



**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 MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA  
RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE  
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

---

**AUTOR: TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**

**TUTOR: LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**

Ambato - Ecuador

2023

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**, con cédula de ciudadanía **1600256638** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**  
**C.C. 1600256638**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“LOS JUEGOS MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



.....  
**TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**  
**C.C. 1727974501**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**, 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**

.....

**DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANÍBAL, PhD**  
**C.C. 1802017523**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG**  
**C.C. 1803378072**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

*Un gran poder conlleva una gran responsabilidad*

*Este trabajo se lo dedico a toda mi familia que siempre me apoyó, a Dios por permitirme tener salud y vida para llevar a cabo todos mis sueños, así como también mis metas, también se lo dedico a todos los docentes de mi carrera que aportaron a mi formación educativa, profesional y personal para ser un ciudadano ético, luchador, amable, honesto y responsable.*

*Se lo dedico también a toda la gente del Chaco Napo Ecuador mi ciudad mágica quienes me vieron crecer y siempre me alentaron a ser una mejor persona, así como también sentirme orgulloso del maravilloso lugar en donde nací y crecí.*

*Por último, quiero dedicarle este esfuerzo a mi abuelita Angelica Vega que me cuida desde el cielo y me motiva a seguir adelante.*

*Miguel Angel Tipantiza Moscoso*

## AGRADECIMIENTO

*Quiero agradecer en primer lugar a Dios por permitirme culminar una meta más en mi vida, por nunca dejarme solo y siempre de alguna manera guiarme hacía un camino de éxito.*

*Agradezco a mis padres y hermanos que siempre estuvieron para mí, que siempre confiaron y me apoyaron en mis momentos más difíciles. Siempre he admirado la fortaleza y valentía de cada uno de ellos los cuales amo y me incentivan a ser alguien mejor, nunca olviden que ustedes son todo para mí.*

*Dicen que hay personas en tu camino que siempre te marcan, agradezco a mis grandes amigos que me alentaron a seguir adelante, a mi gran amiga Paulina Pacheco, Angel Villón, Ricardo Ushiña, con quienes conviví desde el día uno en mi etapa Universitaria.*

*Quiero agradecer a Gabby Cabrera y su familia a quienes aprecio y quiero mucho por tantas situaciones en las cuales me apoyaron, aconsejaron y motivaron cuando más lo necesitaba.*

*A mis profesores de carrera al PhD. Esteban Loaiza, Mg. Dennis Hidalgo, Mg. Washington Castro, Mg. Esmeralda Zapata, Mg. Julio Mocha, Lcda. Fisioterapeuta Gabriela Flores, Mg. Andrés Castro, Mg. Gabriela Villalba y Mg. Segundo Medina quienes me impartieron conocimiento y valores para mi formación profesional, así como también a un gran amigo el Lic. Sebastián Flores y la Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle quienes me dieron la apertura para desarrollar mi proyecto de titulación, muchas gracias.*

*Miguel Angel Tipantiza Moscoso*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....</b>	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....</b>	<b>iii</b>
<b>APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>v</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>ix</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>1</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Objetivos .....</b>	<b>12</b>
<b>Objetivo General .....</b>	<b>12</b>
<b>Objetivo Específicos:.....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>13</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Materiales.....</b>	<b>13</b>

<b>2.2 MÉTODOS .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.1 Diseño de investigación.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>19</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....</b>	<b>24</b>
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>25</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>25</b>
<b>4.1 CONCLUSIONES.....</b>	<b>25</b>
<b>4.2 RECOMENDACIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>31</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1. Recursos Materiales .....</b>	<b>13</b>
<b>Tabla 2. Recursos Humanos.....</b>	<b>14</b>
<b>Tabla 3. Recursos Institucionales .....</b>	<b>14</b>
<b>Tabla 4. Caracterización de la muestra de estudio .....</b>	<b>19</b>
<b>Tabla 5. Resultados del test de Ruffier Dickson en el periodo PRE intervención .....</b>	<b>20</b>
<b>Tabla 6. Niveles de resistencia anaeróbica periodo PRE intervención .....</b>	<b>21</b>
<b>Tabla 7. Resultados del test de Ruffier Dickson en el periodo POST intervención .....</b>	<b>21</b>
<b>Tabla 8. Niveles de resistencia anaeróbica periodo POST intervención.....</b>	<b>22</b>
<b>Tabla 9. Diferencia de resultados entre los periodos de intervención en la muestra de estudio .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabla 10. Análisis cruzado entre niveles de resistencia anaeróbica en los PERIODOS PRE y POST intervención .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabla 11. Análisis cruzado entre niveles de resistencia anaeróbica en los periodos PRE y POST intervención .....</b>	<b>24</b>

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

**TEMA: LOS JUEGOS MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

**AUTOR: TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**

**TUTOR: LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de investigación se realizó con la premisa de que existe una incidencia de los juegos modificados de cancha dividida en la resistencia anaeróbica en escolares de Educación General Básica Superior de la Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle, donde se propuso un estudio basado en el enfoque cuantitativo de tipo por finalidad aplicado, por diseño cuasiexperimental de alcance explicativo con obtención de datos de campo y de corte longitudinal. La muestra para este estudio fue de 32 escolares correspondientes al 8vo año de EGB Superior a quienes se les aplicó el test de Ruffier Dickson el cual consiste en la toma del pulso en reposo, posteriormente se realizan 30 sentadillas para tomar el pulso luego de hacer actividad y finalmente, pasado un minuto se toma el pulso en recuperación, para saber el nivel en el que se encuentra el alumno se aplica una formula propia del test la cual consiste en sumar  $P1+P2+P3$  multiplicar por 4, menos 200 y se divide para 10. Se planteó una intervención mediante un programa de juegos modificados de cancha dividida donde se evidenció cambios positivos al momento del análisis de datos recopilados por medio del programa estadístico SPSS versión 22.

**Palabras Clave:** Juegos, resistencia, anaeróbica.

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

**THEME: LOS JUEGOS MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

**AUTHOR: TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**

**TUTOR: LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**

**ABSTRACT**

The present research work was carried out with the premise that there is an incidence of modified split-court games on anaerobic endurance in schoolchildren of the Juan Bautista Palacios La Salle School of Basic Education, where a study was proposed based on the quantitative approach of the applied purpose type, by quasi-experimental design of explanatory scope with field data collection and longitudinal cut. The sample for this study consisted of 32 students corresponding to the 8th year of EGB Superior to whom the Ruffier Dickson test was applied, which consists of taking the pulse at rest, then 30 squats are performed to take the pulse after doing activity and finally, after one minute the pulse is taken in recovery, to know the level in which the student is, a formula of the test is applied which consists of adding  $P1+P2+P3$  multiplying by 4, minus 200 and dividing by 10. An intervention was proposed by means of a program of modified games of divided court where positive changes were evidenced at the moment of the analysis of data collected by means of the statistical program SPSS version 22.

**Keywords:** Games, resistance, anaerobic.

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez ejecutada una amplia revisión en los distintos repositorios universitarios, se tomaron como referencia los siguientes trabajos de investigación que sirven de sustento en la presente investigación.

La investigación realizada por Moreta (2022) con el tema **“LOS JUEGOS MODIFICADOS EN LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL: una revisión”**

Se establecieron distintos juegos modificados para las habilidades motrices básicas los cuales anteriormente y posteriormente fueron medidos para obtener datos significativos que mediante un tratamiento estadístico de los datos se pudo comprobar una variabilidad entre un antes y un después de haber realizado una intervención practica con los estudiantes, todo se logró mediante la aplicación del programa estadístico SPSS y una ficha de observación de habilidades motrices básicas el cual fue adaptado del test de desarrollo motor de Ozeretski Guillain. En este trabajo se pudo comprobar que los estudiantes que tuvieron un nivel bajo subieron a un nivel medio, así como también aquellos que tuvieron un nivel medio llegaron a un nivel alto todo esto gracias a los resultados estadísticos y a la incidencia de los juegos modificados en el desarrollo de habilidades motrices básicas.

El trabajo realizado por Gómez (2017) con el tema **“APROXIMACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS MODIFICADOS: una revisión”**

Este trabajo nos muestra que la opción de usar juegos modificados es muy buena ya que según la demanda o el tema que se esté tratando se puede apoyar del mismo para

cumplir los diferentes objetivos de clase siempre pensando en los beneficios que conlleva el modificar un juego. La posibilidad de cambiar las veces que sean necesarias un juego es de mucha ayuda tanto para el docente como para el alumnado ya que dependiendo de cualquier factor que dificulte la actividad se puede acoplar o sustituir distintas reglas sin perder la verdadera esencia del juego. Se pudo corroborar que al modificar las actividades a los diferentes escenarios se puede lograr una mayor participación de los estudiantes, así como también llevar a cabo la iniciación deportiva en todo sentido ya que el estudiante inconscientemente aprende un deporte o juego mediante otro.

Una investigación realizada por Quinapanta (2022) con el tema **“LOS JUEGOS POPULARES EN LA EDUCACIÓN VIAL EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL: una revisión”**

En este trabajo de tesis se aplicó como pre test una encuesta la cual contiene preguntas de identificación de gráficos con respuestas correctas e incorrectas para su valoración del nivel de educación vial. Luego de la valoración del conocimiento de los estudiantes en base a la educación vial se desarrollaron prácticas de juegos populares que sean de beneficio en cuanto al aprendizaje de la educación vial, como consiguiente se llevó a cabo el post test para la obtención y análisis de los datos estadísticos, esto mediante el programa SPSS con el cual se pudo interpretar que mediante juegos lúdicos se puede incidir en el aprendizaje de los estudiantes siendo así un apoyo para su seguridad vial y mantenerse fuera de peligro.

En el estudio realizado por Calderón (2022) con el tema **“LOS SOMATOTIPOS EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO: una revisión”**

Se analizó el perfil antropométrico determinado por Hearth y Carter de los estudiantes de la Unidad Educativa Atenas los cuales se encontraban dentro de los 3 somatotipos endomórficos en el perfil restringido ISAK 1. Se comprobó un mayor número de estudiantes con el perfil endomórfico seguido por el perfil mesomórfico y con un porcentaje bajo del perfil ectomórfico. Para la valoración de la resistencia anaeróbica se aplicó el test Runing Anaerobic Sprint mediante el cual se recopiló datos dentro del

rango de edad, como conclusión de este estudio se pudo observar que no existió una incidencia entre las variables que se plantearon.

En el trabajo de investigación realizado por Manzano (2019) con el tema **“LA RESISTENCIA ANAERÓBICA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLIVAR DE LA CIUDAD DE AMBATO: una revisión”**

En este estudio se buscó analizar el nivel de rendimiento físico de los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Bolívar esto gracias a la aplicación de encuestas tanto para los deportistas como para los entrenadores mismas que arrojaron datos importantes los cuales indicaron que el esfuerzo máximo propicia el desarrollo de la resistencia anaeróbica así como también se pudo concluir que la muestra del estudio no estaba preparada correctamente a comparación de futbolistas profesionales que tienen una mejor preparación y es así como su rendimiento es más alto. Cabe recalcar que se debe tener en cuenta que la relación entre la resistencia anaeróbica y el rendimiento físico es muy grande y por ello se debe considerar mucho las intensidades, activación de grupos musculares, así como también conocer los niveles de fatiga de los deportistas para tener una base y saber cuáles son los puntos a mejorar específicamente en cada jugador.

Una publicación realizada por Lozano (2021) con el tema **“ACONDICIONAMIENTO PARA EL AUMENTO DE LA CAPACIDAD FÍSICA -RESISTENCIA ANAERÓBICA- EN EL JIUJITSU BRASILEÑO: una revisión”**

Este estudio se realizó debido a una problemática deportiva que se observó en deportistas de jiu-jitsu al aplicar técnicas durante ciertos tiempos en los enfrentamientos siendo así la resistencia anaeróbica un factor de vital importancia que estaba siendo deficiente. Por ello se buscó elaborar un programa de acondicionamiento físico para la mejora de la resistencia anaeróbica mediante ejercicios específicos ya que cada lucha que deben realizar dura un aproximado de 10 minutos. Para esto se aplicó test de medición de resistencia anaeróbica y encuestas lo cual arrojaron datos positivos que indican que mediante una buena programación de ejercicios se puede obtener un mejor

rendimiento, así como también una mejora de la técnica al ejecutar sus movimientos dentro del enfrentamiento.

## **Fundamentación teórica**

### **Variable independiente**

#### **Recreación**

La recreación se encuentra catalogada por las Naciones Unidas como la sexta necesidad física, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, este enfoque requiere la presentación de propuestas de proyectos creativos para fortalecer la unidad familiar y comunitaria sobre la base de valores colectivos, brindando oportunidades de desarrollo en la diversión, la vida saludable, el crecimiento personal y social (Guerrero, 2006).

Los autores Elizalde & Gomes (2010) proponen un punto de vista de la recreación en la cual, a menudo, se la utiliza para pasar por alto los problemas que surgen de la lógica que prevalece en Latinoamérica. A su vez, las diversas definiciones de recreación están basadas en la pedagogía, la psicología y, sobre todo, la educación física las cuales buscan darle una gran importancia a este tipo de actividades que son muy beneficiosas para los individuos.

La recreación es la actividad placentera y espontánea del hombre en el tiempo libre, que suele satisfacer sus necesidades psicoespirituales de descanso, diversión, expresión de emociones y socialización. Esta definición destaca el elemento socialización como uno de los 4 aspectos más relevantes en las funciones sociales de la recreación, pero no menciona el desarrollo que beneficia al individuo (Aldo, 2010).

Los autores Lema & Monteagudo (2016) plantean en su libro Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía que, en el contexto de Uruguay, cuando se habla de recreación, busca que se realice prácticas de conjunto relacionadas con la expresión y los juegos, donde interfieren diversos grupos de diferentes zonas, edades y clases sociales. También podemos decir que, la recreación se refiere a una dimensión de acción organizada que moviliza a grupos de todas las edades en torno a juegos, fiestas, campamentos y otras actividades de diversas instituciones educativas,

comunitarias y socioculturales, todas las cuales tienen como objetivo brindar a las personas momentos de esparcimiento y libertinaje.

La Recreación es un campo óptimo que puede combinar algunos medios como son la naturaleza, prácticas lúdicas, el descubrimiento de sí mismo, la expresión, etc. Es la forma más inteligente para desarrollar a futuros adolescentes y adultos conscientes e identificados con su entorno los cuales poseen un porcentaje importante de creatividad con ellos y sus similares lo que crea una sociedad con menos problemas de estrés o ansiedad (Ziperovich, 2012).

El Licenciado en Ciencias de la Educación de la Universidad de Buenos Aires Waichman (2009) se pronuncia con la idea que, desde que se creó la educación física a finales del XIX como un fenómeno de actividades varias que se pueden realizar en conjunto ya sea en un espacio al aire libre, organizadas o no, siempre tienen un sentido positivo y constructivo que se desarrolla en un contexto de tiempo libre de las personas.

### **Pasatiempo**

El pasatiempo es la práctica de actividades de diversión las cuales se dan en un momento de ocio. Espineira (2000) nos dice que el pasatiempo nos ofrece varias circunstancias tanto para la imaginación como para el raciocinio que desarrollan múltiples conocimientos integrales que pueden o no servir para la vida cotidiana como por ejemplo la resolución de problemas, vistas de otras perspectivas, etc.

En 1970 el turismo fue cambiando debido al aumento del flujo de personas en las atracciones turísticas las cuales aprovechando la situación ofrecieron la visita de lugares como nuevo entretenimiento siendo así también llamado como el nuevo pasatiempo. Es así como surge un nuevo pasatiempo donde se enriquecerían las personas de contextos culturales, políticos, ideológicos y económicos. En este artículo se pudo comprobar que los pasatiempos no son solo juegos sino también viajes, construcción o creación de nuevos artes que ayudan a las personas a utilizar su tiempo libre en nuevas cosas (Acosta, 2014).



El autor Ruiz (2019) explica que la mayoría de docentes que enseñan un idioma siempre tienen como recurso didáctico los crucigramas, sopa de letras, emparejamientos, etc. Todos estos recursos que son categorizados como pasatiempos ayudan a la persona que lo realiza a mejorar su nivel de léxico y la gramática que debe practicar. Muchos estudios revelan que utilizar este tipo de pasatiempos como recurso educativo tiene una gran eficacia dentro del aprendizaje.

### **El juego**

Según los autores Rondon et al. (2021) el juego es un arma para los docentes educativos para el desarrollo de distintas funciones del ser humano y la formación integral del individuo ya que al momento de agruparse con personas distintas o en contextos distintos a los que están acostumbrados están obligados a salir de su zona de confort y buscar una forma de resolver acciones, dar su opinión, facilitar la integración y socialización entre compañeros así como también el fortalecimiento de las habilidades básicas que poseen.

El autor Brougère (2020) propone que se debe tener en cuenta que el beneficio del juego es bajo e inmediato, así como también propicia contextos sociales y culturales que son necesarios para las personas ya que mediante el juego adquirimos distintos conocimientos. Dentro del juego es importante que los organismos participantes tengan en consideración una metacomunicación la cual permita a los practicantes transmitirse un mensaje significativo de esto es un juego.

Cuenca (2009) afirma que los juegos pueden pertenecer a cualquier materia de estudio si se lo aplica estratégicamente ya que los usuarios deberán tomar decisiones en relación a las dificultades, el contexto y lo que van a hacer los demás participantes.

Dentro de las funciones que puede llegar a cumplir un juego podemos encontrar que es un facilitador de aprendizajes ya que se puede utilizar antes o después de revisar un tema para comprobar el nivel de conocimiento de los estudiantes, funciona como refuerzo e innovación pedagógica ya que es una nueva estrategia que se aplica para un aprendizaje globalizado en las materias de estudio (Muñiz, 2011).

El autor Adelantado (2004) alude que el juego es la práctica de una actividad que le resulta placentera a un individuo. También podemos decir que estas actividades ayudan a la construcción sociocultural, fortalece las conductas positivas del individuo, combate la inmadurez y fomenta los valores de forma lúdica.

### **Juegos modificados de cancha dividida**

La investigación realizada por Rogriguez & Ferrer (2008) menciona que los juegos de cancha dividida se categorizan como un recurso inamovible dentro de las practicas físico-recreativas y placenteras que previenen un envejecimiento prematuro en las personas. Este tipo de juegos se caracterizan porque los participantes o equipos contrarios se encuentran frente a frente separados por una red, raya, cuerda o alguna señalización de división de espacios lo cual permite que se cumpla la regla de lanzar o golpear al enemigo por encima de la división.

Según Giménez (2000) en la práctica de este tipo de juegos la participación se vuelve alternativa ya que se da de jugador en jugador por tanto no existe contacto físico entre adversarios. Es un juego de oposición ya que cada jugador tiene un rol contrario al otro, así como también un contacto casi nulo entre jugadores. En cuanto al espacio este se encuentra dividido por lo cual el objetivo del juego es pasar el móvil por encima de la red o separación que se haya propiciado.

El juego modificado recoge el reglamento puede ser de uno o varios deportes para acoplarlo en uno que se adapte a las necesidades de las problemáticas o el contexto en el cual se trabaje. Así mismo reduce las exigencias o tácticas que requieren los grandes juegos deportivos. Estas prácticas se encuentran entre el juego libre y un deporte que mantiene su esencia, pero no está fijado a una institución deportiva (Corredor, 2007).

La propuesta planteada por los autores Devís Devís & Peiró Veleret (2021) sobre los juegos modificados menciona que no existe un límite de alcance y profundidad de los contenidos que se pueden abarcar en la educación física con dichos juegos. Esta clase de actividades se encuentra entre el juego estándar y el deporte como tal siendo así estos poseedores de ciertas reglas de inicio que con las necesidades o los temas a tratar se pueden encontrar expuestas a un cambio e incluso construir nuevos juegos con la misma contextualización.

Con la contextualización de los autores podemos decir que este tipo de juegos buscan apegarse a las necesidades que disponga el tiempo, lugar, materiales, etc. Es así como muchas de las veces se crean nuevos juegos los cuales con el tiempo forman cierto apego por deportistas llegando a convertirse en deportes oficiales e internacionalizarse.

## **Variable dependiente**

### **Actividad Física**

Desde tiempos antiguos se viene referenciando la importancia que tiene el mantener un régimen de actividad física para mantener un estado de salud óptimo. Los médicos ancestrales realizaron un tratado conocido como hipocrático en el cual aluden a ciertos hábitos que debe realizar una persona para un régimen de vida adecuado como por ejemplo la alimentación, actividad física, vida social, descanso, baño, ejercicios de gimnasia entre otras actividades que prolongan el envejecimiento y aportan a una vida saludable (Prado & Rosa, 2013).

Sicilia (2004) en su libro *Actividad física y desarrollo: Ejercicio físico desde el nacimiento* nos plantea que la actividad física como objeto a estudiar se puede dar desde varios ámbitos como son la filosofía, ética o los derechos, así como también viene más centrado en el conocimiento de las ciencias de la actividad física y los métodos científicos. Aclaran que en la física la fuerza en cada movimiento se relaciona con los distintos segmentos corporales, en biología sería la interacción entre órganos o tejidos formando los grupos musculares para llevar a cabo un movimiento en concreto, la sociología aporta con el valor interactivo, los gestos y mensajes de contexto cultural que se puedan llevar a cabo, así como las demás relaciones que surgen con las demás materias.

Los autores Casimiro et al. (2014) afirman que actividad física es todo tipo de movimiento del individuo realizado por los segmentos musculares que conllevan un costo energético como subir escaleras, caminar o realizar quehaceres domésticos, de esta forma se ha buscado formas de gasto energético para que las personas se mantengan saludables. Cabe recalcar que estas actividades no siempre se relacionan con el ejercicio físico.

Profesionales de la salud y científicos han demostrado que mantenerse activos físicamente regularmente aporta beneficios importantes en la salud, así como también que el sedentarismo es peligroso porque puede traer consigo problemas de salud mental y distintas enfermedades. Hoy en día la composición corporal, presión sanguínea y la condición física se ven reflejados por las actividades que realiza el individuo (Rosa, 2013).

Según Geis (2012) es muy importante proporcionar practicas agradables para el tiempo libre del adulto mayor ya que así estamos apoyándolos a sentirse mejor, aceptarse ellos y aceptar el contexto en el que se encuentran. En lo más posible estas actividades deben tener un fin específico que puede ser el mejorar la agilidad, mantener algunas habilidades motoras, tener un porcentaje de autosuficiencia y lograr ciertas actividades de la cotidianidad que con el envejecimiento se van perdiendo y limitando.

### **Capacidades físicas**

Las capacidades físicas según Celis (2016) menciona que son características, elementos, habilidades y recursos orgánico-corporales que posee un individuo como son la flexibilidad, velocidad, fuerza, resistencia las cuales son innatas en una persona y permiten distintos tipos de movimientos los pueden llegar a mejorarse con distintas actividades. Tenemos una clasificación la cual es la siguiente:

Capacidades físicas condicionales: son que se pueden trabajar independientemente unas de otras, así como también condicionan el rendimiento físico ya que se fortalecen a través de un acondicionamiento físico. Por ejemplo, se puede enfocar un trabajo específico de velocidad en una persona sin interponer las otras.

Capacidades físicas motrices: son aquellas que se apoyan del sistema nervioso y se encuentran ligadas unas con otras. Por ejemplo, es muy difícil hacer uso de forma autónoma de la coordinación sin el equilibrio.

Macias (2010) en su estudio concluye que para especificar las etapas de desarrollo de las capacidades físicas es importante que se aplique un test de rendimiento físico y motor por lo cual el creó un instrumento pedagógico (Decatlón físico Escolar) para determinar el estado en el que se encontraban los estudiantes dependiendo de la edad,

sexo. Este estudio reveló que se debe estimular a los estudiantes con frecuencia para un correcto desarrollo integral ya que hay que identificar sus fortalezas y debilidades en cuanto al crecimiento pedagógico. Estas se extienden dentro de todo el currículo educativo ya que es muy importante, en la primaria se hacen muchas prácticas para el desarrollo de habilidades motrices, pero luego se limita este estímulo y se centra más en la condición física en el marco de la salud, higiene, comportamiento, etc.

### **La resistencia**

La resistencia es la capacidad de una persona para llevar a cabo actividades a una tensión muscular de sobre carga y con fatiga en un tiempo prolongado, suele ser una característica determinante en algunos deportes y disciplinas ya sea cíclicos o acíclicos dependiendo de la duración de este. Se debe tomar en cuenta el peso del individuo para realizar el trabajo de fuerza ya que según las categorías o el deporte se maneja el pesaje del participante y mediante eso se puede manejar la fuerza absoluta de los atletas. La fuerza se la considera como estática y dinámica. Un trabajo exitoso de resistencia está constituido por las reservas de ATP que disponga el músculo, el glucógeno muscular y hepático, así como también los componentes macro energéticos, proteínas, lípidos, etc. (Díaz, 2007).

Los factores determinantes de una vasta resistencia están compuestos por el funcionamiento cardiovascular y respiratorio. Para un desarrollo amplio de esta capacidad es importante mejorar el transporte de oxígeno y vascularización muscular. Hay que tener en cuenta que esta capacidad requiere de un gran esfuerzo, la cual particularmente se apoya de la voluntad del atleta para un mejor rendimiento sobre todo cuando el deporte requiere mantenerse en un movimiento constante por un periodo largo y sin doblegar. La mejor fórmula para aumentar la resistencia es mediante entrenamientos planificados con una dosificación de aumento de cargas la cual permita al atleta llevar una sobrexigencia y así minimizar su rango de fatiga temprana.

Celis (2016) considera a la resistencia como aquella capacidad que permite al individuo realizar un esfuerzo intenso ya sea a un grado alto o bajo durante el mayor tiempo posible, así como también puede ser el lado contrario de la fatiga muscular que puede sufrir una persona.

Una persona con recorrido deportivo en resistencia entiende perfectamente cuáles son sus límites, la calidad de su resistencia, su duración en velocidad constante, etc. Shephard & Astrand (2007) afirman que la capacidad de resistencia se mejora en el entrenamiento cuando el coach da instrucciones tomando en cuenta las características antes mencionadas para una mejor adaptación en cuanto a la adquisición de oxígeno y disminución de la fatiga.

El autor Tejera (2009) menciona que la resistencia aeróbica es aquella que nos permite hacer una actividad de esfuerzo medio por un tiempo prolongado la misma que se produce gracias al oxígeno que necesitan los músculos que mayormente es adquirida mediante la respiración sin la necesidad de ocupar los niveles provisionales de oxígeno que existen en el cuerpo. Por otro lado, la resistencia anaeróbica contribuye a realizar un esfuerzo de alta intensidad por un periodo corto de tiempo, esta se realiza sin la presencia del oxígeno es decir solo busca ocupar las reservas del organismo y por esta razón, aquí si se propicia una disminución de oxígeno a nivel metabólico anaeróbico.

### **Resistencia Anaeróbica**

Los autores Perez, Lopez, & Vivas (2012) se pronuncian con la siguiente definición: la resistencia anaeróbica es una característica que promueve el poder sobrellevar un esfuerzo de intensidad alta en un tiempo corto minimizando el surgimiento de la fatiga muscular pese a la deuda de las reservas orgánicas. Ellos mencionan que cuando el individuo a nivel muscular empieza a producir ácido láctico que suele suceder cerca de las 170 pulsaciones por minuto se comenzaría el metabolismo anaeróbico que sirve para soportar la práctica que se esté realizando. Aquí no se produce una igualdad entre el aporte y el gasto de oxígeno que resultan insuficientes al momento de realizar una actividad forzosa de duración extensa.

Hay que tener presente que este tipo de resistencia se lo puede trabajar cuando el desarrollo de la persona ya esté en una etapa optima, en niños mayores a 8 años se puede llegar incluir con una planificación controlada pero no debe ser su prioridad ya que esta aun en una etapa de desarrollo y lo que es primordial es la resistencia aeróbica.

Subirana (1984) en su estudio se pronuncia con la siguiente definición que la resistencia anaeróbica es aquella actividad que conlleva como máximo 30 segundos a una intensidad fuerte la cual se apoya mayoritariamente de los requerimientos ATP.

Según Tejera (2009) una característica importante del trabajo anaeróbico es que se presenta en los niños de 8 años en un 30%. Esto se produce porque los niveles de lactato normalmente son bajos a comparación de un adulto luego de realizar una actividad de esfuerzo alto y de corta duración. En este estudio también se analiza mucho el tema del entrenamiento anaeróbico en edades prepuberal en el cual mencionan que no es recomendable pero tampoco hay un estudio que confirmase este hecho, ya que se ha comprobado que en esta etapa de desarrollo el individuo recibe y demuestra que con un entrenamiento controlado se puede llegar a mejorar y practicar actividades anaeróbicas sin problema.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la incidencia de la aplicación de un programa de juegos modificados de cancha dividida en la resistencia anaeróbica en escolares de Educación General Básica Superior

### **OBJETIVO ESPECÍFICOS:**

1. Diagnosticar el nivel inicial de la resistencia anaeróbica en los escolares de Educación General Básica Superior
2. Evaluar el nivel de la resistencia anaeróbica posterior a la aplicación de un programa de juegos modificados de cancha dividida en escolares de Educación General Básica Superior
3. Analizar la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo de la resistencia anaeróbica y el nivel posterior a la aplicación del programa de juegos modificados de cancha dividida en escolares de Educación General Básica Superior

**CAPÍTULO II**  
**METODOLOGÍA**

**2.1 MATERIALES**

**Recursos Materiales**

*Tabla 1. Recursos Materiales*

<b>RECURSOS MATERIALES</b>
Cancha de uso múltiple de la Unidad Educativa
Balones
Pelotas
Redes
Silbato
Báscula
Cinta métrica
Raquetas
Computador
Conos
Celular móvil



## Recursos Humanos

Tabla 2. Recursos Humanos

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
<b>Autor</b>	Tipantiza Moscoso Miguel Angel
<b>Tutor</b>	Lic. Castro Acosta Washington Ernesto, Mg
Autoridades de Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle	
Docente del área de Educación Física de la Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle	
Estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica Superior de la Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle	

## Recursos Institucionales

Tabla 3. Recursos Institucionales

<b>RECURSOS INSTITUCIONALES</b>	
Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle	
Universidad Técnica de Ambato	Repositorio académico
	Biblioteca virtual

## 2.2 MÉTODOS

### 2.2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo de tipo por finalidad aplicado, por diseño cuasiexperimental de alcance explicativo con obtención de datos de campo y de corte longitudinal. Para el proceso de fundamentación teórica se aplicó el método analítico sintético analizando cada variable y todos sus fragmentos correspondientes. Para el desarrollo o construcción de nuevo conocimiento se aplicó el método hipotético deductivo ya que se plantearán hipótesis que deberán ser comprobadas en el transcurso de la investigación.

#### **Enfoque Cuantitativo**

Según el autor Hernández Sampieri (2014) un **enfoque cuantitativo** busca por medio de la recolección de datos corroborar una hipótesis o teoría, esta debe estar precedida por una medición numérica y con un análisis estadístico correspondiente.

#### **Diseño Cuasi- Experimental**

El **diseño cuasi-experimental** según los autores Fernández García, Vallejo Seco, Livacic Rojas, & Tuero Herrero (2014) busca comprobar una hipótesis causal con el uso de una variable independiente donde la asignación de la población es aleatoria.

#### **Alcance Explicativo**

Menciona Hernández Sampieri (2014) que el **alcance explicativo** busca estar un paso más allá de la descripción de opiniones o acontecimientos entre conceptualizaciones en las cuales se busca explicar el porqué de los fenómenos puestos a estudio siempre teniendo en cuenta que se debe tener planteada una hipótesis.

## **Estudio de Campo**

Los autores Haza & Véliz (2020) se pronuncian con el concepto de que, el **estudio de campo** se evidencia por la forma en la que se realiza, la cual brinda un protagonismo a la muestra sobre las instancias que se esté investigando para posteriormente analizar y buscar una posible solución.

## **Corte Longitudinal**

Hidalgo (2005) afirma que un estudio de **corte longitudinal** busca la recolección de datos en dos o más instantes para hacer una comparación de datos en tiempos diferentes siempre enfocándose en el individuo ya que él es el centro del estudio.

## **Método Analítico Sintético**

El autor Jiménez & Jacinto (2017a) propone que el **método analítico sintético** es importante por su aporte en la indagación y fabricación de conocimiento experimental, conceptual y estratégico ya que permite la división de lo esencial del objeto de estudio en partes para su futura búsqueda de solución.

## **Método Hipotético Deductivo**

Según Jiménez & Jacinto (2017) pronuncia que el **método hipotético deductivo** permite una reestructuración de la teoría, la metodología y en si los conocimientos que se adquieren en un estudio frente a una construcción de conocimiento en formación o nuevo aprendizaje.

## **Población**

La población de estudio corresponde a un total de 84 escolares de Educación General Básica Superior de la Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle. Se aplicará un muestreo no probabilístico seleccionando una muestra de 32 escolares correspondiente a 8vo año de la Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios la Salle los cuales se encuentran en su debido proceso educativo que permite al investigador lograr concluir con su proceso de titulación.

### **Técnicas e instrumentos de evaluación**

En el siguiente estudio que se presenta se valorará la variable de resistencia anaeróbica para lo cual se aplicará como técnica la encuesta y como instrumento el test de Ruffier Dickson que corresponde a la medición de resistencia anaeróbica que dispone una persona ante un esfuerzo físico de corta duración, por tanto, también refleja la capacidad de recuperación cardiovascular con el fin de obtener resultados que demuestren el estado físico del mismo. Este test fue usado por primera vez en Francia en la década de los 80 específicamente en 1876. A continuación, se encuentran los baremos del test de Ruffier- Dickson (Vállez Troyano, 2003).

$$\text{Formula} \quad \frac{(p1 + p2 + p3) 4 - 200}{10} \quad = \text{Coeficiente}$$

### **Baremos de evaluación del test de Ruffier Dickson**

<b>NIVELES DE EJECUCIÓN</b>	
<b>Excelente</b>	<b>0</b>
<b>Muy Bueno</b>	<b>1-5</b>
<b>Bueno</b>	<b>6-10</b>
<b>Medio</b>	<b>11-15</b>
<b>Bajo</b>	<b>+15</b>

## **Hipótesis de investigación**

En el siguiente estudio se propuso las siguientes hipótesis de investigación

**H1:** Los juegos modificados de cancha dividida incide en la resistencia anaeróbica en escolares de educación general básica superior

**H0:** Los juegos modificados de cancha dividida no incide en la resistencia anaeróbica en escolares de educación general básica superior

## **Análisis estadístico de los resultados de investigación**

En el análisis estadístico de los resultados obtenidos en la investigación se aplicó el programa estadístico SPSS versión 22, llevando a cabo un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas. Así como también, se ejecutó un análisis de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras inferiores a 50 datos, la cual determinó la aplicación de la prueba de U de Mann-Whitney para pruebas no paramétricas, en la verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas determinando diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0.05$  en cuanto a cada periodo de estudio.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la presente sección se presenta el fruto de la investigación ejecutada, por medio de una respectiva desagregación se efectuó el análisis respectivo de los resultados recopilados que posteriormente tendrán un tratamiento estadístico descriptivo e inferencial y la respectiva validación de la premisa de estudio.

##### Caracterización de la muestra de estudio

En consecuencia, de lo anteriormente mencionado se dará a conocer una caracterización de la muestra estudiada de acuerdo a los indicadores de edad, genero, peso y talla.

Tabla 4. Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=15 – 46.9%)		Femenino (n=17 – 53.1%)		P	Total (n=32 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
<b>Edad (años)</b>	12.33	0.49	12.53	0.51	0.272*	12.44	0.5
<b>Estatura (m)</b>	1.51	0.08	1.5	0.07	0.542*	1.51	0.07
<b>Peso (kg)</b>	51.07	14.01	43.82	9.33	0.092*	47.22	12.13

**Nota.** Análisis de valores medios (m) y desviaciones estándares (±DS); nivel de significación en  $P \geq 0.05$  (\*)

En el estudio realizado se puede evidenciar que la población estuvo constituida mayormente por el sexo femenino ya que presentaba un porcentaje mayor de 6.2 % frente al grupo masculino, así como también en la variable de edad, el grupo de sexo femenino presentó un mayor valor medio de 0.2, por otro lado, conforme a la estatura el sexo masculino mostró un valor mayor en 0.01 m y de igual forma en la variable de peso en 7.25 kg. Estadísticamente en coherencia con las tres variables de caracterización se demostró el valor de  $P \geq 0.05$ , esto permitió establecer una uniformidad en relación a variables por grupos de género sin diferencias significativas.

### **Resultados por objetivo**

Posteriormente, se presentan los datos obtenidos producto de la investigación realizada en cuanto a cada objetivo planeado con su respectivo análisis.

### **Resultados del diagnóstico del nivel inicial de la resistencia anaeróbica en los escolares de Educación General Básica Superior**

Para llevar a cabo el diagnóstico inicial de la resistencia anaeróbica de los estudiantes se aplicó el test de Ruffier Dickson descrito en el capítulo de la metodología de la investigación, recopilando los resultados de la prueba en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio

### **Resultados del test de Ruffier Dickson en el periodo pre intervención**

*Tabla 5. Resultados del test de Ruffier Dickson en el periodo PRE intervención*

<b>Prueba test Ruffier Dickson</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
<b>Resistencia anaeróbica</b>	32	0.8	11.6	5.79	±3.05

Empleando el instrumento de diagnóstico sobre resistencia anaeróbica a la muestra de estudio se recopiló resultados los cuales fueron categorizados por niveles aplicando los baremos propios del test en el periodo PRE intervención.

## Niveles de resistencia anaeróbica periodo PRE intervención

Tabla 6. Niveles de resistencia anaeróbica periodo PRE intervención

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	3	9.4 %
Bueno	14	43.8 %
Muy bueno	13	40.6 %
Excelente	2	6.3 %
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100 %</b>

La categorización en niveles de resistencia anaeróbica para el periodo PRE intervención, evidencio que el 43.8% de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “Bueno”, seguido de un nivel “Muy bueno” con un 40.6 % y en un porcentaje un poco mayor al 15 % en nivel “Medio” y “Excelente”.

### Resultados de la evaluación del nivel de la resistencia anaeróbica posterior a la aplicación de un programa de juegos modificados de cancha dividida en escolares de Educación General Básica Superior

Para la evaluación posterior a la aplicación de un programa de actividades, se aplicó el mismo instrumento que en el periodo PRE intervención, obteniendo los siguientes resultados en la muestra de estudio.

### Resultados del test de Ruffier Dickson en el periodo POST intervención

Tabla 7. Resultados del test de Ruffier Dickson en el periodo POST intervención

Prueba test Ruffier Dickson	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Resistencia anaeróbica	32	0.8	10.0	4.96	±2.94



En base a los valores totales recopilados de la prueba aplicada sobre resistencia anaeróbica se categorizó a la muestra de estudio por niveles aplicando los baremos propios del test para el periodo POST intervención.

### **Niveles de resistencia anaeróbica periodo POST intervención**

*Tabla 8. Niveles de resistencia anaeróbica periodo POST intervención*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bueno</b>	14	43.8 %
<b>Muy bueno</b>	14	43.8 %
<b>Excelente</b>	4	12.5 %
<b>Total</b>	32	100 %

La categorización en niveles de resistencia anaeróbica para el periodo POST intervención, evidencio que el 43.8% de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “Bueno” y “Muy bueno” seguido de en un porcentaje de 12.5 % en nivel “Excelente”.

### **Resultados del análisis la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo de la resistencia anaeróbica y el nivel posterior a la aplicación del programa de juegos modificados de cancha dividida en escolares de Educación General Básica Superior**

Para examinar la diferencia de los resultados obtenidos entre los periodos de estudio, Primeramente, se llevó a cabo una resta aritmética entre los valores del periodo PRE menos el POST de intervención.

### **Diferencia de resultados entre los periodos de intervención en la muestra de estudio**

*Tabla 9. Diferencia de resultados entre los periodos de intervención en la muestra de estudio*

<b>Resultados</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
<b>Prueba Resistencia anaeróbica</b>	32	0.00	4.40	0.83	±0.91

Las diferencias calculadas permitieron evidenciar específicamente valores positivos entre el periodo PRE y POST intervención.

Posteriormente se realizó un análisis cruzado entre niveles de resistencia anaeróbica en los periodos PRE y POST intervención, con la premisa de evidenciar posibles recategorizaciones de niveles en los integrantes de la muestra de estudio.

#### **Análisis cruzado entre niveles de resistencia anaeróbica en los periodos PRE y POST intervención**

*Tabla 10. Análisis cruzado entre niveles de resistencia anaeróbica en los PERIODOS PRE y POST intervención*

<b>Nivel de resistencia anaeróbica PRE</b>	<b>Nivel de resistencia anaeróbica POST</b>			<b>Total</b>
	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>	
<b>Medio</b>	3	0	0	3
<b>Bueno</b>	11	2	1	14
<b>Muy bueno</b>	0	12	1	13
<b>Excelente</b>	0	0	2	2
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

**Nota.** los presentes análisis cruzados analizados entre los periodos PRE y POST intervención, comprobaron:

-Periodo PRE intervención nivel “**Medio**” se encontraron 3 representantes de la muestra de estudio los cuales en el nivel POST se mantuvieron.

- Periodo PRE Intervención nivel “**Bueno**” se encontraron 14 estudiantes, de los cuales en el periodo POST, 11 se mantuvieron en el mismo nivel, 2 se recategorizaron a “**Muy bueno**” y 1 a “**Excelente**”.

- Periodo PRE Intervención nivel “**Muy bueno**” se hallaron 13 estudiantes de los cuales en el periodo POST, 1 se recategorizo a “**Excelente**”.

- Periodo PRE Intervención nivel “**Excelente**” se ubicaron de 2 estudiantes los cuales en el periodo POST se mantuvieron.

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Se aplicó en primera instancia una prueba de normalidad que determino la aplicación de pruebas no paramétricas para muestras relacionadas, seleccionando la prueba de Wilcoxon, para evidenciar la existencia de diferencias significativas entre los resultados globales de los periodos de estudio:

#### Análisis estadístico de verificación de hipótesis de investigación

*Tabla 11. Análisis cruzado entre niveles de resistencia anaeróbica en los periodos PRE y POST intervención*

Prueba test	N	PRE intervención		POST intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
<b>Ruffier Dickson</b>						
<b>Resistencia anaeróbica</b>	32	5.79	±3.05	4.96	±2.94	0.000*

**Nota.** diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0.05$  (\*)

La prueba estadística aplicada determino la existencia de diferencias significativas a nivel estadístico entre los resultados recopilados de los diferentes periodos de estudio en un nivel de  $P \leq 0.05$  siendo esta diferencia a nivel descriptivo, positiva y permitiéndonos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa de investigación los juegos modificados de cancha dividida inciden en la resistencia anaeróbica en escolares de Educación General Básica Superior

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

- Se diagnosticó el nivel inicial de resistencia anaeróbica en los escolares de Educación General Básica Superior, identificando que la mayoría de la muestra de estudio se encontraba en un nivel bueno, muy bueno, y una minoría se encontraba en un nivel medio y excelente mismos que ayudaron a plantear una serie de actividades para realizar en clase y ver sus avances
- Se Evaluó el nivel de resistencia anaeróbica en el periodo POST intervención en los escolares evidenciando que la mayoría de la muestra de estudio se encontraba en un nivel bueno, muy bueno y excelente denotando diferencias positivas posteriores a la aplicación de un programa de actividades en referencia a juegos de cancha dividida.
- Finalmente se analizó la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo de la resistencia anaeróbica y el nivel posterior a la aplicación del programa de juegos modificados de cancha dividida, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio recategorizó a un nivel superior de esta variable en el periodo POST intervención y a nivel estadístico se pudo comprobar la existencia de diferencias significativas entre los periodos de estudio, los resultados de la investigación nos llevaron a la conclusión que los juegos modificados de cancha dividida aplicados provocaron una mejora en la resistencia anaeróbica de los escolares.

## 4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda diagnosticar el nivel inicial de la resistencia anaeróbica en los escolares antes de planificar actividades de esfuerzo físico ya que así podemos evidenciar el estado físico en el que se encuentran y dosificar de mejor manera las actividades de clase.
- Se recomienda evaluar a los escolares en periodos consecutivos con el fin de llevar un registro de los progresos que se están efectuando con los escolares para un correcto desarrollo físico e integral de los mismos.
- Las actividades de cancha de divida son de mucha ayuda en la clase de educación física porque permiten el desarrollo activo de los escolares en relación a sus capacidades físicas y en pro de la mejora de su salud tanto física como mental, transformando a los jóvenes en un aporte importante para la sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, C. V. (2014). Arqueología mexicana en guías de turistas: educación y pasatiempo. *Anales de Antropología*, 41-71.
- Adelantado, N. (2004). *El juego motor en educación infantil*. Wanceulen Editorial.
- Aldo, P. S. (2010). *Recreación fundamentos teórico-metodológicos*. Instituto Politécnico Nacional.
- Brougére, G. (2020). *Juego y Educación*. Buenos Aires: Prometeo libros .
- Calderón Lesano, D. S. (2022). *Los somatotipos en la resistencia anaeróbica en estudiantes de bachillerato (Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34227>
- Casimiro, A. J., Delgado, M., & Anguila, C. (2014). *Actividad física, Educación y Salud*. España: Editorial de la Universidad de Almería .
- Celis, C. (2016). *Capacidades físicas básicas: su evolución y factores que influyen en su desarrollo*. Editorial Wanceulen.
- Corredor, A. L. (2007). La iniciación deportiva en la enseñanza primaria: Los juegos motores modificados . *Ensayos*.
- Cuenca, I. S. (2009). *Teoría de juegos*. Madrid: Cuaderno metodológico .
- Devís Devís, J., & Peiró Veleret, C. (2021). *Nuevas perspectivas circulares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Editorial INDE.
- Díaz, R. P. (2007). *Las capacidades físicas*. La Habana: Editorial Universitaria .
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis*, 20.
- ESPIÑEIRA, D. M. (2000). *Mito y utopía: sabiduría pedagógica del 'PASATIEMPO'*. España: Anuario Brigantino.

- Fernández García, P., Vallejo Seco, G., Livacic Rojas, P. E., & Tuero Herrero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. *Anales de psicología* , 17.
- Geis, P. P. (2012). *Tercera Edad Actividad física y Salud*. España: Paidotribo.
- Giménez, A. M. (2000). Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro . *Revista digital EFdeportes* .
- Gómez, A. A. (2017). *Aproximación deportiva a través de los juegos modificados (Tesis de Licenciatura, Universidad de Valladolid)*. Repositorio Documental. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/27017>
- Guerrero, G. (2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario . *Fdeportes*.
- Haza, J. L., & Véliz, Y. G. (2020). Objeto de investigación y campo de acción: componentes. *EDUMECENTRO*, 20.
- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la investigación - Sexta Edición*. Mexico: el oso panda.
- Hidalgo, I. V. (2005). Tipos de estudio y método. *gestio polis*.
- Jiménez, A. R., & Jacinto, A. O. (2017a). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 20.
- Jiménez, A. R., & Jacinto, A. O. (2017b). Métodos científicos de indagación y construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 20.
- Lema, R., & Monteagudo, M. J. (2016). *Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía*. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Lozano Santos, M. H. (2021). *Acondicionamiento para el aumento de la capacidad física -resistencia anaeróbica- en el jiu-jitsu brasileño(Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/57324>

- Macias, A. C. (2010). *Una propuesta alternativa para contribuir al desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes entre los 6 y 11 años*. La Habana: Editorial Universitaria.
- Manzano Pérez, R. S. (2019). *La resistencia anaeróbica y el rendimiento físico de los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Bolívar de la ciudad de Ambato (Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29515>
- Moreta, L. E. (1-oct-2022). *Los juegos modificados en las habilidades motrices básicas en escolares de Educación General Básica Elemental (Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36074>
- Muñiz, G. (2011). *El juego globalizado*. España: Paidotribo.
- Perez, J. M., Lopez, D. D., & Vivas, A. I. (2012). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. España: Editorial Pila Teleña.
- Prado, C. T., & Rosa, S. M. (2013). *Estilos de Vida y Actividad Física*. España: Editorial Díaz de Santos S.A.
- Quinapanta Ponce, A. C. (2022). *Los juegos populares en la educación vial en escolares de Educación General Básica Elemental (Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36033>
- Rogriguez, D., & Ferrer, E. A. (2008). Juegos de cancha dividida como actividad físico- recreativa para las personas mayores de 50 años. *Revista Digital EFdeportes*.
- Rondon, Y. P., Rivera, R. D., & Gomez, D. R. (2021). *Juegos motrices y habilidades motrices básicas*. Guantanamo, Cuba: Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte.
- Rosa, S. M. (2013). *Actividad Física y Salud*. Editorial Díaz de Santos S.A.



- RUIZ, M. J. (2019). *Los pasatiempos como recurso didáctico en el aula de E/LE (1): Planteamientos generales. Los mensajes cifrados*. Valencia: Universitat de València.
- Shephard, R. J., & Astrand, D. (2007). *La resistencia en el deporte*. España: Editorial Paidotribo.
- Sicilia, A. O. (2004). *Actividad física y desarrollo: ejercicio físico desde el nacimiento*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva .
- Subirana, J. A. (1984). La evolución de la condición física en la edad prepuberal. *Apunts: Medicina de l'esport*, 143-146.
- Tejera, A. (2009). *La resistencia en la infancia y pubertad*. Santa Fe: El cid editor.
- Tejera, A. (2009). *La resistencia en la infancia y pubertad*. Argentina: El cid Editor 1 apuntes.
- Vállez Troyano, D. (2003). ADAPTACIÓN CARDIOVASCULAR Y CAPACIDAD DE. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y*, 182-189.
- Waichman, P. A. (2009). *¿Cuál recreación para América Latina?* Maracaibo, Venezuela: Espacio Abierto.
- Ziperovich, C. (2012). *Recreacion hacia el aprendizaje placentero*. Bilbao: Editorial Brujas .

## ANEXOS

### ANEXO 1

**ANEXO 3**  
**CARTA DE COMPROMISO**

Ambato, 17 de abril 2023

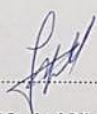
Doctor  
Marcelo Núñez  
**Presidente de la Unidad de Integración Curricular**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
Presente


**Dr. Linda Marisol Niveló Erazo** en mi calidad de Rectora de la **Escuela de Educación Básica Juan Bautista Palacios La Salle**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"LOS JUEGOS MODIFICADOS DE CANCHA DIVIDIDA EN LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR"** propuesto por el **TIPANTIZA MOSCOSO MIGUEL ÁNGEL**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1727974501**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

  
.....



**Dr. Linda Marisol Niveló Erazo**  
**Rectora Unidad Educativa Juan Bautista Palacios La Salle**  
**C.C: 1802683019**  
**TEL. CON: 032441846**  
**TEL. CEL: 0999314754**  
**CORREO ELECTRÓNICO: rectorambatojbp@lasalle.edu.ec**

## ANEXO 2









## ANEXO 3

### Test de Ruffier Dickson

Rev.Int.med.cienc.act.fis.deporte - vol. 3 - número 11 - septiembre 2003 - ISSN: 1577-0354

Vállez Troyano, D. (2003). Adaptación cardiovascular y capacidad de recuperación cardiaca en jóvenes de 13 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 3 (11) pp. 182-189 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista11/articadactar.htm>

### ADAPTACIÓN CARDIOVASCULAR Y CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN CARDIACA EN JÓVENES DE 13 AÑOS

### CARDIOVASCULAR ADAPTATION AND RECOVERY HEALTH CAPACITY IN 13-YEAR-OLD YOUTHS

Vállez Troyano, D.

[dvallez@iva.com](mailto:dvallez@iva.com)

Licenciado en Educación Física

Jefe de Departamento de Educación Física del I.E.S. Pintor Antonio López de Tres Cantos – Madrid.

#### RESUMEN

Este Trabajo pretende medir la adaptación cardiovascular (resistencia cardiaca al esfuerzo y capacidad de recuperación cardiaca) y su relación con la actividad física desarrollada. La población objeto del estudio es un grupo de 35 escolares de segundo curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria (13 años). Se le aplicaron los test de Gallager y Bronha y de Ruffier- Dickson. Obtenidos los resultados de estos, se creo un grupo de debate, para determinar la correspondencia de éstos con la actividad física realizada de manera habitual.

#### PALABRAS CLAVE

Test, actividad física, adaptación cardiovascular, valoración, niños.

#### ABSTRACT

This work intends to measure the cardiovascular adaptation (i.e. the hear resistance to the effort and the capacity of the recuperation of the heart) and its relation with the physical activity done. The population studied is a group of 35 scholar of 2º E.S.O. (13 years old). The tests applied were of Gallager and Bronha and Ruffier-Dickson. Once they had the results, they wil create a group of disertation to order to determine the link between them and the physical activity done usually.

#### KEY WORDS

Test, physical activity, cardiovascular adaptation, valuation, children

## ANEXO 4

<b>PROPUESTA</b>	
<b>NOMBRE:</b> Miguel Angel Tipantiza Moscoso	
<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar un programa didáctico de juegos para la resistencia anaeróbica en escolares de EGB superior</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentar las actividades planteadas para el periodo PRE intervención en relación a la resistencia anaeróbica</li> <li>• Aplicar el programa de actividades en los escolares para registrar la incidencia de los mismos en la resistencia anaeróbica</li> <li>• Evidenciar los cambios que se produzcan en los escolares POST intervención</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES DE PLAN DE CLASES</b>	
<b>Semana 1</b>	
<p><b>Dia 1</b> 20/04/2023</p> <p><b>Objetivo</b> Recolección de datos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. -Edad</li> <li>2. -Peso</li> <li>3. -Altura</li> </ol> <p><b>Dosificación</b> 45 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> Computador, bascula, cinta métrica</p>	<p><b>Dia 2</b> 21/04/2023</p> <p><b>Objetivo</b> Aplicación del test de Ruffier Dickson PRE intervención</p> <p><b>Dosificación</b> 45 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> Computador, celular</p>
<b>Semana 2</b>	
<p><b>Dia 3</b> 27/04/2023</p> <p><b>Objetivo</b> Práctica de Fútbol araña</p>	<p><b>Dia 4</b> 28/04/2023</p> <p><b>Objetivo</b> Práctica de fútbol araña</p>



<b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Pelota, arcos pequeños	<b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Pelota, arcos pequeños
<b>Semana 3</b>	
<b>Dia 5</b> 04/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de balón prisionero  <b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Balones	<b>Dia 6</b> 05/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de balón prisionero  <b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Balones
<b>Semana 4</b>	
<b>Dia 7</b> 11/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de futbol tenis  <b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón, Red	<b>Dia 8</b> 12/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de futbol tenis  <b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón, Red
<b>Semana 5</b>	
<b>Dia 9</b> 18/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de tenis con las manos  Dosificación 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón o globos, Red	<b>Dia 10</b> 19/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de tenis con las manos  Dosificación 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón o globos, Red
<b>Semana 6</b>	
<b>Dia 11</b> 25/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica del Fortín	<b>Dia 12</b> 26/05/2023 <b>Objetivo</b> Práctica del Fortín

Dosificación 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón	Dosificación 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón
<b>Semana 7</b>	
<b>Dia 13</b> 01/06/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de voleibol  Dosificación 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón de voleibol, red	<b>Dia 14</b> 02/06/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de voleibol  Dosificación 45 minutos <b>Materiales:</b> Balón de voleibol, red
<b>Semana 8</b>	
<b>Dia 15</b> 08/06/2023 <b>Objetivo</b> Práctica de tenis  <b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b> Raqueta, pelota, red	<b>Dia 16</b> 09/05/2023 <b>Objetivo</b> Aplicación del test de Ruffier Dickson POST intervención  <b>Dosificación</b> 45 minutos <b>Materiales:</b>

## ANEXO 5

<b>Plan de Clase</b>			
<b>Tiempo:</b> 45 minutos	<b>Fecha:</b> 11/05/2023	<b>Docente:</b> Lic. Sebastián Flores	
<b>Contenido</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Aplicación</b>
<b>Inicial</b>	<p style="text-align: center;"><b>Calentamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciamos caminando por los bordes de la cancha uno tras de otro</li> <li>• Aceleramos el paso a un 30% de la capacidad</li> <li>• Seguimos caminando y comenzamos a mover brazos hacia el frente y atrás</li> <li>• Entramos por los arcos de futbol formando parejas               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos trotando</li> </ul> </li> <li>• trote lento, movimiento de brazos, elevación de rodillas, talones a los glúteos, inclinaciones de tren superior a tocar el piso con las manos (en baja intensidad)</li> <li>• Elevación de rodillas, circunducciones de brazos hacia delante de forma rápida, salto de la cuerda, skipping en el propio terreno empezando con 25% de capacidad</li> <li>• Salto y salimos corriendo al 50% de la capacidad</li> </ul>	<b>10 min</b>	<p style="text-align: center;"><b>Desplazamientos</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Cambios de dirección</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto salimos corriendo hasta la mitad de la cancha y nos damos la vuelta para ir de espalda</li> <li>• Damos 3 pasos y tocamos el suelo con las palmas de las manos con mano izquierda y luego derecha</li> <li>• Choque de palmas en parejas y salimos en pique hasta el otro lado</li> </ul>		
<b>Principal</b>	<p style="text-align: center;"><b>Práctica de Fútbol tenis</b></p> <p>Procedemos a explicar las reglas de la práctica y todos los procedimientos que vamos a realizar en la hora clase.</p> <p>1.- En parejas vamos a iniciar dominando el balón sin dejar caer.</p> <p>2.- Nos ubicamos en parejas y nos ubicamos en la cancha dividida por una red que tenga una altura de 20 cm, iremos pasando el balón de lado a lado con un solo bote al suelo.</p> <p>3.- Posteriormente vamos a ir aumentando la altura de la red para dificultar la actividad y probar el dominio progresivo del estudiante.</p> <p>Como modificación se puede hacer que se pase el balón sin que de un bote dependiendo el nivel de progreso de los estudiantes.</p>	<b>25 min</b>	<p style="text-align: center;"><b>Dominio del balón</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Desplazamiento</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Velocidad</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Reacción</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Estiramiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicación en media luna</li> </ul>		

<p><b>Final</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzamos realizando estiramiento entrelazando los dedos y elevando los brazos hacia arriba manteniendo la columna recta en 10 segundos para estirar tríceps.</li> <li>• Realizamos estiramiento hacia los lados repitiendo el mismo ejercicio anterior con la variante de girar el tronco hacia los lados.</li> <li>• Separamos las piernas y sin doblar las rodillas con las dos manos tocamos la punta del pie derecho en un tiempo de 10 segundos luego alternamos a la otra pierna</li> <li>• En la misma posición separado las piernas con las dos manos tocamos el suelo en un tiempo de 10 segundos</li> <li>• Con la espalda recta parados tomamos nuestro tobillo derecho haciendo que el talón toque el glúteo para obtener un buen estiramiento en un tiempo de 10 segundos luego alternamos al otro tobillo</li> <li>• Con la espalda recta levantamos la rodilla a la altura del pecho y la sostenemos con las dos manos</li> </ul>	<p><b>10 min</b></p>	<p><b>Flexibilidad</b></p>
---------------------	---	----------------------	----------------------------