



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Aplicación del test de aptitud motora en la practica del futbol en los
estudiantes del segundo año de bachillerato**

**DIAZ CUENCA JOEL NICOLAS
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ROJAS GALVEZ ANTHONY ROMARIO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2022**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

**Aplicación del test de aptitud motora en la practica del futbol en los
estudiantes del segundo año de bachillerato**

**DIAZ CUENCA JOEL NICOLAS
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ROJAS GALVEZ ANTHONY ROMARIO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2022**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

PROYECTOS INTEGRADORES

**Aplicación del test de aptitud motora en la practica del futbol en
los estudiantes del segundo año de bachillerato**

**DIAZ CUENCA JOEL NICOLAS
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ROJAS GALVEZ ANTHONY ROMARIO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

CEDEÑO YUBBER ALEXANDER

**MACHALA
2022**

APLICACIÓN DEL TEST DE APTITUD MOTORA DE ESTUDIANTES EN LA PRACTICA DE FUTBOL

por Diaz Cuenca Joel Nicolas Y Rojas Galvez Anthony Romario

Fecha de entrega: 22-feb-2023 09:46p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2020916757

Nombre del archivo: TRABAJO_DE_TITULACION_DIAZ_-_ROMARIO_COMPLETO.docx (36.63M)

Total de palabras: 39508

Total de caracteres: 225048

APLICACIÓN DEL TEST DE APTITUD MOTORA DE ESTUDIANTES EN LA PRACTICA DE FUTBOL

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

2%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Técnica de Machala

Trabajo del estudiante

1%

2

www.upss.it

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.utmachala.edu.ec

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, DIAZ CUENCA JOEL NICOLAS y ROJAS GALVEZ ANTHONY ROMARIO, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Aplicación del test de aptitud motora en la practica del futbol en los estudiantes del segundo año de bachillerato, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.


DIAZ CUENCA JOEL NICOLAS

0704431311


ROJAS GALVEZ ANTHONY ROMARIO

0705431427

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación se lo dedico a mi mujer e hija, a mis padres y hermanos, quienes fueron fundamentales en cada etapa de mi carrera, me ayudaron a ser un buen hombre, estudiante responsable, lo cual se ve reflejado en este trabajo de titulación.

Lcdo. Joel Nicolas Diaz Cuenca

En este trabajo de Tesis se lo dedico a mi familia y padres y también en especial a mi mujer por que ayudaron en cada momento de mis estudios universitarios que estuvieron apoyándome y más en este trabajo de titulación, gracias a ellos se ve reflejado ese trabajo con mucha dedicación.

Lcdo. Anthony Romario Rojas Galvez

AGRADECIMIENTO

Mis agradecimientos van dirigidos a todo el cuerpo docente de la carrera de Pedagogía de la actividad Física y deporte, los cuales en su momento al impartir su cátedra, marcaron mi sendero hacia esta meta que es obtener el grado de licenciado, hago énfasis a agradecer a mi tutor de Tesis el Mgs. Yubber Cedeño, quien estuvo siempre presto a guiarnos en toda esta travesía, sin sus explicaciones no habríamos culminado, así mismo a la docente de cátedra la Dra. Nancy Aguilar que desde primer semestre nos viene guiando en la materia de cátedra integradora y fue pieza clave en la ejecución de este trabajo de titulación, al mismo tiempo extendiendo mis agradecimientos al Mgs Héctor Rivas quien se dedicó arduamente a enseñarnos de la mejor forma las materias de anatomía y fisiología muscular, al Mgs. Felipe Montero quien compartió sus conocimientos en recreación, vóley, y básquet y velo porque las técnicas y tácticas se aprendan de forma correcta, y así mismo a la Mgs. Fabiola Romero que con paciencia nos formó en gimnasia rítmica, juegos tradicionales y danza, siempre haciendo hincapié a no perder nuestras raíces que nos hacen orgullosamente ecuatorianos y latinos.

Lcdo. Joel Nicolas Diaz Cuenca

Agradezco a todos los Docentes donde han pasado por toda mi vida institucional en mis estudios Universitarios, también por a verme dado la oportunidad de ser un profesional y poder obtener mi grado de licenciado en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte si no fueran por todos ellos no hubiera llegado al final de mi etapa de educación, ahora hago un agradecimiento a cada uno de los docentes, primeramente, al docente Mgs. Yubber Cedeño quien estuvo ahí presionándonos para hacer un buen trabajo, a la Dra. Nancy Aguilar por darnos el aliento desde el primer semestre dando de la mano desde los inicios en mis estudios, al Mgs. Felipe Montero por darnos charlas y darnos conocimientos durante todos los semestres, al Mgs. Wilson Montes por formarnos y darnos indicaciones día a día, y finalizo con la Mgs. Fabiola Romero agradecerle de todo corazón por su enseñanza y enriquecerme de conocimientos.

Lcdo. Anthony Romario Rojas Galvez

RESUMEN
APLICACIÓN DEL TEST DE APTITUD MOTORA DE ESTUDIANTES EN LA
PRACTICA DE FUTBOL

Autores:

Joel Nicolas Diaz Cuenca.

Anthony Romario Rojas Galvez.

Tutor:

Mgs. Yubber Cedeño.

Este trabajo es un proyecto que se enfocó en la aplicación del test de aptitud motora de estudiantes en la práctica de futbol segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Rosa Madero, que tiene como objetivos determinar el nivel de la aptitud física motriz de los jóvenes bachilleres futbolistas para esto se tiene que aplicar una prueba física motora EUROFIT, estos ejercicios se llevarán a cabo durante las clases y la información obtenida se analizará para conocer las carencias de los jóvenes y así crear un plan de actividades físicas que harán el papel de guía para el profesor y estará disponible en un blog. La metodología que predomina en este trabajo es mista cuantitativa y cualitativa así mismo se usó métodos auxiliares como el comparativo las fuentes secundarias que son las investigaciones de otros autores que dieron soporte a la investigación enmarcada en los objetivos específicos favoreciendo al general sin olvidar que fueron los encargados de contener la parte literaria en conjunto con la de campo que dieron como resultado la propuesta planteada como herramienta que beneficie a la unidad educativa que permitió culminar este trabajo. Ahora bien, para la muestra se tomó en consideración solo al docente de educación física que solo es y también a los 30 estudiantes del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Rosa Serrano de Madero, los instrumentos que se emplearon son la entrevista al docente y la prueba EUROFIT a los estudiantes que son los que se ajustaron a los objetivos, el análisis de los resultados de la prueba física demostró que los estudiantes tiene un nivel de desarrollo bajo de capacidad motriz y con la entrevista se concretó que el docente cuenta con conocimientos básicos de lo relacionado a la aptitud física usada en el futbol y de las pruebas físicas, como respuesta al tercer objetivo se estableció la propuesta que se encargaba de establecer un plan de ejercicios físicos que están enfocados a remediar las carencias motoras

de estos estudiantes, este plan de ejercicios será como una guía de apoyo para el docente, esta estuvo formado por cuatro fases de ejecución dirigidas a las necesidades de los estudiantes, además de incluir recurso logísticos, la valoración de la factibilidad con sus dimensiones técnicas, económicas, social y ambiental, para exponer la capacidad de esta para alcanzar los objetivos de la propuesta, estableciendo la viabilidad y materiales con los que se contaba ambas partes al momento de la ejecución de la propuesta.

Palabras clave: Aptitud motora, futbol, pruebas físicas, habilidades físicas, motricidad.

ABSTRACT
APPLICATION OF THE MOTOR APTITUDE TEST OF STUDENTS IN
FOOTBALL PRACTICE

Authors:

Joel Nicolas Diaz Cuenca.

Anthony Romario Rojas Galvez.

Tutor:

Mgs. Yubber Cedeño.

This work is a project that focused on the application of the motor aptitude test of students in the second year of high school soccer practice of the Rosa Serrano de Madero Educational Unit, whose objectives are to determine the level of motor physical fitness of young high school soccer players. For this, a EUROFIT motor physical test must be applied. These exercises will be carried out during the classes and the information obtained will be analyzed to find out the shortcomings of the young people and thus create a plan of physical activities that will act as a guide for the teacher and will be available on a blog. The methodology that predominates in this work is quantitative and qualitative, likewise auxiliary methods were used such as the comparative secondary sources that are the investigations of other authors that gave support to the investigation framed in the specific objectives favoring the general without forgetting that they were the responsible for containing the literary part in conjunction with the field that resulted in the proposal raised as a tool that benefits the educational unit that allowed the completion of this work. Now, for the sample, only the physical education teacher was taken into consideration, and also the 30 students of the second year of high school of the Rosa Serrano de Madero Educational Unit, the instruments that were used are the interview with the teacher and the EUROFIT test. to the students who are the ones who adjusted to the objectives, the analysis of the results of the physical test showed that the students have a low level of development of motor capacity and with the interview it was confirmed that the teacher has basic knowledge of what Related to the physical fitness used in soccer and physical tests, in response to the third objective, the proposal was established that was in charge of establishing a plan of physical exercises that are focused on remedying the motor deficiencies of these students, this exercise plan It will

be like a support guide for the teacher, it consisted of four execution phases aimed at the needs of the students. , in addition to including logistical resources, the feasibility assessment with its technical, economic, social and environmental dimensions, to expose its capacity to achieve the objectives of the proposal, establishing the feasibility and materials that both parties had at the time. time of execution of the proposal.

Keywords: Motor aptitude, soccer, physical tests, physical abilities, motor skills.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	i
RESUMEN	iv
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE CUADROS	xi
INTRODUCCIÓN	- 13 -
CAPÍTULO I	- 16 -
EL PROBLEMA	- 16 -
1.1 Antecedentes de la investigación.....	- 16 -
1.2 Situación conflicto.....	- 19 -
1.3 Causas y consecuencias	- 19 -
1.4 Delimitación del problema	- 20 -
1.5 Planteamiento del problema	- 20 -
1.6 Formulación del problema.....	- 21 -
1.7 Objetivos	- 22 -
1.7.1 Objetivo general	- 22 -
1.7.2 Objetivos específicos.....	- 22 -
CAPÍTULO II	- 24 -
MARCO REFERENCIAL	- 24 -
2.1 Marco legal.....	- 24 -
2.2 Marco teórico	- 26 -
2.3 Marco conceptual	- 27 -
2.3.1 Aptitud física	- 27 -
2.3.2 Test de Aptitudes motoras	- 29 -
2.3.3 Importancia de la aplicación de los test	- 30 -
2.3.4 Tipos de test de aptitud física motora en el fútbol	- 31 -
2.3.4.1 Test Burpees.....	- 32 -
2.3.4.2 Prueba de velocidad de 10 x 5 metros	- 33 -

2.3.4.3	Test recogido de pelotas	- 34 -
2.3.4.4	Test de Yoyo	- 35 -
2.3.4.4.1	Prueba YO-YO endurance	- 37 -
2.3.4.4.2	Prueba YO-YO intermittent endurance.....	- 39 -
2.3.4.4.3	Prueba YO-YO intermittent recovery	- 42 -
2.3.4.5	La batería Eurofit.....	- 46 -
2.3.4.5.1	Protocolo de aplicación de la batería Eurofit	- 46 -
2.3.5	Futbol definición	55
2.3.5.1	Historia del Futbol.....	56
2.3.5.2	Futbol en el bachillerato	56
2.3.6	Psicomotricidad	58
2.3.7	Motricidad gruesa.....	60
2.3.7.1	Importancia de la motricidad en el futbol.	60
2.3.7.2	habilidades motrices aplicadas en el futbol.....	61
2.3.7.2.1	Cualidades físicas básicas.....	61
2.3.7.2.1.1	Fuerza	61
2.3.7.2.1.2	Velocidad	62
2.3.7.2.1.3	Resistencia.....	63
2.3.7.2.1.4	Flexibilidad.....	63
2.3.7.2.2	Habilidades combinadas o complejas	64
2.3.7.2.3	Habilidades Motrices.....	64
2.3.7.2.3.1	Agilidad.....	64
2.3.7.2.3.2	Equilibrio.....	64
2.3.7.2.3.3	Coordinación	65
2.3.8	Perfil del educador de educación física	65
<i>CAPÍTULO III</i>		67
<i>DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO</i>		67
3.1	Enfoques diagnósticos.....	67
3.1.1	Tipo de investigación	67
3.1.2	Diseño metodológico.....	67
3.1.2.1	Población y muestra	67
3.1.2.2	Métodos de investigación	68
3.1.2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	69

3.1.2.4	Validación de los instrumentos de investigación	70
3.2	Descripción del proceso diagnóstico	71
3.3	Recopilación de la información.	72
3.4	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos. Análisis de entrevista y examen de batería	73
3.4.1	Fortalezas y debilidades.....	93
3.4.1.1	Matriz de requerimientos	93
3.4.1.2	Selección de requerimiento a intervenir y Justificación.....	94
<i>CAPÍTULO IV</i>		96
<i>PROPUESTA INTEGRADORA.....</i>		96
4.1	Descripción de la propuesta.....	96
4.2	Componentes estructurales	97
	Introducción.....	99
	Justificación.....	100
4.3	Objetivos de la propuesta	100
4.3.1	Objetivo general	100
4.3.2	Objetivos de la propuesta	101
4.4	Fases de implementación.....	101
4.4.1	Fase I creación del plan de actividades deportivas	101
4.4.2	Fase II creación del Blog.....	107
4.4.3	Fase III socialización	107
4.5	Recursos logísticos	107
4.6	Evaluación del proyecto	107
4.7	Cronograma de la propuesta	110
<i>CAPÍTULO V</i>		111
<i>VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD</i>		111
5.1	Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta	111
5.2	Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta	111
5.3	Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.	112
5.4	Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta	112
<i>CAPÍTULO VI.....</i>		113
<i>CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA....</i>		113
6.1	Conclusiones	113

6.2	Recomendaciones.....	114
6.3	Limitaciones y prospectiva.....	115
6.3.1	Limitaciones.....	115
6.3.2	prospectiva.....	115
BIBLIOGRAFÍA		117
ANEXOS.....		128

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Puntuación de la carrera.....	- 34 -
Tabla 2.	Ficha técnica de la prueba YO-YO Endurance Test.....	- 37 -
Tabla 3	Baremos para hombres de 16 años	52
Tabla 4.	Análisis e interpretación de la entrevista	90
Tabla 5.	Análisis e interpretación de la entrevista	91
Tabla 6	Análisis e interpretación de la entrevista	92
Tabla 7	Fuerzas y debilidades.....	93
Tabla 8	Estrategias a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación ...	94
Tabla 9.	Indicadores de evaluación a partir de las actividades	108
Tabla 10	Indicadores de evaluación a partir de las actividades.....	108

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	Baremo del teste de burpees.....	- 32 -
Cuadro 2.	Ficha comparativa de los cálculos de los estudiantes.	- 33 -
Cuadro 3.	Baremo del test YOYO	- 36 -
Cuadro 4.	Ficha técnica de la prueba Yo-yo intermittent Endurance Test.	- 39 -
Cuadro 5.	Data Collection Sheet for the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (IR1) ..-	43 -
Cuadro 6.	Data collection sheet for the YO-YO Intermittent Recovery test level 2 (IR2).....-	44 -
Cuadro 7.	Baremos para hombres de 15 años.....	49
Cuadro 8.	Baremo para mujeres de 15 años.	50
Cuadro 9.	Baremo para mujeres de 16 años.	53

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en la aplicación del test de aptitud motora en los estudiantes de segundo de bachillerato en la práctica del fútbol, en donde la ejecución de este deporte es puramente con fines recreativos y el concursar en torneos queda fuera de lugar en esta ocasión, es ejercido por personas de ambos sexos sin límite edad, igualmente el fútbol favorece al fortalecimiento y a la perfección de las habilidades psicomotrices, porque al exigir que el cuerpo este en constante movimiento hace que la motricidad gruesa empiece a regularse, consiguiendo que los movimientos sean coordinados, rápidos según el contexto.

Según Zambrano y Cedeño (2019) la evolución de estas motricidades se ha convertido en un factor importante en el desarrollo general de los niños, haciendo destacar las vías de desarrollo de las habilidades motrices en el joven mediante la práctica deportiva del fútbol.

Por otro lado, Novella et al. (2019) citado por Mosquera (2022) en su investigación indica que el deporte denominado balón pie es el que se ha practicado en casi todo el planeta tierra, alude que uno de los eventos más importantes en esta categoría es la llamada Copa del Mundo, este evento consiste en un juego competitivo cuyo objetivo es ganar este trofeo y se lleva a cabo cada 4 años; en primer lugar en un lapso de no más de 1 año se efectúan pequeños torneos locales de los países que forman parte de la Federación Internacional de Fútbol Asociado, en el continente Europeo se lleva a cabo la Champions League, en Asia la Liga de Campeones de la Confederación Asiática de fútbol (AFC) entre otros eventos que son de igual transcendencia.

Dejando a un lado toda esta fama que tiene el juego deportivo su ejecución por otro lado, requiere que todo el cuerpo realice movimientos de gran alcance controlados y coordinados que dominen el balón, así como Mendoza (2017) nos reafirma que la motricidad gruesa es el control de los movimientos a gran escala en el que intervienen un gran conjunto muscular para poder realizar un movimiento regulado y sistematizado que conlleva un cambio en la postura de todo su cuerpo o de una parte de él.

Teniendo una idea de lo que es la motricidad gruesa damos paso a las pruebas físicas que señalan en que circunstancia se encuentra una persona en términos generales para llevar a cabo una tarea atlética ya sea en el ámbito educativo o en el género del deporte; cabe enfatizar

que los alumnos son la parte más importante dentro de la sociedad, pues, son los que heredarán en un futuro los distintos roles que les permitirán funcionar dentro de la misma además de lo saludables que van a estar, para afirmar este resultado es más que necesario las evaluaciones antepuestas para estar al tanto y proceder al igual que un médico a identificar y prescribir una batería enfocada específicamente a la falencia individual.

El valor de esta investigación es sustancial y se basa en que los beneficios obtenidos son proporcionales a la aplicación de los test, siendo importante fomentar la aplicación de los test en los distintos contextos de este deporte, para este caso la investigación se elaborara en la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero del Cantón Machala con la intención de alcanzar de forma directa no solo a los educandos de segundo de bachillerato sino también a los pedagogos de educación física, con aspectos que tienen que ver con las bases fundamentales del futbol y que están relacionados a las metodologías, formas, reglamento y capacidades físicas individuales en este deporte.

El presente trabajo está conformado por seis capítulos, mismos que se explican a continuación:

El primer capítulo expresa los antecedentes de la investigación desde el punto de vista de diferentes autores y sus investigaciones, en tres niveles distintos como son a nivel mundial, nacional y local, la situación conflicto, las causas y consecuencias del problema que ayudaron a delimitar, plantear el problema y formular el problema mediante la pregunta general y específicas, además de contribuir al planteamiento de los objetivos tanto general como específicos que permitieron el éxito de este trabajo.

El segundo capítulo se guía al marco legal de la investigación, para darle un carácter serio y confiable se citaron algunos artículos de diferentes leyes que dan veracidad e importancia a la investigación. Por otro lado, también está compuesto de los algunos conceptos teóricos de diferentes investigaciones relacionadas al tema, que se consideraron importantes para darle sustento y forma la investigación.

El tercer capítulo abarca todo lo referente a la identificación del objeto de investigación concerniente a la metodología, lo instrumentos, técnicas, enfoques, así como el tipo de investigación todos estos usados en el presente trabajo.

El cuarto capítulo está encaminado a la elaboración de una propuesta que está dirigida a los docentes, pero enfocadas en las necesidades de los estudiantes, para lo cual se tuvo en presente el detalle, elementos, los objetivos generales, específicos, de la misma manera los fundamentos legales, conceptual, las fases dentro de la propuesta que se presentaron en conjunto con los recursos y la valoración de esta misma junto a los videos que son los que usaran los docentes en sus clases.

El quinto capítulo muestra la valoración de confiabilidad del plan en general de actividades físicas en las dimensiones técnicas, económicas, sociales y ambientales.

En el sexto capítulo se conforma por las conclusiones, recomendaciones, limitaciones y prospectivas de este trabajo

CAPÍTULO I.

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

Para emprender este trabajo académico como primera instancia se analizaron los dominios, las líneas de investigación, el área temática y los nudos problematizadores propuestos por la Universidad Técnica de Machala (UTMACH, 2019), teniendo como resultado que el dominio que se enmarca en esta indagación es el desarrollo social, en cambio su línea responde a los procesos educativos y formación humana que enfatiza la comprensión de la formación educativa con un enfoque de intercambio de: saberes, valores, acciones y actitudes en escenarios educativos, abordando aspectos relevantes de los actores que enfrentan los procesos de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, el área temática se centra en el campo educativo, considerando que la aplicación de las evaluaciones del desarrollo y fortalecimiento de capacidades deportivas debería ser algo cotidiano en las instituciones, no obstante, aún existe una exigua aplicación de estas herramientas por parte de estos entes permitiendo considerar esto último como un nexo problematizador.

Motivo más que suficiente para que el tema de investigación denominado aplicación del test de aptitud motora en la práctica de fútbol, pueda ser identificado plenamente dentro del dominio del desarrollo social dado que se enfoca a la comunidad educativa, igualmente la línea de investigación está orientada hacia los procesos educativos y de formación humana que involucra directamente a los estudiantes con el objetivo de usar el fútbol como recreación, buscando un impacto positivo a la mejora de la motricidad gruesa. Del mismo modo, se toma en cuenta el nudo problematizador que consiste en el desarrollo de competencias de los docentes para responder a la necesidad de comprender las dificultades educativas comunes en esta área y contar con herramientas, conocimientos formales para el abordaje para la transformación de esta realidad.

Analizando los aspectos de estudio desde otros contextos se cita varios antecedentes referenciales construidos a nivel internacional, regional y nacional, logrando articularlos con esta investigación y al mismo tiempo consolidar las bases que fundamentan este trabajo.

A nivel internacional se menciona el test Illinois Agility es un análisis que examina la habilidad desarrollada del deportista para evadir al oponente, engañarlo, la manera en que este reacciona cuando esta frente al contrincante para crear un espacio, este test se lo aplico a un grupo de futbolistas de 21.9 años y se pudo observar que la agilidad de ellos mejoró en un 2.5 y 1.7 % , se concluyó que fue posible por los 15 días de entrenamiento pliométrico que se llevó a la par de su entrenamiento rutinario dos veces en los 7 días. (Vaczi et al., 2013) citado por (Pérez y otros, 2017)

Sin embargo, a lo largo de su investigación menciona que el aplicar un entrenamiento diferente junto al entrenamiento regular de futbol hace una gran diferencia en la mejora de las aptitudes de los jugadores, además, hace referencia que existe una amplia variedad de métodos de ejercicios que ayudan a obtener mejores resultados en los test de agilidad, así mismo como la existencia de varios test, esto también quiere decir que no hay un test de evaluación estándar que prometa ser el único bueno por el simple hecho de que cada test tiene su propia naturaleza de aplicación, pero si se podría categorizarlos solo sí, los test se realizaran a estudiantes con la misma edad y altura de preparación. (Pérez y otros, 2017)

Hernández y García (2013) luego de emplear una serie de ejercicios enfocados a fortalecer los músculos de la motricidad gruesa que intervienen cuando se requiere hacer una tarea en el menor tiempo posible varias veces aplicando una fuerza constante y estando diferentes contextos individuales, de hacer uso de los circuitos de pesas, saltos, sprint, junto al entrenamiento de rutina durante 56 días a 49 jugadores de 17 años y evaluar el desempeño, los investigadores finalizaron mencionando que este entrenamiento mejoro la velocidad en carreras que luego de alcanzar los 30 m. tiene que cambiar de su ruta realizando movimientos de 450°, lo que es muy importante en los futbolistas a la hora de jugar.

En lo regional se hace referencia a Tubagi et ál. (2017) quien para el Test de evaluación de la agilidad neuromotora y variaciones de velocidad aplicó la prueba denominada Shuttler Run (SRAT) en esta prueba los participantes tuvieron que recorrer una distancia de 9.14 m transportando pequeñas vigas de madera en el menor tiempo posible realizando 3 diferentes cambios simultáneos de 180°. Este examen físico fue contrastado y aceptado por Kutlu, Yapici, Yoncalik y Çelik (2012) que al cotejaron esta prueba con otros tipos de exámenes físicos como el de Illinois, zigzag, 30 m., Bosco y t- drill Agility, pero como no hallaron

diferencias reveladoras, SRAT se convirtió en la mejor alternativa de evaluación de esta naturaleza. Citados por (Rivera y otros, 2020)

Alexander y Méndez (2014) emplearon una la evaluación del perfil físico a estudiantes de escuela mediante la ejecución de una batería de 7 ejercicios físicos, con edades comprendidas de 5 a 12 años, estos se centraron en evaluar la resistencia, la velocidad, la fuerza muscular y la flexibilidad, en relación al estudio los autores manifestaron que existe una gran diferencia de capacidad física entre hombre y mujeres con igual edad, siendo comprobado en cada una de las pruebas que los hombres son más aventajados en desarrollar una mejor condición física.

Y para finalizar en lo local están investigaciones como las de Gutiérrez y otros (2018) luego de aplicar el entrenamiento de resistencia en 12 jugadores ecuatorianos, los autores determinaron que los resultados son favorables ya que los jugadores tienen un mejor desenvolvimiento en el último tercio del tiempo en partidos donde el clima es diferente al que están acostumbrados además, de presentar un mayor aguante a la fatiga producida en este tiempo, así mismo noto que en los últimos 900 segundos los atletas sigue teniendo un excelente desarrollo de las técnicas y tácticas del partido, menos indisciplinas causadas por el cansancio físico en conjunto a un mayor gasto de oxígeno.

En cambio Manangón y otros (2020) en un estudio que realizaron a los de la Sub 16 del equipo del Nacional del Ecuador, evaluando todos los aspectos antropométricos, los investigadores confirmaron que lo anterior no tiene discrepancias reveladoras relacionadas con el pico de velocidad de crecimiento es decir con el nivel de madurez físico y se deduce que las diferencias encontradas corresponden a la transición de adolescentes a jóvenes también se debe a la cantidad de tiempo que llevan sujetos un entrenamiento sistémico sin embargo, cuando una de las características antropométricas aumenta o disminuye siempre podrá aumentar la velocidad del crecimiento o disminuir por otro lado, si una de las características antropométricas como por ejemplo la edad aumenta la velocidad de crecimiento disminuye.

1.2 Situación conflicto

La problemática de este trabajo investigativo nace de diversas interrogantes que se manifestaron en el transcurso de las practicas pre profesionales, reconociendo como problemática la corta comprensión de las bases teóricas de las pruebas físicas por parte de los docentes para acoplarlas al ejercicio de este deporte en particular. En el supuesto de que el problema citado se mantenga, este causaría el desconocimiento general de estado físico de las capacidades motoras que intervienen en el ejercicio de este deporte. La predicción se alcanzará a frenar a través de la participación de los investigadores en la aplicación en la selección y aplicación de un test de aptitud física para evadir el desconocimiento del físico de los estudiantes por parte de los docentes y por consiguiente aumentar su desarrollo motor para este deporte.

Haciendo hincapié que el fútbol está incluido en los deportes colectivos dentro de las prácticas deportivas del manual didáctico de ejecución curricular para la educación básica media; a pesar de ello, no se ejecuta de acuerdo a disposiciones y modelos que suministra el instrumento curricular de la asignatura de Educación física expresado por Ministerio de Educación 2019; lo que significa que la instrucción de esta disciplina deportiva por parte del docente no se lleva a cabo de forma técnica. Analizando los obstáculos descubiertos, es un inconveniente subyacente en el sistema educativo.

1.3 Causas y consecuencias

Con base en la situación conflicto establecida en el apartado anterior, se define el problema central, que corresponde a la falta de conocimiento del nivel de condición físico desde el punto de vista motor en los estudiantes de segundo de bachillerato que practican el fútbol, cuyas causas son: desconocimiento por parte de los docentes acerca de los test de aptitud física, falta de espacios deportivos en las instituciones y la exigua existencia de implementos deportivos para el desarrollo de los entrenamientos y de los test, en cambio los efectos son: el desconocimiento del nivel de las aptitudes motoras que posee el estudiante, bajo desarrollo de capacidades físicas básicas, no permite una adecuada corrección de las deficiencias motrices aplicadas en el fútbol y al desempeño de la actividad deportiva.

1.4 Delimitación del problema

El problema de estudio se encuentra en la ciudad de Machala, en la “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” en el programa de estudio de educación media, en el progreso de las clases de la asignatura de Educación física, impartidas por el docente tutor, a quien se le adjudica todo el compromiso de esta disciplina. La investigación es elaborada en el periodo lectivo 2022-2023 y está encaminada a bachilleres y docentes.

1.5 Planteamiento del problema

La problemática que se expone es la aplicación del test de aptitud motora en la práctica del fútbol en los estudiantes del segundo de bachillerato y como esto tiene relación con los antecedentes de esta investigación, por ejemplo, el estudio realizado Murcia, España por Pérez y otros (2017) indicaron que el test de aptitud física denominado Illinois Agility les permitieron analizar la capacidad física del deportista a la hora de ejecutar las estrategias de defensa y dirección del balón contra el oponente; de igual manera, se tare a colación la contribución de Hernández y García (2013) que aluden que al implementar un conjunto de ejercicios enfocados evaluar y mejorar la velocidad de los individuos al momento de realizar cambios de dirección mientras realizan un carrera corta, su capacidad al realizarlos en un juego real será mayor, el estudio se efectuó en futbolistas jóvenes de Cáceres, España estos dos son antecedentes en el ámbito internacional; en cambio, en el ámbito regional están las investigaciones de Rivera y otros (2020) en Costa Rica que evaluaron la factibilidad de algunas pruebas de aptitud del perfil físico encargadas de examinar el desempeño de los evaluados al estar en condiciones ambientales diferentes pero moderadas y concluyeron que el test Shuttler Run SRAT es más que una buena alternativa para este caso; por otro lado en este mismo ámbito Alexander y Méndez (2014) en su trabajo realizado a escolares caraqueño mediante 1 batería de ejercicios evaluó la condición física de escolares de ambos sexos y edades llegando a la conclusión que los hombres tienden a desarrollar mejor las capacidades físicas en comparación a las mujeres, por último, a nivel nacional están las investigaciones ambas realizadas en Ecuador, Gutiérrez y otros (2018) llevaron a cabo una comparación de los resultados de su estudio realizado a un grupo de jóvenes en 2 escenarios diferentes, en el 1^{er} caso la evaluación se aplicó sin entramiento y en el escenario 2 se aplicó la misma prueba

a los mismos individuos luego de un entrenamiento adicional de resistencia, su conclusión fue que los resultados del escenario 2 eran mejores a los resultados de aptitud física del escenario 1 debido a la preparación especial; Manangón y otros (2020) mencionan que las características antropométricas no influyen de manera positiva o negativa en el desempeño de los jugadores de la Sub 16 Nacional de Ecuador.

Al igual que se reconocieron los problemas anteriores en cada circunstancia, en diferentes ámbitos relacionados con las bases teóricas de los test de aptitud motora y el fútbol, mencionados en los antecedentes investigativos y conforme a la problemática referente a la aplicación de los test de aptitud motora en la práctica del fútbol en los escolares de educación básica.

Basándonos en el problema anteriormente mencionado, se plantea posibles soluciones, anticipando los resultados que se obtendrán en la investigación de campo, con el apoyo literario de las clases de test existentes para la evaluación de la aptitud motora y de cuáles son estas capacidades físicas necesarias en el fútbol, se menciona las posibles soluciones mediante la siguiente una propuesta:

Creación de un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de segundo de bachillerato de la unidad educativa Rosa Serrano de Madero

1.6 Formulación del problema

El interés de la investigación reside en que el problema planteado “aplicación de una batería que ayudará a clasificar el nivel físico relacionado con en el ejercicio del fútbol que poseen los estudiantes del segundo de bachillerato”, es decir el docente de Ed. Fis. no conoce o simplemente no tiene un registro de los valores de los niveles de las condiciones físicas que inciden en el desarrollo exitoso del fútbol de los estudiantes, a pesar de que como educador y guía es el responsable de crear y aplicar las herramientas que más se adapte a las circunstancias en sus clases deportivas para tener conocimiento de la condición en que se encuentran sus pupilos; y la gran validación que tienen la aplicación de los test de aptitud física los convierte en un componente que tiene que estar incluido en el desarrollo del deporte como aprendizaje.

Las interrogantes de este estudio que rigieron la composición de: objetivos generales, específicos y que a su vez fueron los parámetros limitantes para la creación de los instrumentos investigativos en relación con los objetivos expuestos son las que se indican a continuación:

Pregunta general

¿Cómo conocer el nivel de capacidad motora de los estudiantes del diversificado que practican el fútbol?

Preguntas de específicas

1. ¿Cuáles son los valores reales de la aptitud motora en los estudiantes que practican el fútbol?
2. ¿Cómo analizar los resultados de las habilidades motoras que demuestran los estudiantes durante la práctica de fútbol?
3. ¿Qué necesita conocer el docente de la asignatura de Educación Física para desarrollar la aptitud motora de estudiantes en la práctica del fútbol?
4. ¿Cómo mejorar la aptitud motora de estudiantes en la práctica del fútbol?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Determinar los valores de la aptitud motora de los estudiantes que practican del fútbol, mediante la aplicación de test de aptitud motora propuesto por la eurofit, a nivel de segundo bachillerato en la “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del Cantón Machala.

1.7.2 Objetivos específicos

- Analizar los resultados de las pruebas de aptitudes motoras de los estudiantes mediante la aplicación de una batería de ejercicios físicos durante la clase.
- Determinar el nivel de aptitud física de los estudiantes a través de los resultados que se obtendrán de la aplicación de la batería de ejercicios.

- Establecer un plan de actividades físicas diarias a través de un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de segundo de bachillerato de la unidad educativa Rosa Serrano de Madero.

CAPÍTULO II.

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

2.1.1 Constitución de la republica

Para la base legal de este tema, se estimó oportuno mencionar a la Constitución de la Republica el Art. 381 de la sección sexta cultura física y tiempo libre en donde expresa que:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. (Constitución de la República, 2011, p.116)

2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural

Se consideró de importancia para este tema, el mencionar un artículo de la esta ley que en su Artículo Art. 6. literal m. exhibe que el Estado debe “propiciar la investigación científica, tecnológica y la innovación, la creación artística, la práctica del deporte [...]” (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2021, p.17).

2.1.3 Ley del Deporte Ley Orgánica de Educación intercultural

En la ley del deporte se destacan dos artículos que se consideran importantes para el desarrollo de este tema. Ley del deporte, Educación Física y recreación

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Ley del deporte, Educación Física y recreación, 2015, p.3)

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial. (Ley del deporte, Educación Física y recreación, 2015, p.17)

Expresan de manera explícita que la ejecución del deporte en los distintos escenarios educativos cumple una función importante en el progreso general de los educandos, estos progresos son notorios en los resultados obtenidos en el transcurso sistemático de enseñanza aprendizaje.

2.2 Marco teórico

La teoría del movimiento del Dr. Kurt Meinel establece que la motricidad expresada en las diversas maneras del ejercicio físico, es la apertura más cercana convirtiéndose en una herramienta explícita y absoluta para que el docente pueda influir, moldear y enseñar al individuo. Además, creía que los movimientos que las personas realizan para llevar a cabo sus labores o en los deportes era algo natural producto de la evolución de estos por seguir viviendo, dado que en el momento que el ser humano pudo comprender y expresar el propósito de sus movimientos corporales mediante el habla, se dio paso a la racionalización y perfeccionamiento de estos movimientos en sus tareas diarias familiarizándolos con su motricidad. (Meinel y otros, 2013)

(Peñaranda & Velasco) nos menciona que la teoría general del movimiento y entrenamiento son dos apartados diferentes, pero se relacionan muy bien; porque, para él el movimiento es una peculiaridad principal básica, invariable, indiscutible para el progreso educativo del niño por eso las personas que influyen en este desarrollo tienen como deber normativo y honesto reflexionar muy bien todas las maneras de alcance que tiene el dominio de la acción motora en los escenarios sociales e individuales para el individuo. También al observar a estos individuos en los primeros años de sus vidas, es fácil darse cuenta que la carencia del movimiento en todas sus expresiones heterogéneas, no solo interviene y cambia su método ordenado de crear y captar dicho conocimiento y adecuación social, sino que, puede producir inseguridad al hacerse una idea sobre la calidad de vida futura que este tendrá.

La relación de esto con el entrenamiento es que se debe tener muy en cuenta que la capacidad física y de resistencia entre niños, los jóvenes, gente mayor son potencialmente diferentes; por este motivo que la instrucción deportiva para cada grupo es diferente, para los individuos de 4 a 6 años tendrían que practicar un deporte que les aporte múltiples conocimientos tan básicos como girar, manipular su equilibrio, arrastrarse, valores, ubicación geográfica. Muy diferente a los niños que tienen las edades de 6 a 10 cuyo entrenamiento es más extenso en las técnicas de normativa y dirección del movimiento, o sea, cualquier deporte que se imparta a este grupo deberá ser direccionado a aprovechar, desarrollar, mejorar la habilidad de responder con rapidez; de manera frecuente, porque, solo así el

sistema nervioso lo recibe como un estímulo, evaluando e incitando habilidades básicas entre los deportes favorecedores son el balón pie, lawn tennis, básquetbol; esta la edad para aprender y no para perfeccionar las bases de los deportes. (Peñaranda & Velasco)

Aplicación del test de aptitud motora de estudiantes de segundo de bachillerato en la práctica de futbol de la unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero del Cantón Machala

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Aptitud física

La aptitud física es la habilidad que tiene todo individuo no solo para jugar un deporte sino también para realizar movimientos corpóreos; es una cualidad física natural innata todas las personas, estas habilidades son diferentes en cada individuo y sin importar cuál sea se puede ir perfeccionando con la práctica continua. En otras palabras, Chávez y otros (2020) la capacidad física está asociada con la facultad física de un individuo al ejecutar competentemente una acción explícita que involucra el cuerpo. Durante la preparación de la asignatura de E.F. es indispensable tener instrumentos facilitadores a la hora de dominar eficientemente distintas aptitudes, basándose en eso pueden crear la utilización de la motivación física determinada, al mismo tiempo que la elección de oportunidades educativas didácticas de manera global.

Las preferencias fisiológicas esenciales básicas físicas que posee una persona hacen posible que todos los movimientos en la ejecución de un ejercicio se realicen con naturalidad incluyendo la tensión muscular fuera del movimiento, además de que inciden definitivamente en el progreso de todas las habilidades heredadas, estos movimientos corporales pueden ser medidos bajo parámetros de calidad del movimiento, facilidad, dominio técnico, entre otros que permitan valorar el estado de su desarrollo con respecto a esto Ortiz y Arévalo (2018) con respecto a lo último menciona que “La aptitud física debe ser interpretada bajo la respuesta ofrecida por el individuo frente a la ejercitación guiada y sostenida en función del tiempo” (pág. 8).

Por otro lado, los aspectos que influyen en el desarrollo de las aptitudes físicas motoras están restringidas por las relaciones sociales que el infante forma con individuos de la misma edad y condición física todo este proceso se da en un contexto en el que el infante realiza actividades de interacción. (Sánchez-Reyes, 2020. p 208) citado por (Romero & Cifuentes, 2021)

Se considera que las aptitudes físicas motoras y las habilidades sociales están estrechamente relacionadas por el hecho de que durante todo este proceso sistemático y complejo el niño realiza movimientos corporales que acompañan la interacción con otro individuo.

De acuerdo con lo revisado puede considerarse que la mayoría de las definiciones coinciden con que la aptitud física es una capacidad que posee un individuo para desempeñar cualquier actividad física ya sea en el ámbito laboral o en cualquier actividad deportiva de manera eficiente y sin fatiga excesiva, y que involucra procesos biológicos y psicológicos como las aptitudes y las disposiciones. (Giorgi y otros, 2011, pág. 219)

Las acciones mecánicas del cuerpo son determinadas como los desplazamientos corpóreos derivados por el sistema locomotor consecuencia del consumo energético (Caspersen, Powell y Christenson, 1985) citado por (Fuentes y otros, 2019).

El estado físico está delimitado en su mayoría por la actividad física de un individuo. Pero a pesar de ello, el trabajo físico tanto como el estado físico podrían ser factores de distinción que inciden en la manera de como los infantes entre los ocho y doce se ven así mismo. Al estar corporalmente en movimiento, así como al poseer un mejor estado físico puede pronosticar una mejor autocontemplación en las fases del infante incluyendo en los jóvenes. Con esto, es inevitable proponer metas cuantificables para los docentes de E.F., aumentar las conveniencias de las actividades físicas mejorando así el estado físico de sus pupilos en la instrucción básica y básica media. (Rosa y otros, 2019)

La aptitud física la componen: a) resistencia cardiorrespiratoria, b) aptitud músculo-esquelética, c) flexibilidad y d) peso y composición corporal (Heyward, 2008). La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de realizar

labores vigorosas mediante el uso de grandes grupos musculares en largos periodos (Rodríguez, 1995); la aptitud músculo-esquelética es la capacidad acumulada de ambos sistemas para ejecutar una actividad (Jiménez, 2003); finalmente, la flexibilidad es la capacidad psicomotora de generar movimientos con una adecuada amplitud angular (Casas, 2007). citado por (Rodríguez y otros, 2019, pág. 317)

2.3.2 Test de Aptitudes motoras

El test de aptitud motora o física según Vaca (2022) se lo puede definir dentro de la jerga deportiva al conjunto de pruebas que el entrenador, docente de educación física o preparador físico de cualquier disciplina aplica a sus alumnos para medir su capacidad física y partiendo de los resultados que arrojen las pruebas pueda iniciar a una correcta planificación acorde al nivel en el que se encuentren los alumnos o deportistas, a su vez cumpliendo el objetivo de mejorar la condición física de los estudiantes y su rendimiento para el óptimo desempeño al momento de competir.

De hecho, según García Manso, Navarro y Ruiz (1996) las pruebas de aptitud física se datan ya desde Egipto y Grecia donde primordialmente se tomaba en cuenta por encima de todo las características más destacadas físicamente (estatura, musculatura, peso), mas no era tomado en cuenta la investigación sistemática que se encarga de investigar datos que permiten que las pruebas sean más precisas; citado por (Jiménez, 2007) para que los resultados que se obtienen a través de ellas sean confiable.

Estas pruebas dan a conocer, entender, evaluar y mejorar condición de las cualidades básicas, control motor y coordinación que conforman las funciones básicas de un individuo; sin embargo, a pesar de que la estimación del estado físico es algo que nunca ha dejado de inquietar las personas, solo hasta el siglo anterior surgieron algunas investigaciones científicas (Ferrando, Quílez, Casajús, 2000) citado por (Jiménez, 2007).

Es por lo que se dice que en la E.F. la implementación de estas pruebas es considerablemente popular hoy en día gracias a diversos estudios, no obstante la controversia por la insuficiencia de los materiales es inevitable, la inapropiada preparación de los docentes de esta asignatura,

en el uso de correcto de estas herramientas y la escasa imparcialidad de los docentes en el ambiente escolar son factores que hacen que las pruebas de cierta manera pierdan su eficacia en varias circunstancias (Ortiz y otros, 2020) haciendo que también se merme el interés de su aplicación a los estudiantes por parte de los docentes con fines deportivos.

2.3.3 Importancia de la aplicación de los test

Este tipo de pruebas son importantes porque nos permite tener un panorama muy claro del nivel de desarrollo de las habilidades del adolescente. Tal cual, Morales (2007) es indispensable su uso para recabar información del estado físico en el que se encuentran sus habilidades motoras que le permiten tener un desempeño específico del sistema locomotor. (Morales, et al. 2007) también especifican que son instrumentos evaluadores del desempeño y la evolución conseguida después de un entrenamiento ordenado, supervisado de forma educativa; que son los resultados de una buena ejecución de las planificaciones de la asignatura de E.F. (Sánchez y otros, 2021).

El significado de realizar las pruebas es poder valorar y calcular el estado físico de una persona con respecto a una actividad deportiva o simplemente su estado de salud y elaborar una planificación de entrenamiento con el objetivo de fortalecer, mejorar una habilidad en específica o simplemente de manera general en personas que no tienen un estilo de vida muy sano.

El valor que tiene la aplicación de los test de aptitud física en los estudiantes que practican el balón pie es imprescindible tanto para ellos como deportistas como para el entrenador o profesor de la asignatura de cultura física, Martínez (2003) hace referencia a esto en su investigación cuantitativa que la realizó a un grupo de docentes de educación física, donde arrojó que más del 50% de los docentes considera que para evaluar la condición física se debe hacer a través de pruebas de aptitud físicas porque demuestran ser las mejores para evaluar la mejoría de las cualidades físicas básicas y motrices del sujeto. citado por (Fernández Á. L., 2021)

En relación con lo anterior las pruebas tienen que conseguir datos informativos de 3 aspectos que permitan reconocer la instrucción, inconvenientes y posibilidades en todas las fases de

preparación (González y otros, 2021). Por lo que, (Freire y Oliveira, 2004) es significativo hacer memoria que la instrucción de la asignatura de Educación Física tiene que facilitar el adiestramiento de esos tres asuntos; educando a los escolares a fin de emplear de manera independiente el condicional para desplazarse, teniendo conocimiento de estas tres preguntas ¿cómo me desplazo?, ¿cuándo lo hago? y ¿Por qué lo hago? al hacer tareas o destrezas corporales. citado por (González y otros, 2021)

2.3.4 Tipos de test de aptitud física motora en el fútbol

Dada la naturaleza del este deporte y las exigencias que los deportistas necesitan cubrir es necesario evaluar continuamente la condición física, y cómo influye en el rendimiento del trabajo en equipo e individual durante un partido, por otro lado, en este deporte existen cuatro elementos como son la preparación técnica, táctica, física y psicológica que inciden en el éxito del jugador y del equipo, a pesar de que todos estos son importante, el que más relevancia tiene es la preparación física del jugador porque permite poner a prueba, medir y saber en qué nivel físico se encuentra el deportista desde un punto de vista psicomotriz desarrollado, además en la preparación de los jugadores Raya & Sánchez (2018):

El entrenamiento de la fuerza parece ser un método eficaz para la optimización de diferentes capacidades determinantes del rendimiento en el fútbol durante la temporada competitiva sin perjudicar el rendimiento a nivel de resultados. La elección del método y protocolo de trabajo adecuado debería estar en función de los objetivos a conseguir, de la época de la temporada y del nivel de fuerza y déficits de los jugadores. Para que esta mejora sea posible, diversos aspectos como la individualización de los programas de entrenamiento, la progresión y el control de la carga y un adecuado diseño en las tareas acorde a las características de los jugadores deberían tenerse en cuenta. (pág. 92)

Si bien es cierto existen gran diversidad de test que evalúan la condición motora de los individuos en general, sin embargo, se requiere de test específicos que evalúan la realidad del jugador dentro del juego que es entre muchas la de acelerar y desacelerar en distancias

cortas por tiempos determinados, tener una fuerza explosiva muy entrenada, buena resistencia física como muscular.

2.3.4.1 Test Burpees

Este test se lo tiene que hacer cumpliendo cada uno de los puntos, rápidamente sin detenerse, por otro lado, si existe algún problema para alguien primerizo por lo que desea ejecutarlo de forma fácil lo podrá hacer eliminando el brinco vertical y el doblar el codo lo que lo hace menos severo. (Principe y otros, 2021)

Empieza en posición para hacer una flexión de codos (en posición inclinada con las manos y la punta de los pies sobre el suelo, los brazos extendidos de manera vertical). Hace una flexión de codos. Sin despegar las manos del suelo, da un salto y queda en posición agachada. Se pone de pie con rapidez y da un salto con los brazos extendidos hacia arriba, las manos por encima de la cabeza. Aterrizas con los pies juntos, en puntas de pie. Se agacha con las manos en el suelo. Salta a una posición de preparación de la flexión de codos (tal como empezó). (García, 2014). citado por (Sanabria y otros, 2020, pág. 23)

(Gómez, 2016) menciona que hay que enumerar las veces que se haga el ejercicio durante un min. el resultado que se obtiene se lo compara con la tabla a continuación:

Cuadro 1. Baremo del teste de burpees

Numero de repeticiones	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
Menos de 30	31-40	41-50	41-50	51-60	Mas de 60

Nota. Fuente: Revista deportiva corricolaes.es sección salud de Gómez (2016, pág. 19)

2.3.4.2 Prueba de velocidad de 10 x 5 metros

(Martínez, 2002) Sirven para cuantificar la rapidez y ligereza con que se mueve una persona de un lugar a otro; este estará atrás de la señal de partida, con el frente a los 500 centímetros; cuando inicie la carrera el individuo empezará a correr rápidamente hasta llegar a la meta para que sea válida el corredor deberá por lo menos topar la línea de meta y una vez ahí se dará vuelta y correrá de nuevo hacia la señal de partida, así se harán cinco veces en total (ir y venir), no hay que olvidar que en la última vuelta él tiene que pasar la señal de meta y se parara el cronometro.

Para Beunen y Simón (1977-78) las carreras de rapidez tienen un 0,80 de confianza cuando se la aplica en individuos de once y diecinueve años citado por (Martínez, 2002).

Para el docente (Bustamante) en este ejercicio no hay una manera exacta de valorar el resultado de la carrera, sin embargo, se estable una fórmula para realizar un cálculo de los resultados obtenidos entre 2 estudiantes para realizar el análisis y proceder a calificar; a continuación, se describe la formula.

$$Velocidad = \frac{Distancia (m.)}{Tiempo (seg.)}$$

Luego de obtener el resultado se elabora el siguiente cuadro:

Cuadro 2. Ficha comparativa de los cálculos de los estudiantes.

Estudiante 1	Tiempo (seg.)	Calificación según fórmula	Estudiante 2	Tiempo (seg.)	Calificación según fórmula
1 ^{er} Intento			1 ^{er} Intento		
2 ^{do} Intento			2 ^{do} Intento		
Promedio			Promedio		

2.3.4.3 Test recogido de pelotas

Pone a prueba y calcula el desplazamiento del individuo en general, para empezar se formará un cuadrado de 10 metros, en las cuatro esquinas del cuadrado se colocará 1 bola de tenis, así mismo de cada esquina nacen dos líneas paralelas hasta el centro de este, en el cual estará un cartón mediano y donde se ubicara el estudiante que será evaluado, en cuanto se le indique que la prueba empezó el estudiante saldrá corriendo rápido desde el centro hasta a cada esquina cogerá la bola, se regresara al punto de partida y la pondrá en el cartón sin dejarla caer, así se repetirá el mismo procedimiento hasta coger las 4 bolas; se registra el tiempo se hace desde la primera salida hasta la última carrera. (Martínez, 2002)

(Legido y col. 1996) citado por (Martínez, 2002) exhiben un puntaje después de coger todas las bolas de acuerdo al sexo y al tiempo a continuación:

Tabla 1. Puntación de la carrera

Puntaje	Tiempo en varones	Tiempo en damas
100	14 segundos	16,0 segundos
75	15,50 segundos	17,49 segundos
50	16,99 segundos	18,99 segundos
25	18,49 segundos	20,49 segundos
0	19,99 segundos	21,99 segundos

Nota. Fuente: del libro Pruebas de aptitud física de Martínez, López, Emilio J. (2002, pág. 289)

2.3.4.4 Test de Yoyo

Considerado como otra versión del examen físico de Leger; con la diferencia que en este examen se adicionan 2 carreras más la primera es discontinua y la segunda es con un tiempo de restauración de 5 y 10 s. luego de la carrera. (García y otros, 2018)

Además, es uno de los test más usados dado su alto índice de fiabilidad, además el propósito de este test es calcular el gasto de oxígeno por parte del individuo a manera que incrementa el nivel de dificultad y el consumo del oxígeno cuando la persona ya no aguanta el ejercicio; además, existen tres subcla de este test como son: yo-yo endurance, yo-yo intermittent endurance y el yo-yo intermittent recovery.

El examen se creó concretamente para examinar el desenvolvimiento de los atletas frente a actividades forzosas de manera discontinuas (. Krstrup P, Mohr M, Nybo L, Jensen JM, Nielsen JJ, Bangsbo J 2006; Krstrup P, Mohr M, Amstrup T, et al. 2003), además fue ampliamente ejecutado por investigadores e instructores para la examinación del aguante cardiorrespiratorio de los futbolistas (Sánchez, Santalla y Candela, 2004); citados por (Medina, 2020) es una carrera creciente donde ira y volverá corriendo lo más rápido recorriendo 20 metros para después reposar 10 s (Medina, 2020). Como lo confirman Sánchez y otros (2014) mencionando que “Se trata de una prueba de carrera progresiva de ida y vuelta, en la que se suceden desplazamientos de ida y vuelta de 20 metros y un descanso de 10 segundos” (pág. 182).

Estos 20 metros suelen estar desmarcados por dos líneas rectas y paralelas que deportistas deben tocar al momento de escuchar la señal sonora. Efectivamente, una de las características del yo-yo test es el empleo de una cinta que emite una serie de “bips” a intervalos regulares, marcando el ritmo de la carrera. A medida que la carrera se vuelve más rápida y agobiante, los deportistas comienzan a dejar la prueba. (Barletta, Domenech, 2020, sección. 23)

Cuadro 3. Baremo del test YOYO

	Hombres		Mujeres	
Puntuación	Metros	Nivel	Metros	Nivel
Elite	> 1280	> 16,5	> 800	> 15,1
Excelente	1000 – 1280	15,6 – 16,5	720 – 800	14,7 – 15,1
Buena	720 – 1000	14,7 – 15,6	480 – 720	14,1 – 14,7
Media	480 – 720	14,1 – 14,7	360 – 480	13,2 – 14,
Inferior a la media	280 – 480	12,3 – 14,1	160 – 360	11,2 – 13,2
Muy pobre	< 280	< 12,3	< 160	< 11,2

Nota. Fuente: Test yo-yo, Blog HSN nutrición, salud y deporte. (del Barrio, s.f.)

2.3.4.4.1 Prueba YO-YO endurance

Se trata de cubrir una trayectoria de veinte metros de señal a señal yéndose y regresando entre estas al compás de una grabación sonora. Se diferencian dos modalidades que son para novatos ocho kilómetros por hora por el cual comienza la prueba y la modalidad profesional es de once puntos cinco kilómetros, en ambos trayectos tiene que aumentar el ritmo de la carrera pausadamente y gradualmente cada 60 segundos. Este incremento tiene que mantenerse lo más que pueda. La prueba culminara una vez que el individuo no pueda tocar a la señal en concordancia con el sonido en 2 ocasiones seguidas. Por otro lado, si el joven logra tener ventaja con respecto a la señal sonora tendrá que detenerse en una de las señales y aguardar la indicación. (Mirella, 2001)

Tabla 2. Ficha técnica de la prueba YO-YO Endurance Test

Periodo	V(Km.h ⁻¹)	Carreras sobre 20 m.	Distancia del periodo (m)	Distancia acumulada (m)
1	8.0	7	140	140
2	8.5	8	160	300
3	9.0	8	160	460
4	9.5	8	160	620
5	10.0	9	180	800
6	10.5	9	180	980
7	11.0	10	200	1180
8	11.5*	10	200	1380
9	12.0	11	220	1600

10	12.5	11	220	1820
11	13.0	11	220	2040
12	13.5	12	240	2280
13	14.0	12	240	2520
14	14.5	13	260	2780
15	15.0	13	260	3040
16	15.5	13	260	3300
17	16.0	14	280	3580
18	16.5	14	280	3860
19	17.0	15	300	4160
20	17.5	15	300	4460

Nota. Ficha técnica de la prueba YO-YO Endurance Test. *inicio del nivel 2. En el nivel 2 la velocidad se incrementaría 0.5 Km.h-1 por periodo hasta el agotamiento de todos los futbolistas (Bangsbo,1997b). citado por (Yagüe, 2020, pág. 75)

2.3.4.4.2 Prueba YO-YO intermittent endurance

Se trata de una prueba máxima e intermitente en la que los futbolistas, tras completar cada recorrido de ida y vuelta, es decir cada 40 metros, caminan durante 5 segundos en un espacio de 2.5 m habilitado tras la señal de 20 metros. La velocidad también se incrementa a lo largo de la prueba y se presentan dos niveles. En el primero la velocidad inicial es de 8 km.h-1 y el segundo de 11 km.h-1 (se pasaría al nivel dos cuando el deportista es capaz de finalizar el nivel uno). (Yagüe, 2020, pág. 76)

“El objetivo principal de esta prueba es evaluar la capacidad del jugador para ejecutar repetidamente ejercicios intensos después de ejercicios intermitentes prolongados, situación similar a la de la última parte de un partido de fútbol (Bangsbo 1997)” citado por (Yagüe, 2020, págs. 76-77)

Cuadro 4. Ficha técnica de la prueba Yo-yo intermittent Endurance Test.

Periodo	Velocidad (Km-h ¹)		Carrera de vuelta (2x20 m)	Longitud del periodo	Dist. Acum. (m)	Tiempo del periodo (s)		Tiempo acum. (s)	
	N1	N2				N1-N2	N1-N2	N1	N2
1	8.00	11.50	2	80	80	46.0	35.0	46.0	35.0
2	9.00	12.50	2	80	160	42.00	33.0	88.0	68.10
3	10.00	13.50	2	80	240	38.8	31.3	126.8	99.4
4	10.50	14.00	8	320	560	149.7	122.2	276.5	221.6
5	10.75	14.25	8	320	880	147.2	120.8	423.7	342.4
6	11.00	14.50	8	320	1200	144.8	119.5	568.5	462.0
7	11.25	14.75	3	120	1320	53.4	44.3	621.19	506.2
8	11.50	15.00	3	120	1440	52.5	43.8	674.5	550.0
9	11.75	15.25	6	240	1680	103.5	86.6	778.0	636.7

10	12.0 0	15.5 0	6	240	1920	102. 0	85.8	880.0	722.5
11	12.2 5	15.7 5	6	240	2160	100. 5	84.8	980.6	807.3
12	12.5 0	16.0 0	6	240	2400	99.1	84.0 0	1079. 0	891.3
13	12.7 5	16.2 5	6	240	2640	97.8	83.2	1177. 5	974.5
14	13.0 0	16.5 0	6	240	2880	96.4	82.3	1274. 0	1056. 0
15	13.2 5	16.7 5	6	240	3120	95.1	81.6	1369. 2	1138. 4
16	13.5 0	17.0 0	6	240	3360	93.9	80.9	1463. 1	1219. 3
17	13.7 5	17.2 5	6	240	3600	92.8	80.0	1556. 0	1299. 3
18	14.0 0	17.5 0	6	240	3840	91.6	79.3	1647. 7	1378. 6
19	14.2 5	17.7 5	6	240	4080	90.6	78.7	1738. 3	1457. 4
20	14.5 0	18.0 0	6	240	4320	89.6	78.0	1827. 9	1535. 4

Nota. Ficha técnica de la prueba YO-YO Endurance Test. Velocidades para los niveles 1 y 2 (Bangsbo,1997b) La duración máxima para el nivel uno es 30 minutos y 28 segundos y para el nivel 2. citado por (Yagüe, 2020, pág. 79)

2.3.4.4.3 Prueba YO-YO intermittent recovery

Evalúa las capacidades individuales para recuperarse después de las fases de trabajo desarrollado a alta intensidad y para estar preparado para fase sucesivas de igual intensidad. Está indicado para aquellos deportes que alternan las fases de ejercicios de alta intensidad después de breves periodos de recuperación y que pueden ser decisivos para el resultado final; las únicas diferencias con los anteriores son que la recuperación es de 10 segundos y la velocidad de salida es más alta: 10Km/h (principiantes) o 13 km/h (para deportistas experimentados) (Mirella, 2011). (García y otros, 2018, pág. 200)

Cuadro 5. Data Collection Sheet for the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (IR1)

Stage	Speed (km/h)	Pace (min/km)	Speed (mph)	Pace (min/mi)	Time per 20 meter	Number of shuttles (2×20 meter laps.)	Shuttles completed
S1	10	6.0	6.2	9.7	7.20	1	
S2	11.5	5.2	7.1	8.5	6.26	1	
S3	13	4.6	8.1	7.4	5.54	1 2	
S4	13.5	4.4	8.4	7.1	5.33	1 2 3	
S5	14	3.5	8.7	6.9	5.14	1 2 3 4	
S6	14.5	4.1	9.0	6.7	4.97	1 2 3 4 5 6 7 8	
S7	15	4.0	9.3	5.5	4.80	1 2 3 4 5 6 7 8	
S8	15.5	3.9	9.6	6.3	4.65	1 2 3 4 5 6 7 8	
S9	16	3.8	9.9	6.1	4.50	1 2 3 4 5 6 7 8	
S10	16.5	3.6	10.3	5.8	4.36	1 2 3 4 5 6 7 8	
S11	17	3.5	10.6	5.7	4.24	1 2 3 4 5 6 7 8	
S12	17.5	3.4	10.9	5.5	4.11	1 2 3 4 5 6 7 8	

S13	18	3.3	11.2	5.4	4.00	1 2 3 4 5 6 7 8	
S14	18.5	3.24	11.5	5.2	3.89	1 2 3 4 5 6 7 8	
S15	19	3.16	11.8	5.1	3.79	1 2 3 4 5 6 7 8	
Total shuttles							

Nota. From D. Fukuda, Assessments for Sport and Athletic Performance (Champaign, IL: Human Kinetics, 2019) citado por (Fukuda, 2019, pág. 219).

Cuadro 6. Data collection sheet for the YO-YO Intermittent Recovery test level 2 (IR2)

Stage	Speed (km/h)	Pace (min/km)	Speed (mph)	Pace (min/mi)	Time per 20-meter	Number of shuttles (2×20-meter laps.)	Shuttles completed
S1	13	4.6	8.1	7.4	5.54	1	
S2	15	4.0	9.3	6.5	4.80	1	
S3	16	3.8	9.9	6.1	4.50	1 2	
S4	16.5	3.6	10.3	5.8	5.36	1 2 3	
S5	17	3.5	10.6	5.7	4.24	1 2 3 4	
S6	17.5	3.4	10.9	5.5	4.11	1 2 3 4 5 6 7 8	
S7	18	3.3	11.2	5.4	4.00	1 2 3 4 5 6 7 8	
S8	18.5	3.2	11.5	5.2	3.89	1 2 3 4 5 6 7 8	

S9	19	3.2	11.8	5.1	3.79	1	2	3	4	5	6	7	8	
S10	19.5	3.1	12.1	5.0	3.69	1	2	3	4	5	6	7	8	
S11	20	3.0	12.4	4.8	3.60	1	2	3	4	5	6	7	8	
S12	20.5	2.93	12.7	4.7	3.51	1	2	3	4	5	6	7	8	
S13	21	2.86	13.0	4.6	3.43	1	2	3	4	5	6	7	8	
S14	21.5	2.8	13.4	4.5	3.35	1	2	3	4	5	6	7	8	
S15	22	2.7	13.7	4.4	3.27	1	2	3	4	5	6	7	8	
													Total shuttles	

Nota. From D. Fukuda, Assessments for Sport and Athletic Performance (Champaign, IL: Human Kinetics, 2019) citado por (Fukuda, 2019, pág. 220).

2.3.4.5 La batería Eurofit

Esta batería la unión de varios exámenes que tienen el mismo propósito que es saber cómo se encuentran las capacidades físicas relacionadas con la salud del individuo a través de su ejecución, además este tipo de test es uno de los más conocidos en el mundo deportivo y en el ámbito escolar no solo por su fácil aplicación, forma de evaluar, bajo costo de ejecución, flexibilidad de adaptación, porque abarca parámetros a medibles como flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad, sino que también al ser confiables los resultados que arrojan las pruebas la convierten en una buena opción para que los instructores del fútbol la usen en sus deportistas, además esta batería esta validada por la comunidad europea de la actividad física

Para Gálvez (2010) menciona que:

La batería europea de pruebas Eurofit, basada en el principio de deporte para todos del Consejo de Europa, tiene como principal objetivo motivar a los niños para que participen con regularidad y placer de las actividades físicas y deportivas. Las pruebas que se describen en la batería Eurofit, administradas a más de 50.000 escolares europeos, son simples, poco costosas y de fácil realización ya sea en la escuela, o bien fuera del ámbito de la enseñanza como, por ejemplo, en clubs deportivos...(parrafo,1)

La utilidad de los exámenes que conforman esta batería tiene un gran alcance, dado que no solo ayuda a identificar las falencias de las capacidades físicas que poseen los deportistas para evitar incidentes durante el juego sino también que identifica el potencial que estos tienen y que después quieran desarrollar a su máximo. (Cardesín, Martín y Romero, 1996) citado por (Vila y otros, 2007)

2.3.4.5.1 Protocolo de aplicación de la batería Eurofit

La European Physical Fitness es conformada por 8 ejercicios como son Course-Navette durante 1 minuto, los abdominales en 30 segundos, el salto horizontal, la flexión de tronco sentado, la carrera de velocidad de 5 por 10 metros, el platte-tapping, flexión mantenida de brazos y la prueba de dinamometría manual que están destinados a medir la flexibilidad,

fuerza, resistencia y la velocidad de un individuo, de las pruebas descritas anteriormente se escogieron las 5 siguientes: prueba 1 abdominales en 30 segundos, prueba 2 el salto horizontal, prueba 3 la flexión de tronco sentados, prueba 4 la flexión mantenida de brazos y Prueba 5 carrera de 5 por 10 metros que son las que mejor se adaptan a las necesidades y recursos de la población de estudio a evaluar; a continuación se procederá a describir el protocolo general de la batería y de cada uno de los 5 ejercicios.

En primer lugar, se toman los datos esenciales como el peso, la estatura de los estudiantes y se registrarán las medidas.

Prueba 1 abdominales en 30 segundos: el propósito de este ejercicio es calcular el aguante del sistema muscular que conforman los abdominales; para la prueba se hará uso de un colchón en el cual se acostará de espaldas hacia el colchón, sus piernas dobladas y los pies fijados en el suelo; las extremidades superiores deben estar atrás en el área del cuello sus manos estarán enlazadas; en 30 s. el individuo debe de realizar todos los abdominales que alcance, teniendo en cuenta que cada vez que baje el tronco este tiene que tocar el colchón y cada vez que suba el tronco los codos tienen que tocar la rótula; en esta prueba puede hacerse solo un ensayo previo porque solo se tiene una sola oportunidad. (IES Galileo Galilei, 2009)

Prueba 2 el salto horizontal: calcula la potencia de las extremidades inferiores, se empleará un colchón delgado y se lo realizará en una cancha de tierra; para la prueba tiene que pararse detrás de la señal de salida con sus extremidades semi abiertas. Se hará un solo salto y se puede empujar con las extremidades superiores y las inferiores sin pisar la señal de partida; tampoco se permite correr no brincar con anticipación, para saber el terreno cubierto se procederá a medir desde el punto en el que se realizó el impulso hasta la huella que dejó al momento de aterrizo esta puede ser pisada o dejada por alguna parte del cuerpo. Solo se tienen tres oportunidades y se toma el mejor de ellos. (IES Galileo Galilei, 2009)

Prueba 3 la flexión de tronco sentados: calcula la elasticidad de la cadera. se fabricará una caja o conseguirá un cartón de 35 por 32 de alto, encima de este tendrá una lámina de medio metro; en el momento que se procede a ejecutar la prueba el estudiante debe de sentarse recto en dirección a la cara más amplia del cubo donde sobre sale la lámina y las extremidades bien extendidas para que los pies descalzos se peguen a esa parte del cartón y doblara el

tronco, no encorvará las extremidades inferiores, estirando las extremidades superiores lo máximo con sus manos se situadas en la lámina del cajón para cubrir una buena distancia que debe mantener por dos s. se puede realizar entre dos a tres veces, sus falanges deben estar estirados, de otro modo se registrara la distancia que cubrió la falange más distante, no se flexionara las extremidades inferiores ni empujones. (IES Galileo Galilei, 2009)

Prueba 4 carrera de 5 por 10 metros: calcula la rapidez de movimiento, en el patio del colegio se colocará 2 señales con una distancia de 5 metros entre sí, con 2 metros de orilla externo; se parará detrás de una de las dos señales y cuando se le indique que inicio la prueba debe de correr hasta la otra señal y volver a la señal de salida siendo esta una vuelta, de esta manera se harán cinco veces, en la quinta vuelta cuando el joven tope la señal de salida se pondrá pause en el cronómetro. (IES Galileo Galilei, 2009)

Prueba 5 flexión mantenida de brazos: calcula la fuerza de las extremidades superiores, para esta prueba se necesita una barra de dos metros y medio a dos metros y medio de la superficie; se subirá en un banco para poder agarrar la barra en posición de agarre prono, luego se doblan las extremidades superiores de manera que la quijada quede sobre la barra sin palparla mientras que los pies estén despegados del banco estando así por un buen tiempo solo se detendrá el cronometro cuando la quijada quede debajo de la barra o a su vez que la toque; no se puede mecer sin oportunidad repetir. (IES Galileo Galilei, 2009)

A continuación, se presenta los baremos de las pruebas que conforman la batería Eurofit para referencia al momento de evaluar.

Cuadro 7. Baremos para hombres de 15 años.

	Peso Kg.	Altura cm.	Abdominales 30 seg. repeticiones	Salto horizontal cm.	Flexión de tronco sentados cm.	Carrera de 5 X 10 m. seg	Flexión de brazos seg.
1	38,3	149,0	14	135	4,3	24"5/10	0"0/10
5	45,0	155,0	18	165	9,7	21"6/10	6"0/10
10	48,1	158,0	20	172	11,7	20"6/10	9"6/10
15	50,0	160,0	21	177	15,3	19"7/10	12"1/10
20	51,0	162,0	22	180	17,0	19"3/10	13"3/10
25	52,0	163,0	23	184	18,0	18"9/10	14"8/10
30	53,4	165,0	23	188	19,0	18"6/10	17"3/10
35	55,0	166,0	23	193	20,0	18"4/10	19"9/10
40	56,5	167,0	24	197	20,6	18"2/10	22"0/10
45	57,1	167,0	24	199	21,4	17"9/10	24"1/10
50	58,5	168,0	25	201	22,0	17"6/10	25"8/10
55	59,6	169,0	25	204	22,9	17"4/10	27"2/10
60	61,4	170,0	26	207	23,4	17"2/10	29"1/10
65	62,9	171,0	26	210	24,6	17"0/10	31"6/10

70	64,0	173,0	27	213	25,3	16"9/10	33"8/10
75	65,1	174,0	27	215	26,0	16"8/10	36"9/10
80	66,5	175,0	28	219	27,0	16"6/10	40"1/10
85	68,0	177,0	29	222	28,8	16"3/10	42"7/10
90	71,0	178,0	29	230	31,0	16"0/10	47"4/10
95	76,0	182,8	31	241	33,0	15"4/10	55"4/10
99	84,4	189,0	35	261	46,2	12"8/10	75"9/10

Nota. Fuente libro Eurofit. La batería Eurofit a Catalunya escrita por la Entidad autónoma del diario oficial y de publicaciones (1993) editada.

Cuadro 8. Baremo para mujeres de 15 años.

	Peso Kg.	Altura cm.	Abdominales 30 seg. repeticiones	Salto horizontal cm.	Flexión de tronco sentados cm.	Carrera de 5 X 10 m. seg	Flexión de brazos seg.
1	40,0	145,4	11	120	12,8	23"6/10	0"0/10
5	42,5	149,0	16	132	18,7	21"8/10	0"0/10
10	44,8	151,0	18	143	20,4	21"2/10	0"0/10
15	46,0	152,1	19	149	23,0	20"9/10	1"9/10
20	47,6	154,0	19	151	24,0	20"6/10	2"8/10

25	49,0	155,0	20	155	25,0	20"2/10	3"9/10
30	50,0	156,0	20	160	25,8	20"1/10	5"2/10
35	51,0	157,0	20	160	26,5	19"8/10	6"2/10
40	51,4	158,0	21	163	27,2	19"6/10	6"7/10
45	52,0	159,0	22	165	27,7	19"4/10	7"8/10
50	53,0	159,5	22	169	28,1	19"1/10	8"3/10
55	54,0	160,0	22	170	29,0	19"0/10	9"3/10
60	54,7	161,0	23	172	29,9	18"7/10	10"8/10
65	55,8	162,0	24	174	30,4	18"5/10	12"4/10
70	57,0	163,0	24	176	31,0	18"3/10	14"1/10
75	58,0	164,0	25	180	32,0	18"2/10	15"8/10
80	59,5	165,0	26	182	32,9	17"8/10	18"2/10
85	61,0	166,0	26	186	34,0	17"7/10	21"0/10
90	63,0	168,0	27	190	35,5	17"5/10	24"4/10
95	66,9	170,0	30	201	37,9	17"1/10	29"7/10
99	75,3	176,5	33	220	41,9	16"2/10	44"7/10

Nota. Fuente libro Eurofit. La batería Eurofit a Catalunya escrita por la Entidad autónoma del diario oficial y de publicaciones (1993) editada.

Tabla 3 Baremos para hombres de 16 años

	Peso Kg.	Altura cm.	Abdominales 30 seg. repeticiones	Salto horizontal cm.	Flexión de tronco sentados cm.	Carrera de 5 X 10 m. seg	Flexión de brazos seg.
1	45,1	155,0	17	150	7,9	26"4/10	0"5/10
5	49,1	158,0	20	168	11,0	21"8/10	7"0/10
10	50,9	161,0	21	181	14,1	19"9/10	12"6/10
15	52	163,0	22	188	16,0	19"4/10	15"2/10
20	53,9	164,0	23	190	17,0	18"9/10	17"6/10
25	55,5	165,0	23	195	18,0	18"5/10	19"5/10
30	56,5	166,0	24	200	19,7	18"2/10	21"9/10
35	57,4	167,0	25	201	20,5	18"1/10	23"5/10
40	58,5	168,0	25	203	21,0	17"9/10	25"3/10
45	59,7	169,0	25	205	22,0	17"7/10	27"9/10
50	61	169,0	26	209	23,0	17"6/10	29"6/10
55	62	170,0	26	211	24,1	17"4/10	30"9/10
60	63,2	171,0	27	213	25,0	17"2/10	33"5/10
65	64,8	173,0	27	215	25,7	16"9/10	35"4/10
70	66,5	174,0	28	220	26,6	16"7/10	38"6/10

75	67,6	175,0	28	221	27,2	16"6/10	41"5/10
80	70,0	175,0	29	225	28,2	16"3/10	44"9/10
85	71,5	177,0	29	228	30,0	16"0/10	48"0/10
90	75,2	178,0	30	233	31,0	15"6/10	55"0/10
95	78,0	181,0	32	245	33,4	15"3/10	60"8/10
99	83,0	185,0	35	280	37,3	14"4/10	71"3/10

Nota. Fuente libro Eurofit. La batería Eurofit a Catalunya escrita por la Entidad autónoma del diario oficial y de publicaciones (1993) editada.

Cuadro 9. Baremo para mujeres de 16 años.

	Peso Kg.	Altura cm.	Abdominales 30 seg. repeticiones	Salto horizontal cm.	Flexión de tronco sentados cm.	Carrera de 5 X 10 m. seg	Flexión de brazos seg.
1	40,3	145,0	10	119	10,6	25"4/10	0"0/10
5	44,6	151,0	14	135	17,2	22"2/10	0"0/10
10	47,0	153,7	17	142	20,0	21"0/10	0"0/10
15	47,8	155,0	18	147	23,0	20"5/10	1"0/10
20	49,0	156,0	19	150	24,5	20"2/10	2"6/10
25	50,0	156,0	20	153	25,3	20"1/10	3"4/10

30	51,0	157,0	20	156	26,5	19"9/10	3"9/10
35	52,0	158,0	21	158	27,0	19"7/10	4"7/10
40	52,6	159,0	22	160	27,5	19"5/10	5"6/10
45	53,4	160,0	22	162	28,0	19"3/10	6"7/10
50	54,5	160,0	22	165	28,6	19"1/10	7"6/10
55	55,2	161,0	23	168	29,0	19"0/10	8"6/10
60	56,2	161,0	23	172	30,0	18"7/10	10"2/10
65	57,0	162,0	23	175	30,6	18"5/10	11"6/10
70	58,0	162,9	24	178	31,4	18"3/10	12"8/10
75	58,6	164,0	25	181	32,0	18"0/10	15"1/10
80	60,0	165,6	26	185	32,5	17"7/10	18"0/10
85	62,0	167,0	27	189	33,9	17"3/10	21"4/10
90	65,0	169,0	27	192	35,1	17"1/10	25"2/10
95	68,4	171,0	29	202	32,7	16"3/10	30"6/10
99	74,7	178,3	30	210	42,3	12"8/10	40"5/10

Nota. Fuente libro Eurofit. La batería Eurofit a Catalunya escrita por la Entidad autónoma del diario oficial y de publicaciones (1993) editada.

2.3.5 Fútbol definición

El fútbol es un deporte complejo que incorpora movimientos impredecibles durante un partido donde los jugadores tienen que realizar una transición entre esfuerzos multidireccionales de alta intensidad (cortos) seguidos de acciones de baja intensidad (Bradley & Ade, 2018). Hay que añadir que este deporte está sometido por factores estratégicos que modifican los comportamientos de los jugadores (Lago et al., 2010). citados por (Ramírez, 2020, pág. 26)

Según (Real Academia Española, 2022) define que el fútbol es un juego donde dos equipos se enfrentan entre sí, cada equipo debe contar con al menos once jugadores y el objetivo principal es que el balón ingrese a la portería contraria, el balón solo debe ser tocado por el pie dentro del área de juego a excepción del portero que es aquel que puede atraparlo con las manos dentro del área de meta.

Así también para Tripul (2019) quien en su trabajo de titulación define al futbol como un deporte que consta de dos equipos, los cuales deben tener once jugadores dentro del área de juego, de los cuales diez de ellos estarán en constante movimiento intentando ingresar el balón en la portería contraria, mientras que el jugador sobrante será denominado portero o guardameta y es el único que podrá tocar el balón con las manos, cabe recalcar que este es un deporte con una amplia gama de reglas y sanciones que han ido en constante cambio desde su creación.

Según Paredes (2007) “Los juegos de pelota, y particularmente el fútbol, ofrecen una estructura lúdica que conecta parte del "yo" y de "lo social", así como los valores y contradicciones de la cultura” (párrafo. 5).

Este es un juego deportivo cuyos entretenimientos son recurrentes, los movimientos de los jugadores son alternados y variados con una intensidad máxima naturalmente discontinua, en el que el beneficio o la posibilidad de ganar esta afectado por los movimientos o jugadas que ejecutan con mayor arranque. (Faude, Koch, & Meyer, 2012) citado por (Benítez y otros, 2020)

2.3.5.1 Historia del Futbol

Según Club Deportivo Talleres Canary (2012) nos narra que durante la historia de la humanidad se ha popularizado aquellos juegos en los que se tiene como objeto patear un balón. Afirma también que la FIFA dice que la forma más antigua de juego data alrededor de los siglos II o III a. C. en China, así mismo el Harpastum que parece ser un ancestro del futbol. En la antigua Europa también se disfrutaba de juegos similares al futbol, claro está que las reglas iban variando según la época y la zona donde se los practicaba. citado por (Tripul, 2019)

Es impresionante como los juegos deportivos que incluyen el uso del balón, aquellos que lograron mantenerse en la mente de los individuos es el del balón pie es uno de los entretenimientos por los que niños, jóvenes y adultos practican con gran entusiasmo; por otro lado, durante todo el trayecto de la historia hasta ahora el balón pie es el que predomina entre los deportes. Además, la aspiración, el hambre de practicar un deporte por parte de los individuos se ve saciada jugando este deporte, ya sea involucrándose, como pasivamente y en todas sus fases progresivas. Este tipo de entretenimiento es la contestación a una de las necesidades importantes de los individuos en el juego. (Paredes, 2007)

Para Bromberger (2007, p.124) la popularidad de este deporte depende en su mayoría del alcance del mismo para proyectar mediante sus enfrentamientos con otros equipos, las discrepancias y coincidencias a nivel nacional, regional y local. El continente europeo es el lugar donde se concentran las emociones y anhelos expresados con mordacidad; el balón pie está en un terreno trabajado para su crecimiento, que incita a la congregación de personas y difusión. citado por (Acuña & Acuña, 2018)

2.3.5.2 Futbol en el bachillerato

Según (Barragán, Cepeda & Ferro, 2016, p.43) citado por (Rivas & Bailey, 2021) afirmo que dentro de los deportes se sitúa el balón pie o denominado como el futbol y una de sus características más importantes es que ayuda a desarrollar y fortalecer el trabajo en equipo así como también las habilidades sociales, esto dentro del área de educación infantil es de

suma importancia porque estimulara a las cualidades motrices, capacidades básicas y desarrolla una personalidad más sociable.

El fútbol como asignatura en el colegio es todo un proceso sistemático que abarca desde lo económico hasta lo pedagógico. Díaz y Gutiérrez (2021) mencionan que esta sucesión de los estudios de los adolescentes es extenso y costoso. Para iniciar hay que estar al tanto de ellos, observar la facultad de dignidad de sí mismo. Luego se complementan, también se tiene que estar atentos a estos adolescentes practiquen el compromiso, reglas de cortesía, pautas de conducta, infundir en ellos todo esto que les otorga un valor agregado a sus vidas como ser humano para con la sociedad. Prontamente en lo formativo, saber en el curso que están, si están bien en la secundaria. Además, del área de la pedagogía del deporte, que es la labor que más alcance tiene porque, además de instruirlos en el deporte, como jugadores del balón pie, son aspectos que forman parte de la instrucción dada por el docente.

La práctica del balón pie en la secundaria tiene un papel imprescindible en la vida de los estudiantes no solo en el ámbito de la salud y de lo social, significa que es un método de expresión social de los estudiantes frente a los demás.

En este contexto, en la sociedad argentina actual, el fútbol ocupa un lugar más que considerable en la construcción de masculinidades. De hecho, Eduardo Archetti, afirma que “en la Argentina, el fútbol es no solo una arena eminentemente masculina sino que está también asociado históricamente a la construcción de una identidad nacional (...)” (Archetti, 2008: 2). “El fútbol ha sido considerado como una cosa de hombres (Llopis-Goig, 2010), un escenario social varonil, de poder y violencia masculina, donde saltan al campo los rasgos más característicos de los arquetipos clásicos de la masculinidad hegemónica. Este [es un] escenario de socialización y educación donde los varones que participan –futbolistas, entrenadores, espectadores, aficionados y medios de comunicación–, comparten una experiencia común que les permite afianzar su identidad masculina o conformar nuevas identidades” (Martín Cabello y García Manso, 2011: 87). Citados por (Kopelovich, 2019, pág. 72)

El balón pie, además, de ser un entretenimiento también es un ejercicio muy indispensable como instrumento a favor del bienestar físico y bienestar emocional, ejemplo de ello son las intervenciones apoyadas de los ejercicios físicos eficientes comprobados y agrupados efectivamente al bienestar emocional. Indicando que hay conexión efectiva en medio de las categorías de un deporte con un mínimo de porcentaje de sufrir malestares corporales o emocionales. (Weinek, 2001) citado por (Barbosa & Urrea, 2018)

Es un mecanismo de socialización entre jóvenes, dado de que desde el punto de la socialización es una manera de comunicación corporal entre los adolescentes; por lo general es un vehículo utilizado por los varones por el cual expresan su masculinidad.

2.3.6 Psicomotricidad

En términos generales es un grupo de relaciones cognoscitivas, emociones, alegóricas y la sensorialidad motora que forman parte de la habilidad de la esencia y de manifestarse en un escenario donde interactúan los seres humanos con la sociedad, incidiendo profundamente en el la creación de la personalidad de los individuos.

También es el progreso de todo lo relacionado a la cognición es exclusivamente notable, dado que delimitan el éxito de alcanzar un perfeccionamiento de las habilidades de la motricidad que supuestamente deben de lograr los educandos en las cátedras impartidas en Educación Física (Vickers; Reeves; Chambers; Martell, 2004) citado por (Gaspar y otros, 2019), además el procedimiento sistemático que inician en las clases deportivas es fundamental porque las destrezas de cognición del educando se irán perfeccionando con las experiencias técnicas que va acumulando (García-González; Moreno; Moreno; Gil; Del Villar, 2013) citado por (Gaspar y otros, 2019).

Así mismo numerosas investigaciones enfocadas en el progreso del movimiento corporal de manera general están de acuerdo con que hay etapas críticas y exponen una enérgica correlación entre gestión de los movimientos corporal de la niñez y durante los años de subsistencia futuros (Gallahue y Ozmun, 2006, Ruiz et al.,2007), en otras palabras, se entiende que la etapa temprana en la vida de las personas conforma una fase riesgosa así como en la obtención de destrezas para mover las partes del cuerpo para conseguir realizar

una actividad, también en la colaboración de la habito del ejercicio físico (Ahnert y Schneider, 2007; Barnett et al., 2009; Stodden et al, 2008) de tal manera que, alrededor de los 10 años, se cree que debe poder domar muy bien las destrezas motoras principales que tiene un infante. citado por (Bucco & Zubiaur, 2013)

En el entorno escolar es una herramienta que involucra sucesos emocionantes y sociales que se llevan dentro en la cabeza de un individuo expresado mediante su conducta delimitada por los sentimientos, motores y eruditos, dado que su interés es el perfeccionamiento general del infante iniciado desde las experiencias corpóreas que favorecen el progreso de las habilidades de apreciación, aviso, y dicción a través de las relaciones corpóreas que son latentes con los diferentes escenarios; o entendido también como que “La psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad de ser y la expresión en un contexto psicosocial determinado” (Salamanca y Sánchez, 2018) citado por (Salazar & Calero, 2018, pág. 2).

Además, también en el ejercicio físico son esenciales para los individuos que lo ejercen porque permite avanzar con el progreso de diversas pericias que son un punto básico en los primeros años de los infantes, la motivación para que un infante cree o perfeccione la habilidad de especular mediante el procesos que se dan en el encéfalo y la medula espinal mejorando el nivel de rapidez para reaccionar, diversificar los movimientos que como futbolista hará y mejorar su parte motora que conlleva a una adecuada y rápida gesticulación, respuesta y actuación.

Lo concerniente con el avance del proceso del movimiento corporal individualmente, a pesar de que está predeterminado por estatutos anatómico o fisiológico en correlación con las técnicas madurativas, se halla definido por interrelaciones extendidas en los distintos escenarios de formación y estudiantes, el psicomotor es la respuesta de correspondencia de involucraciones psíquico-mental del desplazamiento y actividades corpóreas con el individuo y el contexto de su autodesarrollo. (Laguens & Querejeta, 2021)

2.3.7 Motricidad gruesa

En primera estancia se define la palabra motricidad son los movimientos que realizan los individuos en sus actividades cotidianas, que al ser complicados requieren de una combinación exacta y armónica del sistema locomotor de todo su cuerpo; dicho también de la siguiente manera:

La motricidad considera el movimiento como un medio de comunicación, expresión y relación con los demás, teniendo un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad, debido a que los niños y niñas no solo desarrollan sus habilidades motoras, sino que esta les permite integrar el pensamiento, las emociones y la socialización (RAMOS et al., 2016). citado por (Alonso & Pazos, 2020, pág. 2)

Por otro lado, la destreza que posee un ser humano para elaborar movimientos de gran escala más frecuentes de manera coordinada entre los músculos, masa ósea y centro neurálgico es motricidad gruesa, tal como lo menciona (Osorio y otros, 2019) “La motricidad gruesa hace referencia a la globalidad del cuerpo para ejecutar las acciones y movimientos que implican la utilización de grandes grupos de músculos, y está vinculada con el dominio corporal, lateralidad, coordinación global y equilibrio” (pág. 40).

(Bustamante et al., 2008) generalmente los varones manifiestan destrezas motoras superiores al de las mujeres, debido a los modelos de vida, prototipo social, empleo y hábitos en los cuales las pequeñas desempeñan diligencias dirigidas a la mejora de las pericias motoras frías o delicadas. citado por (Laguna y otros, 2021)

2.3.7.1 Importancia de la motricidad en el futbol.

La parte motora gruesa es el cúmulo de probabilidades y labores motrices que pueden hacerse con conjuntos voluminosos de músculos, en la expresión de esta universalmente el dorso actúa a manera de núcleo que da estabilidad al cuerpo entretanto haga traslación de gran alcance con las partes de su cuerpo. Por otra parte, el balón pie tradicional como juego de

balón y agrupación de personas, en donde 2 cuadrillas se retan entre sí acordando de trasladar el balón mediante un arco, para lograr goles, obtener la victoria una de las cuadrillas tiene que hacer más goles. Entonces por eso tener un excelente desenvolvimiento motor grueso es importante para el ejercicio del balón pie. (Elles y otros, 2021)

El desarrollo de la motricidad gruesa en el preescolar es de vital importancia y a lo largo del tiempo se involucra a la educación física, buscando alcanzar la formación de un módulo más complejo denominada “educación integral”, la misma que en la actualidad es un área poco profundizada en cuanto en cuanto a fines, métodos y orientación, esta es la educación motriz. (Landa y otros, 2022, pág. 505)

El progreso de estas aptitudes y experiencias direccionadas a este deporte conlleva a un resultado de categoría transcendental, el motivo demuestra que sea sobresalientemente practicado a manera de opción para perfeccionar las aptitudes motoras primordiales ordinarias, de espacio y complicadas, la naturaleza pluridimensional y polifacética del fútbol es lo que facilita que influya positivamente en ese final. (Escandón & Rondan, 2021)

2.3.7.2 habilidades motrices aplicadas en el fútbol

2.3.7.2.1 Cualidades físicas básicas

Las cualidades físicas forman parte de la manifestación de varias tareas del cuerpo que consienten llevar a cabo las distintas ocupaciones diarias ya sea en el trabajo o en acciones como alimentarse, moverse, entre otras más; dicho de otro modo “de hecho como establece Batalla (2018) las habilidades motrices básicas son el fundamento básico de la motricidad, y sus implicaciones están relacionados en el campo del deporte, las actividades artísticas, la salud y la vida cotidiana” citado por (González y otros, 2021, pág. 179).

2.3.7.2.1.1 Fuerza

Esta es una cualidad elemental; se concibe como fuerza la cualidad de dominar o conservar un aguante encogimiento de músculo (Redondo 2011); sin embargo creen que esta cualidad es un factor habitual del diario vivir de las personas dado en todas las diligencias y por

separadas del ser humano, hasta el desplazamiento por muy sencillo que sea necesita de esta habilidad (Morales y Guzmán 2003); para finalizar, Zatsiorski (1989) concreta que es una cualidad para aventajar el aguante exterior o para responder a este a través de la presión de la musculatura. citados por (Campillo, 2018)

La fuerza se mide comúnmente mediante la contracción de un musculo de manera voluntaria, que tiene diferencias que dependen del tipo de movimiento, a la falta de movimiento incluso al tiempo que dura el movimiento (Cerde, 2018).

Según Vaara et al. (2012), desde el punto de vista fisiológico, la fuerza máxima se entiende como la capacidad que tienen las fibras musculares para producir la mayor tensión al contraerse y depende de factores, tales como el tipo de acción, la velocidad y el grado de activación de la unidad motora (Stone et al. 2003a). citados por (Fernández & Hoyos, 2017, pág. 34)

2.3.7.2.1.2 Velocidad

Físicamente la ligereza es cuando se cubre un área determinada en un mínimo de periodo; esta presume sujetar la sucesión de desplazamientos, realizados uno por uno de prisa; sin embargo, el logro de hacer el trayecto en un periodo mínimo es concluyente de la mejor productividad atlética. No se puede pasar por alto que en la ligereza procede, también la celeridad, sistemáticas, el aguante a los desempeños de súper magnitud. (Martín, 2009)

Según Paradisis, Bissas, Pappas, Zacharogiannis, Theodorou & Girard (2019), un tiempo de propulsión más corto es una característica de los atletas más veloces, ya que les permite generar mayores fuerzas horizontales que se aso-cian de forma directa con la velocidad alcanzada principal-mente en fases de aceleración temprana. (López y otros, 2020, pág. 112)

Uno de los factores necesarios en el futbol es la rapidez que es solicitada por el balón pie cuando se tenga que arremeter se hace notoria la escasez de deportistas rápidos y potentes. Consecuentemente, el acondicionamiento corporal en el balón pie, en jugadores profesionales, al igual que en niñas, así como en adolescentes, consiente bastante valor a la acción de ampliar apropiados grados de fuerza. La finalidad principal de los peritos de este

deporte es crear deportistas fuertes, en otras palabras, lo que buscan los estudiados en esto es que los jugadores acoplen la rapidez y la potencia. (González y otros, 2019)

2.3.7.2.1.3 Resistencia

El aguante en el ámbito deportivo desempeña un rol significativo debido a las consecuencias funcionales y mentales que ocasionan en las personas que no hacen deporte al momento de cambiar de estilo de vida; las utilidades psíquicas contribuidas a las labores del aguante aeróbico son expuestas cuando se da un mayor favoritismo a la diversa actividad física, amor propio, seguridad en sí mismo, mejorada estimulación para conservar energía corpórea. (Sarantes y otros, 2018)

“En el caso de la resistencia o potencia aeróbica, esta se entiende como como la capacidad de un sujeto para soportar un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado” (González y otros, 2022, pág. 1002).

2.3.7.2.1.4 Flexibilidad

Es una habilidad para conservar un buen alcance de los desplazamientos de las coyunturas. Se sujeta de elementos de la complejión y las funciones de las coyunturas, flexibilidad de la musculatura, menisco y ligamentos, más no definido por elementos nutritivos, peor por técnicas de reglamentación u orientación de desplazamiento. (Carrillo y otros, 2020)

Esta facultad que posee el cuerpo humano para mover de manera amplia las coyunturas; se basa de acuerdo a los elementos anatómicos de la estructura de las coyunturas (Salfran y otros, 2013).

Calahorro y Torres-Luque⁴⁷, afirman que existe una relación entre la flexibilidad del futbolista y la posición que este ocupa en la cancha, destacando que los defensas y los delanteros son quienes presentan los valores de flexibilidad más bajos, seguidos por los volantes y por último los arqueros. Sin embargo, autores como Peraza⁴⁸ indican que para los niños la flexibilidad declina con la edad. citados por (Montealegre y otros, 2020, págs. 30-31)

Esta es una capacidad esencial conservándose para toda la existencia siendo imprescindible el ejercicio frecuente previniendo el descenso del importe pesado de esta capacidad, efectivamente, es inevitable hacer movimientos corporales predestinados a un porcentaje mínimo de merma predominante de la elasticidad fija. (Blanco, A., 2015) citado por (Peraza y otros, 2018)

Esta habilidad puede ser expuestas en diferentes expresiones mecánicas corporales algunas de ellas son: la elasticidad pasiva está apoyada en la incidencia de la potencia de los factores del exterior, concreta la fuerza de la tarea de esta habilidad en todas las coyunturas de la manera individual. Mientras que la elasticidad activa es restringida por la potencia de los principales conjuntos musculares responsables de realizar amplios movimientos que laboran en la orientación de estos desplazamientos. (Galindo et al., 2019) citado por (Valdés y otros, 2022)

2.3.7.2.2 Habilidades combinadas o complejas

2.3.7.2.3 Habilidades Motrices

2.3.7.2.3.1 Agilidad

Por otro lado, Mori et al. (1995) afirman: “La agilidad es la capacidad de realizar una secuencia de movimientos globales a máxima velocidad, con cambios de dirección, y sobre los tres planos del espacio, generalmente, en situaciones imprevistas” citado por (Wylmer, 2021, pág. 2).

(Young y Willey, 2010) esta habilidad motora establece la característica significativa en el desenvolvimiento del balón pie, ya sea para aumentar la velocidad o reducirla, modificar de rumbo, huir de los contrincantes en el momento justo en el que el arremete, también lo puede intimidar al contrincante cuando están protegiendo su portería. citado por (Sagñay y otros, 2020)

2.3.7.2.3.2 Equilibrio

(Brígida, Possamai, Nascimento, Jacob & Oliveira 2016) citado por (García y otros, 2021) en su investigación estableció que los individuos que evaluó tenían desarrollado el equilibrio

de tal manera que podían realizar actividades con ojos cerrados y abiertos, esto según los autores era posible gracias a la cantidad empleaban practicando.

2.3.7.2.3.3 Coordinación

La coordinación como habilidad, Meinel y Schnabel (2004) la describe como el progreso y la planificación de las operaciones motoras que el sistema nervioso envía como orden para que se cumpla, asimismo, la determina como la habilidad que tiene el todo el sistema óseo muscular o parte de él para efectuar de manera sistemática, delicada y enérgica un movimiento. (Agudelo y otros, 2018)

(Cenizo Benjumea et al. 2017) citado por (Cárdenas y otros, 2019) además, las habilidades de coordinación solicitadas por el hombre, que le permitan ejecutar varias actividades cotidianas; siendo así que los desplazamientos exactos, veloces y sistemáticos realizados por el individuo concierne a la agrupación de habilidades destinados a planificar y reglamentar parte de la sucesión de un movimiento motor de acuerdo a una meta trazada anticipadamente.

Este cumulo de habilidades capaces de crear sistematizadamente exactamente las sucesiones individuales de hechos motores delimitado por propósitos motores predeterminados (Lorenzo, 2006, p. 1), ya que es uno de los elementos elementales de la capacidad motora (Ruiz, Rioja, Graupera, Palomo y García, 2015, p. 104). citados por (Sánchez y otros, 2019)

2.3.8 Perfil del educador de educación física

Los conocedores del soccer en todos los ámbitos de enseñanza ya sea para competencia, recreación o como deporte impartido en las instituciones educativas, poseen un objetivo en particular el cual es de que todos los mecanismos de enseñanza, aprendizaje y preparación sean óptimos. Haciendo posible que en los últimos 10 años sea visible el gran desarrollo de los mecanismos, metodologías, procedimientos y sistemáticas del proceso de preparación deportivo que auxiliaron al progreso de este proceso. (García y otros, 2019)

“Para Woodman (1993) el rol del entrenador de principiantes es el de asegurar el desarrollo y la maestría secuencial de las destrezas básicas, además de proporcionar diversión y participación” citado por (Abad y otros, 2011, pág. 172).

Cuando un profesional cumple con el perfil necesario se ve reflejado en su labor, el desenvolvimiento de los profesores en la enseñanza mediante la aplicación de distintos modos y tácticas consintiendo la intervención de los estudiantes haciendo que tengan la iniciativa, que se involucren en la creación de actividades que inciden al elegir oportunidades para alcanzar la máxima colaboración y gocen de las actividades deportivas como asignatura. En el presente las planificaciones pedagógicas (09/2017) indican que la participación de los pedagogos tiene fijar un propósito didáctico en todas las reuniones, incentivando el disfrute de entretenerse personalmente y conjuntamente. Por lo cual los pedagogos deben usar varias habilidades pedagógicas incentivando la colaboración además de las formas sanas de vivir. (Zueck y otros, 2020)

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de carácter descriptivo, dado que permitió especificar las particularidades de la población escogida y examinada para esta investigación, de la misma manera intentar de detallarlos acontecimientos producidos en el transcurso de la elaboración del trabajo investigativo, además de tener relación con este trabajo y con el objeto de estudio, los cuales fueron los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del Cantón Machala.

El camino que seguirá la investigación es descriptivo y experimenta, ya que además de identificar y detallar las particularidades de la una población de estudio (docentes de E.F.), también contribuirá a la cuantificación de las particularidades de gran relevancia en la segunda población (estudiantes de segundo de bachillerato), al referirse al enfoque de estudio se usó el enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), con ellos se contribuyó correctamente para conseguir detallar uno por uno los objetivos de análisis teniendo en cuenta para la investigación bibliográfica y de campo. Con respecto al método cualitativo se empleará una entrevista a los docentes, mientras el cuantitativo se enfoca a la aplicación de un test de aptitud motora física.

Atraves, de este método se pudo analizar y medir las distintas variables del objeto de estudio; puesto que según Zárate y otros (2019) el enfoque descriptivo es aquel que toma una serie de variables y las mide de manera autónoma a cada una, puesto que desde el punto de vista científico la descripción es una forma de medir.

3.1.2 Diseño metodológico

3.1.2.1 Población y muestra

La actual investigación se situó en la **Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero** del Cantón **Machala**; por ello, la población para este estudio es el segundo de bachillerato en la asignatura de E.F junto a los docentes de esta asignatura y como es una población pequeña se procedió a tomarla en cuenta como una muestra a **los 30 jóvenes de**

estos 10 son mujeres y 20 varones cuyas edades están entre los 15 a 17 años que son estudiantes del segundo de bachillerato de igual manera se consideró al docentes de esta asignatura, se los tomo en consideración para implementar las herramientas de exploración, aplicándoles a la primera muestra de 27 individuos se les aplicó una prueba de aptitud física para evaluar y saber en qué nivel de capacidad física motriz se encuentra y a los docentes se les aplicó una entrevista para saber cuáles son los conocimientos acerca de la aptitud física, los tes de condición física en el futbol desde el punto de vista motora entre otros temas que incidieron en la investigación.

Al hablar de población estadísticamente se hace referencia a un base de datos que comparten algunas particularidades que se procura examinar (Fuente 2004) citados por (Ventura, 2017); En cambio, la muestra es un conjunto más pequeño particular, finito y proviene de la población asequible (Fidias, 2012b) citado por (Molina, 2019).

3.1.2.2 Métodos de investigación

En este trabajo de investigación se hizo uso de método mixto porque armonizan dos puntos de vista investigativos en una sola investigación, para cumplir el propósito que es el de darle profundidad, relevancia, coherencia y confiabilidad a la investigación facilitando también el desarrollo de su proceso, utilizando una dirección cualitativa debido a que observa el escenario en que se dan los sucesos para examinarlos con el fin de conseguir datos informativos que ayuden a entender la situación. Monje (2011) indica así mismo este método se alimenta la explicación, la investigación de los hechos por los que pasan una persona y la interacción simbólica. El razonamiento de los hechos que siente un individuo se origina de la conjetura que los investigadores sociales son más que una cuestión de investigación, y no como algo materia porque así mismo representan, platican, juiciosos. citado por (Sánchez & Murillo, 2021)

Por otro lado, un análisis cuantitativo se acopló muy bien a este trabajo ayudo a entrever la relación entre variables numéricas porque se encamina prácticamente en este tipo de información que se expresan en números, porcentajes o cantidades exactas y con esto realizar una conclusión más precisa. Dicho de otra manera, por Hurtado (2020) en un estudio cuantitativo el principal objetivo es calcular, teniendo como origen el contexto de lo que se quiere sabe, con relación en el empirismo y positivismo lógico para llevar a cabo la

exposición del problema definido y casi nada adaptable haciendo uso de teorías para adaptar sus proposiciones al universo práctico.

Así mismo (Gauri y Gronhaug, 2010; Ragin, 1999) aluden que: este método no solo se enfoca en examinar, detallar o exponer, solo un hecho, más bien indaga las deducciones partiendo de la muestra hasta la población, examinando la correlación presente en medio de las variables que se identifican la muestra seleccionada. citado por (Azüero, 2019)

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para la obtención de información se implementó una entrevista estructuradas, que fue la que facilito recabar datos cualitativos de las variables de investigación; esta entrevista está compuesta por 10 preguntas para tener saber qué es lo que conocen los docentes de educación física sobre los test de aptitud física motriz en la práctica del futbol; mediante esta los entrevistados proporcionaban respuestas a interrogantes abiertas que se encuentran en la guía de entrevista; esta entrevista se llevara a cabo con los docentes de E.F de la institución con la finalidad de descubrir cuál es el verdadero panorama de los docentes con respecto a los objetos de estudio como como: ¿conoce los test de condición física?, ¿Sabe cuáles son las destrezas físicas motrices que intervienen en el futbol? entre otras más el resultado de la entrevista no se usó en el proceso estadístico sino más bien de análisis y comprensión.

Por otra parte, la entrevista en profundidad es una técnica para obtener información directa a través de una conversación que permite explorar la experiencia del entrevistado con relación a un tema en particular. El entrevistado puede ser un solo individuo, un individuo que representa un grupo o una institución, o incluso un equipo o grupo ya constituido (Hernández-Sampieri et al., 2010). citado por (Alonso y otros, 2017, pág. 415)

Además, se hizo uso de la aplicación de test de aptitud física que consiste en una batería de los test físicos propuestos por la eurofit, de cuales se seleccionaron algunos test adaptables a la aptitud motora en la práctica del futbol con los siguientes ejercicios como son: abdominales en 30 segundos, salto horizontal, flexión de brazos, flexión de tronco y carrera de velocidad de 10 por 5 metros que nos permitirá evaluar la capacidad física motriz de los estudiantes que practica futbol, estas pruebas físicas van a examinar el nivel físico de estos estudiantes

para considerar el éxito de su participación en un juego de fútbol, este instrumento se lo lleva a cabo bajo la dirección de la técnica de observación; Ciccone (2012) que es una sucesión sistemática en la que las costumbres, esperanzas, saberes científicos, en conjunto con los saberes del espectador cumplen una función concluyente citado por (López y otros, 2019).

La investigación de campo también fue necesaria para la obtención de datos, porque se hizo no solo uso de fuentes primarias como son el uso de investigaciones ya realizadas por otros investigadores, sino también fuentes secundarias como el uso de la entrevista y el uso del test que sin bien son cuantitativos y cualitativos respectivamente, también cumplen con las características de la investigación de campo.

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

Lo relacionado a los instrumentos usados en el trabajo de investigación empleo la metodología mixta (MM), esto quiere decir que se usó lo cualitativo y cuantitativo, en la manera cualitativa se implementó la entrevista estructurada, no sin antes realizar una exploración para elaborar una guía de preguntas que sirvió como modelo direccionada a los objetos de estudio que sean presentado con anterioridad se consideró totalmente las variables que inciden en el test de aptitud físicos motrices en la práctica del fútbol, esto quiere decir para conocer, comprender y analizar los conocimientos de los docentes en esta área.

Para lo cuantitativo se implementó de cierta manera una investigación de campo en conjunto con la observación ya que para la recolección de información cuantificable se usó una fuente secundaria mediante la aplicación de un test de aptitud física que consiste en aplicar una batería de test físicos propuestos por la eurofit, de las cuales se seleccionaron algunos test adaptables a la aptitud motora en la práctica del fútbol con ejercicios como son: abdominales en 30 segundos, salto horizontal, flexión de brazos, flexión de tronco y carrera de velocidad de 10 por 5 metro, dicho test no es necesario validarlo porque ya está validado por la comunidad europea de la actividad física. Se observó de primera mano cómo reacciona el cuerpo humano de estos deportistas frente a la imposición de realizar cierta actividad compleja para poder clasificarlos de manera cuantificable, el test se direcciona a un grupo de estudiantes de 15 a 16 años aproximadamente

La entrevista estuvo direccionada solo a los docentes de la asignatura de Educación Física y el examen físico a los estudiantes del bloque de básica superior (segundo de bachillerato ambas muestras pertenecientes a la institución “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del Cantón Machala; teniendo la oportunidad de implementarlo en las horas de impartición de la cátedra de educación física modalidad presencial.

3.2 Descripción del proceso diagnóstico

La explicación de la evolución de este análisis inicio con la idea de este trabajo investigativo haciendo que los investigadores puedan identificar el principal problema junto a las causas, consecuencias y se pueda establecer el título del trabajo investigativo. Subsiguientemente, se formalizaron las interrogantes investigativas las que se usaron como objetivo central y específicos transformando el signo de pregunta por un verbo, que están orientadas a la indagación literaria documentada, de campo y la propuesta.

En este trabajo la indagación bibliográfica de diferentes autores y años, se realizó por medio de las magnitudes y señalizadores que facilitaron elaborar el marco teórico, marco conceptual, usando como técnicas la indagación de la literatura con instrumentos como los buscadores Scielo, Redalyc, Google académico, Dialnet, HighBeam Research, Scopus, Elsevier entre otros en los que se almacenan papers, repositorios de trabajos académicos y libros que ayudaron a cimentar este trabajo.

En cuanto a la investigación cualitativa también se elaboró basándose en la magnitud del objeto de estudio y los señalizadores mencionados con anterioridad, usando en este caso 1 técnica de la entrevista mientras que el instrumento fue la pauta de 17 interrogantes direccionadas a los docentes de educación física.

Por otro lado, en la investigación cualitativa fue de campo en conjunto con la observación fue realizada así mismo refiriéndose en la magnitud del estudio y los indicadores de este, haciendo uso la aplicación de una prueba física denominada Batería Eurofit que es el conjunto de 10 test físicos como instrumento de investigación aplicadas a los estudiantes del segundo de bachillerato paralelo “A”

Los instrumentos usados como la entrevista a los docentes y el test al estudiante permitieron contrastar la realidad con lo investigado desde el punto de vista como educador y educando, amos miembros de la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero, y así recolectar la información, procesarla y realzar finalmente un análisis de estos resultados.

La propuesta se determinó gracias a la indagación literaria y los buscadores de artículos científicos que dieron confianza y autenticidad a la misma. Luego toda la información trato, procesó, se transformó y se examinó por magnitudes o dimensiones; las cuales fueron dirigidas a sus objetivos específicos e interrogantes del trabajo, por último, se redactan conclusiones y recomendaciones.

3.3 Recopilación de la información.

Acorde a las preguntas que se elaboraron direccionadas al objeto de estudio se continuo a recabar la información obtenida de la entrevista realizada a los docentes de educación física y del examen físico a los estudiantes del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero. Esto se llevó a cabo en las clases presenciales de educación física en modalidad presencial, toda la información que se obtuvo se contrasto a través de la investigación cualitativa y la cuantitativa.

La información recolectada en este proceso sistemático de datos está constituida a través de los objetos de indagación catalogada por dimensiones de los cuales se originaron los indicadores que valieron de referencia en el diseño de materiales de indagación, reflejados en la siguiente tabla.

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Tests físicos	Aprendizajes previos	Interés
		Fundamentos
		Aprendizaje
	Componente del nivel físico.	Desempeño
		Logro
		Aplicación
Motricidad	Aptitudes físicas	Resultado
		Estudiantes
		Valoración
	Centrado hacia el deporte	Demostración
		Habilidades
		Progreso

3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos. Análisis de entrevista y examen de batería

Entrevista dirigida al docente de educación física del bachillerato del colegio “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del cantón Machala.

Tema: Aplicación de test de aptitud motora a estudiantes en la práctica del fútbol

Diálogo preliminar: estimado docente, como estudiantes de la carrera de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala expresamos a Ud. un cordial saludo, y a la vez, nos permitimos hacerle conocer que a través de esta entrevista se pretende recabar información sobre la aplicación de test de aptitud motora en estudiantes y su mejoramiento físico al ser evaluados.

Objetivo: recolectar información sobre el nivel de conocimiento, mediante la aplicación de la entrevista para identificar cuanto sabe el docente sobre la aplicación del test de aptitud motora de estudiantes en la práctica de fútbol y de cómo estos test les permitirá conocer el estado físico de los estudiantes del segundo de bachillerato.

Nombre y apellidos del entrevistado: Cristian Leonardo Álvarez S.

Asignatura que imparte: Educación Física.

Correo electrónico: 16kioalvarez@gmail.com

Teléfono: 0980429555

Fecha de aplicación: miércoles 11 de enero de 2023

Dimensión 1. Aptitud física

1. ¿Para Ud. que es la aptitud física?

Es la capacidad de desarrollar un ambiente positivo de trabajo específico que se realiza, cada clase como guía en los objetivos que se ejecutan y modifican en casa resultado.

Análisis: para el docente la aptitud física es el contexto en el que se desarrollan las clases y la facilidad que este otorga para alcanzar un objetivo le da una interpretación desde un punto de vista muy diferente más no con respecto a desarrollo motor de los estudiantes.

2. ¿Por qué considera que es importante que los docentes de estas asignaturas conozcan el nivel físico de sus estudiantes?

Porque a través del conocimiento del desarrollo motriz específico podemos ayudar con el tratamiento de distintas enfermedades respiratorias cardíacas y distintos factores que requieren la actividad física para mejorar.

Análisis: para el docente el tener conocimiento del desarrollo motriz es una herramienta que ayuda a identificar enfermedades cardiorrespiratorias entre otros elementos que necesitan de implementar actividades físicas.

3. ¿Ud. cree que la condición física incide en el rendimiento deportivo de sus estudiantes?

Si porque demuestra la tolerancia que posee cada estudiante y de esa forma nos permite desarrollar un sistema de ejecución para mejorar dichas falencias.

Análisis: el docente manifestó que él cree que conocer la condición de sus estudiantes es bueno porque de esa manera puede crear una clase sistemática para mejorar los errores en los movimientos motrices que se identifica.

Análisis e interpretación de la dimensión 1. Aptitud física

Esta dimensión está dirigida al conocimiento que tiene el docente acerca de la aptitud física como elemento para el buen desenvolvimiento en el fútbol como deporte, además de conocer que es lo que sabe el profesor también permite conocer la calidad de estos conocimientos, lo que permite decir que más que el desarrollo, el fortalecimiento, y mejora de la aptitud motora también depende de los conocimientos que los docentes tienen acerca de las aptitudes físicas y como estas son factores limitantes a la hora de desarrollar y ejecutar alternativas que contribuyan al mejoramiento de las aptitudes físicas. En la pregunta 1 se evidencia la falta de conocimientos generales acerca de las aptitudes físicas para el docente es capacidad de crear un contexto en el que se desarrollen las clases de manera positiva mientras que realmente las aptitudes físicas son las cualidades físicas que posee una persona, mientras que la pregunta 2 nos reafirma que si bien el docente considera importante conocer el nivel físico no tiene planteada bien una idea general u objetivo del porque realmente necesita saber el nivel físico de sus estudiantes porque va más allá de identificar enfermedades cardiorrespiratorias se encarga de identificar falencias de los movimientos motrices para poder de cierta manera remediarlos. Finalmente, la pregunta 3 que para el profesor la condición física si incide en el rendimiento ayudando a determinar la tolerancia de los estudiantes frente al ejercicio físico, pero más que mostrar la tolerancia la condición física determina si el joven tiene un buen desenvolvimiento en la práctica del deporte.

Dimensión 2. Importancia de la aplicación de los Tests – tipos de test o clasificación

4. ¿Qué son para Ud. los Tests físicos?

Son las formas de obtener la información del nivel en que se encuentran los estudiantes, obteniendo resultados y que nos permitan obtener mejores resultados que los anteriores.

Análisis: según la respuesta del docente un test físico es una manera para obtener información del nivel de condición física del estudiante para mejorar los resultados que obtuvo en un principio.

5. ¿Qué conoce de estos Tests Burpee, carrera de velocidad de 10 x 5 m., recogida de pelotas, el YO-YO test y la batería de Eurofit?

Sirven para obtener información del sistema respiratorio, frecuencia cardiaca y obtener el conocimiento en el metabolismo de cada participante.

Análisis: según la respuesta del docente los Tests que se menciona sirven para tener conocimiento del nivel de salud en general del estudiante mas no del nivel de salud motriz, ya que estos Tests están enfocados a evaluar los movimientos motrices, las capacidades físicas de estos individuos al ejecutar un movimiento para cumplir una tarea en específico.

6. ¿Ud. aplica a sus estudiantes algún test en las prácticas de futbol durante las clases de educación física? ¿Por qué?

No aplico Tests de condición física, pero aplico circuitos de velocidad, resistencia y potencia.

Análisis: según la respuesta del profesor, se intuye que no aplica ningún tipo test, por el desconocimiento y el no estar familiarizados con ellos pueden ser motivos por los que opte el docente en aplicar circuitos y no los Tests.

7. ¿Cuál de las siguientes son las posibles causas que limitan la implementación correcta de los Tests enfocados a evaluar la condición física de los estudiantes en su clase? ¿Por qué?

- a. La unidad educativa no cuenta con los materiales y herramientas deportivas necesarias.
- b. En la planificación de las clases no cuenta la aplicación de pruebas físicas a los estudiantes.
- c. No hay espacios libres en la institución.
- d. La aplicación de las pruebas físicas no es usual en las clases.

Las que limitan la implementación son que la unidad educativa no cuenta con los materiales y herramientas deportivas necesarios y también que la ejecución de estas pruebas no es usual en las clases, porque la mayoría de los Tests necesitan herramientas específicas para ejecutarse y no permite la improvisación, así mismo estas no son usuales en las clases.

Análisis: lo que limita la aplicación de cual test son la falta de materiales y empezar a incluir a estos Tests en las clases, para que los docentes y los estudiantes se vayan familiarizando para que pase de algo inusual a cotidiano.

Análisis e interpretación de la dimensión 2. Importancia de la aplicación de los Tests – tipos de test o clasificación

Esta dimensión está enfocada en saber que el conocimiento que tiene en un tema específico como cuanto conocen de los Tests físicos, los diferentes Tests que existen, en especial del conjunto de pruebas denominado EUROFIT y su importancia en la evolución de la condición física de los jóvenes estudiantes, de cómo algunos de estos Tests son flexibles es decir que se adaptan a las circunstancias de ejecutor permitiéndoles improvisar y no les genera gastos, de igual manera que son de simple aplicación que ponen en evidencia los puntos débiles y las fortaleza de las capacidades físicas, con el objetivo de mejorar sus debilidades y maximizar sus fortalezas. En la pregunta 4 según las respuestas del profesor se puede constatar que los Tests para el profesor son formas para obtener información de la condición física de sus estudiantes nada más; lo que significa que no saben con exactitud lo que son y ofrecen los Tests de aptitud física. Por otro lado, en la pregunta 5 de los test que se enumera para el como docente sirven para obtención de datos del estado de salud general del individuo como es el sistema respiratorio, frecuencia cardíaca y el metabolismo, lo que confirma que no conoce a detalle los beneficios que otorgan las pruebas más allá de solo clasificar al estudiante. En cambio, en la pregunta 6 de acuerdo a la respuesta que no aplican pruebas físicas sino circuitos lo que afirma hasta el momento que la falta de conocimiento es lo que hace que la mayoría de docentes opten por circuitos pensando que pueden obtener el mismo resultado y

beneficio. Finalmente, la pregunta 7 asevera que el desconocimiento general de estos Tests, el no poseer las herramientas hace que sea anual su aplicación.

Dimensión 3. Fiabilidad

8. ¿Según su criterio por qué considera que aplicar pruebas físicas a los estudiantes es o no es necesario?

Es necesario tomar el test de pruebas físicas al inicio del año lectivo, al final de este y cada 3 meses durante el año lectivo.

Análisis: según el criterio de este docente es necesario aplicar durante todo el año lectivo cada 3 meses desde el inicio hasta el término del mismo, lo que significa que es consciente de la importancia de la ejecución de estos test en las clases de educación física.

9. ¿Qué tal le pareció la aplicación del test de EUROFIT que los estudiantes de la UTMACH aplicaron a sus estudiantes durante su clase?

Que aplicaron una metodología utilizando la correcta temporización en cada ciclo de los ejercicios manteniendo la recuperación en los estudiantes.

Análisis: Para el profesor según su respuesta la aplicación de este test fue buena idea, para el fue una correcta metodología porque se respetó el tiempo de ejecución y el tiempo de recuperación de los individuos.

10. ¿Cree que este método es fiable para conocer la condición física y la aptitud motora de estudiante y trabajar en las debilidades?

Si debo a que nos permite mantener la información del nivel físico de cada estudiante.

Análisis: según el criterio de este docente al ver la manera en que se aplicó las pruebas, estas son objetivas al momento de evaluar una capacidad física y el resultado que estas brindas son necesarios e importantes para tener un conocimiento detallado del nivel de físico, así mismo considero que los resultados que puede proporcionar la batería EUROFIT son confiables porque exige que se tome algunos datos necesarios para evaluarlos. Además, los resultados que brinda esta prueba son fiables dado que consta con un protocolo de aplicación que va

desde registro de talla, peso y calentamiento antes de aplicarlo para que los resultados sean lo más objetivos y trabajar en las debilidades encontradas.

Análisis e interpretación de la dimensión 3. fiabilidad

La dimensión 3 está orientada a dar a conocer que es lo que piensas acerca de lo confiable que son las pruebas de condición física para la obtención de resultados que ayuden a clasificar a los examinados en diferentes posiciones basándose en los datos numéricos que proporcionan estas. En este caso la pregunta 8 se manifiesta que para el docente si es importante la aplicación de pruebas físicas cada 3 meses, para mejores resultados, sin embargo, es evidenciable que el docente si confía en las pruebas físicas sin a verlas aplicado. En la pregunta 9 para el docente la demostración y ejecución de la batería EUROFIT por parte de los estudiantes de la UTMACH fue todo un proceso sistemático en el que se respetaba los tiempos estipulados, lo que significa que para él la ejecución de esta prueba es algo beneficioso, por lo que esto quiere decir que si se implementara un batería de acuerdo a los resultados que se obtuvieron tendría una buena acogida por parte del alumnado y docente. La pregunta 10 basándose en la respuesta determina que si es una prueba en la que se pueda fiarse de los resultados porque son objetivos y todo el proceso es sistemático.

Dimensión 4. Competencia del docente – Rol del docente

11. ¿Cómo docente de la asignatura por qué cree que la motricidad es esencial en el desempeño del futbol de manera individual y grupal?

Es importante el desarrollo, porque permite a la coordinación, reflejos y actividades colectivas.

Análisis: considera que la motricidad es un elemento fundamental para el desarrollo de las actividades individuales y en equipo como son la coordinación, los reflejos durante el futbol.

12. ¿Desde el bloque curricular de prácticas deportivas, Ud. planifica las clases de futbol, de qué manera lo hace?

Se planifica desde el currículum determinando para una buena destreza en los estudiantes.

Análisis: si se planifican las clases desde el currículum, sin embargo, no indica como lo hacen, ni las actividades que emplean para llevar a cabo los objetivos de la clase.

13. ¿Lleva un registro del rendimiento físico de los estudiantes en especial de los jugadores de fútbol? ¿Por qué?

Porque es importante como ficha medica que nos permite asistir a un estudiante en caso de presentar un cuadro de asistencia médica.

Análisis: si lleva un registro de la condición, pero no física si no de salud general, como precaución de un cuadro médico de enfermedades cardiorrespiratorias, entre otras. Y no con la finalidad de conocer las capacidades físicas del sistema locomotor, que es lo que en este momento se necesita tener en un registro.

14. ¿Analiza las habilidades motoras básicas que demuestran os estudiantes durante la práctica del futbol como son: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones; de qué manera lo hace?

Se lo aplica de forma individual para obtener el desarrollo de las habilidades motoras de cada deportista.

Análisis: se realiza un análisis individual, sin embargo, no menciona la manera exacta lo que hace pensar que es un análisis general, más no enfocado en resalta las debilidades para poder mejorarlas.

15. ¿Qué necesita conocer cómo docente para contribuir en el desarrollo de la aptitud motora de sus estudiantes, desde la práctica del fútbol?

Información física de cada estudiante para saber con qué tipos de necesidades tiene cada estudiante.

Análisis: Si bien es cierto la información física del nivel motor de los estudiantes es necesario para realizar una estrategia de corrección.

16. ¿Cómo se podría mejorar la aptitud motora en los estudiantes, a través de la práctica del futbol?

Podrían mejorar mediante la práctica continua que se realiza antes de cada partido.

Análisis: si bien es cierto que el con el futbol si se puede reforzar las capacidades motoras de los jóvenes, pero no mejorarlas en un 100% ya que se supone que a esta edad ellos ya las tienen en su totalidad formadas.

17. ¿De las siguientes actividades físicas cuáles las realiza con mayor frecuencia? (1 bajo, 2 medio, 3 alto)

(2) Abdominales

(1) Salto horizontales

(3) Flexión de tronco sentados

(2) Carrera de velocidad 5x10m.

(3) Flexión de brazos

Análisis: las actividades físicas con más frecuencia que el docente hace practicar al estudiante son flexión de tronco sentado y flexión de brazos dada a las condiciones que les proporciona la institución.

Análisis e interpretación de la Dimensión 4. Competencia del docente – Rol del docente

La cuarta dimensión está orientada a determinar las competencias del docente y como está incide en su rol como maestro; porque ambas predeterminan la calidad de la enseñanza que estarán manifestados en los resultados que los estudiantes alcancen en un campeonato de futbol; ya que el éxito depende de las enseñanzas, las evaluaciones, entrenamientos dirigidos y maniobras. En la pregunta 11 manifiesta que el desarrollo motriz es una de los elementos indispensables para desarrollar una buena jugada en un partido, incluso si perdiera, la calidad de las técnicas y maniobras hablan mucho de la clase de docente o entrenador que tiene el equipo. En la pregunta 12 nos da a conocer que las clases si son planificadas desde el bloque curricular lo que no tiene especificado las actividades o medios que hace uso para que la planificación se lleve bien y las tareas no se salgan del objetivo. Sin embargo, en la pregunta 13 demuestra que se tiene un registro de la salud general de los estudiantes, pero no de la movilidad motora, no tienen registro de las deficiencias motrices ni de las buenas competencias motoras, lo que hace necesario que se implemente un registro. Además, la pregunta 14 si bien sí se realiza un análisis individual, parece ser de manera general ya que

para evaluar el desplazamiento, los saltos, giros, piques, lanzamientos de balón y recepciones del mismo para alguno de ellos se necesitan herramientas, y espacios acondicionados. De igual manera la pregunta 15 reafirma que dentro de las competencias del docente la información de calidad y la manera en que se la obtiene son conocimientos necesarios. Por otro lado, la pregunta 16 denota un poco la confusión en el caso de que mediante el fútbol no puede mejorarse en su totalidad las capacidades como se cree porque el fútbol depende del desarrollo de estas capacidades físicas motrices, lo que si pueden es reforzar aquellas que están bien desarrolladas. La última pregunta 17 demuestra que las actividades físicas que se desarrollan con frecuencia son las flexiones de tronco y brazos

Análisis e interpretación general de la entrevista realizada al docente.

La entrevista sobre la aplicación de la batería EUROFIT y la información que se obtuvo mediante la aplicación de este instrumento se determina que los estudiantes de 15 a 16 años del segundo de bachillerato de la institución “Unidad Educativa Rosa Serrano de Madero”, fue realizada bajo los parámetros de 4 dimensiones como son la aptitud física, la importancia de aplicar los Tests y los tipos que existen, la fiabilidad que transmiten estas herramientas, por último están las competencias que posee un docente y como las aplica en su rol, que permitieron saber que el docente de esta institución si bien tiene conocimientos de las capacidades físicas motrices y todo lo que conlleva este ítem, como son las capacidades básicas y las especiales, sin embargo con respecto a los teste físicos su conocimiento es de manera general porque solo saben que actúan como herramienta para poder medir el nivel de salud general mas no que son imprescindibles para detectar las debilidades motrices aplicar una estrategia que permita que sea capaz de corregir esas falencias mientras potencia aquellas fortalezas que posee, por otro lado el registro del nivel de capacidad motriz de los estudiantes no consta como tal mas bien cuenta con un registro médico para cualquier emergencia, teniendo en cuenta que registrar el nivel físico motor es lo mejor para saber cómo evoluciona esa capacidad motora, el docente si cree que es la batería EUROFIT es fiable en lo que tiene que ver con los resultados que proporciona al momento de aplicarla, sin embargo todo esto pone en manifiesto que es un tema del cual el docente no tiene un conocimiento profundo.

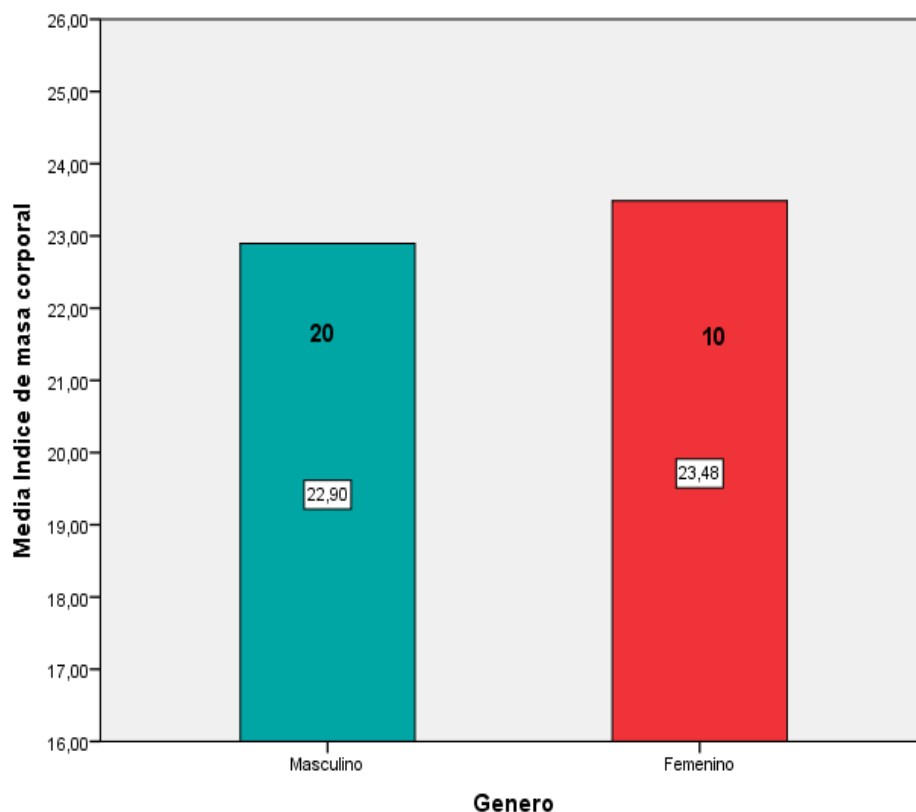
Examen dirigido a estudiantes del segundo de bachillerato paralelo “A” en la asignatura de educación física del colegio de la “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del cantón Machala.

Tema: Aplicación de test de aptitud motora a estudiantes en la práctica del futbol

Diálogo preliminar: estimado docente, como estudiantes de la carrera de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala expresamos a Ud. un cordial saludo, y a la vez, nos permitimos hacerle conocer que a través de la batería EUROFIT se pretende recabar información sobre el nivel de aptitud motora en estudiantes evaluados.

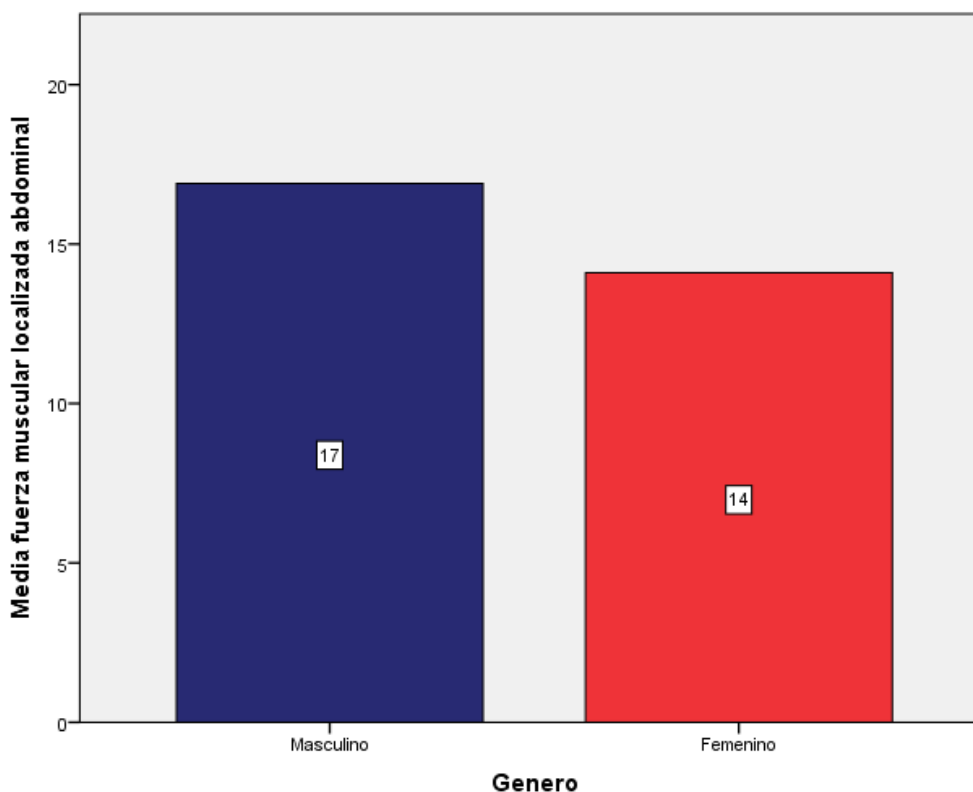
Objetivo: recolectar información sobre el nivel de conocimiento, mediante la aplicación de la entrevista para identificar cuanto sabe el docente sobre la aplicación del test de aptitud motora de estudiantes en la práctica de futbol y de cómo estos test les permitirá conocer el estado físico de los estudiantes del segundo de bachillerato.

Gráfico 1. Índice de Masa Corporal



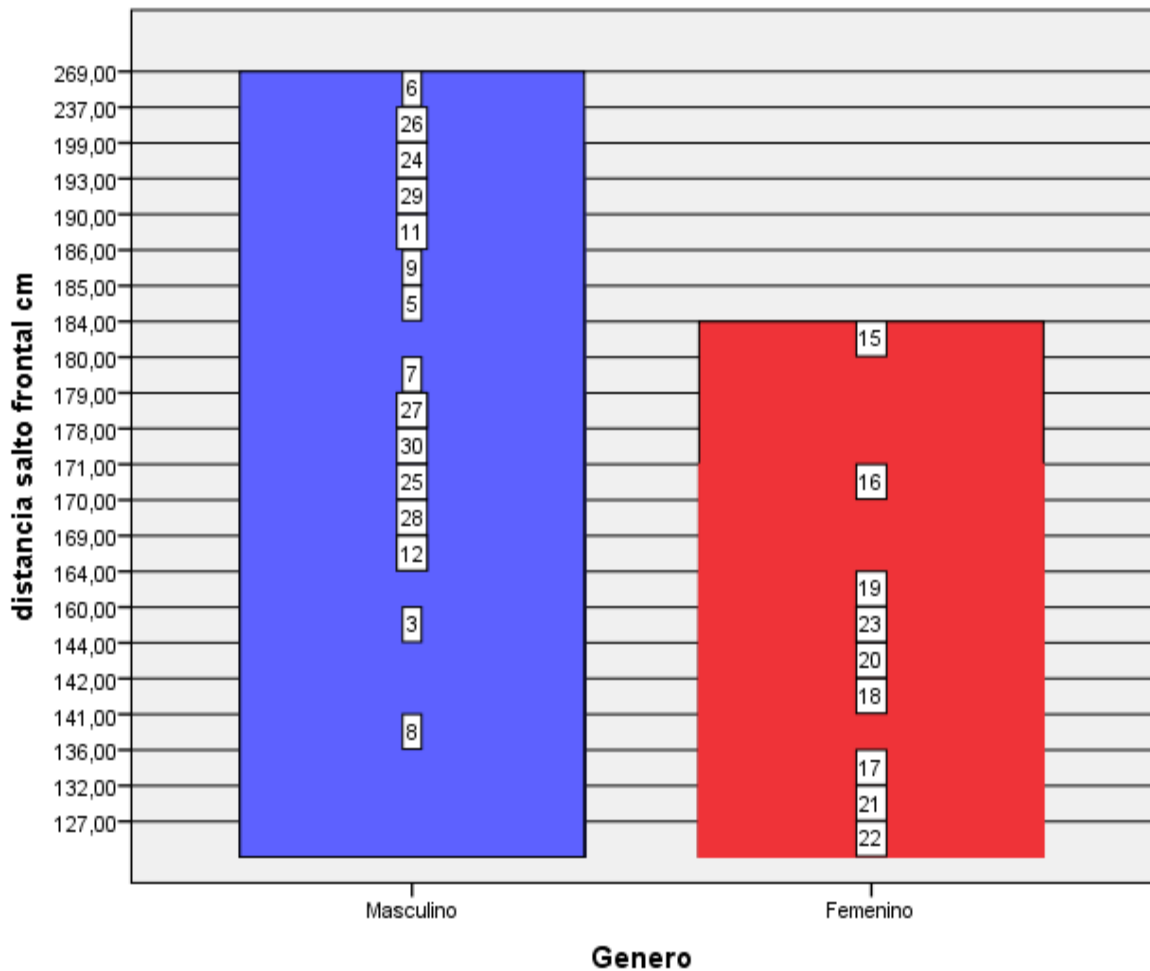
ANALISIS: En base a la recolección de datos de peso y estatura se logró realizar el cálculo del índice de masa corporal (IMC), lo que indica que, de 30 estudiantes, 20 son varones y tienen una media de 22,90% en IMC, mientras que del restante de la población equivale a 10 mujeres que tienen una media de 23,49% de IMC. Se determina que nuestra población tiene un IMC sano y entre ambos géneros no existe gran diferencia, en conclusión, tienen un estado nutricional sano.

Gráfico 2 Prueba de abdominales en 30 seg.



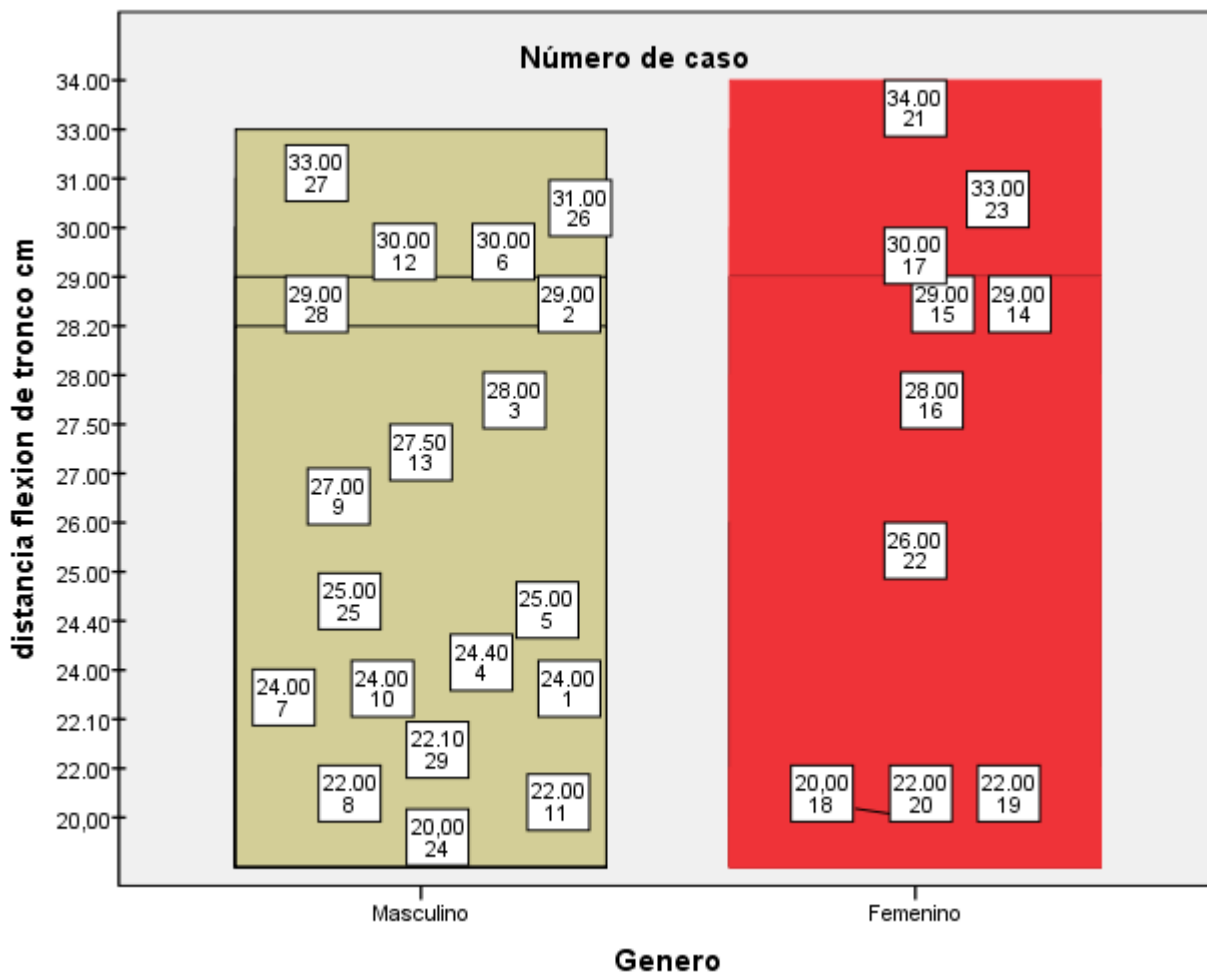
ANALISIS: En base a los resultados obtenidos de la prueba de abdominales en 30 segundos a los estudiantes de segundo de bachillerato que equivale a 30 que son el 100%, de la población examinada el 66,67%, que equivalen a 20 estudiantes masculinos tienen una media de 17 abdominales realizados en el tiempo estipulado, mientras que el 33,33 % que son 10 mujeres tienen una media de 14 abdominales realizados en 30 segundo, lo que demuestra que demuestra que la fuerza muscular localizada en los hombres es mayor que las mujer y esto se debe a diferentes características fisiológicas y biológicas propios del género masculino.

Gráfico 3 Prueba del salto horizontal en cm



ANALISIS: En base a los resultados obtenidos de la prueba de salto horizontal a los estudiantes de segundo de bachillerato que equivale a 30 evaluados que son el 100%, de los cuales el 66,67% que son 20 hombres, el estudiante número 8 en esta prueba cubrió un terreno de 141 cm mientras que el alumno numero 6 cubrió una distancia de 269 cm, en comparación al 33,33% que son 10 mujeres, la estudiante 22 cubrió una distancia 127 centímetros, por otro lado la estudiante 15 cubrió una distancia de 184 cm, esta prueba el estudiante masculino cuya distancia es de 141 cm siendo la distancia más baja de los hombres sigue siendo una mejor distancia en comparación al de la estudiante cuya distancia es de 127 cm. De la misma manera la mejor distancia en hombres es la mejor en comparación a la de las mujeres porque las supera con 121 centímetros cubiertos en el salto, una vez más se puede evidenciar que el hombre tiene una mejor capacidad motora.

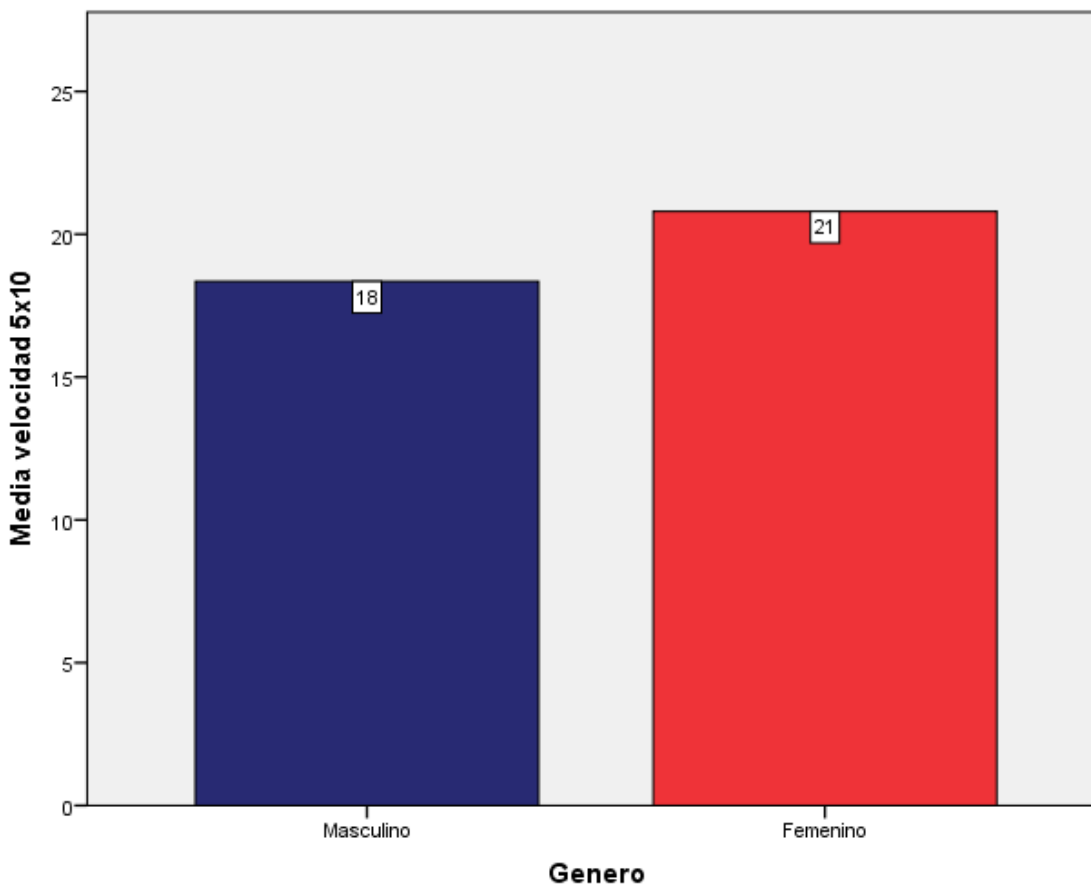
Gráfico 4. Prueba de flexión de tronco en cm.



ANALISIS: En base a los resultados obtenidos de la prueba de salto horizontal a los estudiantes de segundo de bachillerato que equivale a 30 evaluados que son el 100%, de los cuales el 66,67% que son 20 hombres, el estudiante número 24 alcanzo una distancia de 20 cm con sus extremidades superiores, el estudiante 8 y 11 alcanzaron 22 cm, el 29 alcanzo 22,10 cm, los estudiantes 1,4, 7 y 10 alcanzaron 24 centímetros, la distancia que alcanzaron os estudiantes 5 y 25 es de 25 cm, los 27 cm fueron cubiertos por el estudiante número 9, los 27, 50 cm por el joven 13 y los 28 cm por el número 3. Así mismo la distancia de 29 cm fueron cubiertas por el numero 28 y 2 mientras que los 30 cm por los estudiantes 12 y 6. Finalmente el estudiante 26 tuvo una distancia de 31 y el joven 27 de 33 cm. Las señoritas que son el 33,33% representadas por tuvieron los siguientes resultados la joven 18 alcanzo 20 cm, las estudiantes número 19 y 20 lograron 22 cm, por otro lado, la numero 22 tuvo un

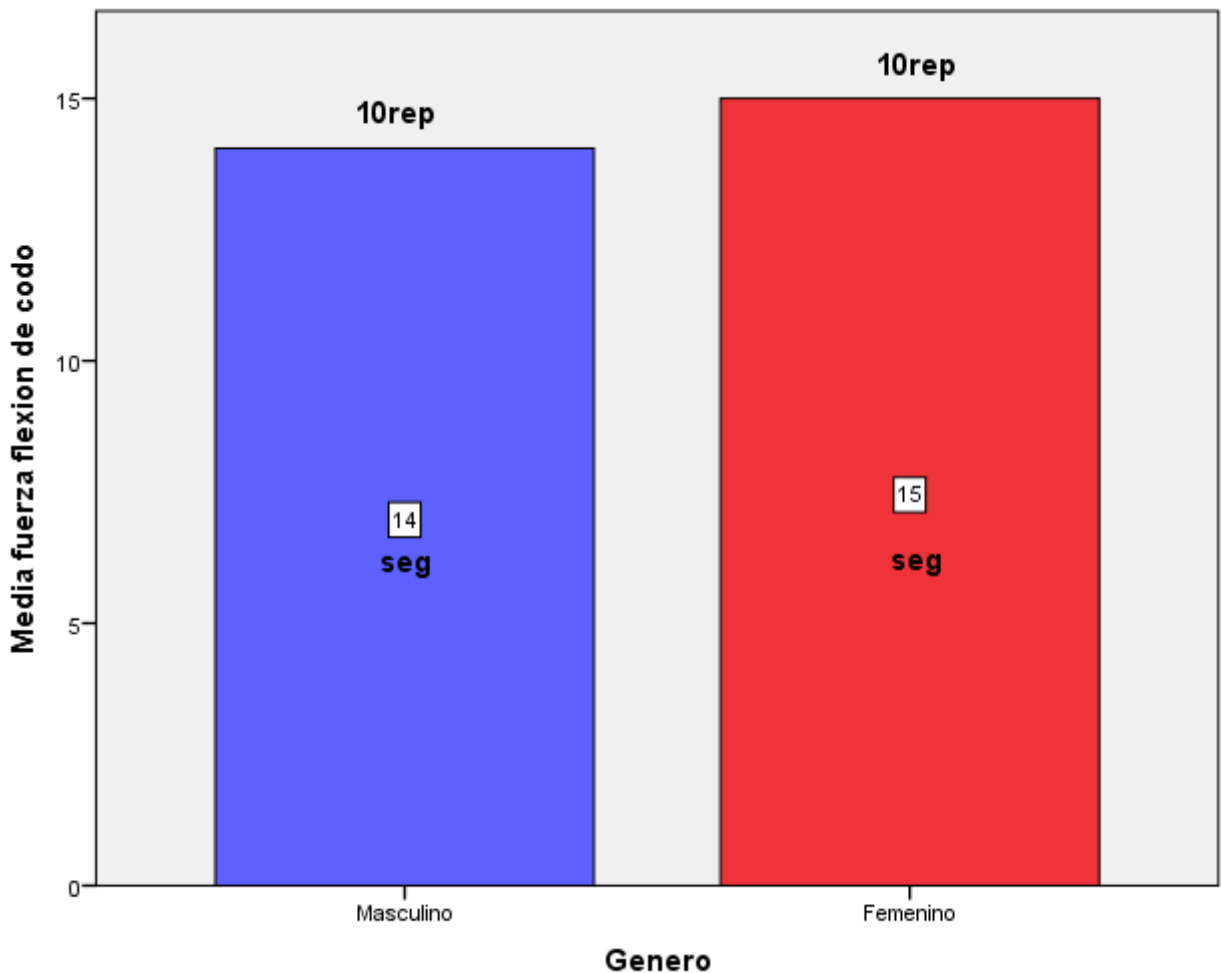
resultado de 26 cm, así mismo el estudiante 16 tuvo una distancia de 28 cm, la distancia de las jóvenes 15 y número 14 fue de 29 cm, la señorita 17 fue de 30 cm, la número 23 fue de 33 cm y la estudiante 21 una distancia de 34 cm. En esta prueba la diferencia de las distancias no es mayor entre los hombres y mujeres es decir los resultados no son relevantes en relación a la flexibilidad.

Gráfico 5 Prueba de carrera de 10 x 5 m. en segundos.



ANALISIS: En base a los resultados obtenidos de la prueba de las 5 vueltas de 10 metros a los estudiantes de segundo de bachillerato que equivale a 30 que son el 100%, de la población examinada el 66,67%, que equivalen a 20 estudiantes masculinos tienen una media de 18 segundos utilizados para realizar 5 vueltas de 10 m, mientras que el 33,33 % que son 10 mujeres tienen una media de 21 segundos aplicados en el mismo test, lo que demuestra que la velocidad de desplazamiento en conjunto con la agilidad en los hombres es mayor que las mujeres y esto se debe a diferentes características fisiológicas y biológicas propias del género masculino.

Gráfico 6 Flexión de brazos 10 repeticiones por tiempo en segundos



ANALISIS: En base a los resultados obtenidos de la prueba de 10 flexiones de brazos estudiantes de segundo de bachillerato que equivale a 30 que son el 100%, de la población examinada el 66,67%, que equivalen a 20 estudiantes masculinos tienen una media de a ver realizado las 10 flexiones en 14 segundos mientras que el 33,33 % que son 10 mujeres tienen una media de 15 segundos aplicados en el mismo test, lo que demuestra que la fuerza muscular en los hombres es mayor a la de las mujeres pero no con mucha diferencia

Análisis e interpretación general de los test aplicados a los estudiantes

Con la aplicación de la batería EUROFIT y los datos que se obtuvieron mediante la aplicación se determina que los estudiantes de 15 a 16 años del segundo de bachillerato de la institución

“Unidad Educativa Rosa Serrano de Madero”. del cantón Machala, en primer lugar, si bien es cierto que los estudiantes tienen un IMC normal lo que indica que tienen un estado nutricional sano, por otro lado, el nivel de desarrollo de las capacidades físicas como la velocidad de desplazamiento, los saltos, la fuerza explosiva entre otras que son indispensables en la práctica del fútbol son bajos en ambos géneros, en cada prueba se detectó que los alumnos carecen de un desarrollo adecuado de estas capacidades físicas y no existe una buena tonificación muscular, esto nos indica que es necesario realizar actividades deportivas que ayuden a perfeccionar, fortalecer y explotar al máximo estas cualidades físicas, para que los estudiantes tengan un mejor desenvolvimiento en la práctica del fútbol en las clases de educación física.

Tabla 4. Análisis e interpretación de la entrevista

Preguntas de investigación específicas	Resultados	Requerimiento	Conclusiones	Recomendaciones	Propuesta
¿Analiza las habilidades motoras básicas que demuestran los estudiantes durante la práctica de fútbol, como: desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepción? ¿De qué manera?	<p>Cuestionar entrevista:</p> <p>Para el docente realizar un análisis individual es suficiente para poder conocer cómo se van desarrollando las aptitudes físicas de los jóvenes. Sin embargo, al no mencionar como hace para obtener esta información para luego analizarla, hace pensar que es un análisis general de una prueba que no está enfocada a resaltar las debilidades en los desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepción</p>	<p>Mejorar la manera en que se realizan los análisis individuales de las habilidades motrices básicas que se necesitan en el fútbol.</p>	<p>El docente debería mejorar la manera en que realiza las evaluaciones y los análisis de las habilidades motrices como son: los saltos, desplazamientos de lugar, giros, lanzamiento de balón y recepción del mismo en los estudiantes.</p>	<p>Elaboración de estrategias evaluativas por parte del profesor. Capacitar al docente especialmente en el desarrollo motriz de los estudiantes.</p>	<p>Creación de un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de este estudiante.</p>

Elaborado por los autores.

Tabla 5. Análisis e interpretación de la entrevista

Preguntas de investigación específicas	Resultados	Requerimiento	Conclusiones	Recomendaciones	Propuesta
¿Qué necesita como docente para contribuir en el desarrollo de la aptitud motora de sus estudiantes, desde la práctica del fútbol?	<p>Cuestionar entrevista: Según el docente se necesita conocer la aptitud física motora de cada uno de los estudiantes para realizar un plan de entrenamiento de acuerdo a las necesidades que las aptitudes motoras que intervienen en el correcto desempeño de los jugadores durante el partido.</p>	<p>Realizar informes de la condición actual de las capacidades motrices de los estudiantes.</p>	<p>El docente debe elaborar registros específicos de los niveles actuales y de la evolución de las capacidades motoras.</p>	<p>Tener los informes como fuente de información y referencia de para que docente tenga total seguridad de cuáles son las necesidades del estudiante.</p>	<p>Creación de un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de este colegio</p>

Elaborado por los autores.

Tabla 6 Análisis e interpretación de la entrevista

Preguntas de investigación específicas	Resultados	Requerimiento	Conclusiones	Recomendaciones	Propuesta
¿Cómo se podrá mejorar la aptitud motora en los estudiantes, a través de la práctica del fútbol?	<p>Cuestionar entrevista:</p> <p>Las aptitudes motoras que están presente en el fútbol si se pueden mejorar y reforzar mediante la práctica continua que se realiza antes de cada partido, pero no en un 100%, ya que estas en este punto ya están totalmente desarrolladas, es decir que solo se pueden mejorar un poco más y para esto se debe conocer las falencias de los jóvenes.</p>	<p>Ejecutar pruebas que se encarguen de identificar las falencias en las capacidades motrices.</p>	<p>El profesor evaluar primero la condición física motriz de los jóvenes futbolistas.</p>	<p>Aplicar algún test de evaluación motriz que se adapte a las edades de los estudiantes.</p>	<p>Creación de un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de este colegio.</p>

Elaborado por los autores.

3.4.1 Fortalezas y debilidades

Tabla 7 Fuerzas y debilidades

FORTALEZA	DEBILIDADES
Muestra interés en la ejecución de las pruebas de condición física motriz.	Desconocimiento por parte de los docentes acerca de los test de aptitud física
Reconocen que la importancia de aplicar pruebas físicas de motricidad.	Falta de espacios deportivos en las instituciones
Incluye el futbol en las clases de educación física.	la exigua existencia de implementos deportivos para el desarrollo de los entrenamientos y de los test,
Planifica el futbol desde en los planes de clases.	No tiene un plan de ejercicios físicos enfocadas a las necesidades de los jugadores de fútbol.
En el futbol se desarrollan todas las habilidades coordinativas especiales.	

Elaborado por los autores.

3.4.1.1 Matriz de requerimientos

Inmediatamente de analizar profundamente el entorno partiendo de la examinación de las debilidades se pudo determinar esta matriz de requerimientos que facilitó a establecer debilidades y las causas que le corresponden sin dejar de lado el problema central, y las destrezas para solucionar estas debilidades.

Tabla 8 Estrategias a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación

DEBILIDADES	CAUSAS	ESTRATEGÍAS
Desconocimiento por parte de los docentes acerca de los test de aptitud física	El desconocimiento del nivel de las aptitudes motoras que posee el estudiante.	Capacitar al docente en herramientas de evaluación física motriz
Falta de espacios deportivos en las instituciones	Bajo desarrollo de capacidades físicas básicas	Realizar algunas actividades deportivas en espacios amplios como alguna cancha cerca de la escuela o coliseo.
La exigua existencia de implementos deportivos para el desarrollo de los entrenamientos y de los test,	No permite una adecuada corrección de las deficiencias motrices aplicadas en el futbol.	Implementar herramientas o materiales que permitan aplicar los Tests de aptitud física.
No tiene un plan de ejercicios físicos enfocados a las necesidades motrices de los jugadores.	Mal desempeño de la actividad deportiva.	Elaboración de un plan de ejercicios físicos enfocados en el desarrollo de las habilidades motrices que intervienen en el fútbol.

Elaborado por los autores.

3.4.1.2 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

Gracias a la matriz de requerimiento permitió identificar las debilidades que se encontró durante la investigación de campo, esta también se la utilizó para escoger el elemento que va a participar en la justificación.

Para esto no se abandona los objetivos que se elaboró para la investigación y para esta ocasión se escogió como bases las debilidades determinadas en la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero, la causa de este trabajo es que no tiene un plan de ejercicios físicos

enfocadas a las necesidades de los jugadores de fútbol; que tiene como consecuencia un mal desarrollo y evolución de las cualidades físicas que intervienen en el fútbol en el proceso de entrenamiento, sin embargo tiene solución, mediante la elaboración de una guía de ejercicios físicos enfocados a las necesidades de los futbolistas.

La elección anterior se justifica porque es una contestación al problema central que se creó al inicio de la investigación, así mismo la causa, al minimizar el problema también lo hará se reducirá el mal desarrollo y evolución de las cualidades físicas que intervienen en el fútbol en el proceso de entrenamiento con la propuesta que se estableció que es la creación de un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de esta institución.

Además, el plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes es una herramienta de soporte apropiado para el profesor de la asignatura de educación física dirija sus clases de entrenamiento de manera planificada con información correcta y necesaria del desarrollo motriz de los jugadores de fútbol, elementos técnicos, y estratégico como vehículo para la evolución de las habilidades físicas motrices.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA INTEGRADORA

4.1 Descripción de la propuesta.

La presente propuesta se origina desde el estudio que se realizó sobre La aplicación del test de aptitud motora de los estudiantes del segundo de bachillerato en la práctica de fútbol, con la intención de conocer el nivel de aptitud física motriz, aumentando el uso de pruebas físicas motrices en las clases de educación física ayudado de esta manera a maximizar y mejorar las aptitudes físicas motoras de los estudiantes, el resultado de este trabajo investigativo; como consecuencia de este trabajo se concluyó que el requisito es implementar el uso de las pruebas de aptitud motora para mejorar las capacidades motrices que intervienen en el desenvolvimiento del fútbol, motivo por el que se sugirió crear un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de segundo de bachillerato que el docente pueda usar en sus clases.

La propuesta encaminada a los estudiantes del segundo de bachillerato y en parte al docente de educación física de la “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del Cantón Machala, con el objetivo proporcionar con un plan estratégico y metodológicos que permita además de obtener información actual, confiable del nivel de desarrollo de las aptitudes motoras de los estudiantes de segundo de bachillerato, también proporcionar la aplicación de ejercicios físicos enfocados a las necesidades los jugadores para que estos ayuden a mejorar las capacidades motrices que son importantes en la práctica de este deporte.

El presente documento detalla de manera muy simple y ordenada todos los pasos a seguir para lograr su cometido; por tal motivo, que se ha incluido la manera correcta en que se ejecutara cada uno de los ejercicios y la tabla de puntuación de acuerdo a la edad de la participante publicada en un blog deportivo. Teniendo en cuenta que se pretende que este plan de ejercicios actúe como una guía de fácil acceso tanto para los estudiantes como para

el docente que pueda usarlos durante las clases educación física o los entrenamientos con la finalidad de que los estudiantes perfeccionen sus capacidades motrices en el futbol.

4.2 Componentes estructurales

Esta parte del trabajo consta de la ejecución de la metodología de la propuesta encaminada hacia los docentes y estudiantes que practiquen el futbol en la asignatura de educación física de la Unidad educativa Rosa Serrano de Madero, conformada por introducción, justificación, objetivos, fases de implementación, recursos, evaluación y cronograma.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROPUESTA:

Crear un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de segundo de bachillerato de la “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del Cantón Machala.

Autores:

Díaz Cuenca Joel Nicolas.
Rojas Galvez Anthony Romario

Machala, 12 de febrero del 2023

Introducción

Esta propuesta nace de la información que se obtuvo de los precedentes que se han presentado a lo largo de la investigación de campo para dar un mejor análisis a la aplicación del test de aptitud motora de estudiantes en la práctica de fútbol del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero del Cantón Machala, permitieron que mediante recolección, el análisis y el diagnóstico que se realizó se identifiquen las debilidades identificadas, entre ellas están el desconocimiento por parte de los docentes acerca de los tests de aptitud física, esto ocasiona que el docente de esta asignatura no tenga un conocimiento pleno del nivel de las aptitudes motrices que poseen cada uno de los jóvenes deportistas. Son circunstancias que limitan al docente y en gran parte al estudiantado en este tipo de juego, para esto se propondrán estrategias como es la capacitación del docente en herramientas de evaluación física motriz.

La falta de espacios deportivos en la institución para la ejecución de algunos ejercicios físicos enfocados lo que tiene repercusiones en el bajo desarrollo de las capacidades físicas básicas que intervienen en el fútbol; de la misma manera la exigua existencia de implementos deportivos para el desarrollo de los entrenamientos y de los tests lo que no permite una adecuada corrección de las deficiencias motrices aplicadas en el fútbol.

Por otra parte, al no contar con un plan de ejercicios enfocados a las necesidades de los jugadores de fútbol hace que estos tengan un mal desempeño en el deporte para contrarrestar esto se puede elaborar un plan de ejercicios físicos enfocados en el desarrollo de las habilidades motrices que intervienen en el fútbol que hará que su desempeño se maximice dándoles un mejor desenvolvimiento en la cancha al ejecutar movimientos grupales e individuales.

Además, esta investigación está muy relacionada con los antecedentes de referencia a través de la exploración bibliográfica en la que se examinó algunos trabajos de investigación entre estos está el trabajo que se realizó en Costa Rica por Rivera y Otros (2020) en los que demuestran que la aplicación de pruebas de capacidad física motriz en deportistas jóvenes es

muy buena porque solo así se tiene conocimiento de cómo se encuentran físicamente y cómo influye en su desempeño así mismo estas herramientas permiten elaborar planes de ejercicios orientados a mejorar el desempeño de esa capacidad física motora que es favorable no solo a nivel individual sino en el desenvolvimiento grupal de los jugadores.

Justificación

Lo que se pretende a través de este plan de actividades físicas esta actué como una guía para el docente para que por medio de este se pueda perfeccionar las capacidades físicas básicas y especiales motoras de los estudiantes, en cuanto a la correcta aplicación de los ejercicios **nombrar los ejercicios que se aplican** que son los que mejoraran de las capacidades físicas motrices como la el pique, salto, velocidad, desplazamientos, entre otros. Es necesario recordar que las capacidades de esta índole son aquellas que los individuos ya tienen que a ver desarrollado con forme van creciendo en la etapa de la infancia y se fortalecen en gran manera durante la etapa del colegio en las clases de educación física.

Con este plan de actividades físicas se obtendrá un mejor desarrollo de las motricidades y por ende en el desenvolvimiento a la hora de los partidos en las prácticas en las horas de clase, además incluyen a los estudiantes que sacaran provecho en varios aspectos y no solo el físico por ejemplo en el área conocimiento porque para cada movimiento en las jugadas los estudiantes tienen que estar seguros del movimiento que harán y para ello lo analizan y en el contexto social porque al jugar en grupos crean vínculos interpersonales que son importantes en los seres humanos.

4.3 Objetivos de la propuesta

4.3.1 Objetivo general

Establecer un plan de actividades físicas diarias, a través de un blog digital, como guía de orientación para los docentes de educación física de segundo de bachillerato de la unidad educativa Rosa Serrano de Madero.

4.3.2 Objetivos de la propuesta

- Facilitar al docente de educación física el blog deportivo para el correcto desarrollo de la motricidad a través del plan de ejercicios físicos.
- Socializar el plan de actividades físicas con los docentes para el desarrollo del entrenamiento, como vehículo para la mejora progresiva de las capacidades físicas motoras.

4.4 Fases de implementación

4.4.1 Fase I creación del plan de actividades deportivas

De acuerdo a los resultados de la investigación se cree pertinente la aplicación de ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Entrenamiento de fuerza: la preparación de fuerza se basa en usar la fuerza para que los músculos se contraigan, aumentando el aguante anaeróbico, la energía de sistema musculoso y la dimensión de estos (Padilla y otros, 2014). Al realizar una instrucción con peso maximizará la utilidad práctica de las tareas más importantes, aumentos en las habilidades intelectuales, habilidades voluntarias perfeccionando la salud y comodidad física, mental y social del individuo (Brown, 2008) citado por (Padilla y otros, 2014)

Este tipo de entrenamiento es muy bueno para mejorar el desempeño de los jugadores en el soccer más aún cuando sea ejecutado en los momentos pertinentes teniendo en cuenta las carencias del jugador a nivel personal y el desempeño dentro del equipo; la fuerza como habilidad en el futbol es la que se usa al momento de patear el balón con la intención de anotar y realizar pases, para esto realiza movimientos en tiempos cortos en los que ejerce su máxima fuerza para lanzar el balón a largas distancias, por otro lado los jugadores que tienen un buen entrenamiento de fuerza se ven beneficiados a tener menos fatiga muscular y un bajo índice de lesiones.

Entrenamiento de velocidad: este entrenamiento no solo se basa en la capacidad que tiene el jugador para moverse lo más rápido, sino que también es la habilidad que tiene escoger el tiempo y el mejor lugar para emplear un movimiento motor frente un estímulo externo o contexto del juego, la principal función de este entrenamiento es mejorar la habilidad de

correr rápido ya sea al correr el solo o cuando corre mientras tiene la pelota y realiza pases o patea la pelota para anotar, otro dato necesario es conocer rapidez del jugador jugando solo, al realizar maniobras con sus compañeros para sacar mejor provecho de estas cualidades en la competición.

Esto quiere decir que el futbolista no solo debe correr muy rápido, sino que debe de desarrollar la habilidad de realizar movimientos en menor tiempo posible según las circunstancias por ello tiene que tener una buena velocidad de manera individual como al ejecutar una técnica grupal

Entrenamiento de resistencia: está enfocado en mejorar el aguante del jugador durante el partido, así como que se cansará menos en comparación a otras ocasiones, lo que se traduce a que el individuo podrá estar más tiempo en la cancha corriendo por más tiempo de manera rápida de acuerdo a la planificación del juego (técnicas aplicadas).

Por otro lado, como todo ejercicio esta también enfocado a la parte mental del jugador porque lo prepara de manera que estará listo para realizar un esfuerzo mayor y responder rápidamente lo que se equivoque menos.

Entrenamiento de flexibilidad: como bien se sabe la flexibilidad en los jugadores es primordial, por lo que este entrenamiento busca más que maximizar su flexibilidad es más bien es hacerla florecer y conservar una gran elongación muscular y de las articulaciones que son necesarias en los movimientos motores en las jugadas técnicas, por ello el entrenamiento de flexibilidad debe de ser completo, agudo permanente y habitual.

Teniendo en cuenta que los jugadores son adolescentes y que no son deportistas profesionales se consideran los siguientes ejercicios oportunos

Cuadro 1 Cronograma de ejercicios de fuerza

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Flexión de codo con variantes de ángulo: Sobre pared. Banco. Suelo. Variante en el suelo con apoyo de rodillas.	Flexión con apoyo en pared. Hacer 10 repeticiones por 4 series. 2 veces por semana.	Flexión de codo con apoyo en el banco Hacer 10 repeticiones por 4 series. 2 veces por semana.	Flexión de codo en el suelo con apoyo de rodillas Hacer 10 repeticiones por 4 series 2 veces por semana.	Flexión de codo en suelo sin apoyo Hacer de 5 a 8 repeticiones por 4 series. 2 veces por semana.

Cuadro 2 Cronograma de ejercicios de fuerza

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Dominadas y sus variantes	Dominada estática. Hacer 15 seg. por 4 series 2 veces por semana.	Dominada estática. Hacer 30 seg. por 4 series 2 veces por semana.	Dominadas con salto de caja. Movimiento excéntrico lento Hacer 10 rep. por 4 series. 2 veces por semana.	Dominadas con liga. Hacer 10 repeticiones por 6 series 2 veces por semana.

Cuadro 3 Cronograma de ejercicios de velocidad

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Skipping alto y bajo combinado	Hacer 10 seg. de Skipping alto y 10 seg. bajo. Repetirlo 5 veces. 2 veces por semana.	Hacer 15 seg. de Skipping alto y 15 seg. Bajo. Repetirlo 5 veces. 2 veces por semana.	Hacer 25 seg. de Skipping alto y 25 seg. Bajo. Repetirlo 5 veces. 2 veces por semana.	Hacer 30 seg de Skipping alto y 30 seg. bajo. Repetir 5 veces. 2 veces por semana.

Cuadro 4 Cronograma de ejercicios de velocidad

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Carrera de 100 m. planos.	Hacer 3 piques de 100 m. planos tomando el tiempo. La recuperación es por pulso o 3 min. de descanso. 2 veces por semana.	Hacer 4 piques de 100 m. planos tomando el tiempo. La recuperación es por pulso o 3 min. de descanso. 2 veces por semana.	Hacer 6 piques de 100 m. planos tomando el tiempo. La recuperación es por pulso o 3 min. de descanso 2 veces por semana.	Hacer 8 piques de 100 m. planos tomando el tiempo. La recuperación es por pulso o 3 min. de descanso. 2 veces por semana.

Cuadro 5 Cronograma de ejercicios de resistencia

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Sentadillas con saltos.	Hacer 20 sentadillas.	Hacer 25 sentadillas.	Hacer 30 sentadillas.	Hacer 35 sentadillas.
	Repetirlas 5 veces.	Repetirlas 5 veces.	Repetirlas 5 veces.	Repetirlas 5 veces.
	2 veces por semana.	2 veces por semana.	2 veces por semana.	2 veces por semana.

Cuadro 6 Cronograma de ejercicios de resistencia

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Carrera continua 1000 m. o 1k.	Trotar al 50% de la velocidad procurando que las pulsaciones no sobrepasen las 150 ppm.	Trotar al 55% de la velocidad procurando que las pulsaciones no sobrepasen las 150 ppm.	Trote al 60% de la velocidad procurando que las pulsaciones no sobrepasen las 150 ppm.	Trote al 65% de la velocidad procurando que las pulsaciones no sobrepasen las 150 ppm.
	Repetir 2 veces el ejercicio.	Repetir 2 veces el ejercicio.	Repetir 3 veces el ejercicio.	Repetir 3 veces el ejercicio.
	Descansando de 10 a 20 min. (los descansos pueden ser activos)	Descansando de 10 a 20 min. (los descansos pueden ser activos)	Descansando de 10 a 20 min. (los descansos pueden ser activos)	Descansando de 10 a 20 min. (los descansos pueden ser activos)
	2 veces por semana.	2 veces por semana.	2 veces por semana.	2 veces por semana.

Cuadro 7 Cronograma de ejercicios de flexibilidad

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Estiramiento de cuádriceps	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg.. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.

Cuadro 8 Cronograma de ejercicios de flexibilidad

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Estiramiento de isquiotibiales	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.
Estiramiento de serrato anterior, dorsales	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.
Estiramiento lumbar, estiramiento recto abdominal	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.	Se llevará a cabo antes y después de cada entrenamiento por 10 seg. 2 repeticiones.

4.4.2 Fase II creación del Blog

Se procedió a elaborar un Blog deportivo denominado Plan de actividades físicas con el fin de que esté disponible no solo para el docente de la institución donde se llevó a cabo la investigación sino para todo docente que necesite una orientación; el blog contara con una parte teórica muy sencilla, un espacio donde se visualizaran los ejercicios y su manera de realizarlos, a continuación, se muestran imágenes del blog “Plan de actividades físicas”.

4.4.3 Fase III socialización

Una vez realizado el plan de entrenamiento y publicado el blog Plan de actividades físicas Socializar el plan de actividades físicas a partir del blog.

4.5 Recursos logísticos

Para esta investigación se hizo uso de los siguientes recursos logísticos

Internet, computador, proyector y Aula.

4.6 Evaluación del proyecto

Esta propuesta es valorada realizando un listado comparativo, teniendo en cuenta todas las fases que tiene la propuesta relacionada con su objetivo, para permitir demostrar el recorrido de las actividades a continuación se plantea lo siguiente:

Tabla 9. Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la propuesta: Establecer un plan de actividades físicas diarias, a través de un blog digital, como guía de orientación para los docentes de educación física de segundo de bachillerato de la unidad educativa Rosa Serrano de Madero

FASES	ACTIVIDADES	INDICADORES
Fase I creación del plan de actividades deportivas.	1. Buscar información de los tipos de entrenamiento que se podría implementar. 2. Elegir los tipos de entrenamiento ejercicios que se implementara. 3. Diseñar el cronograma de cada tipo de entrenamiento con sus ejercicios.	1. Información recolectada. 2. Lista de los 5 tipos de entrenamiento enfocados y sus ejercicios. 3. Indicaciones de cómo realizar los ejercicios y su duración.

Tabla 10 Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la propuesta: Establecer un plan de actividades físicas diarias, a través de un blog digital, como guía de orientación para los docentes de educación física de segundo de bachillerato de la unidad educativa Rosa Serrano de Madero

FASES	ACTIVIDADES	INDICADORES
Fase II creación del Blog	4. Buscar información para diseñar el blog. 5. Esquematizar y darle particularidad al blog. 6. Publicación del blog.	4. Información recolectada. 5. Blog esquematizado y personalizado. 6. Blog publicado en Internet.
Fase III socialización	7. Solicitar la autorización a la directiva. 8. Organizar el salón audiovisual.	7. Oficio entregado al director del establecimiento. 8. Recursos necesarios para la proyección audiovisual.

9. Convocar al o a los docentes de Educación física.

9.Asistencia del docente o docentes.

física.

10. Contenido del Blog y del

10. Presentación y plan de actividades socialización del Blog y el plan de ejercicios.

socializadas.

plan de ejercicios.

4.7 Cronograma de la propuesta

N°	Actividades	Responsable	Diciembre				Enero				Febrero				
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	
1	Buscar información de los tipos de entrenamiento que se podría implementar.	Estudiante investigador	■	■											
2	Elegir los tipos de entrenamiento ejercicios que se implementara.	Estudiante investigador			■										
3	Diseñar el cronograma de cada tipo de entrenamiento con sus ejercicios	Estudiante investigador				■	■								
4	Buscar información para diseñar el blog.	Estudiante investigador				■	■								
5	Esquematizar y darle particularidad al blog.	Estudiante investigador					■	■	■						
6	Publicación del blog.	Estudiante investigador								■	■				
7	Solicitar la autorización a la directiva.	Estudiante investigador									■	■			
8	Organizar el salón audiovisual.	Estudiante investigador												■	
9	Convocar al o a los docentes de Educación física.	Director(a) del plantel												■	
10	Presentación y socialización del Blog y el plan de ejercicios.	Estudiante investigador													■

CAPÍTULO V

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

Este análisis hace referencia a la tecnología con la que cuenta la institución y que se necesita para aplicar la propuesta en su totalidad, haciendo posible una reunión o las que sean necesarias para dar a conocer el plan de entrenamiento físico y blog propuestos y dirigidos al docente de educación física de la institución para su uso durante las horas de clases de su asignatura, primordialmente centrándose en la evolución de las capacidades motrices de los jugadores mediante el uso de los ejercicios físicos, su implementación es segura porque estará al alcance del docente en cualquier lugar que se encuentre sin la necesidad de andar a cargar el plan en físico ya que lo podrá visualizar en su celular usando el internet del colegio haciendo posible que el docente acceda a varios de los ejercicios como guía para los entrenamientos.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

Esta dimensión hace referencia al gasto económico que se tendría que realizar para llevar a cabo este proyecto, sin embargo en este aspecto no significa ningún inconveniente ya que este es la creación de un plan de actividades físicas publicados en un Blog el cual fue creado para ese mismo motivo como respuesta del trabajo investigativo tanto bibliográfico como de campo, siendo los investigadores quienes asumen el papel de responsables y son los delegados para la creación del plan de actividades físicas, que estará disponible en un blog digital y cumplirá el papel de guía de orientación para el docente no representándole ningún tipo de valor económico porque disponen de internet y con el tiempo pertinente para la elaboración de este trabajo y poder exponer la herramienta propuesta.

El proyecto en sí solo está compuesto por recursos pedagógicos para los entrenamientos motrices de los jóvenes futbolistas como el plan de actividades físicas que son videos donde se muestra la manera correcta en que se realizan los ejercicios y los cronogramas de las actividades; todo esto fue realizado por el equipo investigador para no generar un gasto económico a quien va dirigido.

Esta investigación no tiene costo más bien le genera un beneficio al docente porque le permite implementar un correcto desarrollo de las actividades durante sus horas de clase e incluso después de ellas en caso de necesitarlo, y este también es aplicable a los demás estudiantes que compartan las mismas necesidades motrices justificando así en ámbito económico.

Crear un plan de actividades físicas, mediante un blog digital, como guía de orientación para los estudiantes de segundo de bachillerato de la “Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero” del Cantón Machala.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.

Esta propuesta en si está dirigida al profesor que imparte la asignatura de educación física a los estudiantes de educación media de una unidad educativa, la cual facilita llevar a cabo la parte investigativa de campo, esta cuenta con un grupo de estudiantes que practican el fútbol como deporte e interactúan entre ellos y con su docente, por lo cual el plan sugerido seguirá generando un ambiente en el que el estudiante se sienta más seguro de que las actividades que realiza las hace de manera correcta y su docente fortalecerá el vínculo que tiene con sus estudiantes que es de brindarles seguridad y confianza de lo que realizan. Así mismo, fortalece el compañerismo entre ellos al tratarse de un deporte en equipo produciendo un impacto social.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

La dimensión ambiental es realizable, porque la presente propuesta no genera daño contaminación al medio ambiente con sus actividades en absoluto, lo que asegura que no se dañara el ecosistema manteniendo el ecosistema en este caso intacto.

Además, el plan de actividades no estará en físico lo que se traduce a menos gasto de papel y menos contaminación del medio ambiente, gracias a la tecnología como son los diferentes dispositivos móviles que hoy en día a permitido mermar el uso de la impresión de documentos, optimizando el tiempo y facilitando la visualización de las actividades físicas que serán realizadas por los estudiantes que necesitan mejorar su motricidad gruesa empleada en el fútbol.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

Con el objetivo general, se ha podido reconocer que para los estudiantes de educación media superior la aptitud motora es un elemento principal en el fútbol, dado que para un buen desempeño en la cancha durante un partido es necesario que estos tengan una excelente capacidad motriz, de esto también depende la ejecución exitosa de las técnicas de juego y del éxito del fútbol.

Por lo que se considera que es primordial enfocarse en desarrollo de las capacidades motoras usadas dentro del fútbol porque el individuo depende de ellas para la ejecución de movimientos específicos que determinaran el éxito de la ejecución de maniobras, técnicas y del resultado del juego, teniendo en cuenta que la capacidad motora es la habilidad que tienen los individuos de realizar grandes movimientos de manera armónica con todo su cuerpo.

Dentro de la unidad educativa se pudo constatar que no implementa un teste apropiado para recolectar información precisa del estado físico de los estudiantes que practican el fútbol como un deporte, el docente de esta cátedra implementa por así decirlo una prueba que le permite analizar estado de salud general de cada uno de los estudiantes, por tal motivo se formuló la aplicación de batería denominada EUROFIT que constataba de 5 ejercicios dirigidos a evaluar la velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza que son los factores determinantes en las técnicas aplicadas en el fútbol.

Se determinó que si bien es cierto que los estudiantes tienen desarrolladas las habilidades motrices son en un bajo nivel, esto quiere decir que las habilidades del sistema locomotor para realizar movimientos exactos dentro de la cancha necesitan ser atendidas para que haya una evolución considerable y puedan realizar carreras de velocidad, tener una mejor resistencia dentro de la cancha, correr y cambiar de dirección de manera rápida, espontánea en momentos precisos, ejecutar los pases de manera correcta y estratégica.

Se elaboró un plan de actividades que consta de un total de 10 ejercicios que deberán ser implementados durante la semana, adicional a esto cada de uno de ellos están enfocados a atender las carencias que tienen los estudiantes para que vayan mejorando paulatinamente y está disponible en el blog que se elaboró para que el docente lo utilice como guía durante los entrenamientos de los estudiantes.

6.2 Recomendaciones

Teniendo como un punto de partida los resultados de este trabajo en conjunto con las conclusiones se ha definitivo que las habilidades motoras en los estudiantes son precisas en ellos como jugadores porque aparte de ser un elemento que determina el éxito de su equipo también es un factor que les da seguridad como individuos en este deporte y los motivara a seguir practicándolo, por tal motivo se formulan las siguientes recomendaciones:

En primer lugar, es necesario que el docente tenga un conocimiento total y detallado del nivel físico en relación de las capacidades motoras de sus estudiantes futbolistas, porque de esta manera puede llevar un mejor control de su evolución.

Como segundo punto se recomienda el uso de una prueba de condición física, este tipo de pruebas son sencillas y adaptables, por otro la como docente y entrenador es más que necesario que tenga un informe detallado de las carencias físicas de su equipo.

En tercer lugar, se recomienda que después de seguir el plan de actividades físicas tal y como se detalló en los cronogramas se aplique la prueba EUROFIT y se compare con los resultados que se obtuvo antes de aplicar el entrenamiento para esto el equipo investigador le proporcionara los resultados al docente, con esto se busca que los estudiantes tengan una evolución en sus carencias y sean conscientes de la importancia de su entrenamiento dirigido.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

Al terminar el presente trabajo es pertinente señalar ciertos elementos que fueron un obstáculo en todas las fases que correspondían tanto a este trabajo como su duración y que permanecieron fuera del alcance de los investigadores. Entre estos están:

La dimensión de la muestra fue uno de estos elementos porque el examen de aptitud física de EUROFIT a los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Rosa Serrano de Madero fue pequeño dado a la cantidad de estudiantes que asisten al segundo año de bachillerato de esta institución, por otro lado, está el hecho de que esta unidad solo cuenta con un docente al que se le aplicó a una entrevista de conocimiento general.

Un segundo elemento es la fiabilidad de los resultados de la entrevista que se le aplicó al docente porque puede haber respondido con poco interés debido a la falta de tiempo con el que cuentan.

También el tiempo que tomó la ejecución de la entrevista y la aplicación de la prueba física (Batería EUROFIT) fue muy escaso por el horario de los investigadores chocaba con el de los colegiales.

6.3.2 prospectiva

Para nuevas investigaciones se puede considerar otras variables relacionadas a la aptitud física motora aplicada en el fútbol, y no solo las que se planteó en esta investigación como es la aplicación de pruebas físicas que ayuden a conocer el nivel de la capacidad física motriz, sino también otros como la complexión corporal, nivel de masa corporal entre otros que tienen que ver con el desarrollo de las capacidades motoras que son usadas en el fútbol.

Por otro lado, se cree que se puede hacer uso de otras investigaciones, pero solo desde el punto de vista de relación o casualidad porque esta investigación se realizó a partir del muestreo probabilístico. Además, también se sugiere la aplicación de actividades y programas investigativos porque esto facilitaría la creación de líneas investigativas.

Se sugiere que las capacitaciones para el docente de esta asignatura sean mixtas un 30% teóricas y un 70% practica siendo así una capacitación cuya metodología lúdica para que el docente aprenda mediante la practica sin dejar de lado lo teórico.

BIBLIOGRAFÍA

- Abad, R. M., Benito, P., Giménez, F.-G., & Robles, R. (2011). La formación de los entrenadores de fútbol base en la provincia de Huelva. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(11), 171-179. Retrieved 16 de agosto de 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163022539003.pdf>
- Acuña, D. A., & Acuña, G. G. (2018). Valores del espectáculo de fútbol en el estadio: un estudio de caso. *Retos*(33), 96-101. <https://doi.org/https://digibug.ugr.es/handle/10481/56400>
- Agudelo, V. C., Parada, A. M., Muñoz, P. O., & Álvarez, C. E. (22 de agosto de 2018). Efecto de entrenar por modelamiento para el desarrollo coordinativo en tenistas de 10-16 años (Effect of training by modeling for the coordinative development in tennis players of 10-16 years). *VIREF Revista De Educación Física*, 7(2), 66-78. <https://doi.org/https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/334968>
- Alexander, P., & Méndez, P. . (septiembre de 2014). Perfil de aptitud física en población escolar de Biruaca. San Fernando de Apure, Venezuela. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, 77(3), 120-127. Retrieved 8 de agosto de 2022, from <http://ve.scielo.org/pdf/avpp/v77n3/art04.pdf>
- Alonso, Á., & Pazos, C. (20 de enero de 2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Educação e Pesquisa*, 46, 01-16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/S1678-4634202046207294>
- Alonso, J. C., Arboleda, A. M., Rivera, Trivino, A. F., Mora, D. Y., Tarazona, R., & Ordonez, Morales, P. J. (octubre-diciembre de 2017). Técnicas de investigación cualitativa de mercados aplicadas al consumidor de fruta en fresco. *Estudios Gerenciales*, 33(145), 412-420. Retrieved 28 de noviembre de 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/212/21254609011.pdf>
- Asamblea Constituyente. (2011, 13 de julio). *REGIMEN DEL BUEN VIVIR*. Quito, Pichincha, Ecuador: Constitución de la República del Ecuador. Retrieved 14 de agosto de 2022, from https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Asamblea Nacional. (2015, 20 de febrero). *Titulo I Preceptos Fundamentales*. Quito, Pichincha, Ecuador: Ley del deporte, Educación Física y recreación. Retrieved 13 de agosto de 2022, from <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Asamblea Nacional. (2015, 20 de febrero). *Titulo V De la Educación Física*. Quito, Pichincha, Ecuador: Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Retrieved 13 de agosto de 2022, from <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Asamblea Nacional. (2021, 19 de abril). *DE LOS PRINCIPIOS GENERALES*. Quito, Pichincha, Ecuador: Ley Orgánica de Educación Intercultural. Retrieved 14 de agosto de 2022, from

[https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/P
ROCU_LOEI.pdf](https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/PROCU_LOEI.pdf)

- Ayala, F., Sainz, d. B., de Ste Croix, M., & Santonja, F. (junio de 2012). Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach: revisión sistemática. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 5(2), 57-66. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327670004.pdf>
- Azuero, A. Á. (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(6), 110-127. <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>
- Barbosa, G., & Urrea, C. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica (Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic review). *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*(25), 171-186. <https://doi.org/https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1023>
- Barletta, Domenech, E. (2020). *Manual de musculación y personal trainer* (Primera ed.). Ciudad autónoma de Buenos Aires: Editorial Autores de Argentina. Retrieved 24 de septiembre de 2022, from https://books.google.com.ec/books?id=EsshEAAAQBAJ&pg=PT67&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=true
- Benítez, J. A., Falces, P. M., & García, R. A. (2020). Rendimiento de salto tras varios partidos de fútbol disputados en días consecutivos (Jump Performance after Different Friendly Matches Played on Consecutive Days). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77), 185-196. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.012>
- Bucco, d. S., & Zubiaur, G. M. (diciembre de 2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Campus de Vegazana*, 13(2), 63-72. https://doi.org/https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000200007
- Bustamante, O. M. (s.f.). *Taller de Educación Física: Test para valorar la velocidad grado 9º*. (O. M. Bustamante, Ed.) <https://doi.org/https://edufisicamario.weebly.com/sor-juana-ineacutes-de-la-cruz.html>
- Bustos, V. B., Acevedo, M. A., & Lozano, Z. R. (2018). Valores de fuerza prensil de mano en sujetos aparentemente sanos de la ciudad de Cúcuta, Colombia. *MedUNAB*, 21(3), 363-377. <https://doi.org/https://doi.org/10.29375/01237047.2791>
- Campillo, P. (septiembre-octubre de 2018). EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: LA FUERZA. PHYSICALCAPACITIES' TRAINING: THE FORCE. *REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE ODEP*, 4(5), 07-15. Retrieved 16 de agosto de 2022, from <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/gallery/1%20oficial%20articulo%20sept018%20rev%20odep.pdf>

- Cárdenas, R., Burbano, P. Á., & Espitia, F. (26 de mayo de 2019). Efectos de un programa recreativo-pedagógico en las capacidades coordinativas en escolares (Effects of a recreational-pedagogical program on coordinating capacities in school children). *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 22(1:e1047), 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.31910/rudca.v22.n1.2019.1047>
- Carrillo, L., Aguilar, H., & González, B. (02 de diciembre de 2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(4), 794-807. <https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/men/v18n4/1815-7696-men-18-04-794.pdf>
- Cerda, V. E. (2018). *Validez y fiabilidad de diferentes protocolos de evaluación de la fuerza isométrica en la musculatura abductora de cadera con el uso de un dinamómetro electromecánico funcional usando diferentes métodos de normalización*. DIGIBUG: Repositorio Institucional de la Universidad de Granada, GRANADA. <https://doi.org/https://digibug.ugr.es/handle/10481/54437>
- Chávez, H. J., Bonifaz, A. I., & Trujillo, C. H. (5 de agosto de 2020). Baremos para las pruebas de aptitud física en universitarios varones de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 474-483. https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300474
- del Barrio, I. (s.f.). *Test YOYO: Tabla de Valoración*. Blog HSN nutrición, salud y deporte: <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/running/test-yoyo/>
- Díaz, R., & Gutiérrez, R. (enero-junio de 2021). Construcción del Proyecto de Vida de Jugadores de Fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso 1. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 49-61. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.cpvj>
- Elles, C., García, d. I., Hernández, A., Mallarino, C., & Álvarez, C. (08 de junio de 2021). Juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños (8-10 años) futbolistas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(277), 47-59. <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2519>
- Entidad autónoma del diario oficial y de publicaciones. (1993). *Eurofit. La batería Eurofit a Catalunya* (primera ed.). (E. A. Publicaciones, Ed.) Catalunya, Barcelona, España: Generalitat de Catalunya. <https://doi.org/https://agora.xtec.cat/insermessenda/wp-content/uploads/usu76/2014/11/Baremacion-test-EUROFIT.pdf>
- Escandón, S., & Rondan, E. J. (2021). DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MEDIANTE JUEGOS MOTRICES EN FUTBOLISTAS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB ATLÉTICO CAÑAR CLUB ATLÉTICO CAÑAR. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCaE)*, 9(1), 270-288. Retrieved 26 de septiembre de 2022, from <https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3323/2098>

- Fernández, Á. L. (20 de diciembre de 2021). Justificación curricular de la valoración de la condición física en secundaria en el Principado de Asturias. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*(433), 52-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.55166/reefd.vi433.988>
- Fernández, O., & Hoyos, C. (enero-junio de 2017). RELACIONES ENTRE DIVERSAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA EN DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES EN ADULTOS JÓVENES. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 20(1), 33-42. <https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v20n1/v20n1a05.pdf>
- Fuentes, L., Canqui, F., Mendoza, M., Torres, C. ., Viveros, F., Lipa, M., Gómez, C., & Cossio, B. (15 de marzo de 2019). Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. (P. Soares, Ed.) *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 4-13. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.1.560>.
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance (Evaluaciones para el Deporte y el Rendimiento Atlético)* (ilustrada ed.). United States of America: Human Kinetics. <https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=QDB7DwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=true>
- Gálvez, G. A. (2010). Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit. *Revista Digital efdeportes Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14(141). <https://doi.org/http://www.efdeportes.com/indic141.htm>
- García, G., Ayala, Z., Alzate, S., Aguirre, L., Melo, B., & Ramos, B. (2018). *Metodología del entrenamiento deportivo* (Primera ed.). (L. M. Gallego, Sépulveda, Ed.) Manizales, Colombia: Universidad de Caldas. Retrieved 12 de noviembre de 2022, from <https://books.google.com.ec/books?id=P9MDEAAAQBAJ&pg=PA199&dq=variantes+del+test+yo+yo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi11aPI6PT7AhWgRTABHcp2DacQ6AF6BAGGEAI#v=onepage&q=variantes%20del%20test%20yo%20yo&f=true>
- García, P. Á., Valera, S. E., & Castillo, R. A. (31 de marzo de 2019). Evaluación de los centros laterales en contra y saques de banda a favor en fútbol semiprofesional. Estudio de caso. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 73-82. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6885197>
- García, S. K., Castellanos, R. J., Muñoz, E. S., & Franco, V. M. (2021). ANÁLISIS PODOMÉTRICO Y ESTABILOMÉTRICO DE UN DEPORTISTA DE ARTES MARCIALES. ESTUDIO DE CASO. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 12, 1-11. Retrieved 15 de agosto de 2022, from https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/4632/2669
- Gaspar, G. V., Del Villar, Á. F., Práxedes, P. A., & Moreno, D. A. (14 de mayo de 2019). EL CUESTIONAMIENTO COMO HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE LA TOMA DE DECISIONES DE LOS ALUMNOS EN EDUCACIÓN FÍSICA (QUESTIONING AS A FUNDAMENTAL TOOL FOR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS TO DEVELOP DECISION-

- MAKING SKILLS). *Movimento Revista de Educación Física de*, 5, 1-14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22456/1982-8918.86547>
- Giorgi, L. R., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C., & Lozano, G. D. (enero-junio de 2011). Aptitud física y salud de corredores aficionados: una revisión documental. *Hallazgos*, 8(15), 215-235.
 Retrieved 4 de septiembre de 2022, from
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835204012.pdf>
- Gómez, d. R. (junio de 2016). Test de resistencia Burpeer. *Corricolari*(342), 18-21.
<https://doi.org/http://outsidecomunicacion.com/corricolari/revista/pdf/correr342.pdf>
- González, d. I., Fernández, O., & Garavito, P. (2019). Características de fuerza y velocidad de ejecución en mujeres jóvenes futbolistas. (CHARACTERISTICS OF STRENGTH AND SPEED OF EXECUTION IN YOUNG WOMEN SOCCER PLAYERS). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19(73), 167-179.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6908921>
- González, P., Chaverra, F., Bustamante, C., & Toro, S. (01 de abril de 2021). Diseño y validación de un cuestionario sobre las concepciones y percepción de los estudiantes sobre la evaluación en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 2º trimestre(40), 317-325.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.80914>
- González, P., Montoya, G., Cardona, Y., Marín, J., & Muñoz, B. (1 de febrero de 2021). Diseño y validación de una batería de habilidades motrices básicas para niños entre 5 y 11 años. *REVISTA BOLETÍN REDIFE*, 10(2), 165-181.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1204>
- González, P., Ramírez, G., & Hernández, V. (2º trimestre de 2022). Diseño y validación de tres pruebas de potencia aeróbica y velocidad en niños nadadores (Design and validation of three tests of aerobic power and speed in swimming children). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(44), 1001-1008. Retrieved 13 de octubre de 2022, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333711>
- Gutiérrez, C. M., Guillen, P. L., Perlaza, F. A., Guerra, S. J., Capote, L., & de la Rosa, Y. A. (1 de enero de 2018). El entrenamiento de la resistencia y sus efectos en la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano (Endurance Training and Its Effects in Competition at Altitude in the Ecuadorian Soccer). *Retos*, 33, 221-227.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.57672>
- Hernández, Y. H., & García, J. M. (julio-diciembre de 2013). Efectos de un entrenamiento específico de potencia aplicado a futbolistas juveniles para la mejora de la velocidad con cambio de dirección. *Motricidad. European Journal of Human Movemen*, 31, 17-36. Retrieved 8 de agosto de 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274229586002.pdf>
- Hurtado, T. J. (5 de mayo de 2020). Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento. *Revista Cientific*, 5(16), 99-119.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.5.99-119>

- IES Galileo Galilei. (2009). *Eurofit: Batería de tests para la valoración de la condición física*. (J. Andalucía, Ed.) Retrieved 27 de noviembre de 2022, from Blog: IES GALILEO GALILEI. MONTEQUINTO. DOS HERMANAS (SEVILLA): <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesgalileogalilei/files/2015/09/protocolosEUROFIT-1.pdf>
- Jiménez, G. A. (2007). La valoración de la aptitud física y su relación con la salud. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2(2), 53-71. Retrieved 15 de agosto de 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/3010/301023504004.pdf>
- Kopelovich, P. (2019). Fútbol como práctica de exaltación de masculinidades. El caso de un colegio secundario de sectores medios de la provincia de Buenos Aires – Argentina. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*(55), 65-84. Retrieved 1 de diciembre de 2022, from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18565589003>
- Laguens, A., & Querejeta, M. (enero-abril de 2021). Evaluación del desarrollo psicomotor: pruebas de screening latinoamericanas. *Desidades: Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude*(29), 232-247. https://doi.org/http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2318-92822021000100015
- Laguna, C., Jiménez, L., Benavides, P., Blanco, V., & Ornelas, C. M. (julio de 2021). Habilidades motrices en preescolares, comparación por género. Motor skills in preschoolers, gender comparison. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 16(1), 44-50. Retrieved 26 de agosto de 2022, from <https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/50/18>
- Landa, P. P., Chiliquinga, S., Arroba, L., & Ballesteros, C. (5 de febrero de 2022). Juegos lúdicos para mejorar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. Playful Games to Improve Gross Motor Skills in Children from 4 to 5 years old. *ConcienciaDigital*, 5(11), 489-505. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i1.1.2010>
- Lastra,Vaca, M. (22 de Julio de 2022). LAS CAPACIDADES CONDICIONALES ESPECÍFICAS QUE PREDOMINAN EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS EN LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnica del Norte]. *LAS CAPACIDADES CONDICIONALES ESPECÍFICAS QUE PREDOMINAN EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS EN LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA*. Repositorio Digital Institucional, Ibarra, Imbabura, Ecuador. <https://doi.org/https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12626>
- López, G., Pérez, M., Guzmán, R., Rangel, C., Corzo, V., de Paula, F., Angarita, F., & Sanchez, D. (01 de julio de 2020). Análisis del patrón de carrera sobre superficie artificial y natural en futbolistas adolescentes (Analysis of the running pattern on artificial and natural surface in adolescent football players). *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 38, 109–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72337>
- López, P. A., Benítez, H. X., Leon, R. M., Maji, M. P., Dominguez, M. D., & Baez, Q. D. (1 de agosto de 2019). La observación. Primer eslabón del método clínico. *Revista Cubana de*

Reumatología, 21(2), e94.

https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200014

- Manangón, P. R., Posso, P. R., Colcha, P. M., & Vásquez, R. C. (20 de octubre de 2020). Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269), 92-102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1859>
- Martín, Q. (abril de 2009). La velocidad factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación. *EFEDPORTES: Lecturas: Educación física y deportes*(131), 130-130.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7941908>
- Martínez, L. E. (2002). *Pruebas de aptitud física* (Primera ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. Retrieved 11 de septiembre de 2022, from <https://colegio5010.com/wp-content/uploads/2018/10/Pruebas-de-aptitud-fisica-copia-2.pdf>
- Medina, M. J. (2020). Concordancia entre medición de consumo de oxígeno máximo en pruebas de ergoespirometría en laboratorio y yoyo test i en jugadores sub-20 del Deportivo Cali.[tesis obtención Especialista en Medicina del Deporte Universidad del Bosque]. *Concordancia entre medición de consumo de oxígeno máximo en pruebas de ergoespirometría en laboratorio y yoyo test i en jugadores sub-20 del Deportivo Cali*. Repositorio Digital, Valle del Cauca, Cali, Colombia.
<https://doi.org/https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5722>
- Meinel, K., Günter, S., & Krüg, J. (2013, 10 de octubre). *Teoría del movimiento : motricidad deportiva* (2 ed.). Ciudad Autónoma Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium S.R.L. Retrieved 15 de agosto de 2022, from https://kupdf.net/download/teoria-del-movimiento_58de37a7dc0d6024498970db_pdf
- Mendoza, M. A. (02 de 07 de 2017). Desarrollo de la motricidad fina y gruesa en etapa infantil. *Revista Electrónica Sinergias Educativas*, 2(2), 1-7.
<https://doi.org/http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821586002/index.html>
- Mirella, R. (2001). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad* (Primera ed., Vol. 24). (G. Cueto, Trad.) Barcelona, España: Paidotribo. <https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=9KGBvYbeb-AC&pg=PA243&dq=test+yo+yo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiW1ej16PT7AhUmmIQIHd6EDmEQ6AF6BAGLEAI#v=onepage&q=test%20yo%20yo&f=false>
- Molina, P. Y. (octubre de 2019). La Reforestación como Estrategia Ambiental para la Conservación de ríos y quebradas. *Revista Científica*, 4(13), 182-199. Retrieved 13 de agosto de 2022, from <https://www.redalyc.org/journal/5636/563659492010/563659492010.pdf>
- Montealegre, S., Lerma, C., Rojas, C., Perdomo, T., & Torres, M. (9 de abril de 2020). Condición física de niños futbolistas en función de la posición de juego. *Revista Iberoamericana de*

- Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(1), 23-34.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8312>
- Mosquera, U. E. (enero - marzo de 2022). Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub-12. *Revista Cognos revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*, VII(1), 159 - 172. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-3303-009X>
- Ortiz, F., Loma, B., Santillán, M., & Ortiz, F. (03 de julio de 2020). Validación de una batería test físico en estudiante de educación física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Revista Conciencia Digital.*, 3(3), 446-465.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v3i3.1337>
- Ortiz, S. W., & Arévalo, P. J. (2018). APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 9, 1-9. Retrieved 15 de agosto de 2022, from
<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/641>
- Osorio, R., Pallares, P., Chiva, B., & Capella, P. (junio de 2019). Efectos de un programa de actividad física integral sobre la motricidad gruesa de niños y niñas con diversidad funcional. *Revista Lasallista de Investigación*, 16(01), 37-46.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22507/rli.v16n1a2>
- Padilla, C. C., Sánchez, C. P., & Cuevas, M. J. (mayo de 2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), . 979-988. Retrieved 1 de enero de 2023, from
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309231670004.pdf>
- Paredes, O. J. (marzo de 2007). Historia del fútbol: evolución cultural. *Efdeortes.com lecturas: Educación Física y Deporte*(106), 1-16.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2697124>
- Peñaranda, L. P., & Velasco, E. M. (s.f.). *Teoría General del Movimiento y Entrenamiento: Universidad de Pamplona*.
https://doi.org/https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home_109/recursos/01general/09092015/pagina_modulosedufisica.jsp
- Peraza, G., Castañeda, C., Zapata, T., & Sanjuanelo, C. (7 de julio de 2018). Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del Test de Sit and Reach, Tocancipá, Cundinamarca (Level of flexibility of athletes in training through the Sit and Reach Test, Tocancipa, Cundinamarca). *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 4(2), 5–18.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.552>
- Pérez, G. J., Martín, M. J., Vivas, J. C., & Alcaraz, P. E. (2017). Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 127-134.
<https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163051769006>

- Prieto, G. P., & Sedlacek, J. (1 de julio de 2021). Comparación de la eficacia de tres tipos de entrenamiento fuerza: autocargas, máquinas de musculación y peso libre. *Apunts Educación Física y Deportes*, 37(145), 9-16.
[https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.02](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.02)
- Principe, C. A., Amao, Q. J., Gonzales, F. ., Maguiño, B. N., & Soto, Z. F. (3 de noviembre de 2021). Rendimiento físico de los cadetes de cuarto año de la escuela de oficiales de la Policía Nacional del Perú. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(1), 1-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2858>
- Ramírez, L. (2020). Influencias de las variables contextuales sobre el rendimiento físico en fútbol. *Logía: Educación Física y Deporte*, 1(1), 25-41.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7643608&info=resumen>
- Raya, G. J., & Sánchez, S. J. (1 de abril de 2018). Métodos de entrenamiento de la fuerza para la mejora de las acciones en el fútbol(Strength Training Methods for Improving Actions in Football). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2(132), 72-93.
[https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.06](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.06)
- Real Academia Española. (2022). *Fútbol*. Diccionario de la lengua española [edición de tricentenario]. Retrieved 5 de Septiembre de 2022, from <https://dle.rae.es/f%C3%BAtbol>
- Rivas, M. H., & Bailey, M. J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. *Retos*(39), 276-283. Retrieved 4 de septiembre de 2022, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7594115>
- Rivera, J. A., Roa, P. L., Sánchez, R. I., & Mendoza, D. (2020). Perfil de condición física de futbolistas universitarios que entrenan en altura moderada. *MHSalud Revista de ciencias del movimiento humano y salud*, 17(2), 1-17. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.4>
- Rodríguez, F., García, D., Gálvez, Á., Ayala, E., & Fonseca, L. (7 de junio de 2019). Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 313-330.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6590>
- Romero, C. C., & Cifuentes, H. J. (2021). LA FAMILIA Y EL DESARROLLO MOTOR DE LA PRIMERA INFANCIA EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO SOCIAL. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 12, 1-13. Retrieved 17 de agosto de 2022, from <https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/1060>
- Rosa, G., Garcia, C. E., & Carrillo, L. (01 de enero de 2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años.(Physical activity, physical fitness and self-concept in schoolchildren aged between 8 to 12 years old). *Revista: Retos*(39), 236-241.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64083>

- Sagñay, A., Álvarez, C., & Soto, B. (enero-marzo de 2020). El entrenamiento de la agilidad en futbolistas de categorías formativas. *DeporVida*, 17(43), 101-114. Retrieved 26 de agosto de 2022, from <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/584>
- Salazar, Q., & Calero, M. (julio-septiembre de 2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-13. https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300005
- Salfran, V., Herrera, D., Rodríguez, R., Nápoles, G., & Figueredo, S. (enero de 2013). Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el voleibol. (U. d. Fajardo", Ed.) *Efedeportes: Lecturas: Educación Física Y Deportes, año 17(176)*, 8. <https://doi.org/http://www.efdeportes.com/indic176.htm>
- Sanabria, N. J., Correa, G., Almanza, A., & Quiñonez, M. (junio de 2020). Sistema de entrenamiento deportivo personalizado para personas de 25 – 35 años del gimnasio Personal Trainer de Sincelejo, Sucre, Colombia. (L. Guillen, Pereir, Ed.) *EDIS Escuela de desarrollo e innovación social*, 1(1), 20-37. Retrieved 25 de septiembr de 2022, from https://www.edis.es/files/portalmenus/49/documentos/REVISTAEDIS_EDICIONIMPRESA.pdf#page=17
- Sánchez, E. O., Díaz, L., & Tocto, L. J. (5 de agosto de 2021). La capacidad condicional de resistencia: Su relación con la selección de talentos deportivos en la ESPOCH. *Alpha publicaciones*, 3(3.1), 304-324. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/ap.v3i3.1.98>
- Sánchez, L., Varela, S., Cancela, J. M., & Ayán, C. (trimestre (abril-junio) de 2019). Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(136), 22-35. [https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)
- Sánchez, M., & Murillo, G. (Julio-Diciembre de 2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia*, 9(2), 147-181. Retrieved 10 de octubre de 2022, from <https://www.redalyc.org/journal/6557/655769223006/655769223006.pdf>
- Sánchez, O. D., Santall, A., Candela, J. M., Leo, F. M., & García, C. T. (julio-septiembre de 2014). Análisis de la relación entre el Yo-Yo Test y el consumo máximo de oxígeno en jóvenes jugadores de. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte fútbol*, x(37), 180-193. Retrieved 23 de noviembre de 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/710/71031192002.pdf>
- Sarantes, P., Barroso, A. L., & Hernández, A. (21 de 02 de 2018). TENDENCIAS ACTUALES PARA EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD. CURRENT TENDENCIES FOR THE WORK OF THE PHYSICAL CAPACITIES WITH BIGGER ADULTS IN THE COMMUNITY. *Universidad&Ciencia*, 7(3), 189-204. <https://doi.org/https://biblat.unam.mx/es/revista/universidad->

ciencia/articulo/tendencias-actuales-para-el-trabajo-de-las-capacidades-fisicas-con-adultos-mayores-en-la-comunidad

- Tripul, A. N. (2019). *Iniciación en la disciplina del fútbol en el nivel primario [Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física, Universidad Nacional de Tumbes]*. Repositorio Digital Untumbes, Tumbes. Retrieved 1 de noviembre de 2022, from <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1725/Andy%20Naira%20Tripul%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valdés, P., Wilson, V., & Monteagudo, S. (enero-abril de 2022). Actividades cooperativas para a flexibilidade física em estudantes de Cultura Física (Cooperative activities for the physical flexibility capacity, in students of the Physical Culture career). *Revista de Ciencias y Tecnología en la Cultura Física PODIUM*, 17(1), 5-89. <https://doi.org/https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1063>
- Ventura, L. (octubre-diciembre de 2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21453378014>
- Vila, S. H., Fernández, R. J., & Rodríguez, G. F. (enero-marzo de 2007). Evolución de la condición física en jugadoras de balonmano en las categorías infantil, cadete y juvenil. *Apunts Educación Física y Deportes*, (87), 99-106. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656956012.pdf>
- Wylmer, F. P. (01 de julio-diciembre de 2021). Influencia del entrenamiento pliométrico en la agilidad, una aproximación teórica (Influence of plyometric training on agility, a theoretical approximation). (D. Gracia, Ed.) *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2:e1615), 1-12. <https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1615>
- Yagüe, A. P. (2020). *Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista*. Alemania: Books on Demand GmbH. Retrieved 22 de noviembre de 2022, from https://books.google.com.ec/books?id=9yYVEAAAQBAJ&pg=PA73&dq=yo-yo+intermittent+endurance+test&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwidj-CfzPn7AhUBSABHUWkD_UQ6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=yo-yo%20intermittent%20endurance%20test&f=true
- Zárate, B., Carbajal Llanos, C. E., Contreras Salazar, Y. M., & Rosa, V. (2019). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN - Manual del estudiante [Manual del estudiante, Universidad de San Martín de Porres]*. Repositorio Digital, Lima. <https://docplayer.es/134732351-Metodologia-de-la-investigacion-manual-del-estudiante.html>
- Zueck, E. C., Ramírez, G., Rodríguez, V., & Irigoyen, G. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria (Satisfaction in the Physical Education classroom and intention to be physically active in Primary school children). *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1º semestre(37), 33-40. Retrieved 14 de octubre de 2022, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243245>

ANEXOS

- **Artículo 1**

Zambrano y Cedeño (2019)

Artículo N° 1

Título:

Autores:

Año: 2019

Mes:

Volumen:

Núm.:

Revista:

Enlace:

Página:

ISSN:

DOI:

• Artículo 2

Revista Cognosis

Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

ISSN 2588-0578

Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub-12

AUTOR: Edgar Froylan Mosquera Ulcuango¹

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: emosquera@uce.edu.ec

Fecha de recepción: 11 - 08 - 2021

Fecha de aceptación: 26 - 10 - 2021

Vol. VII. Año 2022. Número 1, enero-marzo

INTRODUCCION

El fútbol es uno de los deportes más populares practicado en casi en todos los países del mundo, uno de sus principales torneos a nivel de selecciones, es la Copa del Mundo que se disputa cada cuatro años, durante cada año se efectúan torneos en cada liga local de los países miembros del ente rector que es la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), (Novella et al., 2019) así mismo existen torneos importantes a nivel continental como la Champions League en Europa, la Liga de Campeones de la Confederación Asiática de fútbol (AFC), la Confederación de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe de Fútbol Champions League (CONCACAF) y la Copa Libertadores a nivel de Sudamérica.

Artículo N° 2

Título: Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub-12

Autores: Edgar Froylan Mosquera Ulcuango.

Año: 2022

Mes: enero-marzo

Volumen: 7

Núm.: 1

Revista: Revista Cognosis. Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Enlace: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/4535/4402>

Página: 160

ISSN: 2588-0578

DOI: <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i1.4535>

- **Artículo N° 3**

Desarrollo de la motricidad fina y gruesa en etapa infantil

Development of fine and gross motor skills in children stage

Mendoza Morán, Angélica Mariela

Sinergias educativas, 2017, 2(2), Julio-Diciembre, ISSN: 2661-6661

La motricidad gruesa es aquella que hace referencia a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se trata de movimientos grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

Artículo N° 3

Título: Desarrollo de la motricidad fina y gruesa en etapa infantil (Development of fine and gross motor skills in children stage)

Autores: Mendoza Morán, Angélica Mariela.

Año: 2017

Mes: Julio-diciembre

Volumen: 2

Núm.: 2

Revista: Sinergias educativas.

Enlace:

<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821586002/3821586002.pdf>

<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821586002/index.html>

Página: 2

ISSN-e: 2661-6661

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 4**

CITA UTMACH

Artículo N° 4

Título:

Autores:

Año: 2019

Mes:

Volumen:

Núm.:

Revista:

Enlace:

Página:

ISSN:

DOI:

- **Artículo N° 5**



Cultura, Ciencia y Deporte

ISSN: 1696-5043

ccd@ucam.edu

Universidad Católica San Antonio de
Murcia
España

Pérez-Gómez, Jorge; Martín-Martínez, Juan Pedro; Vivas, Jorge Carlos; Alcaraz, Pedro E.

Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática

Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 12, núm. 35, 2017, pp. 127-134

Junto al entrenamiento regular de fútbol, añadir 6 semanas de entrenamiento pliométrico, 2 veces por semana, permitieron mejorar la agilidad, T-test e Illinois agility test, en un 2.5 y 1.7% respectivamente en jugadores de fútbol con una edad media de 21.9 años (Vaczi et al., 2013). E

u sería recomendable la realización de más estudios, en los que se aplicaran a sujetos de la misma edad o mismo nivel de entrenamiento varios de los métodos aquí descritos para ver si alguno de estos tiene un potencial mayor respecto a los otros.

Artículo N° 5

Título: Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática (Agility training in football players: a systematic review)

Autores: Jorge Pérez-Gómez, Juan Pedro Martín-Martínez, Jorge Carlos Vivas, Pedro E. Alcaraz.

Año: 2017

Mes: no tiene

Volumen: 12

Núm.: 35

Revista:

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163051769006.pdf>

Página: 130 y 133

ISSN: 1696-5043

DOI: no tiene

- **Artículo N° 6**



Motricidad. European Journal of Human Movement

ISSN: 0214-0071

info@cienciadeporte.com

Asociación Española de Ciencias del Deporte España

Hernández, Y.H.; García, J.M.

Efectos de un entrenamiento específico de potencia aplicado a futbolistas juveniles para la mejora de la velocidad con cambio de dirección

Motricidad. European Journal of Human Movement vol. 31, julio-diciembre, 2013, pp. 17-36

Asociación Española de Ciencias del Deporte

CONCLUSIONES

Con un trabajo específico de potencia en el que se incluyan ejercicios pliométricos y ejercicios específicos con halteras y pesos óptimos, donde se manifieste la mejor potencia media, realizado durante ocho semanas, se mejora el rendimiento al realizar acciones explosivas, relacionadas con el sprint con cambio de dirección en jugadores de futbol juveniles.

El entrenamiento asociado propuesto eleva el rendimiento en la velocidad con cambios de dirección de 450 en 30m debido a que el ciclo estiramiento-acortamiento, está muy presente, y es extrapolable a la secuencia de aceleración y frenados en distancias cortas.

Artículo N° 6

Título: Efectos de un entrenamiento específico de potencia aplicado a futbolistas juveniles para la mejora de la velocidad con cambio de dirección

Autores: Hernández, Y.H.; García, J.M

Año: 2013

Mes: julio-diciembre

Volumen: 31

Núm.: no tiene

Revista: Motricidad. European Journal of Human Movement

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274229586002.pdf>

Página: 34

ISSN: ISSN: 0214-0071

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 7**

Perfil de condición física de futbolistas universitarios que entrenan en altura moderada

Rivera Joven, Angie; Roa Peralta, Luigi; Sánchez Rojas, Isabel; Mendoza, Darío

Perfil de condición física de futbolistas universitarios que entrenan en altura moderada

MHSalud, vol. 17, núm. 2, 2020

Universidad Nacional, Costa Rica

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237062748003>

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.4>

MHSalud, 2020, vol. 17, núm. 2, Julio-Diciembre, ISSN: 1659-097X

Se aplicó la prueba de Shuttle Run (SRAT), en campo abierto, con una delimitación de conos a una distancia de 9,14m desde la línea inicial, donde se transportaron los bloques de madera en el respectivo orden de la prueba; se realizaron tres cambios de dirección de 180°; la acción de transportar y recorrer dicha longitud debe ser en el menor tiempo posible, de acuerdo con la condición física de cada sujeto (Tubagi et ál., 2017). Esta prueba de agilidad fue comparada y validada por Kutlu, Yapici, Yoncalik y Çelik (2012), quienes compararon el SRAT versus otras pruebas de agilidad como el protocolo de Illinois, prueba de zig-zag, 30 m, Bosco y T- drill Agility, sin encontrar diferencias estadísticamente significativas contra el SRAT, lo cual lo convierte en una prueba óptima para establecer la agilidad neuromotora en futbolistas y evaluar los cambios de ritmo propios de esta disciplina.

Artículo N° 7

Título: Perfil de condición física de futbolistas universitarios que entrenan en altura moderada

Autores: Rivera Joven, Angie; Roa Peralta, Luigi; Sánchez Rojas, Isabel; Mendoza, Darío

Año: 2019

Mes: julio-diciembre

Volumen: 17

Núm.: 2

Revista: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud (MHSalud)

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/2370/237062748003/237062748003.pdf>

Página: 6

ISSN: 1659-097X

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.4>

- **Artículo N° 8**



Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría

ISSN: 0004-0649

svpediatria@gmail.com

Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría
Venezuela

Alexander, Pedro; Méndez - Pérez, Betty
PERFIL DE APTITUD FÍSICA EN POBLACIÓN ESCOLAR DE BIRUACA. SAN FERNANDO DE APURE, VENEZUELA.
Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría, vol. 77, núm. 3, julio-septiembre, 2014, pp. 120-127
Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría
Caracas, Venezuela

~~En este sentido se~~
puede asumir, que tanto la resistencia como la velocidad, variables que dependen de la capacidad aeróbica y anaeróbica alactáida presentan mejores posibilidades generales en los sujetos del sexo masculino.

~~diferentes estratos de edad. Llama la atención el hecho, de~~
culino con relación a su contraparte de edad del femenino hayan demostrado tener un mejor salto y potencia, pero que estas diferencias no hayan alcanzado significancia estadística, es decir, son mejores pero no lo suficiente como para reafirmar cuantitativamente esta diferencia.

Se obtuvo un patrón similar con la prueba para medir resistencia local dinámica de la musculatura abdominal, cuyos resultados demuestran una tendencia a mejorar con la edad, con poca diferencia entre los grupos del mismo sexo. No obstante los resultados para el sexo masculino, las diferencias no fueron lo suficientemente grandes como para establecer diferencias estadísticas relevantes entre ellas.

En cuanto a la flexibilidad no se demostró asociación de tendencia positiva con la edad, ya que en uno y otro sexo se pudieron divisar fluctuaciones sin tendencia definida, pero si promedios mayores para el sexo femenino, sin que los mismos alcanzaran diferencias estadísticamente superiores.

Artículo N° 8

Título: Perfil de aptitud física en población escolar de Biruaca. San Fernando de apure, Venezuela.

Autores: Pedro Alexander, Betty Méndez - Pérez

Año: 2014

Mes: julio-septiembre

Volumen: 77

Núm.: 3

Revista: Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría,

Enlace:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=367937052004/>

<https://ve.scielo.org/pdf/avpp/v77n3/art04.pdf>

Página: 125

ISSN: 0004-0649

DOI: no tiene

- **Artículo N° 8**

2018. *Retos*, 33, 221-227

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

El entrenamiento de la resistencia y sus efectos en la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano
Endurance training and its effects in competition at altitude in the Ecuadorian soccer

*Manuel Gutiérrez Cruz, **Lisbet Guillen Pereira, *Flavio Antonio Perlaza, *José Ramón Guerra Santiesteban, ***Giovanny Capote Lavandero, ****Yaxel Ale de la Rosa

Retos, número 33, 2018 (1° semestre)

Un mejor estado físico en los últimos 15 minutos de juego durante juegos en la altura y mayor resistencia a la aparición de la fatiga.

Mayor efectividad en la ejecución y utilización de la técnica en los últimos 15 minutos de juego, con una disminución de las disciplinas técnico tácticas y un mejor estado de las manifestaciones externas de la carga física y una mejora en la capacidad de resistencia aerobia y mayor consumo de VO₂ en los atletas.

Artículo N° 8

Título: El entrenamiento de la resistencia y sus efectos en la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano (Endurance training and its effects in competition at altitude in the Ecuadorian soccer).

Autores: Manuel Gutiérrez Cruz, Lisbet Guillen Pereira, Flavio Antonio Perlaza, José Ramón Guerra Santiesteban, Giovanni Capote Lavandero, Yaxel Ale de la Rosa

Año: 2018

Volumen: 33

Núm.: no tiene

Revista: Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación.

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/57672/36717>

Página: 226

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.57672>

- **Artículo N° 9**



ISSN 1514-3465

Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años
Relationship Between Indicators of Motor Performance and
Biological Maturation in Soccer Players Under the Age of 16

Richard Manuel Manangón Pesantez*

rmanangon@uce.edu.ec

Richar Jacobo Posso Pacheco**

rjposso@uce.edu.ec

Mélida Janneth Colcha Paullán***

melida_colcha@hotmail.es

Cesar Oswaldo Vásconez Rubio****

Cita sugerida: Manangón Pesantez, R.M., Posso Pacheco, R.J., Colcha Paullán, M.J., & Vásconez Rubio, C.O. (2020). Relación entre indicadores de rendimiento motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269),

92-102. Recuperado de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1859>

En lo referente a las características antropométricas de los sujetos de estudio, se concluye que para las variables estudiadas (edad, peso, Altura y ATC), no existe diferencia significativa con relación al PVC, se infiere que estas diferencias probablemente se deban al aumento de edad, al cambio de etapa de la adolescencia a la juventud y al tiempo de experiencia en que fueron sometidos a regímenes de entrenamiento sistemáticos. Asimismo, se concluye que existe una correlación inversa y una correlación directa entre las pruebas físicas y el PVC.

Artículo N° 9

Título: Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años

Autores: Richard Manuel Manangón Pesantez, Richar Jacobo Posso Pacheco, Mérida Janneth Colcha Paullán, Cesar Oswaldo Vásconez Rubio.

Año: 2020

Volumen: 25

Núm.: 269

Revista: Efedeportes: *Lecturas: Educación Física Y Deportes*

Enlace: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1859/1286>

Página: 9

ISSN: 1514-3465

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1859>

- **Artículo N° 10**

CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008

Decreto Legislativo 0
Registro Oficial 449 de 20-oct-2008
Última modificación: 13-jul-2011
Estado: Vigente

Sección sexta
Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

- **Artículo N° 10**

Título: Constitución de la Republica del Ecuador 2008 (Sección sexta: Cultura física y tiempo libre Art. 381)

Autores: Asamblea Constituyente

Año: 2008 Ultima modificación 2011(estado: vigente)

Mes: octubre

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: no tiene

Enlace: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Página: 116

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 10**

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

Ley 0

Registro Oficial Suplemento 417 de 31-mar.-2011

Ultima modificación: 19-abr.-2021

Estado: Reformado

los saberes locales;

m) Propiciar la investigación científica, tecnológica y la innovación, la creación artística, la práctica del deporte, la protección

Artículo N° 10

Título: ley orgánica de educación intercultural (capítulo segundo

De las obligaciones del estado respecto del derecho a la educación Art. 6)

Autores: Asamblea Constituyente

Año: 2021 Ultima modificación 19-04 (estado: reformado)

Mes: marzo

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: no tiene

Enlace:

[https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/P
ROCU_LOEI.pdf](https://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/PROCU_LOEI.pdf)

Página: 17

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 11**

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

Ley 0
Registro Oficial Suplemento 255 de 11-ago.-2010
Ultima modificación: 20-feb.-2015
Estado: Vigente

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Sección 2 DE LA FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL ESTUDIANTIL

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

Artículo N° 11

Título: LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. (TITULO I
Preceptos fundamentales Art. 3 y TITULO V De la educación física Sección 2 de la
federación deportiva nacional estudiantil Art. 86)

Autores: Asamblea Constituyente

Año: 2010 Ultima modificación 2015 (estado: vigente)

Mes: agosto

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

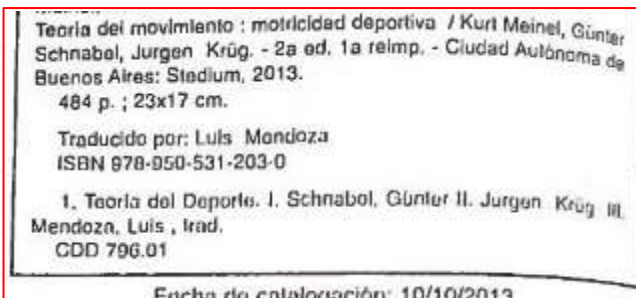
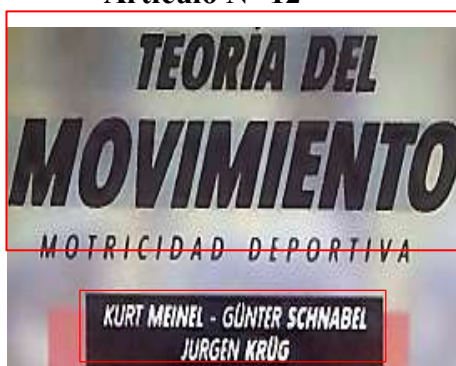
Revista: no tiene

Enlace: [https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-
Deporte.pdf](https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf)

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 12**



ISBN 978-950-531-203-0

Todo movimiento voluntario en el trabajo como así también en el deporte es, en su desenvolvimiento real, una unidad orgánica de funciones físicas y psíquicas que surgieron en el proceso de lucha por la vida, en el paso progresivo de los movimientos salvajes a los movimientos específicamente humanos.

Cuando el hombre adquirió la capacidad de proponerse sus objetivos con la ayuda del habla y del pensamiento en los primeros períodos de su desarrollo, o sea cuando pudo comprender anticipadamente el motivo de su actividad, significó el comienzo de una "intelectualización" cada vez mayor de sus movimientos de trabajo y una "humanización" de toda su conducta motriz.

La motricidad, en las más variadas formas de la ejercitación física, es el punto de partida inmediato, un instrumento específico y dominante del maestro, con cuya ayuda intenta influenciar, formar y educar al ser humano en su totalidad.

Artículo N° 12

Título: Teoría del movimiento: motricidad deportiva

Autores: Kurt Meinel, Günter Schnabel y Jürgen Krüg.

Año: 2013

Edición: 2da

Reimpresión: 1era

Editorial: Stadilum

Enlace:

https://kupdf.net/download/teoria-del-movimiento_58de37a7dc0d6024498970db_pdf

Página: 21

ISBN: 978-950-531-203-0

DOI: no tiene

- **Artículo N° 13**



Universidad de Pamplona
Facultad de Estudios a Distancia

Teoría General del Movimiento y Entrenamiento

Programas de Educación a Distancia Presencia con Calidad e Impacto Social

Pedro León Peñaranda Lozano **María Eugenia Velasco Espitia**
Rector Decana Facultad de Estudios a Distancia

El Movimiento es la " característica fundamental " del ser humano, por eso se debe entender que es algo esencial, substancial, necesario e inevitable del mismo, esto quiere decir, que las personas con incidencias en el desarrollo del niño y de los procesos educativos del país, están en la obligación ética y moral de considerar de una u otra forma la trascendencia de lo que significa el manejo del movimiento dentro de un contexto de desarrollo individual y social.

Si miramos el ser humano en sus primeras etapas de vida, podemos observar que la privación del Movimiento en sus diferentes expresiones no solo influye y altera su sistema coordinativo, cognoscitivo y de adaptación social, sino que puede causar incertidumbre en su futuro en cuanto a la proyección de "Calidad de Vida".

Al niño de 4 a 6 años se le debe dar una formación básica polifacética general. Es decir, todo lo que tiene que ver con el juego. El Judo para niños es considerado como un deporte excelente de múltiples posibilidades para su desarrollo integral: aprende a girar, a moverse, aprende a caer, aprende a pararse y manejar su equilibrio, aprende a coger, a traccionar, aprende a respetar a su compañero, aprende a tener una mejor ubicación espacial, aprende a mejorar su coordinación, etc.

Al niño 6 a 10 años la formación debe ser amplia de capacidad coordinativa, esto significa, todas las formas de juegos seguir las explotando, capacitación de la velocidad de reacción de frecuencia, debido a que ésta es la manera de cómo reiteradamente los procesos de conducción tiene un incentivo en el cerebro (gobierno nervioso del movimiento). Se debe estimular técnicas de movimiento básico, ejemplo: Fútbol, Baloncesto, Tenis etc, que en esta edad es donde se aprende las técnicas (esquemas básicos) no a la perfección.

Artículo N° 13

Título: Teoría General del Movimiento y Entrenamiento

Autores: Pedro León Peñaranda Lozano, María Eugenia Velasco Espitia.

Año: no tiene

Editorial: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA-Facultad de Estudios a Distancia

Enlace:

https://kupdf.net/download/teoria-del-movimiento_58de37a7dc0d6024498970db_pdf

Página: 9, 18 y 19

ISBN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 14**

ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148
Revista *PODIUM*, septiembre-diciembre 2020; 15(3):474-483

PODIUM
REVISTA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
EN LA CULTURA FÍSICA


Artículo original


Baremos para las pruebas de aptitud física en universitarios varones de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Scales for physical fitness tests in male university students of Higher Polytechnic School of Chimborazo

Pontuações para o teste de qptidão física na Universidade Escuela Superior Politécnica de Chimborazo male

Jaime Patricio Chávez Hernández^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-9862-0165>

Iván Giovanni Bonifaz Arias¹  <https://orcid.org/0000-0001-8358-0124>

Hugo Santiago Trujillo Chávez¹  <https://orcid.org/0000-0001-8716-6641>

La aptitud física se relaciona con la capacidad orgánica de un sujeto para realizar eficientemente una actividad física determinada. En la modelación de las clases de educación física es imprescindible contar con herramientas que permitan el control eficaz de diferentes capacidades, y en función de ello diseñar la aplicación del estímulo físico en específico, y la toma de decisiones pedagógicas en general. El

Artículo N° 14

Título: Baremos para las pruebas de aptitud física en universitarios varones de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Pontuações para o teste de qptidão física na Universidade Escuela Superior Politécnica de Chimborazo)

Autores: Jaime Patricio Chávez Hernández, Iván Giovanni Bonifaz Arias y Hugo Santiago Trujillo Chávez

Año: 2020

Volumen: 15

Núm.: 3

Revista: PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300474
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n3/1996-2452-rpp-15-03-474.pdf>

Página: 474

ISSN: 1996–2452 RNPS: 2148

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1859>

- **Artículo N° 15**

Revista Actividad Física y Desarrollo Humano

ISSN: 1692-7427

Volumen 9, 2018

APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA

PHYSICAL FITNESS IN STUDENTS ATTENDING THE HEALTHY LIFESTYLE AND HABITS PROGRAM THROUGH MUSICALIZED PHYSICAL ACTIVITY

Ortiz Sanguino, Wilson¹; Arévalo Portilla, Juan Fernando¹

-La aptitud física debe ser interpretada bajo la respuesta ofrecida por el individuo frente a la ejercitación guiada y sostenida en función del tiempo.

Artículo N° 15

Título: aptitud física en estudiantes asistentes al programa de hábitos y estilos de vida saludable mediante la actividad física dirigida musicalizada

Autores: Wilson Ortiz Sanguino y Juan Fernando Arévalo Portilla.

Año: 2018

Volumen: 9

Núm.: no tiene

Revista: Revista Actividad Física y Desarrollo Humano

Enlace:

<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/641>

<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/641/603>

Página: 8

ISSN: 1692-7427

DOI: no tiene

- **Artículo N° 16**

Revista Actividad Física y Desarrollo Humano

ISSN: 1692-7427

ISSN Digital: 2711-3043

Volumen 12, 2021

LA FAMILIA Y EL DESARROLLO MOTOR DE LA PRIMERA INFANCIA EN TIEMPOS
DE AISLAMIENTO SOCIAL

*THE FAMILY AND EARLY CHILDHOOD MOTOR DEVELOPMENT IN TIMES OF SOCIAL
ISOLATION*

Romero Cuestas, Carlos Alberto¹; Cifuentes Herrera, Jaime Andrés²;

Las relaciones y el ambiente que los niños forman al permanecer con más infantes de similar condición ayudan al desarrollo de habilidades sociales importantes.” (Sánchez-Reyes, 2020. p 208)

Artículo N° 16

Título: La familia y el desarrollo motor de la primera infancia en tiempos de aislamiento social (The family and early childhood motor development in times of social isolation)

Autores: Romero Cuestas Carlos Alberto y Cifuentes Herrera Jaime Andrés.

Año: 2021

Volumen:12

Núm.: no tiene

Revista: Revista Actividad Física y Desarrollo Humano

Enlace:

<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/1060>

<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/1060/1074>

Página: 3

ISSN: 1692-7427 / ISSN Digital: 2711-3043

DOI: no tiene

- **Artículo N° 17**



Hallazgos

ISSN: 1794-3841

revistahallazgos@usantotomas.edu.co

Universidad Santo Tomás

Colombia

Giorgi Laverde, Robert; Esguerra, Gustavo A.; Espinosa, Juan Carlos; Lozano Garzón, Diana E.

Aptitud física y salud de corredores aficionados: una revisión documental

Hallazgos, vol. 8, núm. 15, enero-junio, 2011, pp. 215-235

De acuerdo con lo revisado puede considerarse que la mayoría de las definiciones coinciden con que la aptitud física es una capacidad que posee un individuo para desempeñar cualquier actividad física ya sea en el ámbito laboral o en cualquier actividad deportiva de manera eficiente y sin fatiga excesiva, y que involucra procesos biológicos y psicológicos como las aptitudes y las disposiciones.

Artículo N° 17

Título: Aptitud física y salud de corredores aficionados: una revisión documental.

Autores: Robert Giorgi Laverde, Gustavo A. Esguerra, Juan Carlos Espinosa, Diana E. Lozano Garzón.

Año: 2020

Volumen: 8

Núm.: 15

Revista: Hallazgos

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835204012.pdf>

Página: 219

ISSN: 1794-3841

DOI: no tiene

- Artículo N° 18

2019; 23(1): 4 - 13

Revista Española de
Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

doi: 10.14306/renhyd.23.1.560

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios

José Fuentes López^a, Bernabé Canqui Flores^b, Charles Ignacio Mendoza Mollocondo^c, Fred Torres Cruz^d, Antonio Viveros Flores^e, Marcos Lipa^f, Rossana Gómez Campos^g, Marco Cossio-Bolaños^{g,h,*}

Datos de la revista:

ISSN (online): 2174-5145

La actividad física (AF) es definida como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta del gasto de energía¹.

Artículo N° 18

Título: Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios.

Autores: José Fuentes López, Bernabé Canqui Flores, Charles Ignacio Mendoza Mollocondo, Fred Torres Cruz, Antonio Viveros Flores, Marcos Lipa, Rossana Gómez Campos, Marco Cossio-Bolaños

Año: 2019.

Mes: marzo

Día: 15

Volumen: 23

Núm.: 1

Revista: Revista Española de Nutrición Humana y Dietética Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

Enlace:

<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/560/445>

<https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/560>

Página: 5

ISSN: 2174-5145

DOI: 10.14306/renhyd.23.1.560

- **Artículo N° 19**

2019, *Retos*, 35, 236-241

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 [www](http://www.renhyd.org)

Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años **Physical activity, physical fitness and self-concept in schoolchildren aged between 8 to 12 years**

Andres Rosa Guillamón, Eliseo Garcia Canto, Pedro Jose Carrillo López

En conclusión, se puede sugerir que tanto la AF como la CF pueden ser elementos diferenciadores del autoconcepto multidimensional en niños españoles de ocho a 12 años. Ser físicamente activo y tener un mayor nivel de CF podría predecir un autoconcepto más positivo en las etapas infantil y adolescente. Por todo esto, es necesario plantear como objetivos evaluables para el profesorado de educación física el incremento de las oportunidades de AF y la mejora del estado de CF de su alumnado en la enseñanza obligatoria.

Artículo N° 19

Título: Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años (Physical activity, physical fitness and self-concept in schoolchildren aged between 8 to 12 years old.)

Autores: Andres Rosa Guillamón, Eliseo Garcia Canto y Pedro Jose Carrillo López.

Año: 2019

Volumen: no tiene

Núm.: 35

Revista: Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación.

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/64083/40966>

Página: 240

ISSN: Edición Web: 1988-2041

DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64083>

- **Artículo N° 20**

Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto*

Integrating Strategies of Acceptance and Commitment, Traditional Behavioral, Nutritional and Physical Activity for the Management of Obesity. A Pilot Study

Integrando estratégias de aceitação e compromisso, comportamentais tradicionais, nutricionais e de atividade física para o manejo da obesidade. Um estudo piloto

Fredy Alexander Rodríguez**, Diana García****, Angela Gálvez**, Edward Ayala**, Lorena Fonseca****

Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6590>

La aptitud física la componen: a) resistencia cardiorrespiratoria, b) aptitud músculo-esquelética, c) flexibilidad y d) peso y composición corporal (Heyward, 2008). La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de realizar labores vigorosas mediante el uso de grandes grupos musculares en largos periodos (Rodríguez, 1995); la aptitud músculo-esquelética es la capacidad acumulada de ambos sistemas para ejecutar una actividad (Jiménez, 2003); finalmente, la flexibilidad es la capacidad psicomotora de generar movimientos con una adecuada amplitud angular (Casas, 2007).

Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia) / Vol. 37(2) / pp. 313-330 / 2019 / ISSN 2145-4515

Artículo N° 20

Título: Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. (Integrating Strategies of Acceptance and Commitment, Traditional Behavioral, Nutritional and Physical Activity for the Management of Obesity. A Pilot Study)

Autores: Fredy Alexander Rodríguez, Diana García, Ángela Gálvez, Edward Ayala, Lorena Fonseca.

Año: 2019

Volumen: 37

Número: 2

Revista: Avances en Psicología Latinoamericana

Página: 317

ISSN e: 2145-4515

Enlace: <https://revistas.urosario.edu.co/xml/799/79959509010/79959509010.pdf>

DOI: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6590>

- **Artículo N° 21**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LAS CAPACIDADES CONDICIONALES ESPECÍFICAS QUE PREDOMINAN EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS EN LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciado en entrenamiento deportivo.

Línea de investigación: Salud y Bienestar integral

Autor: Michael Lastra Vaca **Ibarra, 2022**

Se conoce en el ambiente del deporte, practica y entrenamiento, que las denominadas pruebas o test físico se utilizan para el control del deportista o para planificar acorde las necesidades u objetivos que se quiera lograr dependiendo la disciplina. Con la información que se obtuvieron de los test se puede observar si nuestro deportista está en perfectas condiciones, para que a partir de eso mejorar su rendimiento para la competición y llegue al máximo nivel.

Artículo N° 21

Título: las capacidades condicionales específicas que predominan en niños de 12 a 14 años en la escuela de fútbol la cantera de Ibarra.

Autores: Michael Lastra Vaca.

Año: 2022

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: no tiene

Enlace:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12626/2/FECYT%203391%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12626>

Página: 22

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 22**



Journal of Human Sport and Exercise

E-ISSN: 1988-5202

jhse@ua.es

Universidad de Alicante

España

Jiménez Gutiérrez, Alfonso

LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

Journal of Human Sport and Exercise, vol. II, núm. II, 2007, pp. 53-71

De hecho, según García Manso, Navarro y Ruiz (1996), la evaluaciones del rendimiento motor ya se hicieron en Egipto o en Grecia, si bien sobre elementos esencialmente antropométricos y sin aplicaciones metodológicas sistemáticas.

Aunque la valoración de la condición física¹ ha sido un aspecto que siempre ha preocupado al ser humano, no ha sido hasta el siglo pasado cuando han aparecido los primeros trabajos con un carácter científico (Ferrando, Quílez, Casajús, 2000).

Artículo N° 22

Título: la valoración de la aptitud física y su relación con la salud.

Autores: Alfonso Jiménez Gutiérrez

Año:2007

Volumen: 2

Núm.: 2

Revista: Journal of Human Sport and Exercise


Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/3010/301023504004.pdf>

Página: 54

ISSN: 1988-5202

DOI: no tiene

- **Artículo N° 22**

 **ISSN: 2600-5859**
www.concienciadigital.org Vol. 3, N°3, p. 446-465, julio-septiembre, 2020

**Validación de una batería test físico en estudiante de
educación física de la Escuela Superior Politécnica de
Chimborazo**

*Validation of a physical test battery in a physical education student of the
Higher Polytechnic School of Chimborazo*

Danilo Ortiz Fernández.¹, Pablo Luis Loma Badillo.², Rodney Orlando Santillán Murillo.³
& Yoel Ortiz Fernández.⁴

Recibido: 26-05-2020 / Aceptado: 26-06-2020 / Publicado: 03-07-2020

Abstract.

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v3i3.1337>

En el ámbito de la educación física el uso extendido del test físico es ampliamente conocido, a pesar de cuestionamiento que van desde, la escasa implementación necesaria, inadecuada calificación por parte de profesores de Educación Física, (EF) poca objetividad de los mismo en el entorno escolar, aspectos estos que no dejan de tener validez en muchos casos,

Artículo N° 22

Título: Validación de una batería test físico en estudiante de educación física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Validation of a physical test battery in a physical education student of the Higher Polytechnic School of Chimborazo).

Autores: Danilo Ortiz Fernández, Pablo Luis Loma Badillo, Rodney Orlando Santillán Murillo y Yoel Ortiz Fernández.

Año: 2020

Mes: julio

Día: 3

Volumen: 3

Núm.: 3

Revista: Revista Conciencia Digital

Enlace:

<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/1337/3285>

Página: 452

ISSN: 2600-5859

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v3i3.1337>

• **Artículo N° 23**

ISSN: 2773-7330



Vol. 3, N° 3.1, p. 304-324
agosto, 2021

Recibido: 27-06-2021 / Revisado: 06-07-2021 / Aceptado: 25-07-2021 / Publicado: 05-08-2021

La capacidad condicional de resistencia: Su relación con la selección de talentos deportivos en la ESPOCH

DOI: <https://doi.org/10.33262/ap.v3i3.1.98>

The conditional resistance capacity and its relationship with the selection of sports talent at ESPOCH.

Olguer Fabián Sánchez Espinoza.¹, Luis Gustavo Díaz.² & Jorge Giovanni Tocto Lobato.³

Según Morales (2007), para detectar un talento se hace imprescindible la utilización del test de Condición física, que es un examen que ofrece una información respecto al nivel de las capacidades motrices esenciales para tener un determinado rendimiento motor.

Por su parte, Morales, et al. (2007) señalan que el test constituye una herramienta con la que se puede evaluar el desarrollo alcanzado como resultado de la practica sistemática, monitoreada de manera pedagógica y en el que se plasma el desempeño alcanzado de una correcta aplicación de los Programas de Educación Física aplicados.

Artículo N° 23

Título: La capacidad condicional de resistencia: Su relación con la selección de talentos deportivos en la ESPOCH (The conditional resistance capacity and its relationship with the selection of sports talent at ESPOCH)

Autores: Olguer Fabián Sánchez Espinoza, Luis Gustavo Díaz y Jorge Giovanni Tocto Lobato.

Año: 05-08-2021

Mes: agosto

Día: 5

Volumen: 3

Núm.: 3.1

Revista: Alpha publicaciones

Enlace: <https://alfapublicaciones.com/index.php/alfapublicaciones/article/view/98/329>

Página: 311

ISSN: 2773-7330

DOI: <https://doi.org/10.33262/ap.v3i3.2.98>

- **Artículo N° 24**

Justificación curricular de la valoración de la condición física en secundaria en el Principado de Asturias

Localización: Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD, ISSN-e 1133-6366, N° 433, 2021, págs. 52-65

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFD-
Número 433, año LXXI, 2º trimestre, 2021, (Nº 31 Esp. VI Época)

**Justificación curricular de la valoración de la condición física
en secundaria en el Principado de Asturias**

Curriculum justification of the application of the physical performance test in
secondary in the Principality of Asturias

Luis Enrique Fernández Álvarez

Martínez, (2003), en un estudio con 159 profesores de EFE, señala que el 52% considera que para evaluar la CF de los estudiantes debe utilizarse pruebas de aptitud física que midan la mejora de las cualidades físicas básicas y motrices del individuo.

Artículo N° 24

Título: Justificación curricular de la valoración de la condición física en secundaria en el Principado de Asturias (Curriculum justification of the application of the physical performance test in secondary in the Principality of Asturias).

Autores: Luis Enrique Fernández Álvarez.

Año:2021

Volumen: no tiene

Núm.:433(Nº 31Esp. VI Época)

Revista: Revista española de educación física y deportes -REEFD

Enlace:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8241000>

<http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/988/804>

Página: 53

ISSN-e: 1133-6366

DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.vi433.988>

• **Artículo N° 25**

2021, *Retos*, 40, 317-325

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<http://www.reefd.es/index.php/retos/index>)

Diseño y validación de un cuestionario sobre las concepciones y percepción de los estudiantes sobre la evaluación en Educación Física

Design and validation of a questionnaire about the conceptions and perception of the students about the assessment in Physical Education

*Enoc Valentín González Palacio, **Beatriz Elena Chaverra Fernández, **Sirley Andrea Bustamante Castaño, ***Carlos Andrés Toro Suaza

Es importante recordar que la enseñanza de la EF debe posibilitar el aprendizaje de los tres contenidos, que en palabras de Freire y Oliveira (2004), capacitarán al estudiantado para utilizar de forma autónoma su potencial para moverse, sabiendo cómo, cuándo y por qué realizar las actividades o habilidades motoras. En este sentido, la evaluación también debe obtener información sobre los tres contenidos e identificar los aprendizajes, dificultades y oportunidades en cada aspecto.

Artículo N° 25

Título: Diseño y validación de un cuestionario sobre las concepciones y percepción de los estudiantes sobre la evaluación en Educación Física (Design and validation of a questionnaire about the conceptions and perception of the students about the assessment in Physical Education.)

Autores: Enoc Valentín González Palacio, Beatriz Elena Chaverra Fernández, Sirley Andrea Bustamante Castaño, Carlos Andrés Toro Suaza.

Año:2021

Volumen: 40

Núm.:no tiene

Revista: Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación.

Enlace:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/80914>

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/80914/62632>

Página: 319

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.80914>

- **Artículo N° 26**

Métodos de entrenamiento de la fuerza para la mejora de las acciones en el fútbol

Javier Raya González ^[2]; Javier Sánchez Sánchez ^[1]

[1] Universidad Pontificia de Salamanca 

[2] Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Isabel I (Burgos, España)

Localización: Apunts: Educación física y deportes, ISSN 1577-4015, ISSN-e 2014-0983, N° 132, 2018, págs. 72-93

DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.06](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.06)

**Métodos de
entrenamiento de la
fuerza para la mejora de
las acciones en el fútbol**

**JAVIER RAYA GONZÁLEZ^{1*}
JAVIER SÁNCHEZ SÁNCHEZ¹**

Conclusión

El entrenamiento de la fuerza parece ser un método eficaz para la optimización de diferentes capacidades determinantes del rendimiento en el fútbol durante la temporada competitiva sin perjudicar el rendimiento a nivel de resultados. La elección del método y protocolo de trabajo adecuado debería estar en función de los objetivos a conseguir, de la época de la temporada y del nivel de fuerza y déficits de los jugadores. Para que esta mejora sea posible, diversos aspectos como la individualización de los programas de entrenamiento, la progresión y el control de la carga y un adecuado diseño en las tareas acorde a las características de los jugadores deberían tenerse en cuenta.

Artículo N° 26

Título: Métodos de entrenamiento de la fuerza para la mejora de las acciones en el fútbol (Strength Training Methods for Improving Actions in Football.).

Autores: Javier Raya-González y Javier Sánchez-Sánchez.

Año: 2018

Mes: abril

Día: 1

Volumen: no tiene

Núm.: 132

Revista: Apunts Educación Física y Deportes

Enlace:

<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/336076/426896>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6581802>

<https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/072-093-132-CAST.pdf>

Página: 92

ISSN: 1577-4015, ISSN-e 2014-0983,

DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.06)

- **Artículo N° 27**

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: IX

Número: I

Artículo no.: 31

Período: Septiembre, 2021

TÍTULO: Rendimiento físico de los cadetes de cuarto año de la escuela de oficiales de la Policía Nacional del Perú.

AUTORES:

1. Lic. Alex Pabel Principe Callirgos.
2. Lic. José Eman Amao Quispe.
3. Máster. Erika Carmen Gonzales Flores
4. Máster. Nelida America Maguiño Basilio.
5. Máster. Freddy Alejandro Soto Zedano.

Este ejercicio se realiza a paso rápido sin parar, para quien se inicia en ese ejercicio y requiera hacerlo con menos dificultad puede hacerlo sin realizar la flexión de codo y sin el salto vertical para así disminuir la exigencia de resistencia muscular que involucra este ejercicio.

Artículo N° 27

Título: Rendimiento físico de los cadetes de cuarto año de la escuela de oficiales de la Policía Nacional del Perú.

Autores: Alex Pabel Principe Callirgos, José Ernan Amao Quispe, Erika Carmen Gonzales Flores, Nelida America Maguiño Basilio, Freddy Alejandro Soto Zedano5.

Año: 2021

Mes: septiembre

Volumen: 9

Núm.: 1

Revista: Dilemas contemporáneos: educación, política y valores

Enlace: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9n1/2007-7890-dilemas-9-01-00031.pdf>
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000700031&script=sci_arttext

Página: 18 y 19

ISSN: versión On-line ISSN 2007-7890

DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2858>

- **Artículo N° 28**

ESCUELA DE DESARROLLO
E INNOVACIÓN SOCIAL

Edis: Esc. Desarro. Innov. Soc. ISSN 2711-3949 (En línea). Núm 1. Vol 1. 2020



Sistema de entrenamiento deportivo personalizado para personas de 25 – 35 años del gimnasio Personal Trainer de Sincelejo, Sucre, Colombia

Personalized sports training system for people of 25 - 35 years of the Personal Trainer gym in Sincelejo, Sucre, Colombia

José Ramón Sanabria Navarro*, Arturo Correa García**, Ángel Almanza Arroyo*** y Alberto Quiñonez Moreno****

Empieza en posición para hacer una flexión de codos (en posición inclinada con las manos y la punta de los pies sobre el suelo, los brazos extendidos de manera vertical). Hace una flexión de codos. Sin despegar las manos del suelo, da un salto y queda en posición agachada. Se pone de pie con rapidez y da un salto con los brazos extendidos hacia arriba, las manos por encima de la cabeza. Aterrizo con los pies juntos, en puntas de pie. Se agacha con las manos en el suelo. Salta a una posición de preparación de la flexión de codos (tal como empezó). (García, 2014).

Artículo N° 28

Título: Sistema de entrenamiento deportivo personalizado para personas de 25 – 35 años del gimnasio Personal Trainer de Sincelejo, Sucre, Colombia. (Personalized sports training system for people of 25 - 35 years of the Personal Trainer gym in Sincelejo, Sucre, Colombia)

Autores: José Ramón Sanabria Navarro, Arturo Correa García, Ángel Almanza Arroyo y Alberto Quiñonez Moreno.

Año: 2020

Año: junio

Volumen: 1

Núm.: 1

Revista: EDIS Escuela de desarrollo e innovación social

Enlace:

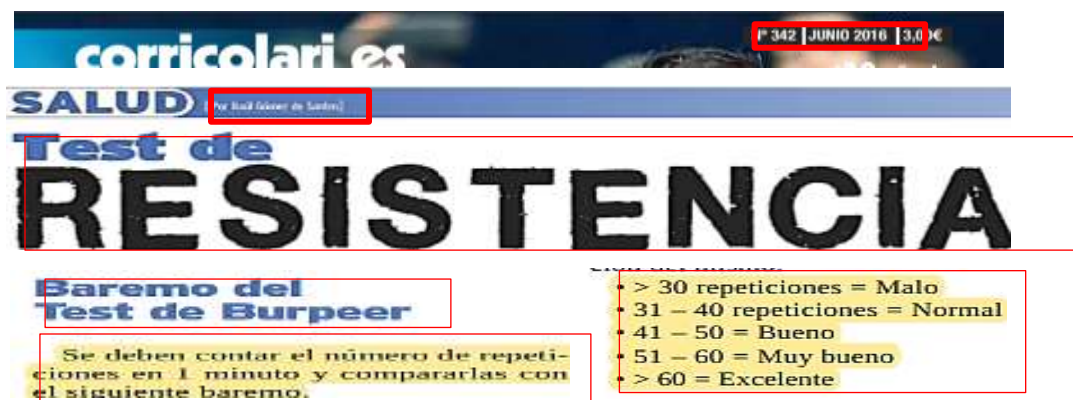
https://www.edis.es/files/portalmenus/49/documentos/REVISTAEDIS_EDICIONIMPRESA.pdf#page=17

Página: 23

ISSN: ISSN 2711-3949 (En línea)

DOI: no tiene

- **Artículo N° 29**



Artículo N° 29

Título: Test de resistencia Burpee.

Autores: Raúl Gómez de Santos.

Año:2016

Volumen: no tiene

Núm.: 342

Revista: Corricolari

Enlace: <http://outsidecomunicacion.com/corricolari/revista/pdf/correr342.pdf>

Página: 19

ISSN: no tiene

DOI: no tien

• Artículo N° 30



© 2002, Emilio J. Martínez López
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º, 1.ª
Tel. 93 323 33 11 – Fax. 93 453 50 33
08011 Barcelona
E-mail: paidotribo@paidotribo.com
<http://www.paidotribo.com>

Primera edición:
ISBN: 84-8019-641-6
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic

92 PRUEBA DE VELOCIDAD DE 10 × 5 METROS

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

El sujeto se colocará detrás de la línea de salida, en posición de salida alta y en dirección hacia la línea situada a 5 m de distancia.

A la señal del controlador, el examinando correrá lo más rápido posible hacia la siguiente línea, hasta llegar a pisar la línea con un pie. Inmediatamente, realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse igualmente hacia la línea de salida inicial, la cual volverá a pisar, al menos con un pie; y realizará este recorrido de ida y vuelta un total de cinco veces, teniendo en cuenta que en el último desplazamiento, deberá atravesar la línea de salida para pisar detrás de ella, momento en el cual se detendrá el cronómetro.

Según Beunen y Simon (1977-78), la carrera de velocidad (Shuttle run) 10 × 5 m, presenta un coeficiente de fiabilidad de 0,80 en jóvenes de entre 11 y 19 años.

Artículo N° 30

Título: Pruebas de aptitud física

Autores: Emilio J. Martínez López.

Año: 2002

Edición: Primera

Núm.: no tiene

Editorial: Paidotribo

Enlace:

<https://colegio5010.com/wp-content/uploads/2018/10/Pruebas-de-aptitud-fisica-copia-2.pdf>

Página: 191 y 192

ISBN: 84-8019-641-6

DOI: no tiene

- **Artículo N° 31**

TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA
Docente: MARIO BUSTAMANTE OSORIO

TEST PARA VALORAR LA VELOCIDAD
GRADO 9°

En esta prueba se invalida un intento cuando el ejecutante no traspasa completamente ambas líneas.

FÓRMULA: $V = D/T =$ m/seg. El resultado de ésta fórmula refleja la distancia que se recorre en un segundo.
V: Velocidad D: Distancia T: Tiempo m: Metros seg: Segundos

Para este ejercicio no hay una tabla de valoración específica que indique si la calificación es excelente, buena, etc. por lo tanto el análisis se realizará de acuerdo al resultado de la fórmula establecida y la comparación que se haga entre los resultados de ambos estudiantes.

PRUEBA DE 10 X 5m					
ESTUDIANTE 1	TIEMPO	CALIFICACIÓN	ESTUDIANTE 2	TIEMPO	CALIFICACIÓN
1er INTENTO	seg	SEGÚN LA FÓRMULA	1er INTENTO	seg	SEGÚN LA FÓRMULA
2do INTENTO	seg		2do INTENTO	seg	
PROMEDIO AMBOS INTENTOS			PROMEDIO AMBOS INTENTOS		

I.E SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ – MARIO BUSTAMANTE OSORIO. LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA – ESP. EN GERENCIA EDUCATIVA

Artículo N° 31

Título: Taller de Educación Física: Test para valorar la velocidad grado 9°.

Autores: MARIO BUSTAMANTE OSORIO.

Año: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: Blog informativo: Edufiscamario.

Enlace:

http://edufisicamario.weebly.com/uploads/7/5/3/3/7533364/taller_de_educacin_fisica_-_velocidad_rcp.pdf

Página: 3 y 4

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 32**



© 2002, Emilio J. Martínez López
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º, 1.ª
Tel. 93 323 33 11 – Fax. 93 453 50 33
08011 Barcelona
E-mail: paidotribo@paidotribo.com
<http://www.paidotribo.com>

Primera edición:
ISBN: 84-8019-641-6
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic

139 RECOGIDA DE PELOTAS

El objetivo de esta prueba es medir la agilidad de movimiento del alumno.

Para la realización de esta prueba se ha de colocar una pelota de tenis en cada uno de los ángulos formados por un cuadrado de 10 m de lado. Se determina un punto medio (trazando dos diagonales) y se coloca en el centro del mismo una raqueta de tenis o una caja de unos 30 cm, en la cual habrá de ir depositando las cuatro pelotas de una en una sin dejarlas caer al suelo.

Inicialmente, el alumno, desde el centro del cuadrado, esperará en

posición de salida alta la señal del profesor.

A la señal de "listos ya", el alumno se desplazará a la mayor velocidad en dirección a una de las cuatro esquinas y recogerá una pelota depositándola inmediatamente en el centro, continuando el ejercicio hacia la esquina opuesta para realizar la misma operación hasta completar las cuatro esquinas.

Se toma el tiempo desde la salida hasta que se deposita la última pelota en el centro del cuadrado.¹⁹¹

¹²¹ Legido y col. (1996) presentan una valoración de resultados tras la prueba de recogida de pelotas, según la cual asignan, en hombres, una valoración de 100 puntos para marcas de 14 seg; 75 puntos para 15,50 seg; 50 puntos para 16,99 seg; 25 puntos para 18,49 seg; y 0 puntos para marcas de 19,99 seg. En mujeres, la valoración se corresponde con 100 puntos para 16,0 seg; 75 puntos para 17,49 seg; 50 puntos para 18,99 seg; 25 puntos para 20,49 seg; y 0 puntos para 21,99 seg.

Artículo N° 32

Título: Pruebas de aptitud física

Autores: Emilio J. Martínez López.

Año: 2002

Edición: Primera

Núm.: no tiene

Editorial: Paidotribo

Enlace:

<https://colegio5010.com/wp-content/uploads/2018/10/Pruebas-de-aptitud-fisica-copia-2.pdf>

Página: 244, 245 y 289

ISBN: 84-8019-641-6

DOI: no tiene

- **Artículo N° 33**

Título: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Primera edición:
Manizales, noviembre de 2018

Libros de Investigación No. 68

ISBN impresión: 978-958-759-182-8
ISBN pdf: 978-958-759-182-8

Autor: Angélica María García García
Carlos Federico Ayala Zuluaga
Diego Alonso Alzate Salazar
Héctor Haney Aguirre Loaiza
Hilario Moreno Bolívar
Luis Gerardo Melo Betancourt
Santiago Ramos Bermúdez

Todos los derechos reservados por la Uni

Editor: Luis Miguel Gallego Sepúlveda
Coordinación editorial: Jorge Iván Escob
Diseño de colección: Luis Osorio Tejada
Diagramación: Natalia Aguirre Henao
Diseño de portada:

Editorial Universidad de Caldas

YO-YO Test

Es una variante del test de Leger; a la versión de carrera continua se le añaden otras dos carreras una intermitente y otra con recuperación de 5 y 10 segundos después de cada carrera de ida y vuelta. El espacio es igual del anterior, así como también se deben tener lista la grabación y su reproductor para cada uno de los test. A continuación se describen:

Artículo N° 33

Título: Metodología del entrenamiento deportivo libros de investigación

Autores: García García Angélica María, Ayala Zuluaga Carlos Federico, Alzate Salazar Diego Alonso, Aguirre Loaiza Héctor Haney, Moreno Bolívar Hilario, Melo Betancourt Luis Gerardo y Ramos Bermúdez Santiago.

Año: 2018

Mes: noviembre

Día: 7

Edición: Primera

Núm.: 68

Editorial: Editorial Universidad de Caldas

Enlace:

<https://books.google.com.ec/books?Id=P9MDEAAAQBAJ&pg=PA199&dq=variantes+del+test+yo+yo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahukewi11ap16pt7ahwgrtabhpc2dacq6af6baggeai#v=onepage&q=variantes%20del%20test%20yo%20yo&f=true>

Página: 199

ISBN: 9587591828, 9789587591828

DOI: no tiene

- **Artículo N° 34**

CONCORDANCIA ENTRE MEDICION DE CONSUMO DE OXIGENO
MAXIMO EN PRUEBAS DE ERGOESPIROMETRIA EN LABORATORIO Y
YOYO TEST I EN JUGADORES SUB-20 DEL DEPORTIVO CALI.

UNIVERSIDAD EL BOSQUE

FACULTAD DE MEDICINA

M.D. Johany Andrés Medina Martínez

Postgrado de Medicina Del Deporte

Julio de 2020

El Yo-Yo Test^{3,5} fue creado específicamente con el objetivo de evaluar el rendimiento de los deportistas ante esfuerzos intermitentes de alta intensidad, y ha sido extensamente utilizado por científicos y entrenadores en la evaluación de la resistencia cardiorrespiratoria de los jugadores de fútbol¹⁵. Se trata de una prueba de carrera progresiva de ida y vuelta, en la que se suceden desplazamientos de ida y vuelta de 20 metros y un descanso de 10 segundos.

Artículo N° 34

Título: concordancia entre medición de consumo de oxígeno máximo en pruebas de ergoespirometria en laboratorio y yoyo test i en jugadores sub-20 del deportivo Cali.

Autores: Johany Andrés Medina Martínez.

Año: 2020

Mes: junio

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: Postgrado de Medicina Del Deporte

Enlace:

https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/5722/Medina_Martinez_Johany_Andres_%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5722>

Página: 17

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 35**



RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte

ISSN: 1885-3137

ricyde@cafyd.com

Editorial: Ramón Cantó Alcaraz

España

Sánchez Oliva, David; Santalla, Aldredo; Candela, Jose M.; Leo, Francisco M.; García Calvo, Tomás
Análisis de la relación entre el Yo-Yo Test y el consumo máximo de oxígeno en jóvenes jugadores de

fútbol

RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte vol. X, núm. 37, julio-septiembre, 2014, pp.
180-193

Se trata de una prueba de carrera progresiva de ida y vuelta, en la que se suceden desplazamientos de ida y vuelta de 20 metros y un descanso de 10 segundos.

Artículo N° 35

Título: Análisis de la relación entre el Yo-Yo Test y el consumo máximo de oxígeno en jóvenes jugadores de fútbol

Autores: David Sánchez-Oliva, Alfredo Santalla, José M. Candela, Francisco M. Leo y Tomás García-Calvo.

Año: 2014

Mes: julio-septiembre

Volumen: X

Núm.: 37

Revista: RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/710/71031192002.pdf>

Página: 182

ISSN: 1885-3137

DOI: <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2014.03701>

- **Artículo N° 36**

EZEQUIEL BARLETTA DOMENECH

**MANUAL DE MUSCULACIÓN
Y PERSONAL TRAINER**

EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Barletta Domenech, Ezequiel

Manual de musculación y personal trainer / Ezequiel Barletta Domenech. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :

Autores de Argentina, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-87-1265-9

Artículo N° 36

Título: Manual de musculación y personal trainer

Autores: Ezequiel Barletta Domenech.

Año: 2020

Edición: Primera

Núm.: no tiene

Editorial: Autores de Argentina,

Enlace:

https://books.google.com.ec/books?id=EsshEAAAQBAJ&pg=PT67&source=gbs_toc_r&ad=3#v=onepage&q&f=true

Página: sección 23

ISBN: 9878712656, 9789878712659

DOI: no tiene

- Artículo N° 37

**LAS NUEVAS METODOLOGÍAS
DEL ENTRENAMIENTO DE
LA FUERZA, LA RESISTENCIA,
LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD**

Riccardo Mirella

Título original: Forza, resistenza, velocità, mobilità
articolare: Le nuove metodologie

Primera edición:

ISBN: 84-8019-578-9

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

2001, Riccardo Mirella Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Editorial Paidotribo

Impreso en España por A & M Gràfic

Modalidad de ejecución del Yo-Yo Endurance Test

El **test** consiste en ir y volver corriendo (carrera de ida y vuelta) entre dos líneas situadas a 20 metros de distancia la una de la otra y a un ritmo marcado por una señal acústica.

Este **test** comienza con un recorrido a velocidad predeterminada de 8 km/h para la versión A (principiantes) y de 11,5 km/h para la versión B (deportistas experimentados), velocidades que aumentan lenta y progresivamente cada minuto.

El individuo debe realizar este progresivo aumento de velocidad durante el mayor tiempo posible. El **test** termina cuando ya no se es capaz de seguir el ritmo que marca la cassette durante dos pases seguidos o cuando el deportista no llega a una de las líneas de fondo del campo en sincronía con la señal acústica por dos veces consecutivas.

En caso de que el deportista aventaje a la señal electrónica, debe pararse sobre una de las líneas y esperar la señal.

Artículo N° 36

Título: Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (Forza, resistenza, velocità, mobilità articolare: La nuove metodologie)

Autores: Riccardo Mirella.

Año: 2001

Edición: Primera

Volumen: 24 de Entrenamiento Deportivo

Editorial: Paidotribo

Enlace:

<https://books.google.com.ec/books?id=9yYVEAAAQBAJ&pg=PA73&dq=yo-yo+intermittent+endurance+test&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwidj->

CfzPn7AhUBSzABHUWkD_UQ6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=yo-yo%20intermittent%20endurance%20test&f=true

Página: 75

ISBN: 84-8019-578-9, 9788480195782

DOI: no tiene

- **Artículo N° 36**



Periodo	V (km·h ⁻¹)	Carreras Sobre 20 m	Distancia del Periodo (m)	Distancia Acumulada (m)
1	8.0	7	140	140
2	8.5	8	160	300
3	9.0	8	160	460
4	9.5	8	160	620
5	10.0	9	180	800
6	10.5	9	180	980
7	11.0	10	200	1180
8	11.5 *	10	200	1380
9	12.0	11	220	1600
10	12.5	11	220	1820
11	13.0	11	220	2040
12	13.5	12	240	2280
13	14.0	12	240	2520
14	14.5	13	260	2780
15	15.0	13	260	3040
16	15.5	13	260	3300
17	16.0	14	280	3580
18	16.5	14	280	3860
19	17.0	15	300	4160
20	17.5	15	300	4460

© Pablo Luis Yagüe Ares, 2020

Impreso y editado por Books on Demand GmbH
info@bod.com.es - www.bod.com.es
Impreso en Alemania – Printed in Germany

Depósito Legal: AS 02420-2020

ISBN: 978-8-4132-6992-4

Tabla 13. Ficha técnica de la prueba Yo-Yo Endurance Test. * Inicio del nivel 2. En el nivel 2 la velocidad se incrementaría 0.5 km·h⁻¹ por periodo hasta el agotamiento de todos los futbolistas (Bangsbo, 1997b).

Artículo N° 36

Título: Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista

Autores: Pablo Luis Yague Ares.

Año: 2001

Edición: no tiene

Volumen: 24 de Entrenamiento Deportivo

Editorial: BOD GmbH DE

Enlace:

https://books.google.com.ec/books?id=EsshEAAAQBAJ&pg=PT67&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=true

Página: 75

ISBN: 841326992X, 9788413269924

DOI: no tiene

- Artículo N° 37

Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista

© Pablo Luis Yagüe Ares, 2020

Impreso y editado por Books on Demand GmbH ISBN: 978-8-4132-6992-4

3.2.2.2.2. Yo-Yo Int. Endurance Test (YYIET)

Se trata de una prueba máxima e intermitente en la que los futbolistas, tras completar cada recorrido de ida y vuelta, es decir cada 40 metros, caminan durante 5 segundos en un espacio de 2.5 m habilitado tras la señal de 20 metros (figura 6).

La velocidad también se incrementa a lo largo de la prueba y se presentan dos niveles. En el primero la velocidad inicial es de $8 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ y el segundo de $11 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ (se pasaría al nivel dos cuando el deportista es capaz de finalizar el nivel uno). La

El objetivo principal de esta prueba es evaluar la capacidad del jugador para ejecutar repetidamente ejercicios intensos después de ejercicios intermitentes prolongados, situación similar a la de la última parte de un partido de fútbol (Bangsbo 1997).

Artículo N° 37

Título: Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista

Autores: Pablo Luis Yague Ares.

Año: 2001

Edición: no tiene

Volumen: 24 de Entrenamiento Deportivo

Editorial: BOD GmbH DE

Enlace:

https://books.google.com.ec/books?id=EsshEAAAQBAJ&pg=PT67&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=true

Página: 76 y 77

ISBN: 841326992X, 9788413269924

DOI: no tiene

• Artículo N° 38

Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista

© Pablo Luis Yagüe Ares, 2020

Impreso y editado por Books on Demand GmbH ISBN: 978-8-4132-6992-4

Periodo	Velocidad (km·h ⁻¹)		Carreras ida vuelta (2x20 m)	Longitud del Periodo (m)	Dist. Acum. (m)	Tiempo del Periodo (s)		Tiempo Acum. (s)	
	N1	N2				N1 - N2	N1 - N2	N1	N2
1	8.00	11.50	2	80	80	46.0	35.0	46.0	35.0
2	9.00	12.50	2	80	160	42.0	33.0	88.0	68.1
3	10.00	13.50	2	80	240	38.8	31.3	126.8	99.4
4	10.50	14.00	8	320	560	149.7	122.2	276.5	221.6
5	10.75	14.25	8	320	880	147.2	120.8	423.7	342.4
6	11.00	14.50	8	320	1200	144.8	119.5	568.5	462.0
7	11.25	14.75	3	120	1320	53.4	44.3	621.9	506.2
8	11.50	15.00	3	120	1440	52.5	43.8	674.5	550.0
9	11.75	15.25	6	240	1680	103.5	86.6	778.0	636.7
10	12.00	15.50	6	240	1920	102.0	85.8	880.0	722.5
11	12.25	15.75	6	240	2160	100.5	84.8	980.6	807.3
12	12.50	16.00	6	240	2400	99.1	84.0	1079.7	891.3
13	12.75	16.25	6	240	2640	97.8	83.2	1177.5	974.5
14	13.00	16.50	6	240	2880	96.4	82.3	1274.0	1056.8
15	13.25	16.75	6	240	3120	95.1	81.6	1369.2	1138.4
16	13.50	17.00	6	240	3360	93.9	80.9	1463.1	1219.3
17	13.75	17.25	6	240	3600	92.8	80.0	1556.0	1299.3
18	14.00	17.50	6	240	3840	91.6	79.3	1647.7	1378.6
19	14.25	17.75	6	240	4080	90.6	78.7	1738.3	1457.4
20	14.50	18.00	6	240	4320	89.6	78.0	1827.9	1535.4

Tabla 15. Ficha técnica de la prueba Yo-Yo Intermittent Endurance Test. Velocidades para los niveles 1 y 2 (Bangsbo, 1997b). La duración máxima para el nivel uno es de 30 minutos y 28 segundos y para el nivel 2 de 25 minutos y 35 segundos.

Artículo N° 38

Título: Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista

Autores: Pablo Luis Yague Ares.

Año: 2001

Edición: no tiene

Volumen: 24 de Entrenamiento Deportivo

Editorial: Book son Demand GmbH

Enlace:

https://books.google.com.ec/books?id=EsshEAAAQBAJ&pg=PT67&source=gbs_toc_r&ad=3#v=onepage&q&f=true

Página: 79

ISBN: 841326992X, 9788413269924

DOI: no tiene

- **Artículo N° 39**

Título: METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Primera edición: Manizales, noviembre de 2018
Libros de Investigación No. 68	ISBN impresión: 978-958-759-182-8 ISBN pdf: 978-958-759-182-8
Autor: Angélica María García García Carlos Federico Ayala Zuluaga Diego Alonso Alzate Salazar Héctor Haney Aguirre Loaiza Hilario Moreno Bolívar Luis Gerardo Melo Betancourt Santiago Ramos Bermúdez	Todos los derechos reservados por la Universidad de Caldas. Editor: Luis Miguel Gallego Sepúlveda Coordinación editorial: Jorge Iván Escobar Castro Diseño de colección: Luis Osorio Tejada Diagramación: Natalia Aguirre Henao Diseño de portada:
	Editorial Universidad de Caldas

YO-YO Intermittent Recovery Test con carrera intermitente y periodos de recuperación de 10 segundos después de la carrera de ida y vuelta

Evalúa las capacidades individuales para recuperarse después de las fases de trabajo desarrollado a alta intensidad y para estar preparado para fase sucesivas de igual intensidad. Está indicado para aquellos deportes que alternan las fases de ejercicio de alta intensidad después de breves periodos de recuperación y que pueden ser decisivos para el resultado final; las únicas diferencias con los anteriores son que la recuperación es de 10 segundos y la velocidad de salida es más alta: 10km/h (principiantes) o 13 km/h (para deportistas experimentados) (Mirella, 2011).

Artículo N° 39

Título: Tests de Campo para valorar la resistencia del futbolista

Autores: García García, Angélica María, Ayala Zuluaga, Carlos Federico, Alzate Salazar, Diego Alonso, Aguirre Loaiza, Héctor Haney, Moreno Bolívar, Hilario, Melo Betancourt, Luis Gerardo, Ramos Bermúdez, Santiago.

Año: 2018

Mes: noviembre

Edición: Primera

Número: 68, colección libros de Investigación

Editorial: Universidad de Caldas

Enlace:

<https://books.google.com.ec/books?id=P9MDEAAAQBAJ&pg=PA199&dq=variantes+del+test+yo+yo&hl=es->

[419&sa=X&ved=2ahUKEwi11aPl6PT7AhWgRTABHcp2DacQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=variantes%20del%20test%20yo%20yo&f=true](https://books.google.com.ec/books?id=P9MDEAAAQBAJ&pg=PA199&dq=variantes+del+test+yo+yo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi11aPl6PT7AhWgRTABHcp2DacQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=variantes%20del%20test%20yo%20yo&f=true)

Página: 200

ISBN: 9587591828, 9789587591828

DOI: no tiene

- **Artículo N° 40**

Title: Assessments for sport and athletic performance / David H. Fukuda.

Description: Champaign, IL : Human Kinetics, [2019] | Includes bibliographical references and index.

Identifiers: LCCN 2018036040 (print) | LCCN 2018054826 (ebook) | ISBN

9781492586876 (epub) | ISBN 9781492559894 (PDF) | ISBN 9781492559887 (print)

ISBN: 978-1-4925-5988-7 (print)

Copyright © 2019 by David Fukuda

Table 9.3 Data Collection Sheet for the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (IR1)

Stage	Speed (km/h)	Pace (min/km)	Speed (mph)	Pace (min/mi)	Time per 20 m lap (sec)	Number of shuttles (2 × 20 m laps)	Shuttles completed
S1	10	6.0	6.2	9.7	7.20	①	
S2	11.5	5.2	7.1	8.5	6.26	①	
S3	13	4.6	8.1	7.4	5.54	①②	
S4	13.5	4.4	8.4	7.1	5.33	①②③	
S5	14	4.3	8.7	6.9	5.14	①②③④	
S6	14.5	4.1	9.0	6.7	4.97	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S7	15	4.0	9.3	6.5	4.80	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S8	15.5	3.9	9.6	6.3	4.65	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S9	16	3.8	9.9	6.1	4.50	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S10	16.5	3.6	10.3	5.8	4.36	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S11	17	3.5	10.6	5.7	4.24	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S12	17.5	3.4	10.9	5.5	4.11	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S13	18	3.3	11.2	5.4	4.00	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S14	18.5	3.24	11.5	5.2	3.89	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S15	19	3.16	11.8	5.1	3.79	①②③④⑤⑥⑦⑧	
						Total shuttles	

From D. Fukuda, *Assessments for Sport and Athletic Performance* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2019).

Table 9.4 Data Collection Sheet for the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 (IR2)

Stage	Speed (km/h)	Pace (min/km)	Speed (mph)	Pace (min/mi)	Time per 20 meter lap (sec)	Number of shuttles (2 × 20 meter laps)	Shuttles completed
S1	13	4.6	8.1	7.4	5.54	①	
S2	15	4.0	9.3	6.5	4.80	①	
S3	16	3.8	9.9	6.1	4.50	①②	
S4	16.5	3.6	10.3	5.8	4.36	①②③	
S5	17	3.5	10.6	5.7	4.24	①②③④	
S6	17.5	3.4	10.9	5.5	4.11	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S7	18	3.3	11.2	5.4	4.00	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S8	18.5	3.2	11.5	5.2	3.89	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S9	19	3.2	11.8	5.1	3.79	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S10	19.5	3.1	12.1	5.0	3.69	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S11	20	3.0	12.4	4.8	3.60	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S12	20.5	2.93	12.7	4.7	3.51	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S13	21	2.86	13.0	4.6	3.43	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S14	21.5	2.8	13.4	4.5	3.35	①②③④⑤⑥⑦⑧	
S15	22	2.7	13.7	4.4	3.27	①②③④⑤⑥⑦⑧	
						Total shuttles	

From D. Fukuda, *Assessments for Sport and Athletic Performance* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2019).

Artículo N° 40

Título: Assessments for sport and Athletic performance (Evaluaciones para el Deporte y el Rendimiento Atlético)

Autores: David H. Fukuda

Año: 2019

Edición: no tiene

Número: no tiene

Editorial: Human Kinetics (Cinética humana)

Enlace:

<https://www.upss.it/wp-content/uploads/2019/11/David-H.-Fukuda-Ph.D.-Assessments-for-Sport-and-Athletic-Performance-Human-Kinetics-2019.pdf>

<https://books.google.com.ec/books?id=QDB7DwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=true>

Página: 219 y 220

ISBN: ISBN 9781492586876 (epub), ISBN 9781492559894 (PDF), ISBN 9781492559887

DOI: no tiene

- Artículo N° 41

Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit



- **Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit.** Alejandro José Gálvez Garrido (España)

1. Batería de test Eurofit

La batería europea de pruebas Eurofit, basada en el principio de deporte para todos del Consejo de Europa, tiene como principal objetivo motivar a los niños para que participen con regularidad y placer de las actividades físicas y deportivas. Las pruebas que se describen en la batería Eurofit, administradas a más de 50.000 escolares europeos, son simples, poco costosas y de fácil realización ya sea en la escuela, o bien fuera del ámbito de la enseñanza como por ejemplo, en clubs deportivos...

Artículo N° 41

Título: Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit.

Autores: Alejandro José Gálvez Garrido.

Año: 2010

Mes: febrero

Volumen: no tiene

Núm.: 141

Revista: Revista Digital efdeportes Lecturas: Educación Física y Deportes

Enlace: <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

<http://www.efdeportes.com/indic141.htm>

Página: Párrafo 1

ISSN: ISSN 1514-3465

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 42**



Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

pubinefc@gencat.cat

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

España

Vila Suárez, Helena; Fernández Romero, Juan J.; Rodríguez Guisado, Ferran A.
Evolución de la condición física en jugadoras de balonmano en las categorías infantil, cadete y juvenil

Apunts Educación Física y Deportes, núm. 87, enero-marzo, 2007, pp. 99-106

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

d las pruebas de la batería Eurofit tienen, entre otras aplicaciones, una que afecta directamente a los practicantes de cualquier deporte: "los tests pueden destacar los puntos débiles o las carencias generales que pudiera tener la aptitud física y evitar así accidentes deportivos; a la inversa, también pueden revelar *potencialidades* que el niño o niña tal vez quiera explotar en su futuro" (Cardesín, Martín y Romero, 1996). /

Artículo N° 42

Título: Evolución de la condición física en jugadoras de balonmano en las categorías infantil, cadete y juvenil.

Autores: Helena V

Año: 2007

Mes: enero - marzo

Volumen: no tiene

Núm.: 87

Revista: Apunts Educación Física y Deportes.

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656956012.pdf>

Página: 87

ISSN: 1514-3465

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 43**

2009_FPP_Eurofit: Batería de tests para la valoración de la condición física

**Eurofit:
Batería de tests para la valoración de la condición física.**

Peso.

Objetivo: Medir el peso corporal.

Material: Báscula de cierta precisión

Descripción: Subirse a la báscula descalzo y desprovista de ropa pesada. Preferiblemente en camiseta y pantalón corto. Esperar unos segundos hasta que el dial se detenga para efectuar una lectura correcta.

Estatura

Objetivo: Medir la estatura corporal.

Material: Tallímetro con precisión hasta centímetros.

Descripción: Sin calzado, situarse en posición erguida de espaldas a la regla y mirando la frente. Los talones estarán en contacto con el suelo. La espalda debe estar pegada a la barra del aparato. Bajar el cursor hasta tocar la cabeza. A continuación se saldrá del agachándose procediendo a la lectura.

Admominales 30 seg.

Objetivo: Medir la fuerza de los músculos abdominales.

Material: Colchoneta y espaldera.

Descripción: Situarse tendido boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados entre el primer y segundo peldaño de la espaldera. Las manos entrelazadas y situadas detrás de la nuca. En 30 segundos debe tratarse de realizar el máximo número de flexo-extensiones tocando con los codos en las rodillas y la espalda en el suelo.

Observaciones: Pueden hacerse algunas flexiones de ensayo previo aunque esta prueba se efectuará sólo una vez.

Salto horizontal.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de piernas.

Material: Foso de arena o colchoneta fina.

Descripción: Situarse con los pies ligeramente separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con ayuda del impulso de brazos se ejecutará un salto hacia delante sin salto ni carrera previa. Se debe impulsar con ambos pies a la vez y no pisar la línea de salida. La medición se efectuará desde la línea de impulso hasta la huella más cercana dejada tras el salto por cualquier parte del cuerpo.

Observaciones:

Se realizarán 3 intento anotándose el mejor de ellos.

Flexión de tronco sentados.

Objetivo: Medir la flexibilidad de la cintura.

Material:

Descripción: Situarse descalzo frente al lado más ancho del cajón teniendo toda la planta de los pies en contacto con el cajón. Flexionar el tronco adelante sin flexionar las piernas, extendiendo los brazos y la palma de la mano sobre la regleta lo más posible. Se anotará la posición máxima capaz de mantenerse durante al menos 2 segundos.

Observaciones: Todos los dedos estarán paralelos. En caso contrario se anotará donde llegue el más atrasado. No se doblarán las piernas ni se aplicarán rebotes o tirones. Se podrán realizar 2-3 intentos.

Velocidad 5x10 m.

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.

Instalación: Cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.

Descripción: A la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas.

Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida.

Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

Flexión mantenida de brazos.

Objetivo: Medir la fuerza de brazos.

Material: Una barra horizontal de 2.5 cms de diámetro aproximadamente colocada a 2,5 m. del suelo

Descripción: Con ayuda de una silla o banco cogerse de la barra elevada colocando los dedos hacia delante. Flexionar los brazos hasta que la barbilla se sitúa por encima de la barra pero sin tocarla y los pies no tengan contacto con la silla. Se trata de mantener esta posición el mayor tiempo posible. Cuando la barbilla baja por debajo de la barra o la toca se detiene el cronómetro.

Observaciones: Evitar el balanceo. Se intentará una sólo vez por sesión.

Artículo Nº 43

Título: Eurofit: Batería de Tests para la valoración de la condición física.

Autores: No tiene (IES Galileo Galilei. Montequinto. dos hermanos de Sevilla).

Año: 2009

Mes: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: Blog: estudiantil.

Enlace:

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesgalileogalilei/files/2015/09/protocolosEUROFIT-1.pdf>.

Página: 1 al 4

ISSN: no tiene

DOI: no tiene.

- Artículo N° 44

EUROFIT
La Bateria Eurofit en Cataluña

1a. Edición, octubre de 1993

INSTITUT CATALÀ DE BIBLIOGRAFIA. DATOS CIP:

Eurofit

Bibliografía

ISBN 84-193-2634-3

1 Catalunya Direcció General de l'Esport

1 Eurofit (Tests) 2 Condición Física

I.S.B.N. 84 393 2634 3

Tabla 26. PERCENTILES: CHICOS DE 15 AÑOS

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones
1	38,3	149,0	15*5/10	4,3	24*5/10	0*0/10	135	14
5	45,0	155,0	13*6/10	9,7	21*6/10	6*0/10	165	18
10	48,1	158,0	12*9/10	11,7	20*6/10	9*6/10	172	20
15	50,0	160,0	12*6/10	15,3	19*7/10	12*1/10	177	21
20	51,0	162,0	12*3/10	17,0	19*3/10	13*3/10	180	22
25	52,0	163,0	12*0/10	18,0	18*9/10	14*8/10	184	23
30	53,4	165,0	11*9/10	19,0	18*6/10	17*3/10	188	23
35	55,0	166,0	11*6/10	20,0	18*4/10	19*9/10	193	23
40	56,5	167,0	11*5/10	20,6	18*2/10	22*0/10	197	24
45	57,1	167,0	11*2/10	21,4	17*9/10	24*1/10	199	24
50	58,5	168,0	11*1/10	22,0	17*6/10	25*8/10	201	25
55	59,6	169,0	10*9/10	22,9	17*4/10	27*2/10	204	25
60	61,4	170,0	10*8/10	23,4	17*2/10	29*1/10	207	26
65	62,9	171,0	10*6/10	24,6	17*0/10	31*6/10	210	26
70	64,0	173,0	10*4/10	25,3	16*9/10	33*8/10	213	27
75	65,1	174,0	10*1/10	26,0	16*8/10	36*9/10	215	27
80	66,5	175,0	9*9/10	27,0	16*6/10	40*1/10	219	28
85	68,0	177,0	9*7/10	28,8	16*3/10	42*7/10	222	29
90	71,0	178,0	9*4/10	31,0	16*0/10	47*4/10	230	29
95	76,0	182,8	9*1/10	33,0	15*4/10	55*4/10	241	31
99	84,4	189,0	8*6/10	46,2	12*8/10	75*9/10	261	35

Tabla 27. PERCENTILES: CHICAS DE 15 AÑOS

	Peso	Altura	"Plate tapping"	Flexión de tronco	Velocidad 10 x 5 m	Flexión de brazos	Salto horizontal	Abdominales en 30 s repeticiones
	kg	cm	s	cm	s	s	cm	
1	40,0	145,4	16*8/10	12,8	23*6/10	0*0/10	120	11
5	42,5	149,0	14*6/10	16,7	21*8/10	0*0/10	132	16
10	44,8	151,0	13*6/10	20,4	21*2/10	0*0/10	143	18
15	46,0	152,1	13*2/10	23,0	20*9/10	1*9/10	149	19
20	47,6	154,0	12*6/10	24,0	20*6/10	2*8/10	151	19
25	49,0	155,0	12*4/10	25,0	20*2/10	3*9/10	155	20
30	50,0	156,0	12*1/10	25,8	20*1/10	5*2/10	160	20
35	51,0	157,0	11*9/10	26,5	19*8/10	6*2/10	160	20
40	51,4	158,0	11*6/10	27,2	19*6/10	6*7/10	163	21
45	52,0	159,0	11*4/10	27,7	19*4/10	7*8/10	165	22
50	53,0	159,5	11*3/10	28,1	19*1/10	8*3/10	169	22
55	54,0	160,0	11*2/10	29,0	19*0/10	9*3/10	170	22
60	54,7	161,0	11*0/10	29,9	18*7/10	10*8/10	172	23
65	55,8	162,0	10*8/10	30,4	18*5/10	12*4/10	174	24
70	57,0	163,0	10*7/10	31,0	18*3/10	14*1/10	176	24
75	58,0	164,0	10*6/10	32,0	18*2/10	15*8/10	180	25
80	59,5	165,0	10*4/10	32,9	17*8/10	18*2/10	182	26
85	61,0	166,0	10*2/10	34,0	17*7/10	21*0/10	186	26
90	63,0	168,0	10*0/10	35,5	17*5/10	24*4/10	190	27
95	66,9	170,0	9*5/10	37,9	17*1/10	29*7/10	201	30
99	75,3	176,5	9*1/10	41,9	16*9/10	44*7/10	220	33

Tabla 28. PERCENTILES: CHICOS DE 16 AÑOS

	Peso	Altura	"Plate tapping"	Flexión de tronco	Velocidad 10 x 5 m	Flexión de brazos	Salto horizontal	Abdominales en 30 s repeticiones
	kg	cm	s	cm	s	s	cm	
1	45,1	155,0	16*8/10	7,9	26*4/10	0*5/10	150	17
5	49,1	158,0	13*1/10	11,0	21*8/10	7*0/10	168	20
10	50,9	161,0	12*5/10	14,1	19*9/10	12*8/10	181	21
15	52,0	163,0	12*1/10	16,0	19*4/10	15*2/10	188	22
20	53,9	164,0	11*8/10	17,0	18*9/10	17*6/10	190	23
25	55,5	165,0	11*6/10	18,0	18*5/10	19*5/10	195	23
30	56,5	166,0	11*4/10	19,7	18*2/10	21*9/10	200	24
35	57,4	167,0	11*1/10	20,5	18*1/10	23*5/10	201	25
40	58,5	168,0	11*0/10	21,0	17*9/10	25*3/10	203	25
45	59,7	169,0	10*8/10	22,0	17*7/10	27*9/10	205	25
50	61,0	169,0	10*5/10	23,0	17*6/10	29*6/10	209	26
55	62,0	170,0	10*4/10	24,1	17*4/10	30*9/10	211	26
60	63,2	171,0	10*1/10	25,0	17*2/10	33*6/10	213	27
65	64,8	173,0	10*0/10	25,7	16*9/10	35*4/10	215	27
70	66,5	174,0	9*9/10	26,6	16*7/10	38*6/10	220	28
75	67,6	175,0	9*7/10	27,2	16*6/10	41*5/10	221	28
80	70,0	175,0	9*5/10	28,2	16*3/10	44*9/10	225	29
85	71,5	177,0	9*3/10	30,0	16*0/10	48*0/10	228	29
90	75,2	178,0	9*2/10	31,0	15*8/10	55*0/10	233	30
95	78,0	181,0	9*0/10	33,4	15*3/10	60*8/10	245	32
99	83,0	185,0	7*8/10	37,3	14*4/10	71*3/10	280	35

Tabla 29. PERCENTILES: CHICAS DE 16 AÑOS

	Peso	Altura	"Plate tapping"	Flexión de tronco	Velocidad 10 x 5 m	Flexión de brazos	Salto horizontal	Abdominales en 30 s repeticiones
	kg	cm	s	cm	s	s	cm	
1	40,3	145,0	17*8/10	10,6	25*4/10	0*0/10	119	10
5	44,6	151,0	14*3/10	17,2	22*2/10	0*0/10	135	14
10	47,0	153,7	13*1/10	20,0	21*0/10	0*0/10	142	17
15	47,8	155,0	12*9/10	23,0	20*5/10	1*0/10	147	18
20	49,0	156,0	12*7/10	24,5	20*2/10	2*6/10	150	19
25	50,0	156,0	12*3/10	25,3	20*1/10	3*4/10	153	20
30	51,0	157,0	12*0/10	26,5	19*9/10	3*9/10	156	20
35	52,0	158,0	11*8/10	27,0	19*7/10	4*7/10	158	21
40	52,6	159,0	11*7/10	27,5	19*5/10	5*6/10	160	22
45	53,4	160,0	11*4/10	28,0	19*3/10	6*7/10	162	22
50	54,5	160,0	11*2/10	28,6	19*1/10	7*6/10	165	22
55	55,2	161,0	11*0/10	29,0	19*0/10	8*6/10	168	23
60	56,2	161,0	10*9/10	30,0	18*7/10	10*2/10	172	23
65	57,0	162,0	10*8/10	30,6	18*5/10	11*6/10	175	23
70	58,0	162,9	10*5/10	31,4	18*3/10	12*8/10	178	24
75	58,6	164,0	10*4/10	32,0	18*0/10	15*1/10	181	25
80	60,0	165,6	10*2/10	32,5	17*7/10	18*0/10	185	26
85	62,0	167,0	9*9/10	33,9	17*3/10	21*4/10	189	27
90	65,0	169,0	9*6/10	35,1	17*1/10	25*2/10	192	27
95	68,4	171,0	9*1/10	32,7	16*3/10	30*6/10	202	29
99	74,7	178,3	8*5/10	42,3	12*8/10	40*5/10	210	30

Artículo N° 44

Título: La Batería Eurofit en Cataluña. Versión en español (tablas de baremos de jóvenes de 15 a 16 años)

Autores: Entidad autónoma del diario oficial y de publicaciones.

Año: 1993

Mes: octubre

Edición: Primera

Número: no tiene

Editorial: Generalitat de Catalunya

Enlace:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/iesortigueira/system/files/u6/EUROFIT.pdf>

<https://agora.xtec.cat/insermessenda/wp-content/uploads/usu76/2014/11/Baremacion-test-EUROFIT.pdf>

Página: 72 al 75

ISBN: ISBN 84-193-2634-3

DOI: no tiene

- **Artículo N° 45**



Logía: Educación Física y Deporte

2020, 1(1), 25-41.

ISSN: 2695-9305.

Influencias de las variables contextuales sobre el rendimiento físico en fútbol.

Influences of situational variables on physical performance in soccer

Ramírez-Lucas, J.M.¹

El fútbol es un deporte complejo que incorpora movimientos impredecibles durante un partido donde los jugadores tienen que realizar una transición entre esfuerzos multidireccionales de alta intensidad (cortos) seguidos de acciones de baja intensidad (Bradley & Ade, 2018). Hay que añadir que este deporte está sometido por factores estratégicos que modifican los comportamientos de los jugadores (Lago et al., 2010).

Artículo N° 45

Título: Influencias de las variables contextuales sobre el rendimiento físico en fútbol (Influences of situational variables on physical performance in soccer).

Autores: Juan Miguel Ramírez Lucas.

Año: 2020

Mes: no tiene

Volumen: 1

Núm.: 1

Revista: Logía, educación física y deporte: Revista Digital de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7643608&info=resumen>

Página: 26

ISSN-e: 2695-9305,

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 46**



REAL ACADEMIA ESPAÑOLA



ASOCIACIÓN DE ACADEMIAS DE LA LENGUA ESPAÑOLA

© Diccionario panhispánico del español jurídico, 2022.

fútbol

Tb. **futbol**.

*Del ingl. **football**.*

1. m. Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuyo objetivo es hacer entrar en la portería contraria un balón que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos, salvo por el portero en su área de meta.

Artículo N° 46

Título: Diccionario de la lengua española

Autores: Real Academia Española.

Año: 2022

Mes: no tiene

Edición: no tiene

Número: no tiene

Editorial: Generalitat de Catalunya

Enlace: <https://dle.rae.es/f%C3%BAtbol>

Página: párrafo 1

ISBN: no tiene

DOI: no tiene

- Artículo N° 47

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Iniciación en la disciplina del fútbol en el nivel primario

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda

Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Andy Naira Tripul

TUMBES – PERÚ

2019

El fútbol (del inglés *football*) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

Artículo N° 47

Título: Iniciación en la disciplina del fútbol en el nivel primario.

Autores: Andy Naira Tripul.

Año: 2019

Mes: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Enlace:

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1725/Andy%20Naira%20Tripul%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Página: 2

ISSN-e: no tiene

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 48**

Historia del fútbol: evolución cultural



• **Historia del fútbol: evolución cultural.** Jesús Paredes Ortiz (España)

Los juegos de pelota, y particularmente el fútbol, ofrecen una estructura lúdica que conecta parte del "yo" y de "lo social", así como los valores y contradicciones de la cultura.

Artículo N° 48

Título: Historia del fútbol: evolución cultural.

Autores: Jesús Paredes Ortiz.

Año: 2007

Mes: marzo

Volumen: no tiene

Núm.: 106

Revista: Efdeortes.com lecturas: Educación Física y Deporte.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2697124>

<https://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>

Página: párrafo 5

ISSN: 1514-3465

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 49**

Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte - vol. 20 - número 77 - ISSN: 1577-0354

RENDIMIENTO DEL SALTO TRAS VARIOS PARTIDOS DE FÚTBOL DISPUTADOS EN DÍAS CONSECUTIVOS

JUMP PERFORMANCE AFTER DIFFERENT FRIENDLY MATCHES PLAYED ON CONSECUTIVE DAYS

Benítez-Jiménez, A.¹; Falces-Prieto, M.^{1,2} y García-Ramos, A.³

Benítez-Jiménez, A.; Falces-Prieto, M.; García-Ramos, A. (2020). Jump Performance after Different Friendly Matches Played on Consecutive Days. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 20 (77) pp. 185-196

[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artrendimiento1119.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artrendimiento1119.htm)

DOI: 10.15366/rimcafd2020.77.012

El fútbol es un deporte acíclico de naturaleza intermitente en el que el rendimiento está altamente influenciado por las acciones que se realizan a alta intensidad (Faude, Koch, & Meyer, 2012).

Artículo N° 49

Título: Rendimiento del salto tras varios partidos de fútbol disputados en días consecutivos (Jump Performance after Different Friendly Matches Played on Consecutive Days).

Autores: Benítez Jiménez A., Falces Prieto M. y García Ramos A.

Año: 2020

Mes: no tiene

Volumen: 20

Núm.: 77

Revista: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Enlace:

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/61188/11948-29997-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Página:186

ISSN: 1577-0354

DOI: 10.15366/rimcafd2020.77.012

- Artículo N° 50

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

Iniciación en la disciplina del fútbol en el nivel primario

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda

Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Andy Naira Tripul

TUMBES – PERÚ

2019

1.3.2 Historia del Fútbol – Orígenes.

“Los juegos consistentes en patear un balón han sido populares en muchos países a lo largo de la Historia. Según la FIFA, la forma más antigua del juego de la que hay evidencia científica data de una época alrededor de los siglos II ó III a.C. en China. Además, el juego romano *Harpastum* puede ser un ancestro distante del fútbol. En la Europa medieval también se jugaban diversas formas de fútbol, aunque las reglas variaban mucho según la época y la zona.” (Club Deportivo Talleres Canary, 2012)

Artículo N° 50

Título: Iniciación en la disciplina del fútbol en el nivel primario.

Autores: Andy Naira Tripul.

Año: 2019

Mes: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Enlace:

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1725/Andy%20Naira%20Tripul%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Página: 4

ISSN-e: no tiene

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 51**

Historia del fútbol: evolución cultural

	efdeportes.com	N° 106 · Marzo de 2007	ISSN 1514-3465
	Lecturas: Educación Física y Deportes		

• ~~Historia del fútbol: evolución cultural. Jesús Paredes Ortiz (España)~~

No deja de ser curioso que entre todos los juegos de pelota, los que más han llegado a las gentes han sido los de puerta. Pero especialmente el juego de pelota que ha fascinado a grandes y pequeños, a lo largo de toda la historia hasta la actualidad ha sido el fútbol, rey de todos los juegos. El ser humano tiene un ansia, una necesidad de jugar que queda totalmente colmada con este juego, tanto de manera activa como pasiva, y en cada una de las etapas evolutivas. El fútbol ofrece una respuesta vital al ser humano, que tiene necesidad lúdica.

Artículo N° 51

Título: Historia del fútbol: evolución cultural.

Autores: Jesús Paredes Ortiz.

Año: 2007

Mes: marzo

Volumen: no tiene

Núm.: 106

Revista: Efdeortes.com lecturas: Educación Física y Deporte.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2697124>

<https://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>

Página: párrafo 16

ISSN: 1514-3465

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 52**

2018, *Retos*, 33, 96-101 ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

Valores del espectáculo de fútbol en el estadio: un estudio de caso
Values of football spectacle at the stadium: a case study

Angel Acuña Delgado, Guillermo Acuña Gómez

La rápida popularización del fútbol, piensa Bromberger (2007, p.124), ha dependido en gran medida de la capacidad de este deporte de equipo para simbolizar, a través de sus competencias, los antagonismos y las identidades colectivas, locales, regionales y nacionales.

Artículo N° 52

Título: Valores del espectáculo de fútbol en el estadio: un estudio de caso (Values of football spectacle at the stadium: a case study).

Autores: Angel Acuña Delgado, Guillermo Acuña Gómez

Año: 2018

Mes: no tiene

Volumen: 33

Núm.: no tiene

Revista: Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación.

Enlace:

https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/56400/Acu%c3%b1a%20Delgado_Valores.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<http://hdl.handle.net/10481/56400>

<https://digibug.ugr.es/handle/10481/56400>

Página:96

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 52**

2021, *Retos*, 39, 276-283 ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable
Soccer contributions to child and youth training in a vulnerable community

*Hernán Rivas-Martínez, **Josefina Bailey-Moreno

El fútbol en la educación para la vida

El fútbol es un deporte que favorece el trabajo en equipo y las habilidades sociales, «a la vez promueve un estilo de vida saludable ya que mejora las cualidades motrices y las capacidades físicas condicionales en aquellas personas que practican este deporte» (Barragán, Cepeda & Ferro, 2016, p.43).

Artículo N° 52

Título: Valores del espectáculo de fútbol en el estadio: un estudio de caso (Values of football spectacle at the stadium: a case study).

Autores: Hernán Rivas Martínez y Josefina Bailey Moreno

Año: 2021

Mes: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 39

Revista: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7594115>

Página: 278

ISSN: 1579-1726

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 53**



Pensamiento Psicológico

ISSN: 1657-8961

ISSN: 2665-3281

revistascientificasjaveriana@gmail.com

Pontificia Universidad Javeriana

Colombia

Díaz-Rico, María Elena; Gutiérrez-Rada, Laura Vanessa

Construcción del Proyecto de Vida de Jugadores de Fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso 1

Pensamiento Psicológico vol. 19, núm. 1, 2021, Enero-Junio

Pontificia Universidad Javeriana

Cali, Colombia

DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.cpvj>

El proceso de formación de los jóvenes es largo y dispendioso. Primero es conocerlos, mirar su capacidad de autoestima. Después viene la parte integral, estar pendientes de que sean muchachos responsables, serios, que tengan normas de urbanidad, normas de comportamiento, e irles inculcando todo ese tipo de cosas que hacen que una persona sea mejor valorada, que sea mejor vista en la sociedad. Luego la parte educativa, mirar en qué año están, cómo les va en el colegio. Y está la parte de la formación deportiva, que es el trabajo más amplio, irlos construyendo como deportistas, como atletas, como jugadores de fútbol, todas esas cosas hacen parte de la formación que se da (Entrenador).

Artículo N° 53

Título: Construcción del Proyecto de Vida de Jugadores de Fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso 1 (Values of football spectacle at the stadium: a case study).

Autores: María Elena Díaz-Rico y Laura Vanessa Gutiérrez-Rada

Año: 2021

Mes: enero-junio

Volumen: 19

Núm.: 1

Revista: Pensamiento Psicológico

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/801/80165629002/80165629002.pdf>

Página: 9 y 10

ISSN: 1657-8961 / 2665-3281

DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.cpvj>

- **Artículo N° 54**



Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy

ISSN: 0327-1471

ISSN: 1668-8104

Fútbol como práctica de exaltación de masculinidades. El caso de un colegio secundario de sectores medios de la provincia de Buenos Aires – Argentina

Kopelovich, Pablo

Fútbol como práctica de exaltación de masculinidades. El caso de un colegio secundario de sectores medios de la provincia de Buenos Aires – Argentina

Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy, núm. 55, 2019

Universidad Nacional de Jujuy, Argentina

Disponibile en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18565589003>

En este contexto, en la sociedad argentina actual, el fútbol ocupa un lugar más que considerable en la construcción de masculinidades. De hecho, Eduardo Archetti, afirma que “en la Argentina, el fútbol es no solo una arena eminentemente masculina sino que está también asociado históricamente a la construcción de una identidad nacional (...)” (Archetti, 2008: 2). “El fútbol ha sido considerado como una cosa de hombres (Llopis-Goig, 2010), un escenario social varonil, de poder y violencia masculina, donde saltan al campo los rasgos más característicos de los arquetipos clásicos de la masculinidad hegemónica. Este [es un] escenario de socialización y educación donde los varones que participan –futbolistas, entrenadores, espectadores, aficionados y medios de comunicación–, comparten una experiencia común que les permite afianzar su identidad masculina o conformar nuevas identidades” (Martín Cabello y García Manso, 2011: 87).

Artículo N° 54

Título: Fútbol como práctica de exaltación de masculinidades. El caso de un colegio secundario de sectores medios de la provincia de Buenos Aires – Argentina (Soccer as a practice of exaltation of masculinities. the case of a secondary school in middle class sectors in the province of Buenos Aires – Argentina)

Autores: Pablo Kopelovich

Año: 2019

Mes: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 55

Revista: Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18565589003>

Página: 72

ISSN: 0327-1471 / 1668-8104

DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.cpvj>

- **Artículo N° 55**

Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica

Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic review

Sergio Humberto Barbosa Granados¹

Ángela María Urrea Cuéllar²

Revista Katharsis. N 25. enero-junio 2018.

El deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental. Señalando de esta manera que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental (Weinek, 2001).

Artículo N° 55

Título: Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica (Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic review)

Autores: Sergio Humberto Barbosa Granados y Ángela María Urrea Cuéllar

Año: 2018

Mes: enero-junio

Volumen: no tiene

Núm.: 25

Revista: Revista Katharsis

Enlace: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1023/1403>

Página: 181 y 182

ISSN: 0124-781

DOI: <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>

• Artículo N° 56



**EL CUESTIONAMIENTO COMO HERRAMIENTA
FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE LA
TOMA DE DECISIONES DE LOS ALUMNOS EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

*QUESTIONING AS A FUNDAMENTAL TOOL FOR PHYSICAL EDUCATION
STUDENTS TO DEVELOP DECISION-MAKING SKILLS*

Vicente María Gaspar Gil*, Fernando Del Villar Alvarez**,
Alba Práxedes Pizarro***, Alberto Moreno Domínguez*

ISSN 0104-754X | e-ISSN 1982-8918

En este sentido, cabe destacar que el desarrollo de las variables cognitivas son particularmente relevantes, ya que determinan el logro de las habilidades motrices que deben pretender alcanzar los alumnos en las clases de EF (VICKERS; REEVES; CHAMBERS; MARTELL, 2004). Su tratamiento desde el área de EF debe ser esencial, ya que las habilidades cognitivas de los alumnos mejorarán a medida que aumente el número de experiencias tácticas (GARCÍA-GONZÁLEZ; MORENO; MORENO; GIL; DEL VILLAR, 2013).

Artículo N° 56

Título: El cuestionamiento como herramienta fundamental para el desarrollo de la toma de decisiones de los alumnos en educación física. (Questioning as a fundamental tool for physical education students to develop decision-making skills)

Autores: Vicente María Gaspar Gil, Fernando Del Villar Álvarez, Alba Práxedes Pizarro y Alberto Moreno Domínguez

Año: 2019

Mes: mayo

Día: 26

Volumen: 25

Núm.: no tiene

Revista: Movimento revista de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Enlace: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/86547/52823>

Página: 181 y 182

ISSN: 0104-754X | e-ISSN 1982-8918

DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.86547>.

- **Artículo N° 57**

Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares
Development of the fundamental motor skills depending on the sex and the body mass index in schoolboys

Luciano Bucco-dos Santos y Marta Zubiaur-González

Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 13, 2, 63-72

ISSN edición impresa: 1578-8423

ISSN edición web (<http://revistas.um.es/cpd>): 1989-5879

Diversos estudios sobre el desarrollo motor reconocen la existencia de períodos críticos y demuestran una fuerte relación entre la coordinación motora en la infancia y en los años de vida posteriores (Gallahue y Ozmun, 2006, Ruiz et al., 2007)

o sea, parece que los primeros años de vida componen un período crítico tanto para la adquisición de las habilidades motoras como para la participación en la práctica de actividades físicas (Ahnert y Schneider, 2007; Barnett et al., 2009; Stodden et al, 2008) de forma que, aproximadamente a los diez años de edad, se espera que el niño tenga un amplio dominio de las habilidades motoras fundamentales.

Artículo N° 57

Título: Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. (Development of the fundamental motor skills depending on the sex and the body mass index in schoolboys)

Autores: Luciano Bucco-dos Santos y Marta Zubiaur-González

Año: 2013

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: 13

Núm.: 2

Revista: Cuadernos de Psicología del Deporte

Enlace: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art06.pdf>

Página: 68

ISSN edición impresa: 1578-8423 ISSN edición web: 1989-5879

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 58**

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas

versión impresa ISSN 0864-0300 *versión On-line* ISSN 1561-3011

Rev Cubana Invest Bioméd vol.37 no.3 Ciudad de la Habana jul.-set. 2018

Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino

Physical activity influence on fine and gross motor skills in female elderly

Martha Morayma Salazar Quinatoa

Santiago Calero Morales

La psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad de ser y la expresión en un contexto psicosocial determinado.¹⁴ S

Artículo N° 58

Título: Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. (Physical activity influence on fine and gross motor skills in female elderly)

Autores: Martha Morayma Salazar Quinatoa y Santiago Calero Morales

Año: 2018

Mes: julio-septiembre

Día: no tiene

Volumen: 37

Núm.: 3

Revista: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas

Enlace: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art06.pdf>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300005

Página: 2

ISSN versión impresa ISSN 0864-0300 versión On-line ISSN 1561-3011

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 59**

des;dades TEMAS EM DESTAQUE
TEMAS SOBRESALIENTES número 29 · ano/año 9 · jan/ene - abr 2021

Evaluación del desarrollo psicomotor: pruebas de screening latinoamericanas

Ana Laguens
Maira Querejeta

En lo que respecta al desarrollo psicomotor específicamente, si bien está sujeto a leyes biológicas en relación con los procesos madurativos, se encuentra determinado por las interacciones que se despliegan en los contextos de crianza y escolares: la psicomotricidad es el resultado de la relación de las implicaciones psicológicas del movimiento y de la actividad corporal con el organismo y el medio en que se desenvuelve.

Artículo N° 59

Título: Evaluación del desarrollo psicomotor: pruebas de screening latinoamericanas.
(Evaluation of psychomotor development: latin american screening tests)

Autores: Ana Laguens y Maira Querejeta

Año: 2021

Mes: enero-abril

Día: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 29

Revista: Desidades: Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude

Enlace: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/desi/n29/n29a15.pdf>

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2318-92822021000100015

Página: 234

ISSN On-line: 2318-9282

DOI: no tiene

• Artículo N° 60

Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España)

Yolanda Alonso Álvarez¹
ORCID: 0000-0003-2953-8552
José María Pazos Couto¹
ORCID: 0000-0001-7234-6834

Alonso Álvarez, Yolanda y Pazos Couto, José María. Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Educação e Pesquisa* [online]. 2020, v. 46 [Accedido 10 Enero 2023], e207294. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046207294>> Epub 20 Ene 2020. ISSN 1678-4634. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046207294>.

En el artículo "*Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España)*" DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1678-4634202046207294> publicado en *Educação e Pesquisa*, v. 46, p. 01-16, e-location e207294, 2020.

La motricidad considera el movimiento como un medio de comunicación, expresión y relación con los demás, teniendo un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad, debido a que los niños y niñas no solo desarrollan sus habilidades motoras, sino que esta les permite integrar el pensamiento, las emociones y la socialización (RAMOS et al., 2016).

Artículo N° 60

Título: Evaluación del desarrollo psicomotor: pruebas de screening latinoamericanas.
(Evaluation of psychomotor development: latin american screening tests)

Autores: Yolanda Alonso Álvarez y José María Pazos Couto

Año: 2020

Mes: enero

Día: 20

Volumen: 46

Núm.: no tiene

Revista: *Educação e Pesquisa*

Enlace: <https://www.scielo.br/j/ep/a/B6szgJmpzFrXXpdgvxsZ8ht/?format=pdf&lang=es>
<https://www.scielo.br/j/ep/a/B6szgJmpzFrXXpdgvxsZ8ht/?lang=es#>

Página: 2

ISSN On-line: 2318-9282 / e-location e207294

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1678-4634202046207294>

<http://dx.doi.org/10.1590/s1517-9702202046207294E>

- **Artículo N° 61**

Revista Lasallista de Investigación

Versión impresa ISSN 1794-4449

Rev. Lasallista Investig. vol.16 no.1 Caldas Ene./Junio 2019

<https://doi.org/10.22507/rli.v16n1a2>

DOI: 10.22507/rli.v16n1a2

Efectos de un programa de actividad física integral sobre la motricidad gruesa de niños y niñas con diversidad funcional¹

Verónica Gabriela Osorio Rivera², Marc Pallarès Piquer³,
Óscar Chiva Bartoll⁴, Carlos Capella Peris⁵

La motricidad gruesa hace referencia a la globalidad del cuerpo para ejecutar las acciones y movimientos que implican la utilización de grandes grupos de músculos, y está vinculada con el dominio corporal, lateralidad, coordinación global y equilibrio.

Artículo N° 61

Título: Efectos de un programa de actividad física integral sobre la motricidad gruesa de niños y niñas con diversidad funcional

Autores: Verónica Gabriela Osorio Rivera, Marc Pallarès Piquer, Óscar Chiva Bartoll y Carlos Capella Peris⁵

Año: 2019

Mes: enero-junio

Día: no tiene

Volumen: 16

Núm.: 1

Revista: Revista lasallista de investigación

Enlace: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlsi/v16n1/1794-4449-rlsi-16-01-37.pdf>

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/10203>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492019000100037

Página: 40

ISSN: 1794-444

DOI: <https://doi.org/10.22507/rli.v16n1a2>

- **Artículo N° 62**



Vol. 16 Núm. 1 Julio 2021

ISSN: 2007-8463



Habilidades motrices en preescolares, comparación por género.
Motor skills in preschoolers, gender comparison.

Laguna-Celia, Azaneth¹, Jiménez Lira, Carolina¹, Benavides Pando, Elia Verónica¹, Blanco Vega, Humberto¹, Ornelas Contreras, Martha¹.

DOI: <https://doi.org/10.29105/rcefod16.1-50>

Por lo general los niños muestran mejores habilidades motrices en comparación con las niñas, esto a causa de estereotipos, roles sociales, usos y costumbres donde las niñas realizan actividades enfocadas a desarrollar destrezas de motricidad fina o pasivas (Bustamante et al., 2008), e

Artículo N° 62

Título: Habilidades motrices en preescolares, comparación por género. (Motor skills in preschoolers, gender comparison.)

Autores: Laguna Celia Azaneth, Jiménez Lira Carolina, Benavides Pando Elia Verónica, Blanco Vega Humberto y Ornelas Contreras Martha.

Año: 2021

Mes: julio

Día: no tiene

Volumen: 16

Núm.: 1

Revista: Revista de ciencias del ejercicio Facultad de Organización Deportiva

Enlace: <https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/50/18>

<https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/50>

Página: 45

ISSN: 2007-8643

DOI: <https://doi.org/10.29105/rcefod16.1-50>

- **Artículo N° 63**

Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 26, Núm. 277, Jun. (2021)

ISSN 1514-3465 <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2519>

Juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños (8-10 años) futbolistas

Motor Games to Develop Gross Motor

Skills in Children (8-10 Years Old) Soccer Players

Jogos motores para desenvolver habilidades motoras

grossas em jogadores de futebol infantis (8 a 10 anos)

Así las cosas, la motricidad gruesa vendría siendo el acervo de posibilidades y acciones motoras que se pueden realizar con grandes grupos musculares, en su manifestación generalmente el tronco funciona como eje estabilizador mientras se realizan movimientos de amplio rango con las extremidades. Por otro lado, el fútbol convencional puede definirse como un deporte de pelota y equipo, en el que dos grupos se enfrentan tratando de pasar el balón a través de un arco, para hacer goles, gana el equipo que haga más goles. Una buena motricidad gruesa es fundamental para la práctica del fútbol,

Artículo N° 63

Título: Juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños (8-10 años) futbolistas.

(Motor Games to Develop Gross Motor Skills in Children (8-10 Years Old) Soccer Players)

Autores: Eduardo Elles Cuadro, Andrés Felipe García de la Cruz, Devanis Dayan Hernández Ariza, Julio César Mallarino Castro y Leiber Mauricio Álvarez Contreras.

Año: 2021

Mes: junio

Día: no tiene

Volumen: 26

Núm.: 277

Revista: efdeportes: Lecturas: Educación Física Y Deportes

Enlace:

<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2519/1404?inline=1>.

Página: 3

ISSN: 1514-3465

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2519>

- **Artículo N° 64**

Juegos lúdicos para mejorar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años

*Playful Games to Improve Gross Motor Skills in Children from 4 to 5 years
old*

Danny Paul Landa Pico Gerson Stalin Chiliquinga Sifas

Gissela Alexandra Arroba López Tamara Yajaira Ballesteros Casco

Publicado:05/02/2022

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i1.1.2010>

El desarrollo de la motricidad gruesa en el preescolar es de vital importancia y a lo largo del tiempo se involucrado a la educación física, buscando alcanzar la formación de un módulo más complejo denominada “educación integral”, la misma que en la actualidad es un área poco profundizada en cuanto en cuanto a fines, métodos y orientación, esta es la educación motriz.

Artículo N° 64

Título: Juegos lúdicos para mejorar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. (Playful Games to Improve Gross Motor Skills in Children from 4 to 5 years old)

Autores: Danny Paul Landa Pico, Gerson Stalin Chiliquinga Sifas, Gissela Alexandra Arroba López y Tamara Yajaira Ballesteros Casco.

Año: 2022

Mes: febrero

Día: 5

Volumen: 5

Núm.: 1.1

Revista: Conciencia Digital

Enlace:

https://www.researchgate.net/publication/358398364_Juegos_ludicos_para_mejorar_la_motricidad_gruesa_en_ninos_de_4_a_5_anos

Página: 505

ISSN: 1514-3465

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i1.1.2010>

- **Artículo N° 65**

Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCaE)

ISSN 1390-9010

DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MEDIANTE JUEGOS MOTRICES EN FUTBOLISTAS

DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MEDIANTE JUEGOS MOTRICES EN FUTBOLISTAS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB ATLÉTICO CAÑAR CLUB ATLÉTICO CAÑAR

AUTORES: Jhonatan Alexander Escandón Sigüencia

Manuel de Jesús Rondan Elizalde²

Vol. 9, Año 2021, No. 1 (Enero-Abril)

El desarrollo de habilidades y destrezas en función de la disciplina resulta de vital importancia, La razón justifica que se altamente empleado como alternativa para desarrollar habilidades motrices básicas generales, espaciales y complejas, el carácter multifacético y multidimensional del deporte hace posible que incide de forma favorable en este fin.

Artículo N° 65

Título: Desarrollo de habilidades y destrezas mediante juegos motrices en futbolistas de 8 a 10 años del club atlético cañar club atlético cañar.

Autores: Danny Paul Landa Pico, Gerson Stalin Chilibingua Sifas, Gissela Alexandra Arroba Jhonatan Alexander Escandón Sigüencia y Manuel de Jesús Rondan Elizalde.

Año: 2021

Mes: enero-abril

Día: no tiene

Volumen: 9

Núm.: 1

Revista: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCaE)

Enlace:

<https://refcale.ulead.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3323/2098>

Página: 273

ISSN: 1390-9010

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 66**



REVISTA BOLETÍN REDIPE

ISSN 2256-1536

10 (2): 165-181 - FEBRERO 2021

como establece Batalla (2018) las habilidades motrices básicas son el fundamento básico de la motricidad, y sus implicaciones están relacionados en el campo del deporte, las actividades artísticas, la salud y la vida cotidiana.

Artículo N° 66

Título: Diseño y validación de una batería de habilidades motrices básicas para niños entre 5 y 11 años. (Design and validation of a battery to assess basic motor skills of children aged 5 -11)

Autores: Enoc Valentín González Palacio, Noelva Eliana Montoya Grisales, Yeison Andrés Cardona, Juan Paulo Marín y Bertha Aurora Muñoz.

Año: 2021

Mes: febrero

Día: 1

Volumen: 10

Núm.: 2

Revista: Revista Boletín REDIP

Enlace:

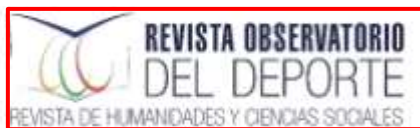
<https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3323/2098>

Página: 179

ISSN: 2256-1536

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 67**



CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

~~ISSN 0719-5729 - Volumen 4 / Número 5 / Septiembre - Octubre 2018 pp. 07-15~~

EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: LA FUERZA

PHYSICALCAPACITIES' TRAINING: THE FORCE

Lic. Mercedes Campillo Piqueras

Una vez definidos estos conceptos más generales, entendemos la fuerza como “la capacidad de vencer o mantener una resistencia con una contracción muscular”⁴ Redondo. Por otro lado, Morales y Guzmán consideran que la fuerza es un elemento común de la vida cotidiana de los individuos pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple requiere de su utilización. Por ello tanto, en el deporte como en el trabajo diario existe algún tipo de producción de fuerza⁵. Por último, Zatsiorski define a la fuerza como la capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares⁶.

Artículo N° 67

Título: El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: la fuerza (Physicalcapacities' training: the force)

Autores: Mercedes Campillo Piqueras.

Año: 2018

Mes: septiembre - octubre

Día: no tiene

Volumen: 5

Núm.: 4

Revista: Revista observatorio del deporte ODEP

Enlace:

<https://refcale.ulead.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3323/2098>

Página: 8

ISSN: 0719-5729

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 68**

Universidad de Granada

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE**

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA.

DOCTORADO: “BIOMEDICINA”

Validez y fiabilidad de diferentes protocolos de evaluación de la fuerza isométrica en la musculatura abductora de cadera con el uso de un dinamómetro electromecánico funcional usando diferentes métodos de normalización

Autor: Enrique Cerda Vega

Directores: Dr. Luis Javier Chiroso Ríos
Dr. Rafael Guisado Barrilao

GRANADA 2018

En el área de la salud y el deporte la fuerza se mide tradicionalmente a través de una contracción voluntaria máxima (CVM), que puede tener diferentes características en cuanto al tipo movimiento o la ausencia de este y la duración del mismo.

Artículo N° 68

Título: Validez y fiabilidad de diferentes protocolos de evaluación de la fuerza isométrica en la musculatura abductora de cadera con el uso de un dinamómetro electromecánico funcional usando diferentes métodos de normalización.

Autores: Enrique Cerda Vega.

Año: 2018

Volumen: no tiene

Núm.: no tiene

Revista: no tiene

Enlace: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/54437/87817.pdf?sequence=4>
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12626>

Página: 24

ISSN: no tiene

DOI: no tiene

- **Artículo N° 69**

Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica

Print version ISSN 0123-4226

rev.udcaactual.divulg.cient. vol.20 no.1 Bogotá Jan./June 2017

RELACIONES ENTRE DIVERSAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA EN DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES EN ADULTOS JÓVENES

RELATIONSHIPS BETWEEN VARIOUS MANIFESTATIONS OF THE FORCE IN DIFFERENT MUSCLE GROUPS IN YOUNG ADULTS

Jairo Alejandro Fernández Ortega¹, Luz Amelia Hoyos Cuartas²

Según Vaara *et al.* (2012), desde el punto de vista fisiológico, la fuerza máxima se entiende como la capacidad que tienen las fibras musculares para producir la mayor tensión al contraerse y depende de factores, tales como el tipo de acción, la velocidad y el grado de activación de la unidad motora (Stone *et al.* 2003a). I

Artículo N° 69

Título: Relaciones entre diversas manifestaciones de la fuerza en diferentes grupos musculares en adultos jóvenes. (Relationships between various manifestations of the force in different muscle groups in young adults)

Autores: Jairo Alejandro Fernández Ortega y Luz Amelia Hoyos Cuartas.

Año: 2017

Mes: enero - junio

Día: no tiene

Volumen: 20

Núm.: 1

Revista: Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica

Enlace:

<https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3323/2098>

Página: 34

ISSN: 0123-4226

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 70**

La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación

Diplomado en Magisterio de Educación Física
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Pablo César Martín Quintana

- Año 14 - N° 131 - Abril de 2009

Localización: Lecturas: Educación física y deportes, ISSN-e 1514-3465, N°. 131, 2009, p.

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el espacio recorrido en un período de tiempo determinado. La velocidad supone encadenar una serie de movimientos, ejecutados cada uno de ellos a la máxima rapidez. No obstante, el hecho de realizar un recorrido en el menor tiempo posible es determinante de una gran eficacia deportiva. Tampoco podemos olvidar que en la velocidad actúan, además de la rapidez y la técnica, la resistencia a esfuerzos de máxima intensidad.

Artículo N° 70

Título: La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación.

Autores: Pablo César Martín Quintana.

Año: 2009

Mes: abril

Día: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 131

Revista: EFEDPORTES: Lecturas: Educación física y deportes

Enlace:

<https://efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7941908>

Página: 3

ISSN-e: 1514-3465

DOI: no tiene.

- **Artículo N° 71**

2020, *Retos*, 38, 109-113. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

Inicio / Archivos / Vol. 38 (2020) /

Artículos de carácter científico: trabajos de investigaciones básicas y/o aplicadas

Análisis del patrón de carrera sobre superficie artificial y natural en futbolistas adolescentes (Analysis of the running pattern on artificial and natural surface in adolescent football players)

*Brandon López-Gómez, **David Andrés Pérez-Mendoza, **Julián Santiago Guzmán-Revelo,
*Yully Corzo-Vargas, ***Tábata de Paula Facioli, *Adriana Angarita-Fonseca, **J

~~Juan Carlos Sánchez- Delgado Luis Gabriel Rangel- Caballero~~

Según Paradisis, Bissas, Pappas, Zacharogiannis, Theodorou & Girard (2019), un tiempo de propulsión más corto es una característica de los atletas más veloces, ya que les permite generar mayores fuerzas horizontales que se asocian de forma directa con la velocidad alcanzada principalmente en fases de aceleración temprana.

Artículo N° 71

Título: Análisis del patrón de carrera sobre superficie artificial y natural en futbolistas adolescentes. (Analysis of the running pattern on artificial and natural surface in adolescent football players.)

Autores: Brandon López-Gómez, David Andrés Pérez-Mendoza, Julián Santiago Guzmán-Revelo, Luis Gabriel Rangel- Caballero, Yully Corzo-Vargas, Tábata de Paula Facioli., Adriana Angarita-Fonseca, Juan Carlos Sánchez- Delgado

Año: 2020

Mes: julio

Día: 1

Volumen: 38

Núm.: no tiene

Revista: Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72337/47475>

Página: 112

ISSN-e: 1514-3465

DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72337>

- **Artículo N° 72**

[Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte - vol. 19 - número 73 - ISSN: 1577-0354](#)

CARACTERÍSTICAS DE FUERZA Y VELOCIDAD DE EJECUCIÓN EN MUJERES JÓVENES FUTBOLISTAS
CHARACTERISTICS OF STRENGTH AND SPEED OF EXECUTION IN YOUNG WOMEN SOCCER PLAYERS

González-De Los Reyes, Y.¹; Fernández-Ortega, J.² y Garavito–Peña, F.³

DOI:

<https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.73.012> Publicado marzo 22, 2019

La velocidad que se requiere entonces al momento de ir al ataque o contraatacar pone de manifiesto la necesidad de contar con jugadores no solamente veloces, sino también fuertes. Por lo tanto, la preparación física en el fútbol, tanto en el de alto rendimiento, como en mujeres infantiles y pre-juveniles que son las que nos ocupa en este estudio, le otorga gran importancia al hecho de desarrollar adecuados niveles de potencia. El objetivo primordial de los técnicos de fútbol es formar futbolistas potentes, es decir que combinen adecuadamente la velocidad y la fuerza.

Artículo N° 72

Título: Características de fuerza y velocidad de ejecución en mujeres jóvenes futbolistas.
(Characteristics of Strength and Speed of Execution in Young Women Soccer Players)

Autores: González-De Los Reyes Y.; Fernández-Ortega, J. y Garavito–Peña, F.

Año: 2019

Mes: marzo

Día: 22

Volumen: 19

Núm.: 73

Revista: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Enlace: <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2019.73.012/10893>

Página: 169

ISSN-e: 1577-0354

DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.73.012>

• **Artículo N° 73**

Universidad & Ciencia

Pág. 189-204

Vol. 7, No. 3 agosto-noviembre (2018)

Recibido: 21/02/2018 Aceptado: 10/05/2018

ISSN: 2227-2690 RNPS: 2450

Publicado: 30/08/2018

<http://revistas.unica.cu/uciencia>

TENDENCIAS ACTUALES PARA EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD
CURRENT TENDENCIES FOR THE WORK OF THE PHYSICAL CAPACITIES WITH BIGGER ADULTS IN THE COMMUNITY

Autores: Andrés Serantes Pardo
Esther Lidia Barroso Ampudia
~~Lázaro Hernández Alayón~~

La Capacidad de Resistencia Aeróbica, dentro del ámbito del Fitness, cumple con un papel importante por los efectos fisiológicos y psicológicos que genera en los individuos sedentarios o de baja aptitud física que comienzan un programa de trabajo físico. Los beneficios psicológicos que aporta el trabajo de la resistencia aeróbica se manifestarán en una mejor preferencia por el ejercicio físico (sobre todo si éste es variado), una mayor autoestima y confianza, y una renovada motivación por el mantenimiento de la salud corporal.

Artículo N° 73

Título: Tendencias actuales para el trabajo de las capacidades físicas con adultos mayores en la comunidad. (Current tendencies for the work of the physical capacities with bigger adults in the community.)

Autores: Andrés Serantes Pardo, Esther Lidia Barroso Ampudia y Lázaro Hernández Alayón.

Año: 2018

Mes: agosto

Día: 30

Volumen: 7

Núm.: 3

Revista: Universidad & Ciencia

Enlace: <https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/view/1134/1259>

<https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/view/1134>

Página: 198

ISSN: 2227-2690 RNPS: 2450

DOI: no tiene

- **Artículo N° 74**

Diseño y validación de tres pruebas de potencia aeróbica y velocidad en niños nadadores

Autores: Enoc Valentín González Palacio, Andrés Felipe Ramírez González, Alexander Mauricio Hernández Villa

Localización: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 44, 2022, págs. 1001-1008

Idioma: español

Títulos paralelos:

(Design and validation of three tests of aerobic power and speed in swimming children)

En el caso de la resistencia o potencia aeróbica, esta se entiende como como la capacidad de un sujeto para soportar un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado,

Artículo N° 74

Título: Diseño y validación de tres pruebas de potencia aeróbica y velocidad en niños Nadadores. (Design and validation of three tests of aerobic power and speed in swimming children)

Autores: Enoc Valentín González Palacio, Andrés Felipe Ramírez González y Alexander Mauricio Hernández Villa

Año: 2022

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 44

Revista: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

Enlace:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333711>

Página: 1002

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

DOI: no tiene

- **Artículo N° 75**

~~ISSN. 1815-7696 RNPS 2057 -- MENDIVE Vol. 18 No. 4 (octubre-diciembre)~~

~~Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., González Blanco, Y. "El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física"~~

~~p. 794-807 Disponible en:~~

~~<http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629>~~

2020

Flexibilidad

Es la capacidad de poseer gran amplitud de los movimientos en las articulaciones.

No está determinada por factores energéticos, ni por los procesos de regulación y dirección de los movimientos, está en dependencia de los factores morfológicos y funcionales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

Artículo N° 75

Título: El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física (The development of the physical capacities of the student of Mechanics from the Physical Education)

Autores: Enrique Carrillo Linares, Vadim Aguilar Hernández y Yudelmis González Blanco.

Año: 2020

Mes: octubre-diciembre

Día: no tiene

Volumen: 18

Núm.: 4

Revista: MENDIVE: Revista de educación

Enlace:

<http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629>

<http://scielo.sld.cu/pdf/men/v18n4/1815-7696-men-18-04-794.pdf>

Página: 801 y 802

ISSN: 1815-7696 RNPS 2057

DOI: no tiene

- **Artículo N° 76**



efdeportes.com

Lecturas: Educación Física y Deportes

ISSN 1514-3465 N° 176 · Enero de 2013

Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el voleibol

Universidad de Ciencia de la Cultura Física
y el Deporte "Manuel Fajardo", Santiago de Cuba
(Cuba)

MSc. Carmen Milagros Salfran Vergara
Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado | MSc. Silvia Rosa Rodríguez Ramírez
Msc. Teresa Nápoles Gómez | Est. Yudit Figueredo Salfran

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 176, Enero de 2013.

Flexibilidad

Flexibilidad es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento de las articulaciones. Está en dependencia de factores morfológico estructural de las articulaciones.

Artículo N° 76

Título: Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el voleibol.

Autores: Carmen Milagros Salfran Vergara, Ídolo Gilberto Herrera Delgado, Silvia Rosa Rodríguez Ramírez, Teresa Nápoles Gómez y Yudit Figueredo Salfran.

Año: 2013

Mes: enero

Día: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 176

Revista: Efedeportes: Lecturas: Educación Física Y Deportes

Enlace:

<https://efdeportes.com/efd176/las-capacidades-coordinativas-en-el-voleibol.htm>

<http://www.efdeportes.com/indic176.htm>

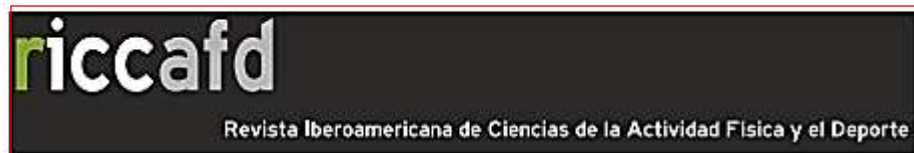
Página: 6

ISSN: 1514-3465

DOI: no tiene

• Artículo N° 77

Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep. 2020; 9(1): 23-34



**CONDICIÓN FÍSICA DE NIÑOS FUTBOLISTAS
EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DE JUEGO**
**PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN FOOTBALLERS
DEPENDING ON THE PLAYING POSITION**

Montealegre Suárez, DP^{1FDAC}; Lerma Castaño, PR^{2AC}; Rojas Calderón, MP^{3B};
Perdomo Trujillo, JJ^{4B}; Torres Méndez, MF^{5B}

DOI: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8312>

Calahorra y Torres-Luque⁴⁷, afirman que existe una relación entre la flexibilidad del futbolista y la posición que este ocupa en la cancha, destacando que los defensas y los delanteros son quienes presentan los valores de flexibilidad más bajos, seguidos por los volantes y por último los arqueros. Sin embargo, autores como Peraza⁴⁸ indican que para los niños la flexibilidad declina con la edad.

Artículo N° 77

Título: Condición física de niños futbolistas en función de la posición de juego. (Physical condition of children footballers depending on the playing position)

Autores: Montealegre Suárez DP., Lerma Castaño PR., Rojas Calderón MP., Perdomo Trujillo JJ. y Torres Méndez MF.

Año: 2020

Mes: abril

Día: 9

Volumen: 9

Núm.: 1

Revista: RICCAFD: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Enlace:

https://pdfs.semanticscholar.org/3d97/2668ed49ee19eb5af3c87a3305c21953e578.pdf?_ga=2.190199019.1734338158.1668321921-1164607943.1665112818

Página: 30 y 31

ISSN: 1514-3465

DOI: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8312>

- **Artículo N° 78**

Revista digital: Actividad Física y Deporte. **Publicado:** Jul 17, 2018

NIVEL DE FLEXIBILIDAD DE DEPORTISTAS EN FORMACIÓN A TRAVÉS DEL TEST DE SIT AND REACH, TOCANCIPÁ, CUNDINAMARCA

LEVEL OF FLEXIBILITY OF ATHLETES IN TRAINING THROUGH THE TEST OF SIT AND REACH, TOCANCIPÁ, CUNDINAMARCA.

<https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.552>

~~ISSN 2462-8948, Vol. 4, N° 2, 2018~~

Jenny Paola Peraza Gómez

Estudiante de Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales
E-mail: paoperazag95@hotmail.com

Angie Lizeth Castañeda Casasbuenas

Estudiante de Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales
E-mail: angie_stich@hotmail.es

Diana Marcela Zapata Torres

Magister Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, maestría fisioterapia deportiva y actividad física.
E-mail: diazapatat@udca.edu.co

Danny Wilson Sanjuanelo Corredor

Ingeniero Agrónomo.
Especialista en Docencia para la educación superior.
Departamento de Ciencias Exactas y Naturales. Facultad de Ciencias, U.D.C.A.
E-mail: dsanjuanelo@udca.edu.co

La flexibilidad es una habilidad fundamental que se debe mantener a lo largo de la vida, que genera una necesidad de entrenamiento habitual, para evitar un declive del valor ponderal de esta cualidad, por tanto, se hace necesario realizar ejercicios destinados a una menor pérdida, preferentemente, de flexibilidad estática (Blanco, A., 2015).

Artículo N78°

Título: Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del Test de Sit and Reach, Tocancipá, Cundinamarca. (Level of flexibility of athletes in training through the Sit and Reach Test, Tocancipa, Cundinamarca.)

Autores: Jenny Paola Peraza Gómez, Angie Lizeth Castañeda Casasbuenas, Diana Marcela Zapata Torres y Danny Wilson Sanjuanelo Corredor.

Año: 2018

Mes: julio

Día: 17

Volumen:2

Núm.: 4

Revista: Revista Digital: Actividad Física y Deporte,

Enlace: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/552/465>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670869>

Página: 6

ISSN: 2462-8948

DOI: <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.552>

- **Artículo N79**

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148

Revista PODIUM, enero-abril 2022; 17(1):75-89

Actividades cooperativas para la capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física

Cooperative activities for the physical flexibility capacity, in students of the Physical Culture career

Mercedes Valdés Pedroso Yancel Wilson Valdés

José Francisco Monteagudo Soler:

Autores como Galindo *et al.*, (2019) expresan diferentes manifestaciones de la capacidad física flexibilidad, entre ellas:

- Pasiva: depende de la influencia de fuerzas externas, define la potencialidad de trabajo de esta capacidad en cada articulación.
- Activa: está condicionada por la fuerza de los músculos agonistas que trabajan en dirección al movimiento.

Artículo N79

Título: Actividades cooperativas para la capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física. (Cooperative activities for the physical flexibility capacity, in students of the Physical Culture career)

Autores: Mercedes Valdés Pedroso, Yancel Wilson Valdés y José Francisco Monteagudo Soler

Año: 2022

Mes: enero - abril

Día: no tiene

Volumen: 17

Núm.: 1

Revista: PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Enlace: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1063>

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1063>

Página: 79

ISSN: 1996–2452 RNPS: 2148

DOI: no tiene.

- **Artículo N80**

Revista Digital: Actividad Física y Deporte
Julio-Diciembre 2021-Volumen 7 No. 2:e1615
ISSN: 2462-8948 en línea



<http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1615>

**Influencia del entrenamiento pliométrico en la
agilidad, una aproximación teórica**

**Influence of plyometric training on agility, a
theoretical approximation**

Wylmer Fernando Prieto-Barriga¹

Por otro lado, Mori *et al.* (1995) afirman: “La agilidad es la capacidad de realizar una secuencia de movimientos globales a máxima velocidad, con cambios de dirección, y sobre los tres planos del espacio, generalmente, en situaciones imprevistas”.

Artículo N 80

Título: Influencia del entrenamiento pliométrico en la agilidad, una aproximación teórica.

(Influence of plyometric training on agility, a theoretical approximation)

Autores: Wylmer Fernando Prieto-Barriga

Año: 2021

Mes: julio-diciembre.

Día: no tiene

Volumen: 7

Núm.: 2:e1615

Revista: Revista Digital: Actividad Física y Deporte

Enlace: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1615/2161>

Página: 2

ISSN:

DOI: <http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1615>

- **Artículo N81**



EL ENTRENAMIENTO DE LA AGILIDAD EN FUTBOLISTAS DE CATEGORÍAS FORMATIVAS

Autores: Lic. William Rodolfo Sagñay Aucancela¹

Lic. Carlos Álvarez²

Lic. Joe Abrahan Soto Barrera³

la agilidad constituye una cualidad importante para el rendimiento en fútbol, bien sea para acelerar, desacelerar, cambiar de dirección, escapar de los oponentes cuando se está atacando, o bien para presionarlos cuando se está defendiendo (Young y Willey, 2010).

Artículo N 81

Título: El entrenamiento de la agilidad en futbolistas de categorías formativas.

Autores: Lic. William Rodolfo Sagñay Aucancela, Lic. Carlos Álvarez y Lic. Joe Abrahan Soto Barrera.

Año: 2020

Mes: enero-marzo

Día: no tiene

Volumen: 17

Núm.: 43

Revista: DeporVida

Enlace: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/584>

<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/584/1565>

Página: 103

ISSN: 1819-4028

DOI: no tiene.

- **Artículo N82**

~~Revista Actividad Física y Desarrollo Humano~~

ISSN: 1692-7427
ISSN Digital: 2711-3043
Volumen 12, 2021

**ANÁLISIS PODOMÉTRICO Y ESTABILOMÉTRICO DE UN DEPORTISTA
DE ARTES MARCIALES. ESTUDIO DE CASO
PODOMETRIC AND STABILOMETRIC ANALYSIS OF A MARTIAL ARTS
ATHLETE. CASE STUDY.**

**Karol García-Solano¹Julialba Castellanos-Ruiz² Sharon Muñoz-Eraza³Miguel
Franco-Villada⁴**

Además, en el estudio realizado por (Brígida, Possamai, Nascimento, Jacob & Oliveira 2016) anteriormente descrito, se determinó que aquellos deportistas con mayor tiempo de práctica poseen un mejor desarrollo de la habilidad del equilibrio tanto con ojos cerrados como con ojos abiertos, siendo entonces la cantidad de tiempo de práctica del deporte una variable importante para establecer cómo se presenta el equilibrio en el sujeto de prueba.

Artículo N 82

Título: Análisis podométrico y estabilométrico de un deportista de artes marciales. estudio de caso. (Podometric and stabilometric analysis of a martial arts athlete. Case study.)

Autores: Karol García-Solano, Julialba Castellanos-Ruiz, Sharon Muñoz-Erazo y Miguel Franco-Villada

Año: 2021

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: 12

Núm.: no tiene

Revista: Actividad Física y Desarrollo Humano

Enlace: <https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/1058>

<https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/1058/1072>

Página: 8 y 9

ISSN: 1692-7427 / ISSN Digital: 2711-3043

DOI: no tiene

- **Artículo N83**

VIREF REVISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA ISSN: 2322-9411 2018, Volumen 7 Número 2

Efecto de entrenar por modelamiento para el desarrollo coordinativo en tenistas de 10-16 años

Effect of training by modeling for the coordinative development in tennis players of 10-16 years

Carlos Alberto Agudelo Velásquez Martha Rubiela Parada Arias

Oscar Eduardo Muñoz Pulido Ennyth Julyeth Álvarez Chaparro

Meinel & Schnabel (2004) definen las capacidades coordinativas como el desarrollo y la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado, y como la habilidad que tiene el cuerpo, o una de sus partes, para ejecutar de manera armónica y eficaz un gesto o acción determinados. Para Hirtz (1976), las capacidades coor-

Artículo N 83

Título: Efecto de entrenar por modelamiento para el desarrollo coordinativo en tenistas de 10-16 años. (Effect of training by modeling for the coordinative development in tennis players of 10-16 years.)

Autores: Carlos Alberto Agudelo, Martha Rubiela Parada Arias, Eduardo Muñoz y Ennyth Julyeth Álvarez Chaparro.

Año: 2018

Mes: abril-junio

Día: ninguna

Volumen: 7

Núm.: 2

Revista: VIREF revista de educación física.

Enlace: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/334968>

Página: 67

ISSN: 2322-9411

DOI: no tiene

- **Artículo N84**

Revista **U.D.C.A** Actualidad & Divulgación Científica

Enero-Junio de 2019 – Volumen 22 No. 1:e1047

ISSN: 2619-2551 en línea

ISSN: 0123-4226 impreso

<https://doi.org/10.31910/rudca.v22.n1.2019.1047>

Efectos de un programa recreativo-pedagógico en las capacidades coordinativas en escolares

Effects of a recreational-pedagogical program on coordinating capacities in school children

Manuel Cárdenas¹; Víctor Burbano²; Erwin Espitia³

Adicionalmente, las capacidades coordinativas son requeridas por el ser humano, para cumplir múltiples tareas en su vida diaria; en este sentido, la coordinación motriz corresponde al conjunto de capacidades tendientes a organizar y regular los procesos parciales de una acción motora, en función de un objetivo propuesto con antelación (Cenizo Benjumea *et al.* 2017).

Artículo N 84

Título: Efectos de un programa recreativo-pedagógico en las capacidades coordinativas en escolares. (Effects of a recreational-pedagogical program on coordinating capacities in school children)

Autores: Manuel Cárdenas, Víctor Burbano y Erwin Espitia.

Año: 2019

Mes: enero-junio

Día: no tiene

Volumen: 22

Núm.: 1:e1047

Revista: Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica.

Enlace: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/1047/1742>

Página: 2

ISSN: 2 619-2551 en línea / 0123-4226 impreso

DOI: <https://doi.org/10.31910/rudca.v22.n1.2019.1047>

- **Artículo N 85**



Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

ISSN: 2014-0983

pubinefc@gencat.cat

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
España

Sánchez-Lastra, Miguel Adriano; Varela, Silvia; Cancela, José María; Ayán, Carlos

Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo

Apunts Educación Física y Deportes, vol. 35, núm. 136, 2019, pp. 22-35

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
España

DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)

La coordinación motriz ha sido definida como el “conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido” (Lorenzo, 2006, p. 1), siendo “uno de los componentes básicos de la competencia motriz” (Ruiz, Rioja, Graupera, Palomo y García, 2015, p. 104).

Artículo N 85

Título: Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo.
(Improving Children’s Coordination with Proprioceptive Training)

Autores: Sánchez-Lastra Miguel Adriano, Varela Silvia, Cancela José María y Ayán Carlos

Año: 2019

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: 35

Núm.: 136

Revista: Apunts Educación Física y Deportes.

Enlace:

<https://revista-apunts.com/mejora-de-la-coordinacion-en-ninos-mediante-el-entrenamiento-propioceptivo/>

Página: 22 y 23

ISSN: 1577-4015 / 2014-0983

DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)

- **Artículo N 86**

Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep. 2019; 8(1): 73-82

Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

ISSN-e 2255-0461

EVALUACIÓN DE LOS CENTROS LATERALES EN CONTRA Y SAQUES DE BANDA A FAVOR EN FÚTBOL SEMIPROFESIONAL. ESTUDIO DE CASO

EVALUATION OF THE LATERAL CENTRES AGAINST AND THROW-INS IN FAVOUR IN SEMI-PROFESSIONAL FOOTBALL. CASE STUDY

Álvaro Jesús García-Paúl¹, Eduardo Valera-Sánchez¹ y Alfonso Castillo-Rodríguez²

DOI: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5767>

Todos los profesionales del fútbol (entrenadores, preparadores físicos, psicólogos, entre otros), tanto en el ámbito de la formación como en la alta competición, tienen una preocupación común: la de hacer más eficientes los procesos de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento. Esto hizo que pudiésemos ver en las últimas décadas a un desarrollo significativo de procedimientos, métodos, sistemas y técnicas de desarrollo del entrenamiento deportivo que tanto contribuyeron para la evolución de la modalidad.

Artículo N 86

Título: Evaluación de los centros laterales en contra y saques de banda a favor en fútbol semiprofesional. Estudio de caso. (Evaluation of the lateral centres against and throw-ins in favour in semi-professional football. case study)

Autores: Álvaro Jesús García-Paúl, Eduardo Valera-Sánchez y Alfonso Castillo-Rodríguez.

Año: 2019

Mes: marzo

Día: 31

Volumen: 8

Núm.: 1

Revista: RICCAFD: Revista Iberoamericana de Ciencia de la Actividad Física y el Deporte.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6885197>

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/59436/5767-20228-2-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Página: 75

ISSN-e: 2255-0461

DOI: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5767>

- **Artículo N 87**



Cultura, Ciencia y Deporte

ISSN: 1696-5043

ccd@ucam.edu

Universidad Católica San Antonio de Murcia
España

Abad Robles, Manuel Tomás; Benito, Pedro J.; Giménez Fuentes-Guerra, Francisco Javier; Robles Rodríguez, José

La formación de los entrenadores de fútbol base en la provincia de Huelva

Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 6, núm. 18, 2011, pp. 171-179

Para Woodman (1993) el rol del entrenador de principiantes es el de asegurar el desarrollo y la maestría secuencial de las destrezas básicas, además de proporcionar diversión y participación.

Artículo N 87

Título: La formación de los entrenadores de fútbol base en la provincia de Huelva (The training of young football coaches in the province of Huelva)

Autores: Manuel Tomás Abad Robles, Pedro J. Benito, Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra y José Robles Rodríguez

Año: 2011

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: 6

Núm.: 18

Revista: Cultura, Ciencia y Deporte

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163022539003.pdf>

Página: 172


ISSN: 1696-5043

DOI: no tiene.

- **Artículo N 88**

Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria

María del Carmen Zueck Enríquez ^[1]; Adrián Alonso Ramírez García ^[1]; Judith Margarita Rodríguez Villalobos ^[1]; Hugo Eduardo Irigoyen Gutiérrez ^[1]

[1] Universidad Autónoma de Chihuahua 

Localización: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 37, 2020, págs. 33-40

Idioma: español

Títulos paralelos:

Satisfaction in the Physical Education classroom and intention to be physically active in Primary school children

Trabajo docente

Cuando los docentes utilizan estilos de enseñanza y estrategias didácticas que permiten que los alumnos participen y sean propositivos y estén implicados en el diseño de tareas y en la toma de decisiones, se logran una mayor participación y disfrute de la práctica física. Actualmente en el programa educativo (SEP, 2017) menciona que la intervención docente debe establecer una intención pedagógica en cada una de las sesiones, motivar el placer por jugar individualmente y colectivamente. Para ello los docentes tienen que utilizar diversas estrategias didácticas que promuevan la participación y estilos de vida saludables.

Artículo N 88

Título: Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. (Satisfaction in the Physical Education classroom and intention to be physically active in Primary school children)

Autores: María del Carmen Zueck Enríquez, Adrián Alonso Ramírez García, Judith Margarita Rodríguez Villalobos y Hugo Eduardo Irigoyen Gutiérrez.

Año: 2020

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: no tiene

Núm.: 37

Revista: RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243245>

Página: 39

ISSN: 1579-1726

DOI: no tiene

- **Artículo N 89**

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		© UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES Unidad Académica de Estudios Generales Manual publicado con fines académicos, 2019	
--	--	--	--

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Versión
Bernardo Zárate, Carlos Enrique Carbajal Llanos, Yvana Mireya Contreras Salazar, Victoria Rosa	Comisión de Acreditación y Calidad	Coordinación Académica de la UAEG	01
Fecha: 23 de enero del 2019	Fecha: 30 de enero del 2019	Fecha: 1 de marzo del 2019	

- **Diseños Descriptivos:** Los estudios descriptivos seleccionan una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas en forma independiente. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Por ejemplo, un investigador organizacional

Artículo N 89

Título: Metodología de la investigación - Manual del estudiante

Autores: Bernardo Zárate, Carlos Enrique Carbajal Llanos, Yvana Mireya Contreras Salazar y Victoria Rosa.

Año:2019

Mes: enero

Día: 23

Volumen: no tiene.

Núm.: no tiene.

Revista: no tiene

Enlace: <https://docplayer.es/134732351-Metodologia-de-la-investigacion-manual-del-estudiante.html>

Página: 26

ISSN: no tiene.

DOI: no tiene.

- **Artículo N 90**



Revista Cubana de Salud Pública

ISSN: 0864-3466

purmed@infomed.sld.cu

Sociedad Cubana de Administración de
Salud
Cuba

Ventura-León, José Luis

¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria

Revista Cubana de Salud Pública, vol. 43, núm. 4, octubre-diciembre, 2017, pp. 648-649
Sociedad Cubana de Administración de Salud

La población es un conjunto de elementos que contienen ciertas características que se pretenden estudiar.³

Artículo N 90

Título: ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. (¿Population or sample? A necessary difference).

Autores: Ventura-León José Luis.

Año: 2017

Mes: octubre – diciembre.

Día: no tiene.

Volumen: 43.

Núm.: 4.

Revista: Revista Cubana de Salud Pública.

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21453378014>

<https://www.redalyc.org/pdf/214/21453378014.pdf>

Página: 648

ISSN: 0864-3466

DOI: no tiene.

- **Artículo N 91**



Revista Científica

ISSN: 2542-2987

indtec.ca@gmail.com

Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo
Tecnológico Educativo
Venezuela

Molina Pereira, Yely Alexander

La Reforestación como Estrategia Ambiental para la Conservación de ríos y quebradas

Revista Científica, vol. 4, núm. 13, 2019, -Octubre, pp. 182-199

Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo
Venezuela

En tal sentido, Fidias (2012b), expresa que: "la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible" (pág. 83);

Artículo N 91

Título: Molina Pereira, Yely Alexander.

Autores: La Reforestación como Estrategia Ambiental para la Conservación de ríos y quebradas.

Año: 2019.

Mes: octubre.

Día: no tiene.

Volumen: 4.

Núm.: 13.

Revista: Revista Científica.

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/5636/563659492010/563659492010.pdf>

Página: 193

ISSN: 2542-2987.

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2019.4.13.9.182-199>.

- **Artículo N 92**

Sánchez Molina, Arturo Alexander; Murillo Garza, Angélica

Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa

Debates por la Historia, vol. 9, núm. 2, 2021, Julio-Diciembre, pp. 147-181

Para Monje (2011) la investigación cuantitativa (empírico-positivista) establece una separación tajante entre el sujeto que conoce y la realidad observada, la cual es aprehendida por el investigador como agente externo a la misma. Para esta metodología, la medida y cuantificación de los datos constituye el procedimiento para alcanzar la objetividad en el proceso de conocimiento.

Artículo N 92

Título: Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. (Methodological approaches in historical research: quantitative, qualitative and comparative.)

Autores: Arturo Alexander Sánchez Molina y Angélica Murillo Garza.

Año: 2021

Mes: julio

Día: 30

Volumen: 9.

Núm.: 2.

Revista: Debates por la Historia.

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/6557/655769223006/655769223006.pdf>

Página: 153

ISSN: 2594-2956.

DOI: no tiene.

- **Artículo N 93**

Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, C.A.

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.5.99-119>

OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento

Autor: Frank Junior Hurtado Talavera

e-ISSN: 2542-2987

Prefijo DOI: 10.29394

ISNI: 0000-0004-6045-0361 VOL. 5 NÚM. 16 (2020): REVISTA SCIENTIFIC

la **cambio, en las investigaciones** cuantitativas el eje central es la medición, teniendo como punto de partida la realidad de qué conocer, con referencia en el positivismo, neopositivismo y postpositivismo para desarrollar un planteamiento del problema delimitado y poco flexible utilizando la teoría para ajustar sus postulados al mundo empírico.

Artículo N 93

Título: Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento. (Methodological Foundations of Research: The Genesis of New Knowledge.)

Autores: Frank Junior Hurtado Talavera.

Año: 2020

Mes: mayo

Día: 5

Volumen: 5.

Núm.: 16.

Revista: Revista Scientific.

Enlace: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/422/1084

Página: 115

ISSN: 2542-2987

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.5.99-119>

- **Artículo N 94**

Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación

Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía
ISSN: 2542-3088

Azuero Azuero, Angel Enrique

Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación

Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, vol. 4, núm. 8, 2019

Fundación Koinonía, Venezuela

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576861156005>

DOI: <https://doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>

Así mismo, la metodología cuantitativa no se centra en explorar, describir o explicar, un único fenómeno, sino que busca realizar inferencias a partir de una muestra hacia una población, evaluando para ello la relación existente entre aspectos o variables de las observaciones de dicha muestra (Gauri y Gronhaug, 2010; Ragin, 1999), ade

Artículo N 94

Título: Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación.

Autores: Ángel Enrique Azuero Azuero.

Año: 2019

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: 4

Núm.: 8

Revista: Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576861156005>

Página: 113

ISSN: 2542-3088

DOI: <https://doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>

- **Artículo N 95**



Estudios Gerenciales

ISSN: 0123-5923

estgerencial@icesi.edu.co

Universidad ICESI

Colombia

Alonso, Julio C.; Arboleda, Ana M.; Rivera-Triviño, Andrés Felipe; Mora, Denys Yohana;
Tarazona, Rubilma; Ordoñez-Morales, Pablo José

Técnicas de investigación cualitativa de mercados aplicadas al consumidor de fruta en
fresco

Estudios Gerenciales, vol. 33, núm. 145, oct-dec, 2017, pp. 412-420

Universidad ICESI

Por otra parte, la **entrevista en profundidad** es una técnica para obtener información directa a través de una conversación que permite explorar la experiencia del entrevistado con relación a un tema en particular. El entrevistado puede ser un solo individuo, un individuo que representa un grupo o una institución, o incluso un equipo o grupo ya constituido (Hernández-Sampieri et al., 2010).

Artículo N 95

Título: Técnicas de investigación cualitativa de mercados aplicadas al consumidor de fruta en fresco.

Autores: Julio C. Alonso, Ana M. Arboleda, Andrés Felipe Rivera-Trivino, Denys Yohana Mora, Rubilma Tarazona y Pablo José Ordonez-Morales.

Año: 2017

Mes: octubre-diciembre.

Día: no tiene.

Volumen: 33

Núm.: 145

Revista: Estudios Gerenciales.

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/212/21254609011.pdf>

Página: 41

ISSN: 0123-5923

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.estger.2017.10.003>

- **Artículo N 96**

Revista Cubana de Reumatología

ISSN: 1817-5996

Volumen 21, Número 2; 2019:e94

Revista Cubana de Reumatología

Volumen 21, Número 2; 2019 ISSN: 1817-5996

La observación. Primer eslabón del método clínico
Observation. First step of the clinical method

Andrea Estefanía López Palma ¹, Ximena Gabriela Benítez Hurtado ², María José León Ron ³, Pedro José Maji Mozo ⁴, Daniel Roberto Domínguez Montoya ⁴, Domenica Fernanda Báez Quiñónez ⁵

neurística. La observación es un proceso en el que los hábitos, las expectativas, el conocimiento científico y los conocimientos del observador desempeñan un papel decisivo.⁽⁶⁾

Artículo N 96

Título: La observación. Primer eslabón del método clínico. (Observation. First step of the clinical method)

Autores: Andrea Estefanía López Palma, Ximena Gabriela Benítez Hurtado, María José León Ron, Pedro José Maji Mozo, Daniel Roberto Domínguez Montoya y Domenica Fernanda Báez Quiñónez.

Año: 2019:e94

Mes: no tiene

Día: no tiene

Volumen: 21

Núm.: 2

Revista: Revista Cubana de Reumatología

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200014
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcur/v21n2/1817-5996-rcur-21-02-e94.pdf>

Página: 4

ISSN: 1817-5996

DOI: no tiene.