



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

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

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

TEMA:

**LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE
LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR**

AUTOR: OROSCO TUNJA GIOVANNI FABRICIO

TUTOR: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

Ambato - Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS**, con cédula de ciudadanía **0401093331** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **OROSCO TUNJA GIOVANNI FABRICIO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS
C.C. 0401093331

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR”**, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



OROSCO TUNJA GIOVANNI FABRICIO

C.C. 1850755149

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **OROSCO TUNJA GIOVANNI FABRICIO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG
C.C. 1801892884
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón mi tesis a Dios, a mis maestros, a mi tutor y a mis padres pues sin ellos no lo había logrado que por el buen consejo de cada uno de ellos ha sido una bendición a lo largo de mi vida

A mi tutor por ser mi fuente de motivación e inspiración para superarme cada día más y así poder luchar para un buen futuro mejor

A mis amigos presentes quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas y todas aquellas personas que durante estos 4 años estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad

AGRADECIMIENTO

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de promover mis sueños que gracias por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas, gracias a mis maestros por ser los promotores para la culminación de mis sueños con sus buenas enseñanzas para así asimilar y poner en práctica para mi futuro profesional

Gracias a Dios por la vida de mis padres porque ellos también me brindan sus consejos y me bendice mi vida para lograr alcanzar el éxito que estoy a punto de conseguir

Gracias a Dios por este nuevo triunfo y gracias a todas las personas que me apoyaron en los momentos más difíciles de mi vida y creyeron en la realización de esta tesis

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO 1	1
1. MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
1.1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.1.2. Análisis crítico	4
1.1.3. Prognosis	5
1.1.4. Categorías fundamentales	5
1.1.5. Preguntas directrices	5
1.1.6. Delimitación del Objeto de Estudio	6
1.1.7. Justificación.....	6

1.2. Desarrollo de la variable independiente	7
1.2.1. Juegos predeportivos	7
1.2.2. Juegos	8
1.2.3. Deporte	11
1.2.4. Actividad física	13
1.3. Desarrollo de la variable dependiente	13
1.3.1. Atletismo	13
1.3.2. Carreras de medio fondo	15
1.4. Objetivos	16
1.4.1. Objetivo general	16
1.4.2. Objetivos específicos	16
2. CAPÍTULO II METODOLOGÍA	17
2.1. Materiales	17
2.1.1. Recursos institucionales	17
2.1.2. Recursos bibliográficos	17
2.1.3. Recursos humanos	17
2.1.4. Recursos materiales	17
2.1.5. Recursos económicos	18
2.2. Métodos	18
2.2.1. Diseño de la investigación	18
2.2.2. Población y muestra de estudio	19

2.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
2.2.4. Hipótesis de la investigación.....	20
2.2.5. Tratamiento estadístico de los resultados de investigación.....	20
3. CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	22
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	22
3.1.1. Nivel obtenido por los estudiantes para el pretest y postest.....	22
3.2. Verificación de hipótesis.....	29
4. CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	31
4.1. Conclusiones.....	31
4.2. Recomendaciones.....	32
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
6. ANEXOS.....	40
6.1. Anexo 1 - PLANIFICACIÓN de las actividades de clase a desarrollar.....	40
6.2. Anexo 2 – Formatos de evaluación empleados para test yoyo.....	48
6.3. Anexo 3 – Fotos tomadas durante la investigación.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Tipos de juegos</i>	9
Tabla 2 Orientaciones del deporte.....	11
Tabla 3: <i>Recursos empleados en el proyecto</i>	18
Tabla 4: <i>Población y muestra del estudio</i>	19
Tabla 5: <i>Nivel promedio de los estudiantes</i>	22
Tabla 6: <i>Criterios de evaluación Test yoyo hombres</i>	24
Tabla 7: <i>Criterios de evaluación test yoyo mujeres</i>	24
Tabla 8: <i>Resultados pretest y postest - hombres</i>	25
Tabla 9: <i>Resultados pretest y postest – mujeres</i>	27
Tabla 10: <i>Prueba de diferencias significativas pretest y postest</i>	28
Tabla 11: <i>Comprobación de hipótesis</i>	29

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1: <i>Carrera de medio fondo</i>	15
Figura 2: <i>Modelo aplicación test YOYO</i>	20

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

**TEMA: LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE LAS
CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
BÁSICA SUPERIOR**

Autor: OROSCO TUNJA GIOVANNI FABRICIO

Tutor: Ph.D. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

RESUMEN EJECUTIVO

Dentro del presente trabajo de titulación se realiza un análisis a la relación que tiene el uso de los juegos predeportivos en la mejora de las carreras de medio fondo. Para comprobar este aspecto se tomó en consideración a los estudiantes de los décimos años A y B de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” de la ciudad de Ambato. Se aplicó un pretest y postest para verificar el nivel de los estudiantes. El instrumento seleccionado para la recolección de los datos necesarios fue el test YOYO, mismo que permite analizar la resistencia de un atleta. Se implementó también una metodología de 8 semanas basada en el uso de juegos predeportivos. Los resultados obtenidos por el estudio fueron analizados por medio de una prueba de T student, donde se pudo evidenciar que si existen diferencias significativas entre los resultados del pretest y postest respectivamente. Del mismo modo, se aplicó la prueba de Tau – b de Kendall, donde se comprobó la hipótesis del estudio.

Palabras Clave: carreras de medio fondo, juegos predeportivos, test YOYO

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

**THEME: LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE LAS
CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
BÁSICA SUPERIOR**

Author: OROSCO TUNJA GIOVANNI FABRICIO

Tutor: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

ABSTRACT

Within the present degree work, an analysis of the relationship between the use of pre-sports games in the improvement of middle-distance running is carried out. In order to verify this aspect, students of the tenth years A and B of the "Fe y Alegria" Educational Unit of the city of Ambato were taken into consideration. A pretest and posttest were applied to verify the level of the students. The instrument selected for the collection of the necessary data was the YOYO test, which allows analyzing the endurance of an athlete. An 8-week methodology based on the use of pre-sports games was also implemented. The results obtained by the study were analyzed by means of a T student test, where it was possible to show that there are significant differences between the pretest and posttest results, respectively. Similarly, Kendall's Tau - b test was applied, where the study hypothesis was tested.

Keywords: middle-distance races, pre-sports games, YOYO test

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antes de comenzar a hablar del desarrollo de las variables seleccionadas para el desarrollo del presente estudio, es importante mencionar investigaciones similares, tanto a nivel nacional como a nivel internacional, que pueden aportar de forma significativa al desarrollo de la presente investigación.

A nivel internacional, se puede comenzar mencionando el trabajo de investigación realizado por Aynaguano (2020), en donde se realiza un análisis de tipo biomecánico que aborda a la pronosupinación y las lesiones deportivas durante la carrera en deportistas de la Federación Deportiva del Chimborazo. El trabajo citado realizó un estudio transversal multicéntrico, considerando una muestra de 20 deportistas. Los resultados obtenidos se analizaron de forma estadística por medio de una prueba de comprobación de hipótesis (Chi cuadrado). Durante el análisis biomecánico se encontró una significancia menor a ($p < 0,05$) en el análisis biomecánico y las lesiones. En las otras variables no se encontró relaciones. Resultados del análisis univariar: edad media de la práctica fue de $14 \pm 1,62$ años, se determinó que existe un predominio en la práctica deportiva del 55% para hombres y un 45% para las mujeres, los deportistas que presentaron antecedentes de lesiones fue un 70% y tan solo un 30% no presentaron lesiones. El somatotipo mesomórfico para hombres y ectomórficos para mujeres ideal para esta disciplina.

Otro trabajo investigativo al que se puede hacer mención es el documento realizado por Guanoluisa (2015), en donde se establece un manual de mejora para los entrenamientos de los seleccionados de carreras de fondo y semi fondo de una institución educativa de la ciudad de Latacunga. Los principales resultados que se obtuvieron en la investigación citada permitieron determinar que dentro de la institución educativa no existía un manual enfocado en el entrenamiento de esta disciplina, situación que derivaba directamente en un bajo rendimiento en los entrenamientos. Es así como el investigador realizó una propuesta de entrenamiento

para este grupo de estudiantes, con la finalidad de mejorar directamente estas habilidades.

Por otra parte, la investigación realizada por Salinas (2015) se enfoca en conocer los sistemas de entrenamiento empleados para los corredores de carreras de 5000 y 10000 metros de una institución de la ciudad de Ambato. Estos sistemas, de acuerdo a lo mencionado por el autor, deben ser siempre precisos, logrando así que el deportista pueda generar mejores resultados al momento de participar en una carrera. Los sistemas son nuevas técnicas que se utilizan para adaptar a organismo a cambios fisiológicos en los entrenados, por esta razón los métodos que se apliquen son fundamentales para una mejor adaptación de los atletas, entre los métodos de entrenamiento tenemos, los continuos y fraccionados.

El trabajo se fundamentó en recolectar información de campo, en donde se pudo determinar que los métodos de entrenamiento empleados por la institución no son los adecuados, por ende, no se lograba un entrenamiento eficaz. Para poder mitigar este aspecto, se planteó el desarrollo de una propuesta de entrenamiento, misma que se enfocó en aspectos como la mejora de la resistencia del deportista (Salinas, 2015).

A nivel internacional, se puede hacer mención al trabajo realizado por Rosales (2016), en donde se analizaron los motivos de participación que tienen las personas aficionadas a las carreras atléticas de fondo y semi fondo, tomando en consideración factores como la edad, género y experiencia deportiva de estas personas. Para el desarrollo del trabajo citado se tomó en consideración a 404 corredores aficionados con una edad promedio entre los 18 y 88 años, tomando en consideración la experiencia deportiva (2 meses a 20 años).

Los principales resultados obtenidos por el desarrollo de la investigación citada mencionaron que la experiencia deportiva fue mayor en los hombres y en el grupo de personas en edades de 35 a 88 años. En las correlaciones se encontró que los motivos para correr relativos al control de peso, tienden a perder valor conforme se aumenta la experiencia deportiva, mientras que los motivos de superación de metas y competición, tienden a disminuir su importancia conforme se avanza en la edad. Este patrón fue similar para ambos sexos. Esta situación, de acuerdo con el autor, permitió concluir que, a pesar de la poca experiencia y la falta de preparación de los

corredores aficionados, su perfil motivacional, indistintamente del género, se caracteriza por la búsqueda de reconocimiento, significado de vida y autoestima por medio de la práctica de esa actividad (Rosales, 2016).

Otro trabajo investigativo que se puede mencionar es el documento elaborado por Infante y Flores (2017), en donde se hace un análisis específico a los fundamentos técnicos de las carreras de fondo y medio fondo. Los principales resultados permitieron evidenciar que las mejoras en el rendimiento siempre deben tener lugar por medio de la aplicación de resultados biomecánicos, mismos que se derivan directamente de los fundamentos técnicos de la carrera. El uso máximo de las posibilidades corporales de los atletas es posible si los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen la calidad de la técnica de carrera son estudiados.

Finalmente, se puede hacer mención al estudio doctoral realizado por Alvero (2017), en donde se menciona que existen una cantidad importante de variables predictoras de las carreras de fondo y medio fondo. Dentro de estas variables se pueden destacar el consumo de oxígeno, la velocidad máxima a alcanzar, la economía de carrera y los valores de lactato a diferentes intensidades. El trabajo se realizó con varias dimensiones (investigación bibliográfica, trabajo de campo). Los principales resultados mencionaron que existe una importante falta de modelos de estimación del rendimiento en corredores de media y larga distancia, basados en los test de campo. La distancia en el test de Cooper, fue mejor predictor para el tiempo de carrera en la media maratón, que el modelo del test de laboratorio. Una ecuación derivada con un fácil test de Cooper consigue una alta fiabilidad y precisión en la predicción del tiempo en media maratón en corredores populares de ambos sexos.

1.1.1. Planteamiento del problema

Las carreras de medio fondo son carreras de resistencia, mismas que son realizadas por un corredor por medio del uso de la fuerza motriz en sus extremidades inferiores. Por lo general, las carreras de medio fondo tienen una longitud entre 800 a 3000 metros. Este tipo de carreras son empleadas dentro de las clases de educación física para la mejora de la resistencia de los estudiantes (Guillamón, 2015).

En este aspecto, uno de los principales problemas que se presentan dentro de esta práctica deportiva es el bajo rendimiento que pueden tener los estudiantes. Este bajo rendimiento se puede relacionar con diversos factores, entre los que se encuentran la falta de un calentamiento adecuado, lo que puede generar la presencia de lesiones posteriores a la práctica deportiva (Aynaguano, Análisis biomecánico de la carrera y la relación de lesiones en los atletas de fondo y semifondo de la Federación Deportiva del Chimborazo, 2020).

Para prevenir este tipo de situaciones, se pueden emplear diferentes técnicas, herramientas y estrategias que ayudan a la mejora del rendimiento en todo tipo de pruebas atléticas. Dentro de estas herramientas se puede hacer mención de los juegos predeportivos. Este tipo de juegos se consideran como uno de los principales recursos didácticos con mayor cantidad de implicaciones directas e indirectas en el desarrollo del deporte de iniciación. A decir de Betancourt et al (2020), los juegos predeportivos se constituyen como una variante de los juegos menores, misma que se caracteriza por la presencia de contenidos apropiados para la adquisición de movimientos determinados. Por lo general, los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas, dado la necesidad de reproducir lúdicamente parte del contenido de un deporte determinado en diversas situaciones motrices.

En otras palabras, los juegos predeportivos permiten una mejora sustancial en el desarrollo de la técnica de los deportes, carácter competitivo, permitiendo también conocer ciertas reglas oficiales de los mismos. Estos juegos permiten también la adquisición de movimientos acordes a la disciplina aplicada, mismas que serán de base para la práctica del deporte en cuestión. Por tal motivo, el presente trabajo de investigación se fundamentará en conocer cuál es la influencia que tiene la práctica de juegos predeportivos en el aprendizaje de las carreras de medio fondo en los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría”.

1.1.2. Análisis crítico

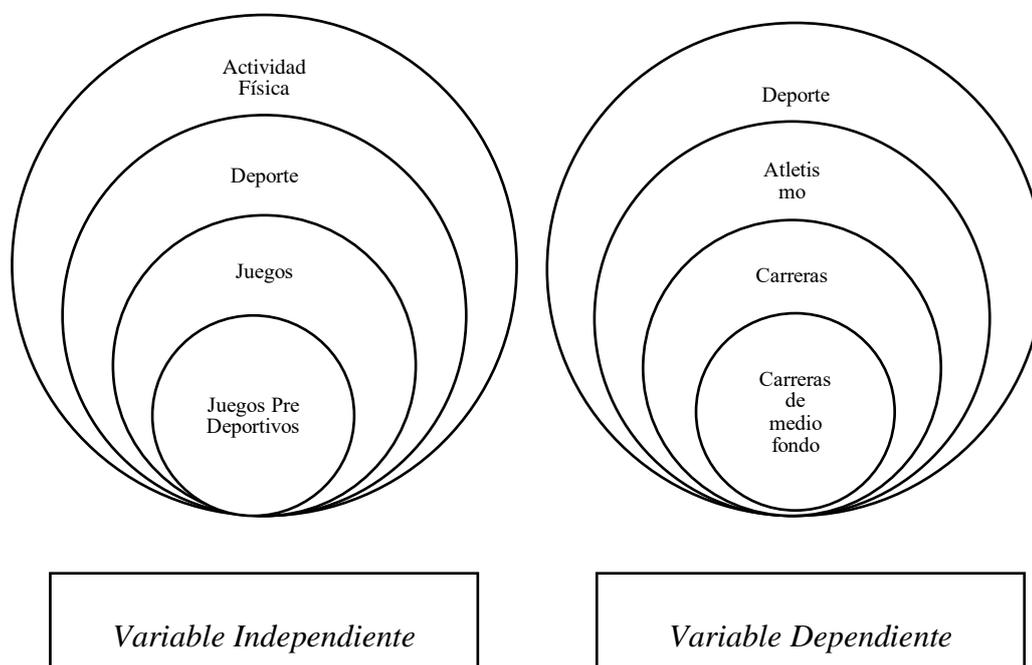
Tomando en consideración lo mencionado en los párrafos anteriores, el uso de juegos deportivos para la mejora del rendimiento de los estudiantes en las carreras de medio fondo será analizado a profundidad dentro del presente trabajo de investigación. Este

trabajo, por su parte, será de mucha ayuda y apoyo a profesionales del deporte, investigadores, entrenadores, entre otros, puesto que se analizará, de forma estadística, los niveles de mejora debido a la aplicación de los juegos mencionados.

1.1.3. Prognosis

De igual modo, si no se aplican juegos predeportivos a los estudiantes antes de la realización de las carreras de medio fondo, estos no podrán desarrollar de mejor forma sus habilidades motoras, dando lugar a que el rendimiento de los mismos al momento de ejecutarse la carrera no sea el esperado. Esta situación supone, entonces, que los estudiantes se verán superados en las diferentes carreras en las que participen, generando así que sus niveles de motivación se vean altamente afectados.

1.1.4. Categorías fundamentales



1.1.5. Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los fundamentos de los juegos predeportivos y las carreras de medio fondo?
- ¿Cómo perjudica la falta del deporte individual del atletismo para el desarrollo de las carreras de medio fondo hacia los jóvenes?

- ¿Cómo afecta el desconocimiento de la etapa escolar en la formación de las habilidades físicas y técnicas en las carreras individuales del atletismo?

1.1.6. Delimitación del Objeto de Estudio

Area: Educación

Aspecto: Juegos predeportivos – carreras de medio fondo

Delimitación espacial: El presente estudio se realizará en la Unidad Educativa “Fe y Alegría”

Delimitación temporal: La presente investigación se realizó durante el periodo abril – junio de 2022

1.1.7. Justificación

El presente trabajo es de **importancia** debido a que, por medio de la práctica de juegos predeportivos antes de la práctica de carreras de medio fondo, el estudiante puede prevenir ciertos aspectos, como la presencia de lesiones. Es importante también debido a que no se conoce cuál es la mejora exacta del rendimiento del estudiante al momento de aplicar este tipo de ejercicios.

Por otro lado, esta investigación es de alto **interés**, puesto que los docentes y pedagogos del deporte se encuentran en una búsqueda constante de metodologías y estrategias que les permitan mejorar sus métodos de enseñanza de la actividad deportiva. Por otro lado, la aplicación de juegos predeportivos antes de la realización de otro tipo de actividad física ayuda a que los estudiantes incrementen el interés por la práctica de la misma (Marín, 2021).

Esta investigación también es de alto impacto debido a que se aplicará íntegramente en el campo educativo. Al respecto del tema, Monzonís (2015) menciona que la educación física es un factor que ayuda a la mejora de los logros de competencia de los estudiantes, esto debido a que se considera a la misma como un elemento socializador que permite ayudar a que los estudiantes puedan entender los valores y

otros aspectos relacionados con la práctica deportiva. Por otro lado, el uso de juegos predeportivos es un aspecto novedoso dentro del campo de la pedagogía de la educación física.

Los principales beneficiarios del presente proyecto serán los profesores y estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría”; siendo también una investigación factible en su desarrollo, dada la apertura que ha dado la institución educativa previamente mencionada.

1.2. DESARROLLO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

1.2.1. Juegos predeportivos

Los juegos predeportivos se constituyen en una variante de los juegos menores, mismos que se caracterizan por contenidos enfocados en la adquisición de movimientos determinados que son empleados para el desarrollo de ciertas actividades deportivas. De modo textual, Betancourt et al (2020), mencionan lo siguiente con respecto a los juegos predeportivos:

En resumen, los juegos predeportivos tienen incluidos elementos de la técnica de los deportes, carácter competitivo y permiten conocer algunas reglas oficiales de los mismos que pueden ser variadas según el objetivo trazado. En estos se propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que servirán de base posteriormente a los deportes (p.89).

De igual manera, Marín (2021), menciona lo siguiente:

Los juegos pre deportivos como actividades lúdicas que suponen la adaptación de otros de mayor complejidad estructural y funcional (los deportes) con los que comparten algún tipo de afinidad o paralelismo, sirven por tanto de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo, como actividades de calentamiento, de refuerzo, o de predisposición a la competición (p.17).

De este modo, se puede afirmar entonces que los juegos predeportivos son una variedad de actividades que favorecen la adquisición de movimientos, destrezas y nuevos ejercicios. Dentro de los juegos predeportivos se puede realizar una clasificación interna, que es la siguiente:

- Juegos pre deportivos básicos: Este tipo de juegos se caracteriza porque se encuentran orientados al desarrollo de habilidades básicas, mismas que permiten incorporar elementos y habilidades de mayor complejidad.
- Juegos pre deportivos específicos: Este tipo de juegos comprenden elementos relacionados con otros deportes, mismos que también se encuentran encaminados en el desarrollo de las habilidades y destrezas de estos deportes.

El nivel de dificultad de estos juegos va a depender directamente del grado de desarrollo motor y del conocimiento del deportista, debido a que esta situación puede condicionar la ejecución de ciertas acciones, la comprensión de ciertas reglas y la integración del deportista al equipo. Al respecto de este tema, Guanoluisa (2015) menciona que los beneficios que conlleva el uso de los juegos predeportivos en los deportistas son los siguientes:

- Alto grado de autonomía
- Desarrollo del pensamiento y la creatividad
- Generación de valores morales y estéticos
- Capacidad de transferir, discriminar entre la abstracción y la generalización.

1.2.2. Juegos

En lo que respecta a la definición del juego, el primer indicio es que nace del latín *iocus* que significa broma y es conceptualizada como una de las actividades que puede ser ejecutada por todo ser humano y en alguna variación también por los animales, es decir es una herramienta que se delimita para la ejecución del desenvolvimiento de la mente y el cuerpo con el aporte de una sentido lúdico, de distracción, diversión y que también se asocia de manera puntual al aprendizaje y desarrollo de varias partes del cuerpo (Tamayo & Restrepo , 2017).

Dicho de otra manera, los juegos son actividades que actúan como estímulo de las actividades mentales y los sentidos prácticos, en la que en su gran mayoría se presentan como una serie de pasos a seguir donde ya se tienen establecidos parámetros para el cumplimiento de las actividades planeadas, esto contribuye a que cada uno de los participantes desarrolle varias estrategias mentales (Andrade , 2020).

1.2.2.1. Tipos de juegos

Los juegos poseen diferentes concepciones que van relacionadas con el desarrollo tanto cognitivo como físico, es decir cada ser humano posee un poco más de habilidad por otro tipo de juego, los principales tipos de juegos de acuerdo con Cáceres et al., (2018), se mencionan a continuación:

Tabla 1:

Tipos de juegos

Tipo de juego	Características
<p>Juegos de mesa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ejecuta con el uso de un tablero y en general con un reducido grupo de personas • Juegos de naipes • Ajedrez • Póker • Canasta
<p>Juegos deportivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se practican de forma espontánea en espacios abiertos • Utilización del cuerpo por completo • Pueden ser desarrolladas tanto individuales como grupales • Juegos con mucha aceptación



Video juegos



- Herramientas digitales
- Uso de la mente como herramienta principal
- Actividad tanto individual como grupal

Juegos de azar



- Se direcciona a juegos que dependen de lo fortuito
- Lotería
- Juegos de sorteo

Nota. Adaptado de (Cáceres , et al., 2018)

1.2.3. Deporte

El deporte se puede delimitar como una actividad física que ejecuta una persona ya sea de manera individual o en grupo, mediante la utilización de diferentes reglas que permitan que todos los participantes ejecuten una serie de características, adicionalmente, se recalca que se asocia de manera permanente a diferentes competencias tanto de carácter formal como de apoyo a la salud física y mental (Barbosa & Urrea , 2018).

Dicho de otra manera, el deporte se puede catalogar como una actividad tanto física como mental ejecutada como un tipo de juego o competición que nace de la aplicación de un entrenamiento y sujeción a diferentes normas, esto también va de la mano de que todo deporte posee intervención de carácter lúdico y uso de la motricidad tanto fina como gruesa.

1.2.3.1. Orientaciones del deporte

Las orientaciones del deporte se direccionan a brindar un entendimiento mucho más amplio de cómo se encuentran estructuradas las herramientas enmarcadas en el cumplimiento del deporte como medio para el mejoramiento del desarrollo mental y físico de las personas, es de acuerdo a lo mencionado que se presentan las siguientes concepciones como las más principales (Bermudes & Delgado , 2020):

Tabla 2
Orientaciones del deporte

Orientaciones del deporte	Características
Deporte escolar	<ul style="list-style-type: none">• Se practica dentro de la escuela en la asignatura de educación física• Actividades fuera de la institución que se relacionen con el desarrollo físico



Deporte competitivo

- Prácticas deportivas en las que se ejecuta la competencia



Deporte recreativo

- Ejecutado por placer y diversión
- Individuo con entretenimiento
- Equilibrio personal



Deporte educativo

- Desarrollo de actividades cognitivas
- Actividades afectivas y sociales
- Aporte al mejoramiento de



aspectos motrices y
psicomotrices

Nota. Adaptado de (Bermudes & Delgado , 2020)

1.2.3.2. Tipos de deportes

De acuerdo con (Vilanova , 2020), los tipos de deporte son:

- Deportes individuales
- Deportes de equipo
- Deportes de combate
- Deporte en la naturaleza

1.2.4. Actividad física

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022):

La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

1.3. DESARROLLO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

1.3.1. Atletismo

De acuerdo con la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte (2022), el atletismo es:

Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La naturalidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Por otro lado, el atletismo proviene del vocablo griego *atletes* que significa que todo individuo compite con el fin de obtener un reconocimiento. El atletismo es conocido como el deporte más antiguo ya que se concatena con una estructura sólida y organizada, es decir el atletismo consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras de saltos y lanzamientos (Gómez , 2022).

Consecuentemente, Palacio et al., (2021), recalca que las principales pruebas que existen en la actualidad con direccionamiento al atletismo son:

- Carreras de diferentes metros de duración
- Maratones que se miden según los kilómetros
- Marcha
- Saltos de altura, longitud y salto triple
- Lanzamientos de peso, martillo, disco y jabalina
- Decatlón y pentatlón

Disciplinas del atletismo profesional

- Carreras de velocidad
- Carreras de fondo
- Carreras de media distancia
- Carreras en rutas o calles
- Carreras campo a través
- Salto de vallas
- Carrera hacia atrás

- Salto con pértiga
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de jabalina

1.3.2. Carreras de medio fondo

Figura 1:

Carrera de medio fondo



Nota: Imagen tomada de (Alcoba González, 2013)

Las carreras de medio fondo son también conocidas como de media duración, es decir, se definen como pruebas de atletismo que consisten en correr a pie a distancias que se encuentran entre los 800 metros y pueden llegar hasta los 3000 metros, por otra parte, se recalca que son netamente oficiales dentro de los juegos olímpicos las que oscilan de entre 800 metros a 1500. Este tipo de actividad física se encuentra como requerimiento para las carreras que son de media distancia que permiten una combinación entre la velocidad y resistencia, permitiendo al atleta gozar de una condición física óptima (Morales ,et al., 2021).

Además, se recalca que este tipo de pruebas al requerir un aporte físico bastante alto exige que el deportista se encuentre en un estado físico y mental óptimo para la

ejecución de este tipo de actividades. Las velocidades que hay que mantener suponen una gran dificultad para el corredor amateur en su inicio en estas pruebas.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

Analizar la incidencia que tiene la aplicación de juegos predeportivos en la resistencia durante carreras de medio fondo de los estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría”

1.4.2. Objetivos específicos

- Establecer los fundamentos teóricos relacionados con las carreras de medio fondo y los juegos predeportivos
- Evaluar el rendimiento de los estudiantes para las carreras de medio fondo por medio de la aplicación del test YOYO de resistencia intermitente.
- Elaborar una propuesta pedagógica basada en juegos predeportivos para la mejora de la resistencia de los estudiantes durante las carreras de medio fondo.
- Analizar si existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de la propuesta pedagógica con relación a la resistencia de los estudiantes durante las carreras de medio fondo.

2. CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1. MATERIALES

Para el desarrollo del presente trabajo de titulación se tuvieron los siguientes materiales:

2.1.1. Recursos institucionales

Los recursos institucionales empleados para el presente estudio fueron la Universidad Técnica de Ambato y la Unidad Educativa “Fe y Alegría”, en donde se aplicó el presente estudio.

2.1.2. Recursos bibliográficos

Los recursos bibliográficos a emplear son los siguientes:

- Libros
- Artículos científicos
- Bases de datos de libre acceso (Google académico, SciELO, Redalyc)

2.1.3. Recursos humanos

- Tutor: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja
- Investigador: Giovanni Fabricio Orosco Tunja
- Autoridades de la Unidad Educativa “Fe y Alegría”
- Docente tutor del área de Educación Física de la Unidad Educativa
- Estudiantes Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa

2.1.4. Recursos materiales

- Hojas de papel A4
- Programa de entrenamiento
- Material de oficina
- Silbato
- Instrumentos de entrenamiento

2.1.5. Recursos económicos

Tabla 3:

Recursos empleados en el proyecto

N	Recursos materiales	Rubro
1	Materiales de oficina	20,00
2	Impresiones	30,00
3	Empastado	10,00
4	Hojas blancas	5,00
5	Libros de Investigación	10,00
6	Internet	25,00
7	Luz eléctrica	33,00
8	Transporte	20,00
9	Material de oficina	30,00

2.2. MÉTODOS

2.2.1. Diseño de la investigación

En la presente investigación se realizará un diseño preexperimental. Este diseño se emplea dentro de la educación para realizar aproximaciones al fenómeno de estudio,

esto con la finalidad de generar una hipótesis que se empleará para verificar sus posibles efectos. Para este fin, se realiza un pretest y un postest, con la finalidad de comprobar si existen diferencias significativas entre los datos obtenidos (Chávez, Esparza, & Riosvelasco, 2020).

Por otro lado, la presente investigación también se abordará desde un enfoque cuantitativo, mismo que a decir de Hernández et al (2014) “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4). Este enfoque permitirá analizar los datos obtenidos por medio de la aplicación del test YOYO para la comprobación de la hipótesis.

2.2.2. Población y muestra de estudio

El presente trabajo de investigación se realizará en la Unidad Educativa Fe y Alegría. La población que se tomará en cuenta para el desarrollo del trabajo se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 4:
Población y muestra del estudio

Población escolar	Cantidad	Porcentaje
Niños	19	53%
Niñas	17	47%

Autor: Giovanni Fabricio Orosco Tunja

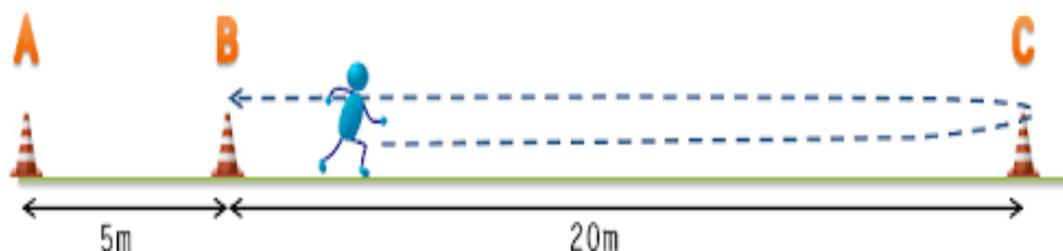
De igual forma, al ser la población menor a 300 personas, se considera entonces a toda la población como muestra para el desarrollo del trabajo.

2.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos del presente estudio se empleará el test YOYO de resistencia intermitente. Este test fue creado en Dinamarca, siendo considerado como una de las pruebas más fiables a nivel mundial para la evaluación de la resistencia. La variante del test a emplear mide la capacidad de resistencia intermitente. Se deben realizar carreras de ida y vuelta de 20 metros con 5 segundos de descanso entre ellas (Martín, 2015)

Figura 2:

Modelo aplicación test YOYO



Nota: Imagen tomada de (Martín, 2015)

2.2.4. Hipótesis de la investigación

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se plantean las siguientes hipótesis:

Ho: La aplicación de juegos predeportivos en los estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” no mejorará el rendimiento en carreras de medio fondo.

H1: La aplicación de juegos predeportivos en los estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” mejorará el rendimiento en carreras de medio fondo.

2.2.5. Tratamiento estadístico de los resultados de investigación

Dentro del presente estudio se realizó un pretest y un postest a los estudiantes parte del estudio. Los datos se clasificaron de acuerdo al género, con la finalidad de

obtener datos más cercanos a la realidad. Los datos obtenidos se tabularon mediante una hoja de cálculo. Para el proceso de análisis estadístico de los resultados alcanzados en la presente investigación se aplicó el paquete estadístico SPSS en su versión 25, aplicando para la caracterización de la muestra de estudio un análisis de frecuencias y porcentajes para variables cualitativas y un análisis descriptivo de valores medios y desviaciones estándares para variables cuantitativas.

3. CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Posterior al análisis de los resultados correspondientes, se procedió a aplicar pruebas estadísticas para la comprobación de la hipótesis correspondiente para el presente estudio. En primer lugar, se procedió a caracterizar a la población correspondiente a cada uno de los paralelos, con el objetivo de establecer las principales características de la misma.

3.1.1. Nivel obtenido por los estudiantes para el pretest y postest

Tabla 5:

Nivel promedio de los estudiantes

				Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Notas Pretest	Décimo Hombres	A	14,2154	13	1,12	0,31
	Notas Postest	Décimo Hombres	A	14,4538	13	1,30	0,36
Par 2	Notas Pretest	Décimo Mujeres	A	12,7286	7	1,46	0,55
	Notas Postest	Décimo Mujeres	A	13,5886	7	1,23	0,46
Par 3	Notas Pretest	Décimo Hombres	B	14,7375	8	0,88	,31279
	Notas Postest	Décimo Hombres	B	15,1125	8	1,25	,44176

Postest Hombres							
Par 4	Notas Pretest Mujeres	Décimo A	B	13,15	9	1,18	0,39
	Notas Postest Mujeres	Décimo A	B	13,97	9	0,50	0,17

En la tabla anterior se presenta la media de calificaciones que presentaron los estudiantes de ambos paralelos tanto para el pretest como para el postest aplicado. Se puede apreciar que el promedio de notas más bajo fue para el grupo de mujeres de décimo A, mientras que el promedio más alto, en lo referente al pretest, se presenta para los estudiantes hombres del décimo B.

En lo que respecta a las notas del postest, el promedio más bajo se presentó en el grupo de mujeres de décimo A, mientras que el promedio más alto se presentó en los estudiantes de décimo B hombres. De este análisis se puede apreciar que las notas tuvieron un crecimiento sustancial, no obstante, se mantuvieron en promedio con relación al análisis de los diferentes paralelos.

Posterior a este análisis, se procedió a hacer un análisis de correlación, es decir, verificar si la aplicación de los juegos predeportivos dentro de las clases normales de cultura física presentó una mejoría dentro de las calificaciones de los estudiantes. Es importante mencionar que se realizó una valoración con base en una tabla de criterios, tanto para hombres como para mujeres, con el objetivo de establecer una calificación parametrizada que facilite el análisis. Los criterios empleados se presentan en las siguientes tablas.

Tabla 6:*Criterios de evaluación Test yoyo hombres*

Hombres		
Calificación	Metros	Nivel
Elite	> 1280	> 16,5
Excelente (10)	1000 - 1200	15,6 – 16,5
Bueno (9- 8)	720 - 1280	14,7 – 15,6
Media (7 – 6)	480 – 720	14,1 – 14,7
Inferior a media (5 -4)	280 – 480	12,3 – 14,1
Muy pobre (3 – 2)	< 280	< 12,3

Tabla 7:*Criterios de evaluación test yoyo mujeres*

Calificación	Metros	Nivel
Elite	> 800	> 15,1
Excelente (10)	720 - 800	14,7 – 15,1
Bueno (9- 8)	480 - 720	14,1 – 14,7
Media (7 – 6)	360 – 480	13,2 – 14,1

Calificación	Metros	Nivel
Inferior a media (5 -4)	160 – 360	11,2 – 13,12
Muy pobre (3 – 2)	< 160	< 11,2

Con base en estos criterios, a continuación se proceden a presentar los resultados obtenidos para el pretest y postest aplicados a los estudiantes por cada uno de los paralelos mencionados.

Tabla 8:
Resultados pretest y postest - hombres

PRETEST		POSTEST	
Paralelo	Nivel	Paralelo	Nivel
A	14,1	A	14,1
A	14,1	A	14,7
A	14,1	A	14,1
A	12,3	A	12,3
A	14,1	A	14,1
A	14,7	A	15,6
A	14,1	A	14,1
A	16,5	A	16,6

PRETEST		POSTEST	
Paralelo	Nivel	Paralelo	Nivel
A	14,1	A	14,1
A	15,6	A	16,5
A	14,7	A	14,7
A	14,1	A	14,7
A	12,3	A	12,3
B	16,5	B	16,6
B	14,1	B	14,1
B	14,7	B	14,7
B	14,1	B	14,1
B	14,1	B	14,1
B	14,1	B	14,1
B	15,6	B	16,7
B	14,7	B	16,5

A simple vista, las notas obtenidas presentan una variación significativa entre la aplicación del pretest y el posttest. Para el caso del paralelo B se presenta una baja diferencia, como consecuencia de ser el paralelo con mejor rendimiento, en varones, de los mencionados anteriormente. Del mismo modo, en la siguiente tabla se

presenta la comparativa de los resultados obtenidos para las mujeres por cada paralelo.

Tabla 9:
Resultados pretest y posttest – mujeres

PRETEST		POSTEST	
Paralelo	Nivel	Paralelo	Nivel
A	14,1	A	14,7
A	14,1	A	14,7
A	11,2	A	13,2
A	13,2	A	14,1
A	11,2	A	13,12
A	14,1	A	14,1
A	11,2	A	11,2
B	14,1	B	14,1
B	13,2	B	14,1
B	11,2	B	13,2
B	14,1	B	14,7
B	13,2	B	14,1
B	14,1	B	14,1

PRETEST		POSTEST	
Paralelo	Nivel	Paralelo	Nivel
B	13,2	B	14,1
B	14,1	B	14,2
B	11,2	B	13,12

Al igual que los resultados obtenidos para los hombres, las mujeres presentan también una mejora significativa en su nivel, a simple vista. Esta situación puede ser corroborada por medio de la aplicación de una prueba de diferencia significativa de medias. Se aplicó una prueba de T Student con el objetivo de corroborar la presencia de diferencias significativas, obteniéndose los siguientes resultados.

Tabla 10:

Prueba de diferencias significativas pretest y postest

Comparativa	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig.
Notas Décimo A Pretest Hombres - Notas Décimo A Postest Hombres	-,23846	0,37	0,10	-2,347	12	0,037
Notas Décimo A Pretest Mujeres - Notas Décimo A Postest Mujeres	-,86000	0,82049	0,31	-2,773	6	0,032
Notas Décimo B Pretest Hombres - Notas Décimo B Postest Hombres	-,37500	,69024	0,24	-1,537	7	0,168

Comparativa	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig.
Notas Décimo B Pretest Mujeres - Notas Décimo B Postest Mujeres	-,81333	0,75	0,25	-3,242	8	0,012

De la tabla anterior se puede apreciar que el nivel entre los grupos de Décimo A y B referentes a mujeres y el nivel del grupo de Décimo A hombres presentan diferencias significativas entre la aplicación de pretest y postest. Para los casos mencionados anteriormente, el valor de significancia p es menor a 0,05 (95%), por ende, permite afirmar que la metodología de juegos predeportivos ayuda a la mejora del rendimiento de los estudiantes en las carreras de medio fondo. Solo se presenta un caso particular para el grupo de Décimo B hombres. Si bien se presentaron mejoras en el rendimiento de los estudiantes, estas mejoras no se pueden considerar como significativas, puesto que el grupo presentó un rendimiento similar posterior a la aplicación de la metodología.

3.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de la hipótesis planteada para el presente trabajo de investigación, se procedió a tomar el nivel del grupo de Décimo A hombres, tanto en el pretest y el postest. Se procedió a aplicar la prueba de Tau – b de Kendall, obteniéndose los resultados mostrados en la tabla a continuación.

Tabla 11:

Comprobación de hipótesis

	Valor	Significación aproximada
Tau-b de Kendall	0,893	0,000
N de casos válidos	13	

Como se aprecia en la tabla anterior, el valor de significancia p es menor a 0,05; por consiguiente, se comprueba la hipótesis planteada para el estudio, es decir, el uso de

la metodología de juegos predeportivos en los estudiantes de Decimo Año de la Unidad Educativa Fe y Alegría ayudó a la mejora de la resistencia de los estudiantes en carreras de medio fondo.

4. CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Los juegos predeportivos son actividades realizadas con el objetivo de mejorar ciertos aspectos relacionados con las actividades del atletismo. Las carreras de medio fondo, por su parte, son carreras que se basan directamente en la resistencia del atleta.
- Por medio de la aplicación del test YOYO, se aplicó un pretest y postest a los estudiantes del décimo año A y B de la Unidad Educativa “Fe y Alegría”. Este test permitió conocer el nivel de los estudiantes antes y después de la aplicación de la propuesta de juegos predeportivos. En el pretest, los estudiantes fueron clasificados en un nivel “bueno”, mientras que en el postest, la mayoría de estudiantes alcanzaron los niveles “excelente” y “élite”
- Se desarrolló una propuesta de entrenamiento con juegos predeportivos para 8 semanas (ver anexos). Esta propuesta fue aplicada a los estudiantes de la unidad educativa con la finalidad de verificar si existen diferencias antes y después de la aplicación de la metodología.
- Al momento de analizar de forma estadística los resultados obtenidos, se pudo evidenciar mediante una prueba de T Student que si existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos en el pretest y los resultados obtenidos en el postest. Del mismo modo, se realizó la prueba de Tau – b de Kendall para comprobar la hipótesis, obteniendo un valor p menor a 0,05; por consiguiente, se comprueba la hipótesis planteada para el estudio, es decir, el uso de la metodología de juegos predeportivos en los estudiantes de Decimo Año de la Unidad Educativa Fe y Alegría ayudó a la mejora de la resistencia de los estudiantes en carreras de medio fondo.

4.2. RECOMENDACIONES

- Para un mejor desarrollo de futuras investigaciones, se recomienda que el tiempo de aplicación de la metodología de juegos predeportivos sea mayor, esto con el objetivo de evidenciar mejores resultados.
- Se recomienda establecer actividades adecuadas para la edad y nivel de los estudiantes, enfocando en que estas puedan ser empleadas a futuro.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Alvero, J. (Febrero de 2017). *Determinantes del rendimiento en carreras de media maratón: validez predictiva de modelos de estimación mediante test de campo y de laboratorio*. Obtenido de Universidad Católica de Murcia: <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2296/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Andrade , A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños de educación inicial. *Revista Ciencia e Investigación*. Obtenido de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/464/631>
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). *ESTRATEGIA DIDÁCTICA*:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Aynaguano, E. (2020). *Análisis biomecánico de la carrera y la relación de lesiones en los atletas de fondo y semifondo de la Federación Deportiva del Chimborazo*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Ecuador:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18361/TESIS%20DE%20ANALISIS%20BIOMECANICO%20DE%20LA%20CARRERA%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LESIONES%20EN%20ATLETAS%20DE%20FONDO%20Y%20SEMIFONDO%20DE%20LA%20FDCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aynaguano, E. (2020). *Análisis biomecánico de la carrera y la relación de lesiones en los atletas de fondo y semifondo de la Federación Deportiva del Chimborazo*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18361/TESIS%20DE%20ANALISIS%20BIOMECANICO%20DE%20LA%20CARRERA%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LESIONES%20EN%20ATLETAS%20DE%20FONDO%20Y%20SEMIFONDO%20DE%20LA%20FDCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 141-159. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>

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

Bermudes, J., & Delgado, J. (2020). Gestión del deporte en la delincuencia juvenil. *Ciencia Latina*, 4(2). Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/137-Texto%20del%20art%C3%ADculo-449-1-10-20201228.pdf>

Betancourt, F., Machángara, A., & Gilbert, A. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 87-97. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2321/1257>

Betancourt, F., Machángara, A., & Gilbert, A. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 87-97. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2321/1257?inline=1>

Cáceres , F., Granada , M., & Pomés , M. (2018). Inclusión y juego en la Infancia Temprana. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 12(1), 181-199. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rlei/v12n1/0718-7378-rlei-12-01-00181.pdf>

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

Chávez, S., Esparza, Ó., & Riosvelasco, L. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y a la educación. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(2), 167-178. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiu5PjChLj3AhWIJEQIHWDVAQgQFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Frevistacneip.org%2Findex.php%2Fcneip%2Farticle%2Fdownload%2F104%2F80%2F&usg=AOvVaw1VD7KLhTzYti9Idr_ly5_k

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

- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.
- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003
- Gómez , A. (2022). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Acción motriz*. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElAtletismoDesdeUnaPerspectivaPedagogica-6698349.pdf>
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Guanoluisa, N. (Mayo de 2015). *Diseño de un manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y las tácticas en el entrenamiento del atletismo para los estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del colegio "Luis Fernando Ruiz" en el año 2011 - 2012*. Obtenido de Universidad Técnica de Cotopaxi: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2941/1/T-UTC-00444.pdf>
- Guillamón, A. (2015). Programa de entrenamiento para carreras de medio fondo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*(16). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd222/programa-de-entrenamiento-para-medio-fondo.htm>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Infante, A., & Flores, Y. (2017). Los fundamentos técnicos de las carreras de fondo y medio fondo. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 14(2), 109-118. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210632.pdf>

- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Marín, J. (2021). *Los juegos pre deportivos en las habilidades básicas motrices*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33368/1/EST.%20MARIN%20TORO%20JAIRO%20FERNANDO%20TESIS%20FINAL%20PDF.pdf>
- Marin, J. (2021). *Los juegos predeportivos en las habilidades motrices básicas*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33368/1/EST.%20MARIN%20TORO%20JAIRO%20FERNANDO%20TESIS%20FINAL%20PDF.pdf>
- Martín, J. L. (9 de Diciembre de 2015). *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. Obtenido de Entrenador Nacional de Fútbol: <https://www.jlmartinsaez.com/articulos/yo-yo-intermittent-recovery-test/>
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

- Monzonís, M. (2015). *La Educación Física como elemento de mejora de la Competencia Social y Ciudadana*. Obtenido de Universitat de Barcelona: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física . *Organización Mundial de la Salud*.
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Palacio , D., Pérez , A., Sánchez , A., Morales , Y., & Montes , J. (2021). Potencialidades Antropométricas físicas-condicionales de Atletas con Discapacidad Intelectual para Olimpiadas Especiales. *Ciencia Latina*, 5(4). Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/604-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2200-1-10-20210720.pdf>
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Rosales, D. (2016). *Análisis de los motivos de participación en carreras atléticas de fondo, en personas aficionadas según sexo, edad y experiencia deportiva*. Obtenido de Universidad Nacional de Costa Rica: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/13223/Tesis%209166.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Salinas, D. (2015). *Los sistemas de entrenamiento en las carreras de 5000 y 10000 metros planos en los deportistas de atletismo del club Corredores sin Fronteras de la ciudad de Ambato*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/12387/1/TESIS%20384%20CAR.%20CULT.%20F..pdf>
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte . (2022). *Atletismo . Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte .*
- Tamayo , A., & Restrepo , J. (2017). El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 105-128. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134152136006.pdf>
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003
- Vilanova , A. (2020). Sociología del deporte. *Univerdidad Pablo de Olavide*. Obtenido de <https://www.upo.es/revistas/index.php/sociologiadeldeporte/issue/view/255/76>
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educacion .* Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

6. ANEXOS

6.1. ANEXO 1 - PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE CLASE A DESARROLLAR

SEMANA #	VOLUMEN SEMANAL EN MINUTOS							TOTAL
	VOLUMEN SEMANA	L	M	X	J	V	S	
FASES DE LA CLASE								
CALENTAMIENTO	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
PARTE PRINCIPAL	130,00	45,00	45,00	0,00	0,00	40,00	0,00	130,00
PARTE FINAL	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
	190,00	65,00	65,00	0,00	0,00	60,00	0,00	190,0

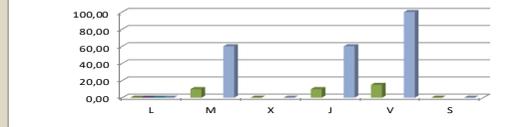
GIOVANNI OROSCO

INVESTIGADOR	PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
	GEOVANNI OROSCO		PERIODO		DÉCIMO B		SEMANA	
HORARIO	LUNES 9/5/2022	MARTES 10/5/2022	MIÉRCOLES 11/5/2022	JUEVES 12/5/2022	VIERNES 13/5/2022	SABADO 14/5/2022	DOMINGO 15/5/2022	
JORNADA DE LA TARDE 4 P.M. hasta 6 P.M.	<p>Paralelos "A y B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Aplicación del test YO - YO en los estudiantes (grupos de 5).</p> <p>Parte final (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de recuperación 	<p>Paralelos "A y B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Aplicación del test YO - YO en los estudiantes (grupos de 5).</p> <p>Parte final (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de recuperación 				<p>Paralelos "A y B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Aplicación del test YO - YO en los estudiantes (grupos de 5).</p> <p>Parte final (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de recuperación 	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>
	NOTA:							

SEMANA # 2	16 - 22 MAY	VOLUMEN SEMANAL						
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA	L	M	X	J	V	S	TOTAL
CALENTAMIENTO	40,00	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	0,00	40,00
PARTE PRINCIPAL	145,00	40,00	40,00	0,00	0,00	65,00	0,00	145,00
PARTE FINAL	35,00	10,00	10,00	0,00	0,00	15,00	0,00	35,00
	220,00	60,00	60,00	0,00	0,00	100,00	0,00	220,00

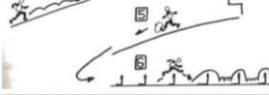
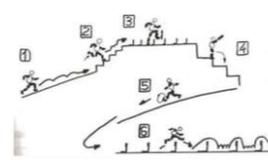
PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO								
ENTRENADOR	GEOVANNI OROSCO			PERIODO	COMPETITIVO	SEMANA	16 al 20 de mayo de 2022	
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
JORNADA DE LA MAÑANA O LA TARDE	<p>Paralelos "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (30 min)</p> <p>Actividad: carrera de dispersión</p> <p>- El estudiante que para tiene que intentar tocar a otro jugador. Este para salvarse puede subirse a una altura, en donde solo podrá permanecer durante un periodo de tiempo determinado (5 segundos). El estudiante que persigue no puede parar nunca.</p> 	<p>Paralelos "A" y "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Actividad: Variación de desplazamientos</p> <p>- Se realiza el juego por equipos. El estudiante comienza con la voz del profesor, corre y pasa por encima del banco, da la vuelta a la señal y regresa a su lugar de partida, saltando por encima del segundo jugador, mismo que estará a la espera de la posta para iniciar con la carrera. Se cronometra el tiempo de cada uno de los equipos.</p> 			<p>Paralelos "A"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (25 min)</p> <p>Actividad: Motricidad en base</p> <p>- El ejercicio se lo realiza en grupo. Un grupo de estudiantes corre a trote suave y en fila india, con una separación aproximada de 4 metros. El alumno que marcha en la fila en última posición inicia una carrera de mayor ritmo, corriendo en zig zag entre sus compañeros hasta alcanzar la primera posición del grupo. El ejercicio se repite hasta acabar el grupo.</p>  <p>Actividad: Balón viajero</p> <p>Se formará un círculo con los estudiantes, con una separación de 3 metros por cada uno de ellos, un estudiante se coloca en el centro del círculo. Los jugadores del círculo pasan el balón en el sentido de las agujas del reloj. El estudiante fuera del círculo debe correr tras el balón.</p> 		<p>DESCANSO ACTIVO</p>	<p>DESCANSO ACTIVO</p>
	<p>Parte principal (40 min)</p> <p>Actividad: Balón viajero</p> <p>Se formará un círculo con los estudiantes, con una separación de 3 metros por cada uno de ellos, un estudiante se coloca en el centro del círculo. Los jugadores del círculo pasan el balón en el sentido de las agujas del reloj. El estudiante fuera del círculo debe correr tras el balón.</p> 	<p>Parte final (10 min)</p> <p>- Dinámicas de recuperación</p>			<p>Parte final (10min)</p> <p>- Ejercicios de estiramiento y recuperación</p>			

SEMANA # 3		VOLUMEN SEMANAL					
23 - 27 Mayo		L	M	X	J	V	S
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA						
CALENTAMIENTO	40,00	0,00	10,00	0,00	10,00	20,00	0,00
PARTE PRINCIPAL	145,00	0,00	40,00	0,00	40,00	65,00	0,00
PARTE FINAL	35,00	0,00	10,00	0,00	10,00	15,00	0,00
	220,00	0,00	60,00	0,00	60,00	100,00	0,00

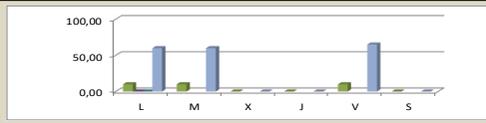


GEOVANNI OROSCO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

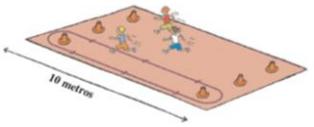
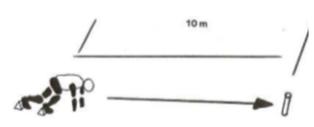
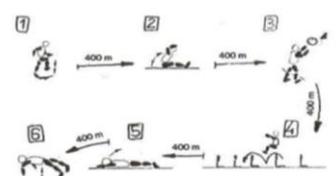
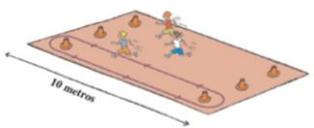
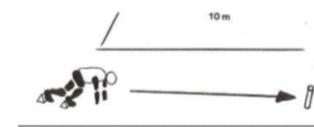
ENTRENADOR	GEOVANNI OROSCO						
PERIODO	COMPETITIVO						
SEMANA	23 al 27 de Mayo 2022						
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JORNADA DE LA MAÑANA O LA TARDE  Part Acti  Part - Ejercicios de estiramiento y recuperación	Paralelos "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (40 min) Actividad: Fórmula Uno - Se establecerá una pista cercana a los 80 metros. Misma que se encontrará dividida para carreras de velocidad planas, carrera de vallas y de slalom alrededor de postes. Se empleará un aro blando como testimonio de relevos. Cada estudiante comenzará la carrera con un rol adelante sobre la colchoneta colocada al iniciar la ruta. La carrera será en equipos. Para que un equipo sea el ganador se debe completar una vuelta	Paralelos "A" y "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (40 min) Actividad: Combate de pañuelos - Se divide al grupo en dos equipos. Cada uno de los equipos se distinguirá por el color del pañuelo que lleva tras de la cintura. El objetivo principal del juego es robar el máximo número de pañuelos del equipo contrario. El jugador al que le quitan el pañuelo corre por el exterior del espacio asignado para el juego. Se realizarán de 5 a 8 repeticiones, en donde se ampliará el espacio de juego			Paralelos "A" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (25 min) Actividad: Recorridos atléticos - Se realizará un circuito dividido en 5 partes: carrera saltada en una subida, ascensión de escaleras, skipping entre obstaculines, bajada de gradas con saltos, descenso de pendiente a velocidad, paso de vallas. Al finalizar el ejercicio se realiza un trote suave para recuperar el cuerpo antes de la siguiente repetición. Se realizarán 3 repeticiones	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO
		 Part - Ejercicios de estiramiento y recuperación	 Parte final (10 min) - Dinámicas de recuperación			 Parte principal (40 min) Actividad: Fórmula Uno - Se establecerá una pista cercana a los 80 metros. Misma que se encontrará dividida para carreras de velocidad planas, carrera de vallas y de slalom alrededor de postes. Se empleará un aro blando como testimonio de relevos. Cada estudiante comenzará la carrera con un rol adelante sobre la colchoneta colocada al iniciar la ruta. La carrera será en equipos. Para que un equipo sea el ganador se debe completar una vuelta	
NOTA:							

SEMANA	VOLUMEN DIARIO POR SESIÓN							
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA	L	M	X	J	V	S	TOTAL
CALENTAMIENTO	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
PARTE PRINCIPAL	125,00	40,00	40,00	0,00	0,00	45,00	0,00	125,00
PARTE FINAL	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
	185,00	60,00	60,00	0,00	0,00	65,00	0,00	185,00



GEOVANNI OROSCO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

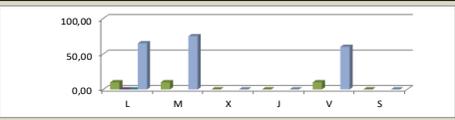
NTRENADO	GEOVANNI OROSCO		PERIODO	COMPETITIVO		SEMANA	30 de mayo al 3 de junio 2022
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JORNADA DE LA TARDE	<p>Paralelos "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (30 min)</p> <p>Actividad: Carrera 10 x 10 metros</p> <p>- Se realizará una carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros, misma que será recorrida 10 veces en ida y vuelta. Para dar la vuelta hay que dar la vuelta a un cono, tocar o sobrepasar la línea. Solo se realizará un intento cronometrado por participante.</p>  <p>Actividad: Motricidad de base</p> <p>Se realizan carreras individuales. El estudiante realiza una salida de velocidad y trata de capturar un testigo, colocado en posición vertical a 10 metros de distancia. Se realizarán 5 repeticiones por estudiante, cronometrando el tiempo. Posterior a eso, se realizarán carreras en parejas con la misma consigna. El estudiante que logre tomar primero el testigo gana la carrera</p>  <p>Parte final (10min)</p> <p>- Ejercicios de estiramiento y recuperación</p>	<p>Paralelos "A" y "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Actividad: Recorridos atléticos</p> <p>- Se realizará el siguiente recorrido: skipping sin desplazamiento durante unos segundos, Repeticiones de abdominales, Repeticiones de multibrazamiento, Saltos en vallas, ejercicios en lumbares, ejercicio de flexiones de brazos. Entre cada estación se recorre una distancia a trote de 400 metros. La actividad se realizará en grupo y contará con dos repeticiones.</p> 			<p>Paralelos "A"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (30 min)</p> <p>Actividad: Motricidad de base</p> <p>Se realizan carreras individuales. El estudiante realiza una salida de velocidad y trata de capturar un testigo, colocado en posición vertical a 10 metros de distancia. Se realizarán 5 repeticiones por estudiante, cronometrando el tiempo. Posterior a eso, se realizarán carreras en parejas con la misma consigna. El estudiante que logre tomar primero el testigo gana la carrera</p>  <p>Actividad: Carrera 10 x 10 metros</p> <p>- Se realizará una carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros, misma que será recorrida 10 veces en ida y vuelta. Para dar la vuelta hay que dar la vuelta a un cono, tocar o sobrepasar la línea. Solo se realizará un intento cronometrado por participante.</p> <p>Actividad: Competiciones</p> <p>- Se elaboran diferentes circuitos de carreras.</p>  <p>Parte final (10min)</p>		
	NOTA:						

SEMANA	6 - 10 JUNIO							VOLUMEN SEMANAL EN MINUTOS							
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA	L	M	X	J	V	S	TOTAL							
CALENTAMIENTO	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00							
PARTE PRINCIPAL	130,00	45,00	40,00	0,00	0,00	45,00	0,00	130,00							
PARTE FINAL	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00							
	190,00	65,00	60,00	0,00	0,00	65,00	0,00	190,00							

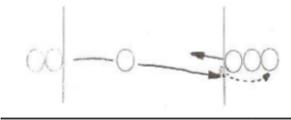
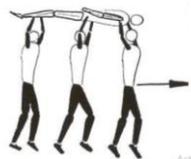
GIOVANNI OROSCO

INVESTIGADOR	GIOVANNI OROSCO							PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO						
HORARIO	LUNES		MARTES		MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		SABADO	DOMINGO				
JORNADA DE LA MAÑANA 10:30 A.M. hasta 11:20 A.M.	Paralelos "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (45 min) Actividad: Competiciones - Los alumnos compiten atravesando circuitos - Consiga variamos las formas - Competiciones en relevos por parejas Actividad: Motricidad de base - Dos alumnos partiendo de la misma posición en tartar de disputarse la captura del testigo se encuentra colocado encima de 10 metros de distancia - Captura el testigo a máxima velocidad 		Paralelos "A" y "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (45 min) Actividad: Recorridos atléticos - Se puede realizar individual o en grupo - Los estudiantes realizan el siguiente recorrido manteniendo el ritmo continuo de carrera de intensidad - Realizaran algunas subidas - Corremos en skiping - Realizaran una vuelta alrededor del cono - Corremos encima de los conos - Corremos en zigzag entre los conos Parte final (10min) - Ejercicios de estiramiento y recuperación				Paralelos "A" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (35 min) Actividad: Competiciones - Los alumnos compiten atravesando circuitos - Consiga variamos las formas - Competiciones en relevos por parejas Parte principal (35 min) Actividad: Motricidad de base - Dos alumnos partiendo de la misma posición en tartar de disputarse la captura del testigo se encuentra colocado encima de 10 metros de distancia - Captura el testigo a máxima velocidad 		Descanso		Descanso			
	NOTA:													

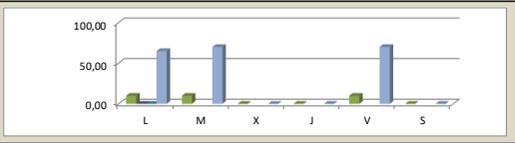
SEMANA # 2		VOLUMEN SEMANAL						
13 - 17 junio		L	M	X	J	V	S	TOTAL
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA							
CALENTAMIENTO	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
PARTE PRINCIPAL	140,00	45,00	55,00	0,00	0,00	40,00	0,00	140,00
PARTE FINAL	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
	200,00	65,00	75,00	0,00	0,00	60,00	0,00	200,0



GIOVANNI OROSCO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
ENTRENADOR	GIOVANNI OROSCO		PERIODO	COMPETITIVO	SEMANA	13 al 17 de junio de 2022	
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JORNADA DE LA MAÑANA O LA TARDE	Paralelos "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (45 min) Juegos de dispersión - Perseguir al compañero: El jugador debe tocar a todos los demás, el jugador que es tocado se sienta en el suelo. Se cronometra el tiempo y se compara con los demás estudiantes. 	Paralelos "A" y "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (25 min) Actividad: Por equipos - Cada equipo separado por la mitad las mitades del extremo del terreno de juego - Los estudiantes efectúan los relevos continuos dar una palmada a su compañero - ¿Cuántas veces cambiamos en dos minutos? - Realizar las ocupaciones entre varios grupos 			Paralelos "A" y "B" Fase de calentamiento (10min). * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica Parte principal (35 min) Actividad: Motricidad en base - El ejercicio se lo realiza en grupo. Un grupo de estudiantes corre a trote suave y en fila india, con una separación aproximada de 4 metros. El alumno que marcha en la fila en última posición inicia una carrera de mayor ritmo, corriendo en zigzag entre sus compañeros hasta alcanzar la primera posición del grupo. El ejercicio se repite hasta acabar el grupo. 	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO
	Parte final (10min) - Ejercicios de estiramiento y recuperación	Parte principal (30 min) Actividad: Equipos de cinco jugadores - Poste de señalización de cada equipo - Cada equipo sale desde la línea de salida transportando a un compañero hasta llegar y dar la vuelta al poste de señalización - Al llegar al lugar de partida vuelve a transportar a otro compañero - Así hasta que pasen los 5 jugadores Variantes se puede sustituir el transporte del compañero por otro material como las colchonetas 		Parte final (5min) - Ejercicios de estiramiento y recuperación			
NOTA:							

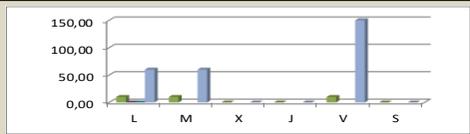
SEMANA # 3		VOLUMEN SEMANAL						
20 - 24 Junio		L	M	X	J	V	S	TOTAL
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA							
CALENTAMIENTO	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
PARTE PRINCIPAL	145,00	45,00	50,00	0,00	0,00	50,00	0,00	145,00
PARTE FINAL	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
	205,00	65,00	70,00	0,00	0,00	70,00	0,00	205,00



GIOVANNI OROSCO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
ENTRENADOR	GIOVANNI OROSCO		PERIODO	COMPETITIVO	SEMANA	20 al 24 de Junio 2022	
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JORNADA DE LA TARDE	<p>Paralelos "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (45 min)</p> <p>Actividad: En dispersion y para un grupo reducido de jugador</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada jugador es tocado el otro para es llevado hacia la pared la cual sus compañeros formaran la cadena. - Los demas jugadores no han sido tocados pueden salvarse si los tocan - Relajar las competiciones con dos alumnos el tarde en menos tiempo en atrapar al resto de sus compañeros <p>Parte final (10min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de estiramiento y recuperación 	<p>Paralelos "A" y "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Actividad: Formula uno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta dividida la carrera de velocidad plana la carrera de vallas y al rededor de los postes, se utiliza un arco como testimonio de relevos - El participante comienza un rol adelante sobre la colchoneta - El equipo debe completar una vuelta <p>Parte final (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de recuperación 			<p>Paralelos "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Actividad: En dispersion y para un grupo reducido de jugador</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada jugador es tocado el otro para es llevado hacia la pared la cual sus compañeros formaran la cadena. - Los demas jugadores no han sido tocados pueden salvarse si los tocan - Relajar las competiciones con dos alumnos el tarde en menos tiempo en atrapar al resto de sus compañeros <p>Parte final (10min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de estiramiento y recuperación 	DESCANSO ACTIVO	DESCANSO ACTIVO
	NOTA:						

SEMANA # 4	27 JUNIO - 1 JULIO	VOLUMEN DIARIO POR SESIÓN						
FASES DE LA CLASE	VOLUMEN SEMANA	L	M	X	J	V	S	TOTAL
CALENTAMIENTO	120,00	10,00	10,00	0,00	0,00	100,00	0,00	120,00
PARTE PRINCIPAL	120,00	40,00	40,00	0,00	0,00	40,00	0,00	120,00
PARTE FINAL	30,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	30,00
	270,00	60,00	60,00	0,00	0,00	150,00	0,00	270,0



GIOVANNI OROSCO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO								
ENTRENADOR	GIOVANNI OROSCO		PERIODO	COMPETITIVO	SEMANA	27 de junio al 1 de julio 2022		
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
JORNADA DE LA TARDE	<p>Paralelos "B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Aplicación del test YO - YO en los estudiantes (grupos de 5).</p> <p>Parte final (10 min)</p> <p>- Dinámicas de recuperación</p>	<p>Paralelos "A y B"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Aplicación del test YO - YO en los estudiantes (grupos de 5).</p> <p>Parte final (10 min)</p> <p>- Dinámicas de recuperación</p>			<p>Paralelos "A"</p> <p>Fase de calentamiento (10min).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular 2 * Calentamiento de sistemas 5 * Elongación dinámica 2 * Aeróbico ligero (Técnica) 1 * Ejercicios coordinativos * Velocidad Aláctica <p>Parte principal (40 min)</p> <p>Aplicación del test YO - YO en los estudiantes (grupos de 5).</p> <p>Parte final (10 min)</p> <p>- Dinámicas de recuperación</p>			
	NOTA:							

6.2. ANEXO 2 – FORMATOS DE EVALUACIÓN EMPLEADOS PARA TEST YOYO

Test yoyo: Tabla de valoración

Hombres		
Calificación	Metros	Nivel
Elite	> 1280	> 16,5
Excelente (10)	1000 - 1200	15,6 – 16,5
Bueno (9- 8)	720 - 1280	14,7 – 15,6
Media (7 – 6)	480 – 720	14,1 – 14,7
Inferior a media (5 -4)	280 – 480	12,3 – 14,1
Muy pobre (3 – 2)	< 280	< 12,3

Lista de estudiantes

Decimo A Hombres

N	APELLIDOS	NOMBRES	TIEMPO	#IDA Y REGRESO	METROS	NIVEL	CALIFICACIÓN
1	ACOSTA ANALUISA	PAUL ALEXANDER					
2	AGUALONGO TISALEMA	JUSTIN DANIEL					
3	CASANOVA SILVA	ANDRÉS SEBASTIÁN					
4	CHERREZ VÁSQUEZ	KEVIN SAMUEL					

N	APELLIDOS	NOMBRES	TIEMPO	# IDA Y REGRESO	METROS	NIVEL	CALIFICACIÓN
5	CHISAG CHASIG	JOSÉ RICARDO					
6	GUAQUIPANA ALDAZ	ALEXIS DUBERLI					
7	LEMA ROBALINO	JOSUÉ DANIEL					
8	MERIZALDE TIGASI	AXEL JOSHUA					
9	MINGA MACHUCA	JONATHAN ALEXANDER					
10	NÚÑEZ ACOSTA	KEVIN ARIEL					
11	POZO ORTIZ	DORIAN ARIEL					
12	VILEMA TONATO	ANTONY JOSÉ					
13	YANCHAPANTA LIZANO	JAIRON PATRICIO					

Test yoyo: Tabla de valoración

Mujeres		
Calificación	Metros	Nivel
Elite	> 800	> 15,1
Excelente (10)	720 - 800	14,7 – 15,1
Bueno (9- 8)	480 - 720	14,1 – 14,7
Media (7 – 6)	360 – 480	13,2 – 14,1
Inferior a media (5 -4)	160 – 360	11,2 – 13,12
Muy pobre (3 – 2)	< 160	< 11,2

Lista de estudiantes

Decimo A Mujeres

N	Apellidos	Nombres	Tiempo	# Ida y regreso	Metros	Nivel	Calificación
1	Altamirano Córdova	Carolina Michelle					
2	Cáceres Romero	Micaela Shantal					
3	Carrera Pérez	Dennis Alexandra					
4	Chango Gavilanes	Jacqueline Micaela					
5	Illescas Alarcón	Lizbeth Aracely					
6	Maizancho Toapanta	Shirley Paola					
7	Moposita Eugenio	Anthonella Mayte					

6.3. ANEXO 3 – FOTOS TOMADAS DURANTE LA INVESTIGACIÓN









