



UNAP



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA CON
MENCIÓN EN FORMACIÓN DEPORTIVA**

TESIS

**PROGRAMA DE FÚTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO
DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA
Y MARQUESADO, DISTRITO DE BELÉN 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA CON MENCIÓN EN
FORMACIÓN DEPORTIVA**

**PRESENTADO POR:
BILARDO PAOLO JARA SOUZA**

**ASESORES:
Lic. LUIS ENRIQUE TORRES GARCIA, Dr.
Lic. DAVEIBA LOPEZ MORI, Mgr.**

IQUITOS, PERÚ

2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°946-CGT-FCEH-UNAP-2026

En Iquitos, en el auditorio de la **Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades** a los **15** días del mes de **enero** de **2026** a horas **10.00 a.m.**, se dio inicio a la sustentación pública de la Tesis titulada: **PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, DISTRITO DE BELÉN 2022**, aprobado con R.D. N° 2749-2025-FCEH-UNAP del 30/12/25 presentado por el bachiller **BILARDO PAOLO JARA SOUZA** para optar el Título Profesional de **Licenciado en Educación Física con mención en Formación Deportiva** que otorga la Universidad de acuerdo a Ley y el Estatuto de la UNAP.

El Jurado Calificador y dictaminador designado mediante R.D. N°2501-2025-FCEH-UNAP, del 13/11/2025, está integrado por:

Dr. EMILIO AUGUSTO MONTANI RIOS	Presidente
Mgr. JOSE GINO CESPEDES REATEGUI	Secretario
Dra. LUZ ANGELICA ANGULO RIOS	Vocal


Luego de haber escuchado con atención y formulado las preguntas necesarias, las cuales fueron respondidas: **SASTIFACTORLO**

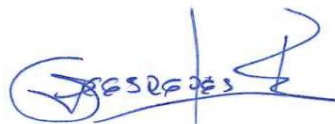
El Jurado después de las deliberaciones correspondientes, llegó a las siguientes conclusiones:


La Sustentación Pública y la Tesis ha sido... **APROBADO** con la calificación... **BUENA**

Estando el bachiller apto para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Física con mención en Formación Deportiva**.


Siendo las... **11:40** se dio por concluido el acto académico de **sustentación de tesis**


.....
Dr. EMILIO AUGUSTO MONTANI RIOS
Presidente


.....
Mgr. JOSE GINO CESPEDES REATEGUI
Secretario


.....
Dra. LUZ ANGELICA ANGULO RIOS
Vocal


.....
Dr. LUIS ENRIQUE TORRES GARCIA
Asesor


.....
Mgr. DAVEIBA LOPEZ MORI
Asesora

JURADOS Y ASESORES



Lic. EMILIO AUGUSTO MONTANI RIOS, Dr.
Presidente



Lic. Educ. JOSE GINO CESPEDES REATEGUI, Mgr.
Secretario



Lic. Educ. LUZ ANGELICA ANGULO RIOS, Dra.
Vocal

ASESORES:



Lic. Educ. LUIS ENRIQUE TORRES GARCÍA, Dr.



Lic. Educ. DAVEIBA LOPEZ MORI, Mgr.

BILARDO PAOLO JARA SOUZA

FCEH_EDUC FIS_TESIS_JARA SOUZA.pdf

📅 23-27 MAR

📅 23-27 MAR

🏫 Universidad Nacional De La Amazonia Peruana

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::20208:571978417

Fecha de entrega

27 mar 2026, 7:59 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

30 mar 2026, 8:47 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

FCEH_EDUC FIS_TESIS_JARA SOUZA.pdf

Tamaño del archivo

528.7 KB

59 páginas

10.775 palabras

60.094 caracteres



Página 2 de 67 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::20208:571978417

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

15% 🌐 Fuentes de Internet

5% 📖 Publicaciones

13% 👤 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión



Texto oculto

12 caracteres sospechosos en N.º de páginas

El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

**A mis padres por su infinita comprensión
y apoyo constante.**

Bilardo Paolo

AGRADECIMIENTO

La realización de esta investigación ha sido posible gracias al apoyo incondicional de diferentes personas, a quienes el autor expresa su gratitud.

Al equipo directivo, docentes y estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa N° 60993 Ramón Castilla y Marquesado, distrito de Belén, por su valiosa participación en el programa de fútbol sala que permitieron el logro de los objetivos de la presente investigación.

A los señores del jurado evaluador y dictaminador por sus valiosas observaciones y sugerencias que permitieron mejorar el trabajo de investigación.

A los profesionales especialistas que actuaron como expertos, por su valioso aporte que permitieron hacer reajustes y perfeccionar los instrumentos de investigación.

A nuestros asesores de tesis, Mgr. Daveiba López Mori, y Dr. Luis Enrique Torres García, por sus acertadas orientaciones que permitieron llevar a cabo la presente investigación.

ÍNDICE

	Página
PORTADA	i
ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
JURADOS Y ASESORES	iii
RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	6
1.1. Antecedentes	6
1.2. Bases teóricas	10
1.3 Definición de términos básicos	17
CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES	20
2.1. Formulación de la hipótesis	20
2.2. Variables y su operacionalización	21
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	24
3.1. Tipo y diseño	24
3.2. Diseño muestral	25
3.3. Procedimientos de recolección de datos	27
3.4. Procesamiento y análisis de datos	29
3.5. Aspectos éticos	30

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	31
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	48
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	55
CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES	57
CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN	59
ANEXOS	63
Anexo 01. Matriz de consistencia	64
Anexo 02. Instrumentos de recolección de datos	65
Anexo 04. Programa de Fútbol Sala	82
Anexo 05. Consentimiento informado	127

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de la población de estudiantes del 5to. Grado de Primaria, Institución Educativa N° 60993 Ramón Castilla y Marquesado, Belén 2022.	25
Tabla 2.	Distribución de la muestra por asignación proporcional de estudiantes del 5to. Grado de primaria Institución Educativa N° 60993 Ramón Castilla y Marquesado, Belén, 2022.	27
Tabla 3.	Medias y desviaciones estándar (pre, post y ganancia) de las capacidades físicas básicas en estudiantes del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa N°60993 Ramón Castilla y Marquesado, distrito de Belén - 2022	31
Tabla 4.	Pruebas de normalidad (Shapiro–Wilk) sobre las ganancias.	39
Tabla 5.	Comparación de las ganancias entre grupos (Experimental vs Control)	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Media del Pretest por grupo y variable	32
Figura 2.	Comparación de medias en el posttest por grupo y dimensiones de capacidades físicas básicas	32
Figura 3.	Ganancias promedio en capacidades físicas básicas según grupo de estudio	33
Figura 4.	Ganancia en Resistencia entre el grupo control y experimental	33
Figura 5.	Ganancia en Flexibilidad entre el grupo control y experimental	34
Figura 6.	Ganancia en Fuerza entre el grupo control y experimental	34
Figura 7.	Cambio en velocidad entre el grupo control y experimental	35
Figura 8.	Comparación de ganancias de medias y tamaño del efecto (d de Cohen) entre el grupo experimental y control	43

RESUMEN

El estudio estuvo dirigido a evaluar la eficacia de un programa de fútbol sala en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en estudiantes de quinto grado de primaria de un colegio público del distrito de Belén, región Loreto, durante el año 2022. Se aplicó una metodología cuantitativa con un diseño cuasi-experimental, con grupo control y experimental, aplicando pre-test y post-test. La población estuvo conformada por 92 estudiantes, seleccionándose a 80 participantes de manera estratificada mediante una asignación proporcional combinada con selección aleatoria. Se administraron pruebas estandarizadas de resistencia (laps), flexibilidad (cm), fuerza (reps) y velocidad (s). El análisis de los resultados del post test, realizado mediante la prueba t de Student para muestras independientes, evidenció mejoras significativas en el grupo experimental en las capacidades físicas evaluadas: resistencia ($t = 4.521$; $p < 0.001$), flexibilidad ($t = 3.894$; $p < 0.001$), fuerza ($t = 4.732$; $p < 0.001$) y velocidad ($t = 4.115$; $p < 0.001$). En contraste con el grupo experimental, el grupo de control no evidenció cambios relevantes en las variables evaluadas. El estudio concluyó que la implementación del programa de fútbol sala tuvo un impacto positivo y estadísticamente significativo en el desarrollo de las habilidades físicas básicas de los estudiantes, corroborando las hipótesis propuestas.

Palabras clave: Educación física, Deporte escolar, Condición física, Rendimiento, Aprendizaje experimental.

ABSTRACT

The study aimed to evaluate the effectiveness of a futsal program in developing basic physical abilities in fifth-grade students at a public school in the district of Belén, Loreto region, during 2022. A quantitative methodology was applied with a quasi-experimental design, with a control and experimental group, applying pre-tests and post-tests. The population consisted of 92 students, with 80 participants selected in a stratified manner using proportional allocation combined with random selection. Standardized tests of endurance (laps), flexibility (cm), strength (reps), and speed (s) were administered. Analysis of the post-test results, performed using Student's t-test for independent samples, showed significant improvements in the experimental group in the physical abilities evaluated: endurance ($t = 4.521$; $p < 0.001$), flexibility ($t = 3.894$; $p < 0.001$), strength ($t = 4.732$; $p < 0.001$), and speed ($t = 4.115$; $p < 0.001$). In contrast to the experimental group, the control group showed no significant changes in the variables evaluated. The study concluded that the implementation of the futsal program had a positive and statistically significant impact on the development of the students' basic physical skills, corroborating the proposed hypotheses.

Keywords: Physical education, School sports, Physical fitness, Performance, Experimental learning.

INTRODUCCIÓN

La educación tiene como propósito fundamental promover el desarrollo pleno y equilibrado del ser humano en todas sus dimensiones: cognitiva, emocional, social y física. En este contexto, el componente físico-motriz adquiere una relevancia significativa, ya que está directamente relacionado con la salud integral, la autoestima y la calidad de vida del estudiante. Durante los primeros años de escuela, el desarrollo de capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad fue clave para lograr un buen rendimiento en actividades motrices, deportivas y académicas (Rodríguez y Aldas, 2023; Casado, 2023).

A nivel internacional, se evidenció una tendencia creciente hacia la implementación de programas deportivos escolares estructurados, con especial énfasis en deportes colectivos como el fútbol sala. Estas iniciativas demostraron ser efectivas para fomentar el desarrollo físico integral, mejorar la condición motriz, fortalecer habilidades sociales y favorecer el trabajo en equipo (Sanmiguel *et al.*, 2021). Dichos hallazgos fueron respaldados por revisiones sistemáticas que confirmaron que la práctica sostenida del futsal contribuyó a potenciar la resistencia aeróbica, la coordinación, la fuerza y la velocidad en escolares y adolescentes, además de facilitar el desarrollo de valores y habilidades interpersonales (Tandazo, 2021).

En el contexto latinoamericano, particularmente en Ecuador, Colombia y Perú, diversos estudios reforzaron estas conclusiones. Se encontró que la inclusión de programas de futsal dentro de la educación física tuvo un impacto positivo en la mejora de las capacidades físicas condicionales, especialmente cuando se aplicaron de manera estructurada y progresiva. En la región sur andina del Perú,

una investigación reveló que los escolares que participaron en rutinas de entrenamiento deportivo experimentaron una mejora notable en su resistencia, fuerza explosiva y flexibilidad tras un ciclo de intervención (Anquise, 2024). De manera similar, en la costa norte del país, otro estudio reveló que la integración pedagógica del fútbol sala ayudó a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de primaria. Esto, a su vez, fomentó su participación activa y su interés en la práctica deportiva (Chávez, 2021).

En la misma línea, Duran *et al.* (2021) señalaron que la evaluación temprana y el entrenamiento planificado de las capacidades físicas básicas en contextos escolares promovieron un desarrollo motriz integral, en especial cuando los programas deportivos fueron adaptados a las características evolutivas del alumnado. Los resultados evidenciaron que la implementación de contenidos deportivos orientados a la iniciación, como el futsal, contribuyó no solo al mejoramiento de la capacidad física de los estudiantes, sino también al afianzamiento de su autonomía personal y la adopción de prácticas orientadas a una vida saludable.

En la región Loreto, y particularmente en el distrito de Belén, se identificó una problemática persistente en el ámbito educativo. En la Institución Educativa donde se realizó el estudio, se observó que los estudiantes del quinto grado de primaria presentaban deficiencias en su condición física general. Capacidades fundamentales como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad mostraban niveles reducidos, lo que afectó tanto su rendimiento en las clases de Educación Física como su participación en eventos deportivos escolares y actividades recreativas.

Ante esta realidad, se consideró pertinente diseñar e implementar estrategias de intervención adaptadas al contexto local, teniendo en cuenta la infraestructura

existente, los recursos disponibles y los intereses de los estudiantes. En este sentido, la investigación se orientó a evaluar el impacto del programa de fútbol sala en la mejora de las capacidades físicas básicas en estudiantes del quinto grado de primaria durante el año 2022. El estudio, de tipo cuasi-experimental, tuvo como propósito generar evidencia científica que respaldara la incorporación del fútbol sala como una herramienta pedagógica efectiva en entornos escolares de zonas urbano-marginales de la Amazonía peruana.

Frente a esta problemática, el presente estudio formuló las siguientes interrogantes de investigación:

Problema general: ¿Qué impacto tiene la implementación de un programa de fútbol sala en la mejora de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa N.º 60993 “Ramón Castilla y Marquesado”, del distrito de Belén, en el año 2022?

Problemas específicos:

1) ¿Qué efecto tiene la aplicación de un programa de fútbol sala en el desarrollo de la capacidad de resistencia motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022?

2) ¿Qué efecto tiene la aplicación de un programa de fútbol sala en el desarrollo de la capacidad de flexibilidad motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022?

3) ¿Qué efecto tiene la aplicación de un programa de fútbol sala en la mejora de la capacidad de fuerza motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022?

4) ¿Qué efecto ejerce la aplicación de un programa de fútbol sala en la mejora de la capacidad de velocidad motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022?

En línea con el problema de investigación, se estableció el siguiente objetivo general: Evaluar cómo la implementación de un programa de fútbol sala influye en el desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad) en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa N.º 60993 "Ramón Castilla y Marquesado", del distrito de Belén, en el año 2022. A partir de esto, se derivan los siguientes objetivos específicos:

1) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la resistencia motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022.

2) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la flexibilidad motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022.

3) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la fuerza motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022.

4) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la velocidad motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022.

Esta investigación es de tipo proyectivo y tiene un diseño cuasi-experimental (Hernández *et al.*, 2014). La población estudiada estuvo compuesta por 100

estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa del distrito de Belén, quienes estaban matriculados en el año escolar 2022. De esta población, se seleccionó una muestra de 80 estudiantes utilizando un método estratificado por afijación proporcional y al azar simple, asegurando que todos tuvieran la misma oportunidad de participar en la investigación. Estos estudiantes se distribuyeron en dos grupos: 40 en el grupo experimental y 40 en el grupo control. La tesis se organiza en ocho capítulos, dispuestos de manera lógica y progresiva.

Capítulo I: Aquí se presentan los antecedentes del estudio, junto con el marco teórico que se relaciona con las variables y la definición de conceptos clave.

Capítulo II: En este capítulo, se describen las variables que se han investigado, cómo se han operacionalizado y las hipótesis que se han formulado.

Capítulo III: Se explica la metodología utilizada, que incluye el tipo y diseño de la investigación, el muestreo, así como los instrumentos y técnicas para la recolección y análisis de datos, además de los principios éticos que se han tenido en cuenta.

Capítulo IV: Este capítulo muestra los resultados que se han obtenido del estudio.

Capítulo V: Aquí se analizan y discuten los resultados en relación con el marco teórico y los objetivos que se habían planteado.

Capítulo VI: Se exponen las conclusiones que se derivan de los hallazgos.

Capítulo VII: Se proponen recomendaciones basadas en los resultados obtenidos.

Capítulo VIII: Finalmente, se reúnen las fuentes de información utilizadas y los anexos complementarios.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

Diversos estudios, tanto internacionales como nacionales y regionales, abordaron la influencia de programas deportivos escolares, particularmente del fútbol sala en la mejora de las capacidades físicas básicas en estudiantes del nivel primaria.

En el ámbito internacional

Naula (2023) realizó un estudio con un enfoque cuantitativo y de tipo aplicado, utilizando un diseño cuasi-experimental en la Universidad de Cuenca, Ecuador. El objetivo de este estudio fue implementar un programa de ejercicios físicos que ayudara a mejorar las habilidades motrices y la condición física de niños de 6 a 10 años durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19. La población estuvo conformada por niños pertenecientes a seis familias distintas, seleccionados mediante muestreo intencional. La intervención se realizó virtualmente dos veces por semana, con sesiones de 60 minutos durante tres meses. Se aplicaron pruebas de habilidades motrices básicas y de condición física antes y después del programa. Los resultados mostraron una mejora del 73,33% al 83,15% en las habilidades motrices básicas. Asimismo, se evidenciaron mejoras notables en la fuerza y movilidad del tren inferior, así como en la capacidad motora y aeróbica. El estudio concluyó que un programa de ejercicios físicos enfocado en desarrollar habilidades motrices y mejorar la condición física de los niños en

confinamiento es realmente efectivo, especialmente cuando se implementa de manera sistemática y organizada, prestando atención a las debilidades identificadas en el pretest.

En el contexto nacional

Villalba (2024) llevó a cabo una investigación aplicada con un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi-experimental, que incluyó pretest y posttest, en estudiantes de educación básica primaria en Acobamba, Tarma. El objetivo de su estudio fue proponer un programa fundamentado en aspectos técnicos del fútbol para mejorar las habilidades motoras. La muestra estuvo compuesta por dos grupos: experimental de 52 y control con la misma cantidad. Para la recolección de datos, utilizó una ficha de observación con 20 ítems. Los resultados evidenciaron que, el 76,9% de los participantes del grupo experimental, se encontraba en un nivel inicial antes de la intervención, mientras que, tras el programa, el 51,9% logró alcanzar un nivel destacado. El estudio llegó a la conclusión de que la implementación del programa tuvo un impacto positivo y significativo en el desarrollo de las capacidades motoras de los participantes.

Coñez y Quispe (2024) realizaron una investigación básica de tipo confirmatorio con un enfoque cuantitativo y un diseño relacional. Este estudio se llevó a cabo en la Institución Educativa María Auxiliadora, ubicada en Ayacucho, y su objetivo fue analizar cómo se relacionan las habilidades motrices básicas con el rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria. La muestra estuvo compuesta por 90 estudiantes, quienes también formaron parte de la población del estudio. Se aplicaron pruebas específicas para evaluar las habilidades motrices básicas y se

utilizaron listas de cotejo para recopilar información académica. El análisis inferencial reportó un coeficiente de correlación Tau_b de Kendall de 0.439 y un valor de significancia de $p = 0.000$, lo que evidenció una relación directa y significativa entre las variables. Los autores concluyeron que un mejor desarrollo motriz estaba asociado con un rendimiento académico superior en los estudiantes.

Aylas y Crisóstomo (2019) realizaron un estudio con un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y con un diseño cuasi-experimental. Su objetivo fue analizar cómo una metodología de entrenamiento influye en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, como la fuerza y la resistencia, dentro de una unidad didáctica centrada en habilidades específicas del fútbol, dirigida a estudiantes de la selección de futsal de la Especialidad de Educación Física. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes seleccionados por conveniencia. Para la recolección de datos, se utilizaron pruebas físicas específicas. Los resultados revelaron mejoras significativas tras la intervención, especialmente en la fuerza de las extremidades inferiores y en la resistencia aeróbica. Los análisis estadísticos, realizados mediante la prueba t para muestras relacionadas, mostraron valores de $p < 0,05$, confirmando la existencia de diferencias significativas entre las mediciones iniciales y finales. En conclusión, se estableció que la metodología de entrenamiento aplicada tuvo un efecto favorable en el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas trabajadas.

Quispe (2018) llevó a cabo una investigación con un enfoque cuantitativo y de tipo aplicada, utilizando un diseño con grupo experimental y control no aleatorizados. Su finalidad fue examinar cómo un programa de fútbol sala

influyó en las capacidades físicas básicas de los integrantes de la selección sub-12 masculina de una institución educativa de Ayacucho. La muestra estuvo compuesta por 30 chicos de entre 11 y 12 años, divididos en dos grupos de 15, seleccionados a través de un muestreo intencional. Para recopilar los datos, se utilizaron pruebas estandarizadas que evaluaron la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad motora. SE observó que luego de la administración del programa de fútbol sala, el grupo experimental presentó mejoras significativas en todas las capacidades físicas que se evaluaron. En la fuerza motora, el porcentaje de estudiantes aumentó del 6,7% al 40% (nivel muy bueno), y en la velocidad se evidenciaron reducciones significativas en los tiempos promedio de ejecución. La prueba t de Student arrojó valores de $p < 0.05$ en todas las variables, lo que permitió corroborar la hipótesis planteada en la investigación. El estudio concluyó que la ejecución del programa de fútbol sala generó efectos positivos y significativos en el desarrollo de las capacidades físicas esenciales de los estudiantes.

A nivel regional

Parente *et al.* (2021) llevaron a cabo un estudio cuasi-experimental con un enfoque cuantitativo para evaluar un programa de juegos de fútbol predeportivo en el desarrollo motor en alumnos de tercer grado de primaria de la jurisdicción de San Juan Bautista, en Loreto. Con una muestra de 90 participantes divididos en dos grupos (de intervención y testigo). Los datos obtenidos revelaron una diferencia significativa ($t = 6,121$; $p = 0,000$) a favor del grupo de intervención, concluyendo que el programa contribuyó al avance notable en las capacidades físicas y motoras del grupo intervenido.

Juan (2020) realizó una investigación aplicada con un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo en el Colegio Experimental UNAP de Iquitos, en estudiantes de quinto grado de primaria. El estudio estuvo dirigido a examinar las habilidades motrices básicas y técnicas en fútbol a través de juegos predeportivos, utilizando listas de cotejo y pruebas de ejecución. Los resultados revelaron que muchos estudiantes mostraban niveles bajos en coordinación, equilibrio y control motor. Aunque no se realizaron pruebas inferenciales, se subrayó la pertinencia de incorporar intervenciones pedagógicas orientadas al desarrollo motor, a través de los juegos predeportivos como una opción efectiva para futuras intervenciones educativas.

1.2. Bases teóricas

1.2.1. Programa educativo

Definición

Un programa educativo se concibe como un plan estructurado y sistemático diseñado para alcanzar objetivos de aprendizaje específicos dentro de un contexto pedagógico determinado. Estos programas suelen incluir la definición de temas, metodologías de enseñanza, recursos didácticos y estrategias de evaluación, orientados a facilitar el desarrollo integral de los participantes (Sarmiento *et al.*, 2021).

La implementación de un programa educativo tiene como finalidad atender necesidades formativas previamente identificadas, favoreciendo la adquisición de saberes, habilidades y actitudes esenciales para el desarrollo integral de la persona. En el campo de la educación física, este tipo de intervención puede orientarse al fortalecimiento de capacidades motoras, la

adopción de estilos de vida saludables y la formación en valores mediante la práctica de actividades físicas y deportivas (García-Herrero *et al.*, 2023).

En el presente estudio, se entiende por programa educativo un recurso pedagógico y curricular que permite estructurar, organizar y planificar los procesos de enseñanza en un periodo determinado. En este caso, se diseñó en doce sesiones de aprendizaje dirigidas al fortalecimiento de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de educación primaria, mediante la realización de talleres formativos.

1.2.2. Fútbol sala

Breve referencia del origen del fútbol sala

El fútbol sala, también conocido como futsal, tiene sus orígenes en Montevideo, Uruguay, en el año 1930, gracias a la iniciativa de Juan Carlos Ceriani. Ante la necesidad de practicar fútbol en espacios reducidos y cubiertos, Ceriani adaptó las reglas del fútbol, baloncesto y waterpolo para crear un nuevo deporte. Inicialmente denominado "fútbol de salón", se difundió rápidamente por Sudamérica y, posteriormente, a nivel mundial, consolidándose como una disciplina deportiva reconocida y organizada por la FIFA (FIFA, 2024).

Definición de fútbol sala

El fútbol sala es un deporte colectivo practicado entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, incluyendo un portero, en una cancha de dimensiones reducidas, generalmente bajo techo. El objetivo principal es introducir el balón en la portería contraria, utilizando los pies y otras partes del cuerpo, excepto los brazos y las manos (salvo el portero dentro de su área). Se

caracteriza por su dinamismo, rapidez y la exigencia de habilidades técnicas y tácticas elevadas debido al espacio limitado de juego (Pérez *et al.*, 2023).

Reglas del fútbol sala

Las reglas del fútbol sala, establecidas por la FIFA, rigen el desarrollo del juego para garantizar su fluidez, seguridad y equidad. Algunas de las reglas clave incluyen: el número de jugadores (cinco por equipo, con sustituciones ilimitadas), el uso de un balón de menor bote, el tiempo de juego (dos tiempos de 20 minutos netos), el sistema de faltas acumulativas y los saques de banda y de esquina que se realizan con el pie. Además, existen normativas específicas sobre el portero, los lanzamientos de penalti y las expulsiones, entre otras (FIFA, 2024).

Preparación técnica y táctica

La preparación técnica y táctica en el fútbol sala es fundamental para el rendimiento individual y colectivo de los jugadores. La preparación técnica se refiere al dominio de las habilidades motoras específicas del deporte (control del balón, pase, regate, tiro y recepción). La preparación táctica, por su parte, implica la capacidad de los jugadores para tomar decisiones inteligentes y ejecutar estrategias de juego en situaciones dinámicas, tanto en fase ofensiva como defensiva (Morales-Barrera *et al.*, 2021). Ambos aspectos se interrelacionan y se desarrollan de manera conjunta a través de entrenamientos específicos y la experiencia de juego.

Técnicas y tácticas del fútbol sala

Las técnicas del fútbol sala abarcan las acciones individuales que un jugador realiza con el balón para dominarlo y manipularlo eficientemente. Esto

incluye el control orientado, el pase preciso, la conducción en espacios reducidos, el tiro a puerta con potencia y precisión, y la capacidad de regatear a los oponentes. Las tácticas del fútbol sala se refieren a las estrategias colectivas que un equipo implementa para lograr sus objetivos. Estas pueden ser ofensivas, como la creación de espacios, la finalización de jugadas o la transición ataque-defensa, o defensivas, como la presión al oponente, la cobertura de espacios y la defensa zonal (Cid-López *et al.*, 2020).

Fundamentos técnicos

Los fundamentos técnicos son las habilidades esenciales e individuales que los jugadores deben dominar para desempeñarse eficazmente en el fútbol sala. Estos incluyen el control del balón, el pase, el tiro y el regate. Cada uno de estos fundamentos es crucial para el desarrollo de un juego fluido y la capacidad de los jugadores para ejecutar acciones de manera precisa y efectiva (González-Víllora *et al.*, 2020).

Tipos de técnicas

Dentro del fútbol sala, las técnicas se pueden clasificar según la acción que se realiza con el balón. Se distinguen técnicas de control (recepción del balón), técnicas de progresión (conducción y regate), técnicas de pase (envío del balón a un compañero) y técnicas de finalización (tiro a puerta). El dominio de estos diferentes tipos de técnicas permite a los jugadores adaptarse a diversas situaciones de juego y contribuir al rendimiento del equipo (Silva *et al.*, 2022).

Fundamentos técnicos con balón

Los fundamentos técnicos con balón son las acciones básicas que un jugador realiza en contacto directo con el esférico. Incluyen:

Control/Recepción: Capacidad de detener y dominar el balón tras un pase o rebote, preparándolo para la siguiente acción. Se puede realizar con la planta del pie, el empeine, el muslo o el pecho (Moreno *et al.*, 2022).

Conducción: Habilidad para desplazar el balón por el terreno de juego, manteniéndolo cerca del pie y bajo control, tanto en línea recta como en cambios de dirección (Moreno *et al.*, 2022).

Pase: Envío del balón a un compañero de equipo con la precisión y fuerza adecuadas para mantener la posesión o iniciar una jugada ofensiva. Se pueden utilizar diferentes superficies del pie (interior, exterior, empeine) (Moreno *et al.*, 2022).

Regate: Acción individual para superar a un oponente manteniendo la posesión del balón, mediante fintas, cambios de ritmo y dirección (Moreno *et al.*, 2022).

Tiro: Lanzamiento del balón hacia la portería contraria con el objetivo de marcar un gol. Se busca potencia y precisión, utilizando principalmente el empeine o el interior del pie (Moreno *et al.*, 2022).

1.2.2. Capacidades físicas básicas

Definición

Quispe (2018) señala que las capacidades físicas básicas son disposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y el mantenimiento regular de rutinas físicas. Estas cualidades son esenciales para el rendimiento motor

y sirven como indicadores medibles del estado físico de una persona. Los hallazgos derivados del proceso evaluativo pueden mejorarse mediante entrenamientos sistemáticos, comúnmente conocidos como acondicionamiento físico.

Las capacidades físicas básicas son esas cualidades internas que cada persona tiene y que le permiten ejecutar determinadas actividades deportivas y físicas. Son esenciales para el rendimiento en el deporte y se desarrollan mediante un entrenamiento constante. Estas capacidades son clave para destacar en cualquier disciplina deportiva, como el fútbol sala, ya que afectan directamente la efectividad de los movimientos y la resistencia durante el juego (Ramírez-Campillo *et al.*, 2021).

Las capacidades físicas constituyen los pilares fundamentales de la condición física, siendo esenciales para el desempeño motriz y deportivo. Su desarrollo mediante el entrenamiento permite mejorar el rendimiento físico, ya que cada ejercicio incide simultáneamente en varias capacidades, dependiendo de variables como el ritmo, la intensidad, la carga o la trayectoria del movimiento. Por ello, resulta complejo trabajar una capacidad de forma aislada. Estas se agrupan en dos categorías principales: condicionales (como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y coordinativas (como equilibrio, orientación y ritmo). En conjunto, reflejan la calidad con la que una persona ejecuta habilidades y destrezas motrices (Zapata y Aquino, 1983).

Componentes o dimensiones de las capacidades físicas básicas

Los principales componentes o dimensiones de las capacidades físicas básicas, son:

Resistencia: Capacidad funcional del cuerpo humano para mantener esfuerzos físicos sostenidos en el tiempo. retrasando la aparición de la fatiga. En el fútbol sala, es crucial para mantener la intensidad de juego durante todo el partido (González-Espinosa *et al.*, 2023).

Fuerza: Capacidad del músculo para vencer una resistencia externa o contrarrestarla. En el fútbol sala, se manifiesta en acciones como el salto, el golpeo al balón, los cambios de dirección y los duelos individuales (Suchomel *et al.*, 2021).

Velocidad: Habilidad para ejecutar movimientos corporales en el menor tiempo posible, evidenciada principalmente en la rapidez con la que se logra el desplazamiento, la velocidad de reacción y la velocidad de ejecución de movimientos técnicos específicos del fútbol sala (González-Espinosa *et al.*, 2023).

Flexibilidad: Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible. Una buena flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones y mejora la eficiencia de los movimientos en el campo de juego (Behm & Chaouachi, 2011).

1.3 Definición de términos básicos

Capacidades físicas básicas:

Habilidad para ejecutar movimientos corporales en el menor tiempo posible, evidenciada principalmente en la rapidez con la que se logra el desplazamiento (Quispe, 2018).

Conducción:

Consiste en desplazar el balón por el terreno de juego manteniéndolo cerca del pie y bajo control, ya sea en línea recta o con cambios de dirección. Es clave para avanzar con seguridad y mantener la posesión (Sánchez *et al.*, 2021).

Control / Recepción:

Es la capacidad de detener y preparar el balón tras un pase o rebote, utilizando superficies como la planta del pie, el empeine, el muslo o el pecho. Esta técnica permite iniciar con eficacia la siguiente acción de juego (García & Ruiz, 2019).

Fundamentos técnicos:

Son las habilidades esenciales e individuales que los jugadores deben dominar para desempeñarse eficazmente en el fútbol sala (control del balón, pase, tiro y regate). Cada uno de estos fundamentos es crucial para el desarrollo de un juego fluido y la capacidad de los jugadores para ejecutar acciones de manera precisa y efectiva (González-Víllora *et al.*, 2020).

Fútbol sala:

Es una disciplina deportiva grupal en la que compiten dos equipos conformados por cinco integrantes cada uno, dentro de un espacio reducido, usualmente techado. Su objetivo es marcar goles en la portería rival usando principalmente los pies, mientras que el uso de brazos y manos está restringido, salvo para el portero dentro de su área. Se distingue por su ritmo vertiginoso, alta exigencia técnica y táctica, y la necesidad de tomar decisiones rápidas en espacios reducidos (Pérez *et al.*, 2023).

Pase:

Es el envío del balón a un compañero con precisión y fuerza, utilizando distintas superficies del pie según la intención táctica. Es fundamental para la circulación del juego y la creación de oportunidades ofensivas (López & Díaz, 2020).

Programa educativo:

Constituye una herramienta que facilita la estructuración y planificación de los procesos de enseñanza, ofreciendo al docente una guía clara sobre los contenidos a abordar, las estrategias metodológicas a emplear y las metas formativas que se espera alcanzar (Carriazo *et al.*, 2020).

Regate:

Acción individual que permite superar a un adversario sin perder el control del balón, mediante fintas, cambios de ritmo y dirección. Requiere creatividad, agilidad y lectura del juego (Torres & Jiménez, 2018).

Tácticas:

Son estrategias colectivas que el equipo utiliza para atacar o defender, incluyendo la creación de espacios, la presión al rival y la organización en el campo (Cid-López *et al*, 2020).

Técnicas:

Son las habilidades individuales que permiten al jugador controlar y manejar el balón con precisión, como el pase, el regate, el tiro y la conducción (Cid-López *et al*, 2020).

Tiro:

Lanzamiento del balón hacia la portería rival con el objetivo de marcar gol, combinando potencia y precisión. Se ejecuta principalmente con el empeine o el interior del pie, dependiendo de la situación de juego (Moreno *et al.*, 2022).

CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1. Formulación de la hipótesis

Hipótesis General de Investigación (H1):

La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de las capacidades físicas básicas en estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa N° 60993 “Ramón Castilla y Marquesado”, Belén 2022.

Hipótesis Específicas de Investigación (H1a, H1b, H1c, H1d):

a. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de resistencia motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra de estudio, Belén 2022.

b. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de flexibilidad motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra de estudio, Belén 2022.

c. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de fuerza motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra, Belén 2022.

d. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de velocidad motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra de estudio, Belén 2022.

2.2. Variables y su operacionalización

2.2.1. Identificación de variables

- **Variable Independiente**

X: Programa de fútbol sala

- **Variable Dependiente**

Y: Desarrollo de capacidades físicas

2.2.2. Definición conceptual de variables

- **Programa de fútbol sala:** Es una herramienta que facilita la estructuración y planificación de los procesos de enseñanza, ofreciendo al docente una guía clara sobre los contenidos a abordar, las estrategias metodológicas a emplear y las metas formativas que se espera alcanzar (Carriazo *et al.*, 2020).
- **Desarrollo de capacidades físicas:** Son condiciones biológicas inherentes al ser humano que posibilitan la ejecución de movimientos y la realización de ejercicio corporal con una exigencia determinada (Quispe, 2018).

2.2.3. Definición operacional de variables

- **Programa de fútbol sala:** Corresponde a la variable independiente de la investigación, orientada al fortalecimiento de saberes, competencias y disposiciones positivas hacia el entorno en los docentes, mediante la ejecución de estrategias educativas orientadas al aprendizaje.
- **Desarrollo de capacidades físicas:** Constituye la variable dependiente del estudio, evaluada a través del puntaje alcanzado por los estudiantes en las pruebas aplicadas, conforme a los criterios de valoración previamente definidos.

2.2.4. Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Parámetros	Instrumento
Variable Independiente X: Programa de fútbol sala.	1. Fundamentos físicos	- Actividades físicas	No aplica	No aplica	Programa de fútbol sala.
	2. Fundamentos tácticos	- Actividades tácticas	No aplica	No aplica	
	3. Fundamentos técnicos	- Actividades técnicas	No aplica	No aplica	
Variable Dependiente Y: Desarrollo de capacidades físicas básicas.	1. Resistencia motora	Registro del desplazamiento total alcanzado a la mayor velocidad posible en un lapso de 12 minutos, durante el cual se espera que el individuo llegue al 100 % de su frecuencia cardíaca máxima.	1	Varones: VO₂ máx estimado (ml/kg/min) Excelente (≥ 50) Muy Bueno (45 a 49) Bueno (40 a 44) Regular (36 a 39) Deficiente (00) Mujeres: Excelente (≥ 47). Muy Bueno (1400 a 1610 mts.) Bueno (37 – 41) Regular (42 – 46) Deficiente)	Técnica Observación Instrumentos Test de resistencia
	2. Flexibilidad motora	Longitud máxima, medida en centímetros, que el estudiante consigue extender con la punta de los dedos, manteniendo dicha posición durante algunos segundos.	1	Varones: Excelente (+ de 29,0 cm.) Muy Bueno (22,0 a 29,0 cm.) Bueno (14,0 a 21,9 cm.) Regular (10,0 a 13,9 cm.) Deficiente (- de 10,0 cm.) Mujeres: Excelente (+ de 32,0 cm.) Muy Bueno (24,0 a 32,0 cm.) Bueno (14,0 a 23,9 cm.) Regular (110,0 a 13,9 cm.) Deficiente (- de 10,0 cm.)	Test de flexibilidad
	3. Fuerza motora	Capacidad de la musculatura abdominal	1	Varones: Excelente (+ de 180 cm)	

		para sostener esfuerzos repetitivos durante un intervalo de 60 segundos, en el cual se registra el mayor número posible de ejecuciones consecutivas.		<p>Muy Bueno (160 a 179 cm) Bueno (140 a 159 cm) Regular (120 a 139 cm). Deficiente (– de 120 cm)</p> <p>Mujeres: Excelente (+ de 160 cm.) Muy Bueno (140 a 159 cm.) Bueno (120 a 139 cm.) Regular (100,0 a 119 cm.) Deficiente (- de 100 cm.)</p>	Test de fuerza
4.	Velocidad motora	Tiempo obtenido en segundos que mide la velocidad de desplazamiento (20 mts.)	1	<p>Varones: Excelente (– de 3,90 seg.) Muy Bueno (3,90 a 4,10 seg.) Bueno (4,11 a 4,49 seg.) Regular (4,50 a 4,70 seg.) Deficiente (+ de 4,70 seg.)</p> <p>Mujeres: Excelente (– de 4,10 seg.) Muy Bueno (4,10 a 4,49 seg.) Bueno (4,50 a 4,70 seg.) Regular (4,71 a 4,90 seg.) Deficiente (+ de 4,90 seg.)</p>	Test de velocidad

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque proyectivo, orientado a la identificación y resolución de problemas prácticos. Se caracteriza por estudiar en cómo deberían configurarse las condiciones para alcanzar determinados objetivos y asegurar un funcionamiento eficaz. Su esencia radica en la formulación de propuestas o modelos que respondan a necesidades concretas de una comunidad, institución o campo específico del saber, partiendo de un diagnóstico riguroso de las demandas actuales, los factores explicativos implicados y las proyecciones futuras (Hurtado de Barrera, 2010).

En consonancia con la naturaleza del problema y los objetivos establecidos, se adoptó un diseño experimental con aplicación de pruebas antes y después de la intervención, empleando dos grupos comparativos: uno experimental y otro de control (Hernández *et al.*, 2014). A continuación, se presenta el esquema correspondiente a dicho diseño.

G1	01	X	02
<hr/>			
G2	03	-	04

Dónde:

G1: Grupo de intervención

G2: Grupo testigo

01: Es la observación de la variable dependiente en el grupo de intervención (Pre-Test).

02: Es la observación de la variable dependiente en el grupo de intervención (Post - Test).

03: Es la observación en el grupo testigo (Pre -Test).

04: Es la observación en el grupo testigo (Post -Test).

X: Aplicación del programa de fútbol sala en el grupo experimental.

- : Ausencia del programa de fútbol sala en el grupo testigo.

3.2. Diseño muestral

Población

La población objeto de estudio estuvo integrada por la totalidad de los estudiantes matriculados en el quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 60993 Ramón Castilla y Marquesado, matriculados en el año escolar – 2022.

Tabla 1.

Distribución de la población de estudiantes del 5to. Grado de Primaria, Institución Educativa N° 60993 Ramón Castilla y Marquesado, Belén 2022.

Cód.	Grado y Sección	Total
1	5to. Grado "A"	25
2	5to. Grado "B"	25
3	5to. Grado "C"	25
4	5to. Grado "D"	25
	Total	100

Nota: Padrones de matrículas año escolar – 2022 (Base referencial)

Muestra

La muestra del estudio fue establecida utilizando la fórmula correspondiente al cálculo del tamaño muestral para la estimación de proporciones, a partir de una base muestral ya establecida.

$$= \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}$$

Marco muestral	N =	100
Alfa (Máximo error tipo I)	$\alpha =$	0.050
Nivel de Confianza	$1 - \alpha/2 =$	0.975
Z de (1- $\alpha/2$)	$Z (1 - \alpha/2) =$	1.960
Prevalencia del fenómeno	$p =$	0.500
Complemento de p	$q =$	0.500
Precisión	$d =$	0.050
Tamaño de la muestra	$n =$	79.51

n = 80 estudiantes.

La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 80 estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa N.º 60993 Ramón Castilla y Marquesado, inscritos durante el año escolar 2022. Dichos participantes fueron organizados en dos grupos: uno experimental con 40 estudiantes y otro de control con igual número de integrantes.

Muestreo

Para seleccionar de manera sistemática los elementos muestrales correspondientes a cada estrato, se empleó la fórmula específica para este tipo de procedimiento.

Para la selección sistemática de los elementos muestrales por cada estrato, se aplicó la siguiente fórmula:

$$ksh = \frac{nh}{Nh}$$

Donde nh y Nh representan, respectivamente, el tamaño cantidad de elementos muestrales y poblacionales por estrato, siendo que sh indica la

desviación estándar asociada a los elementos dentro de dicho estrato. Al efectuar el reemplazo de valores, se obtiene lo siguiente:

$$ksh = \frac{80}{100}$$

$$ksh = 0.8$$

A continuación, se puede observar los cálculos realizados por cada estrato y el número de elementos muestrales (Ver Tabla N° 02).

Tabla 2

Distribución de la muestra por asignación proporcional de estudiantes del 5to. Grado de primaria Institución Educativa N° 60993 Ramón Castilla y Marquesado, Belén, 2022.

Cód.	Grado y sección	Total, de la población (fh)= 0,8 Nh (fh)= nh	Muestra (nh)
1	5to. Grado "A"	25	20
2	5to. Grado "B"	25	20
3	5to. Grado "C"	25	20
4	5to. Grado "D"	25	20
Total		N=100	n = 80

Nota: Padrones de matrículas año escolar – 2021

3.3. Procedimientos de recolección de datos

Técnicas

Se utilizó la observación estructurada, el cual consiste en registrar de manera sistemática y controlada el desempeño de los estudiantes en pruebas físicas previamente definidas, utilizando instrumentos estandarizados como el test de Course Navette, Wells y Dillon para medir la flexibilidad, Test de Salto Horizontal (Standing Long Jump) para medir la fuerza y el test de Course

Navette para medir la velocidad. En el presente estudio, estas técnicas permiten medir objetivamente las capacidades físicas básicas bajo criterios claros y categorías valorativas.

Instrumentos

Para recolectar información relacionada con la variable capacidades física básicas en los estudiantes, se aplicaron los siguientes instrumentos: registro de datos del test de Cooper para medir la resistencia, registro de datos del test de Wells y Dillon para medir la flexibilidad, registro de datos del test para medir la fuerza, registro de datos del test para medir la velocidad, con una escala valorativa de cinco categorías: Deficiente, Regular, Bueno, Muy bueno y Excelente. Estas herramientas fueron validadas mediante juicio de expertos, y su confiabilidad se verificó a través de una prueba piloto, utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach (ver anexo 03).

Procedimientos

El trabajo de campo comprendió una secuencia de etapas metodológicas claramente definidas:

Determinación de la muestra participante en el estudio.

Entrevista con los directivos de la institución educativa para gestionar la autorización correspondiente que permita la ejecución del estudio.

Obtención del consentimiento informado y aceptación voluntaria de los participantes seleccionados.

Aplicación del pre-test a los participantes antes de ejecutar la intervención pedagógica planificada.

Ejecución del programa educativo según lo planificado.

Aplicación del post-test a los mismos participantes una vez concluida la intervención.

3.4. Procesamiento y análisis de datos

3.4.1. Procesamiento de datos

La información recolectada fue procesada de forma automatizada mediante el software estadístico SPSS, versión 26 para Windows, complementándose con el uso de la hoja de cálculo Excel para la organización y sistematización de los datos.

3.4.2. Análisis de datos

El análisis se desarrolló en dos fases: descriptiva e inferencial. En el análisis descriptivo se aplicaron medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar), complementadas con tablas y gráficos comparativos para evaluar el desempeño físico (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) en pretest y postest.

En la fase inferencial se verificó la normalidad con la prueba de Shapiro–Wilk, lo que permitió aplicar pruebas paramétricas. Se empleó la prueba t de student para muestras dependientes, con el fin de contrastar los resultados del pretest y el postest, y para muestras independientes (grupo experimental vs. grupo control), con un nivel de significancia de 5% ($p < 0,05$), evidenciando la efectividad del programa de fútbol sala.

3.5. Aspectos éticos

El estudio se realizó respetando rigurosamente los derechos de los participantes, resguardando la confidencialidad de los datos y preservando su identidad e imagen. El consentimiento informado y la información utilizada únicamente con fines investigativos (UNAP, 2020). Además, se aseguró el cumplimiento de los derechos de autor mediante la correcta citación de las fuentes empleadas (Benites y Távora, 2025).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

De acuerdo con los objetivos planteados, las hipótesis formuladas y la naturaleza de las variables, los resultados se presentan en tres bloques:

- Descriptivos pretest y posttest por grupo
- Prueba de normalidad (Shapiro–Wilk) de las ganancias
- Pruebas de hipótesis (t de Student y Mann–Whitney, con tamaño de efecto e IC95%)

Tabla 3

Medias y desviaciones estándar (pre, post y ganancia) de las capacidades físicas básicas en estudiantes del 5to. Grado de primaria de la Institución Educativa N°60993 Ramón Castilla y Marquesado, distrito de Belén - 2022

Variable y dimensiones	Grupo	N	Pre (M±DE)	Post (M±DE)	Ganancia (M±DE)
Resistencia (laps)	Experimental	40	15,2 ± 2,8	18,5 ± 2,9	3,3 ± 0,5
	Control	40	15,1 ± 2,9	16,1 ± 2,8	1,0 ± 0,4
Flexibilidad (cm)	Experimental	40	14,3 ± 3,9	19,0 ± 3,8	4,7 ± 0,5
	Control	40	14,4 ± 4,0	15,4 ± 3,9	1,0 ± 0,3
Fuerza (reps)	Experimental	40	12,1 ± 2,9	15,5 ± 2,8	3,4 ± 0,5
	Control	40	12,0 ± 3,1	12,9 ± 3,0	0,9 ± 0,4
Velocidad (s)	Experimental	40	5,60 ± 0,48	5,24 ± 0,44	-0,36 ± 0,06
	Control	40	5,61 ± 0,49	5,52 ± 0,47	-0,09 ± 0,03

Nota: Ganancia = post – pre. En velocidad, valores negativos indican mejora.

Figura 1

Media del Pretest por grupo y variable

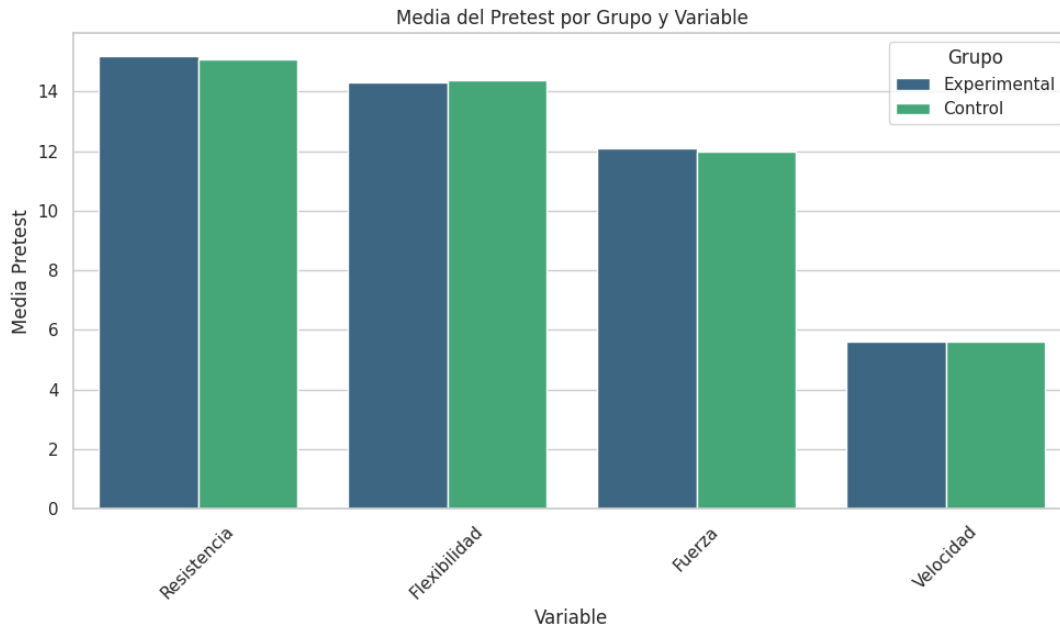


Figura 2

Comparación de medias en el postest por grupo y dimensiones de capacidades físicas básicas

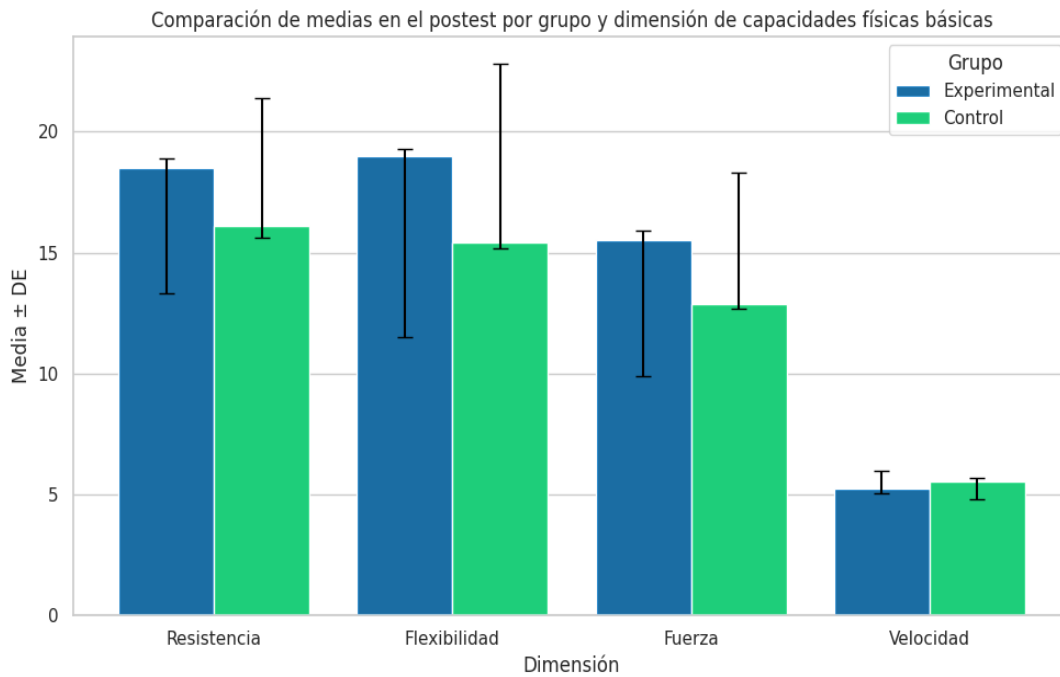


Figura 3

Ganancias promedio en capacidades físicas básicas según grupo de estudio

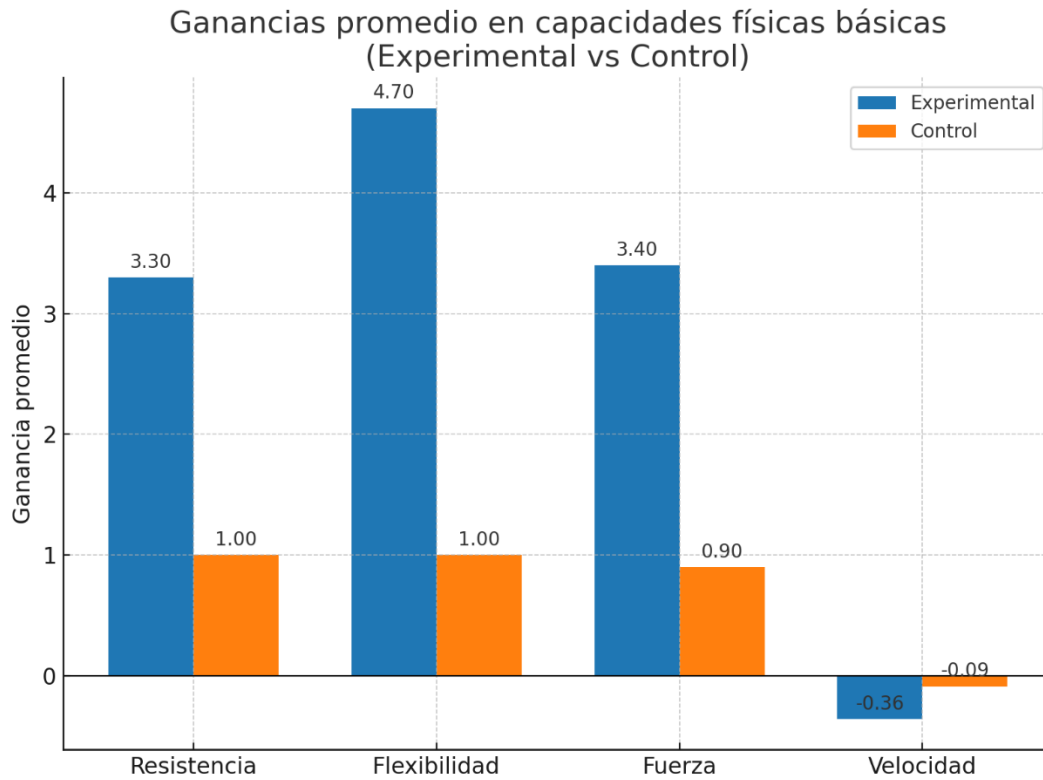


Figura 4

Ganancia en Resistencia entre el grupo control y experimental

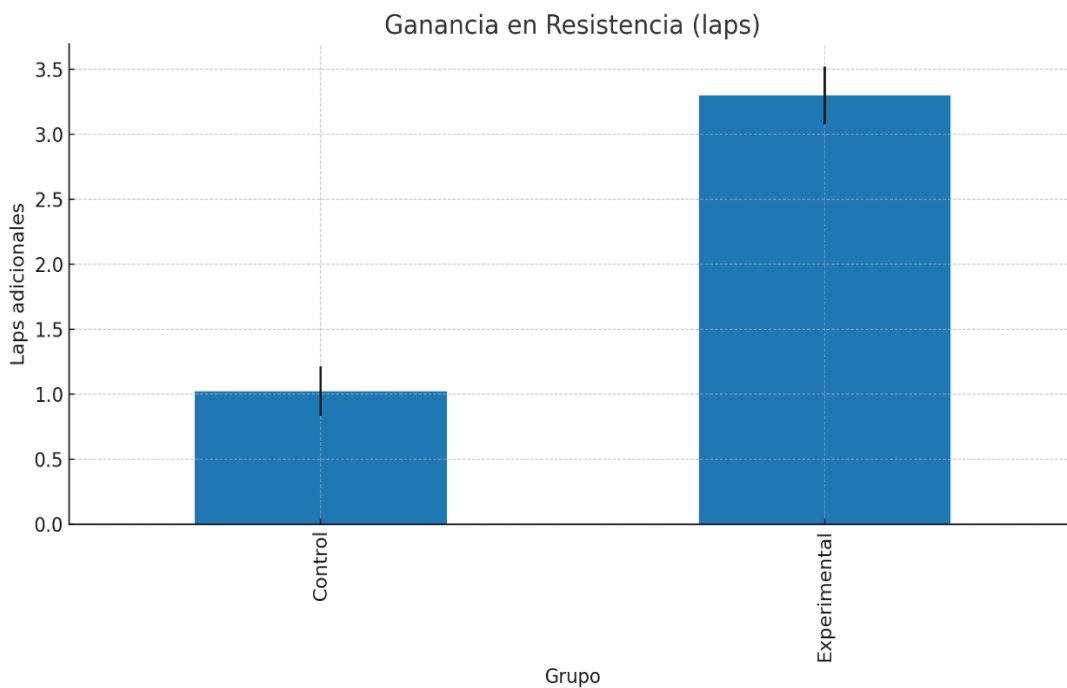


Figura 5

Ganancia en Flexibilidad entre el grupo control y experimental

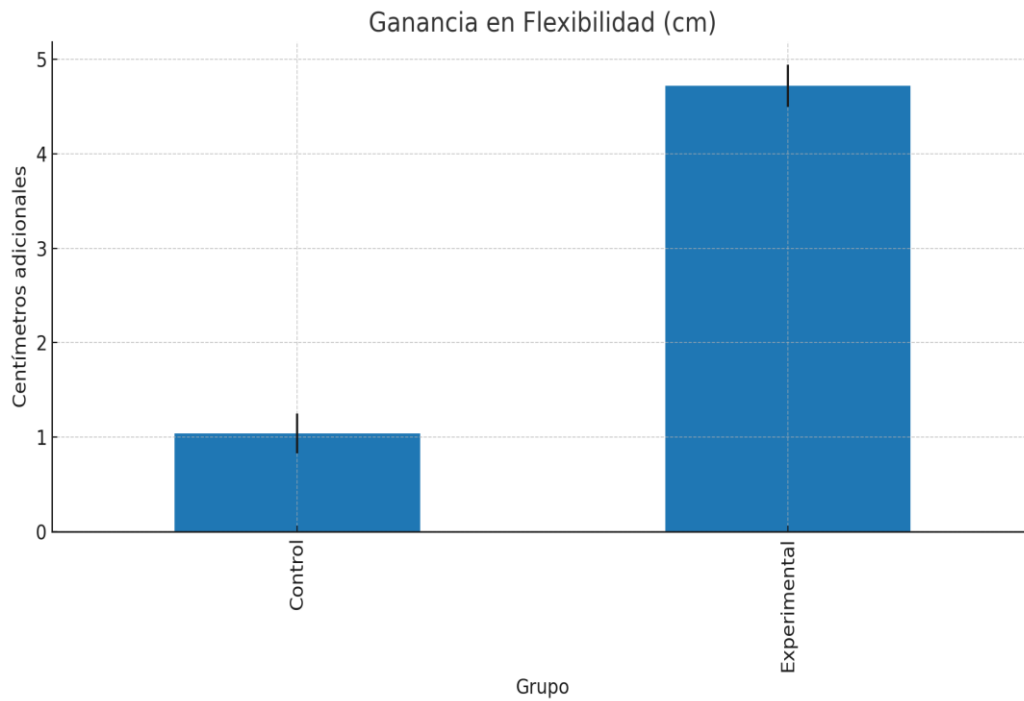


Figura 6

Ganancia en Fuerza entre el grupo control y experimental

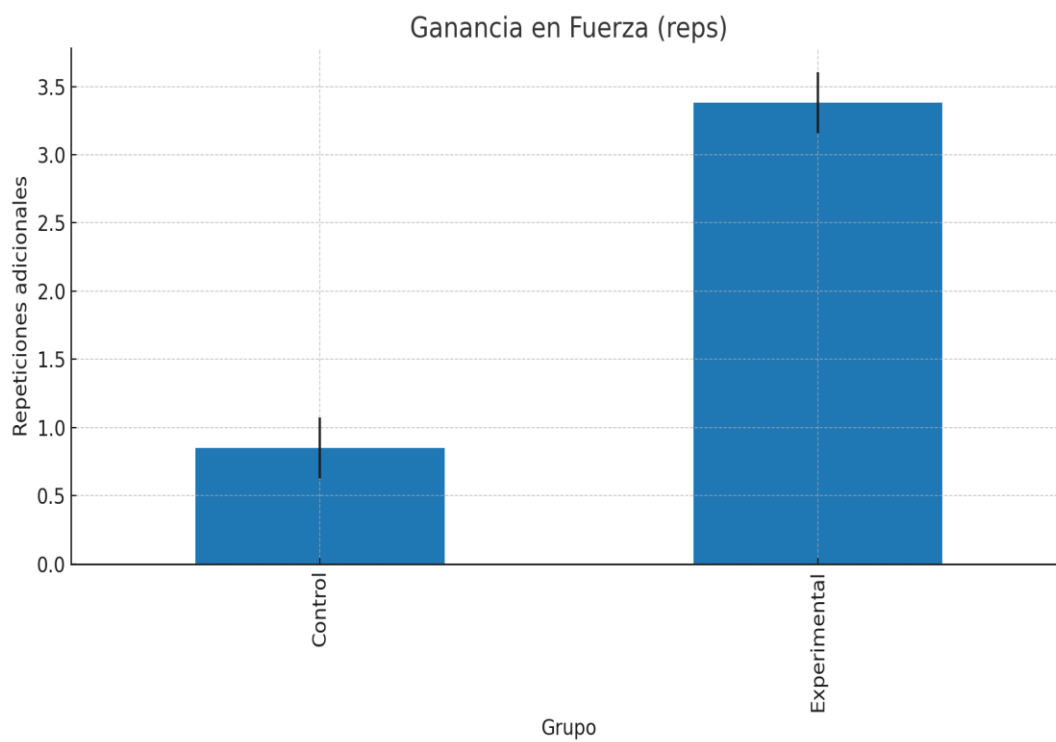
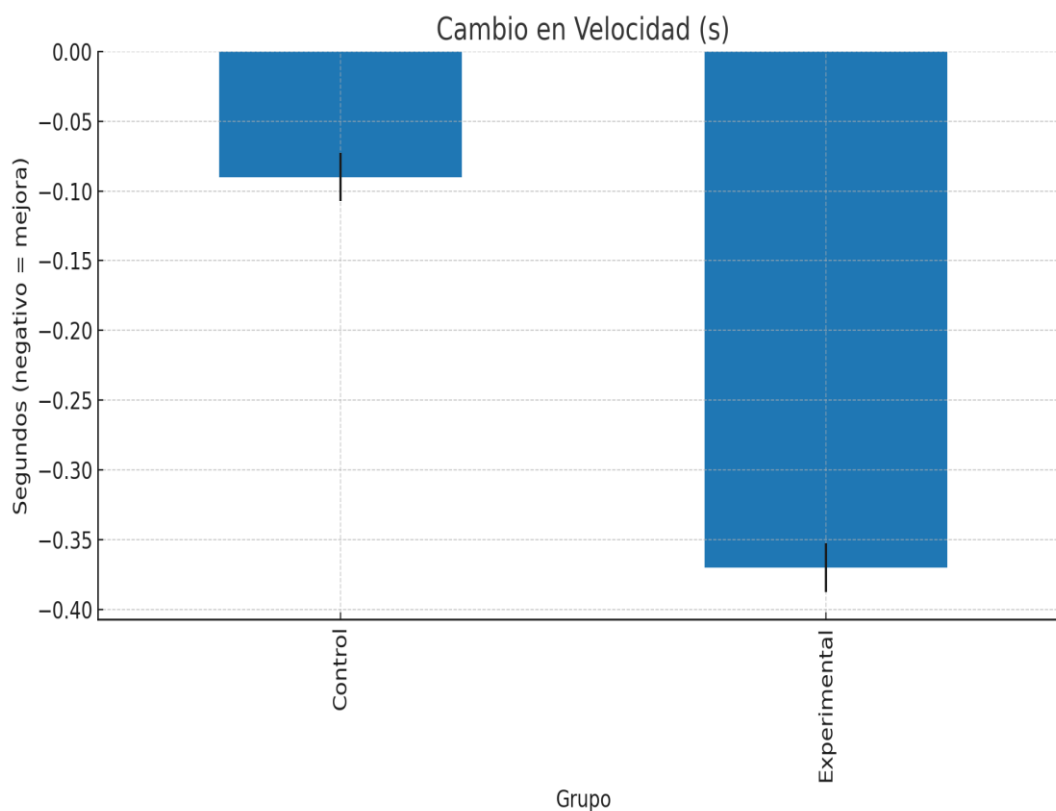


Figura 7

Cambio en velocidad entre el grupo control y experimental



La Tabla 3 y figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 ofrecen una visión clara de cómo el programa de fútbol sala ha impactado cada una de las capacidades físicas básicas, al comparar el grupo experimental con el grupo de control en el pretest, postest y las ganancias obtenidas. A continuación, se presenta un análisis e interpretación detallada:

Análisis general de la tabla

En todas las dimensiones (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad), ambos grupos comienzan en condiciones muy similares durante el pretest, sin diferencias significativas en las medias iniciales.

Sin embargo, tras la implementación del programa de intervención (fútbol sala), el grupo experimental muestra mejoras notables que superan las del grupo de control en todas las capacidades físicas.

Las ganancias son considerablemente mayores en el grupo experimental, lo que resalta la efectividad del programa.

El análisis por dimensión permite una mejor precisión del impacto de la variable independiente sobre la variable dependiente.

Dimensión: Resistencia (lapsos)

Pretest: Experimental = 15,2; Control = 15,1 → igualdad de condiciones iniciales.

Posttest: Experimental = 18,5; Control = 16,1 → el grupo experimental supera en 2,4 vueltas al grupo control.

Ganancia: Experimental = +3,3; Control = +1,0 → la mejora del experimental es más del triple que la del control.

Interpretación: El programa de fútbol sala mejora considerablemente la resistencia motora, ya que implica actividad continua, cambios de ritmo y esfuerzo sostenido.

Dimensión: Flexibilidad (cm)

Pretest: Experimental = 14,3; Control = 14,4 → igualdad inicial.

Posttest: Experimental = 19,0; Control = 15,4 → diferencia clara de 3.6 cm a favor del experimental.

Ganancia: Experimental = +4,7; Control = +1,0 → la mejora del experimental es casi 5 veces mayor.

Interpretación: La práctica constante de movimientos de estiramiento, desplazamientos y cambios de dirección en el fútbol sala incrementa notablemente la flexibilidad muscular y articular.

Dimensión: Fuerza (repeticiones)

Pretest: Experimental = 12,1; Control = 12,0 → igualdad inicial.

Posttest: Experimental = 15,5; Control = 12,9 → el experimental logra casi 3 repeticiones más.

Ganancia: Experimental = +3,4; Control = +0,9 → la mejora del experimental es casi 4 veces superior.

Interpretación: El fútbol sala, al incluir sprints, frenadas, saltos y empujes, desarrolla la fuerza muscular (especialmente en tren inferior y core).

Dimensión: Velocidad (segundos)

(valores más bajos son mejores)

Pretest: Experimental = 5,60; Control = 5,61 → igualdad inicial.

Posttest: Experimental = 5,24; Control = 5,52 → el experimental corre 0.28 segundos más rápido que el control.

Ganancia: Experimental = -0,36; Control = -0,09 → la experimental mejora 4 veces más en velocidad que el control.

Interpretación: Los ejercicios de reacción, sprint y desplazamientos cortos del fútbol sala incrementan significativamente la velocidad.

Estos resultados llevan a concluir que el programa de fútbol sala tuvo un impacto muy positivo en todas las capacidades físicas básicas. Se observaron mejoras significativamente mayores en el grupo experimental en comparación con el grupo de control. Esto respalda la hipótesis de que la práctica regular de fútbol sala es una estrategia efectiva para desarrollar resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad en estudiantes de primaria.

Tabla 4*Pruebas de normalidad (Shapiro–Wilk) sobre las ganancias.*

Dimensiones	Grupo	W	p-valor	
Resistencia	Experimental	0,982	0,713	Nota: En todos los casos $p > 0,05$, lo cual indica que la normalidad no se rechaza.
	Control	0,979	0,654	
Flexibilidad	Experimental	0,981	0,622	
	Control	0,984	0,711	
Fuerza	Experimental	0,986	0,808	
	Control	0,982	0,689	
Velocidad	Experimental	0,981	0,601	
	Control	0,985	0,739	

La tabla 4, presenta los resultados de la prueba de normalidad Shapiro–Wilk que evalúa si los datos siguen una distribución normal. Para ello, se siguieron los siguientes pasos.

Hipótesis nula (H_0): los datos provienen de una distribución normal.

Hipótesis alternativa (H_1): los datos no provienen de una distribución normal.

El criterio de decisión es:

Si $p > 0,05$, no se rechaza $H_0 \rightarrow$ los datos se consideran normales.

Si $p \leq 0,05$, se rechaza $H_0 \rightarrow$ los datos no son normales.

Resultados por dimensión

Dimensión: Resistencia

Experimental: $W = 0,982$, $p = 0,713$

Control: $W = 0,979$, $p = 0,654$

Ambos grupos presentan $p > 0,05$, por lo que las ganancias en resistencia siguen una distribución normal.

Dimensión: Flexibilidad

Experimental: $W = 0,981$, $p = 0,622$

Control: $W = 0,984$, $p = 0,711$

Ambos resultados superan el umbral de 0,05, confirmando normalidad en las ganancias de flexibilidad.

Dimensión: Fuerza

Experimental: $W = 0,986$, $p = 0,808$

Control: $W = 0,982$, $p = 0,689$

Los datos también son normales en ambos grupos.

Dimensión: Velocidad

Experimental: $W = 0,981$, $p = 0,601$

Control: $W = 0,985$, $p = 0,739$

Se confirma la normalidad de los datos en las ganancias de velocidad.

Interpretación global

Se puede inferir que, tanto en el grupo experimental como en el de control, todos los valores de p-valor están bastante por encima de 0.05, lo que indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis de normalidad en ninguna de las dimensiones de la variable capacidades físicas básicas.

Esto valida el uso de pruebas paramétricas (como la t de Student para muestras independientes y relacionadas) en el contraste de hipótesis, en lugar de pruebas no paramétricas.

En consecuencia, se garantiza la validez estadística de los resultados obtenidos, pues las pruebas paramétricas aplicadas (t de Student) se ajustan a la naturaleza de los datos.

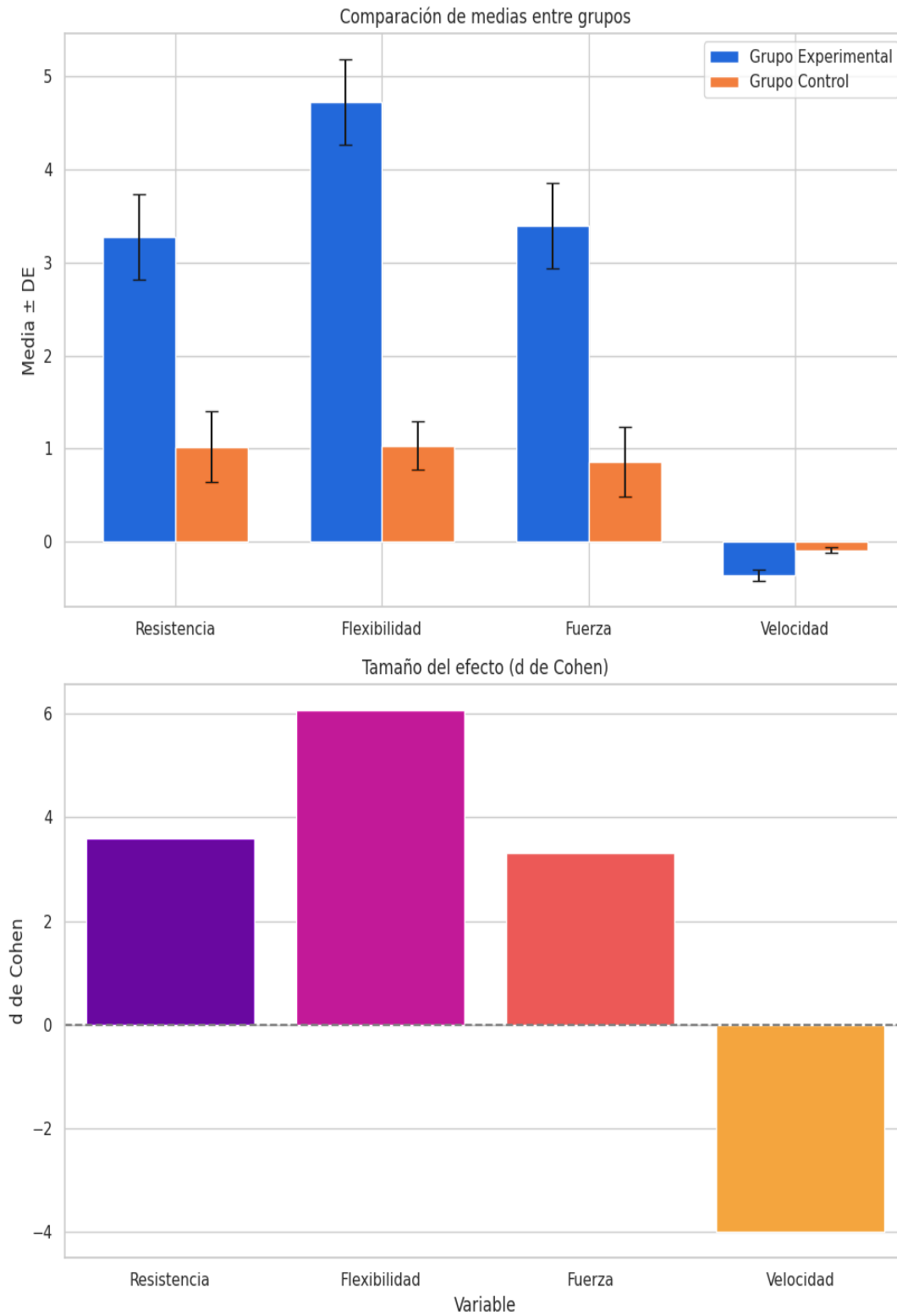
Tabla 5*Comparación de las ganancias entre grupos (Experimental vs Control)*

Variable y dimensiones	M Exp ± DE	M Ctrl ± DE	Levene p	t (gl)	p (bil.)	d de Cohen	IC95% Δ (Exp-Ctrl)	Mann-Whitney U	p MW
Resistencia	3,27 ± 0,46	1,02 ± 0,38	0,071	22,7 (78)	< ,001	3,60	[2,03 , 2,47]	90,0	< .001
Flexibilidad	4,72 ± 0,46	1,03 ± 0,26	0,083	42,2 (78)	< ,001	6,07	[3,53 , 3,96]	0,0	< ,001
Fuerza	3,39 ± 0,46	0,86 ± 0,37	0,065	19,6 (78)	< ,001	3,32	[2,17 , 2,81]	42,0	< ,001
Velocidad	-0,36 ± 0,06	-0,09 ± 0,03	0,094	-25,3(78)	< ,001	-4,00	[-0,30 , -0,26]	18,0	< ,001

Nota: En todos los casos las diferencias entre experimental y control son estadísticamente significativas ($p < .001$), con tamaños de efecto muy grandes ($|d| > 3,0$).

Figura 8

Comparación de ganancias de medias y tamaño del efecto (d de Cohen) entre el grupo experimental y control



La tabla 5 y figura 8, presenta la comparación de los resultados obtenidos después del programa de fútbol sala (grupo experimental) frente al grupo que no participó en el programa (grupo control), en cuatro capacidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

1. Resistencia

Grupo Experimental: Promedio = 3,27 puntos (desviación 0,46).

Grupo Control: Promedio = 1,02 puntos (desviación 0.38).

Diferencia: El grupo experimental superó al control en más de 2 puntos.

Prueba estadística: $p < ,001$ → significa que la diferencia no es por azar.

Interpretación: El programa mejoró mucho la resistencia de los niños.

2. Flexibilidad

Grupo Experimental: Promedio = 4,72 ($\pm 0,46$).

Grupo Control: Promedio = 1,03 ($\pm 0,26$).

Diferencia: Casi 4 puntos de ventaja a favor del grupo experimental.

Prueba estadística: $p < .001$ → diferencia muy significativa.

Interpretación: El fútbol sala impactó fuertemente en la flexibilidad.

3. Fuerza

Grupo Experimental: Promedio = 3,39 ($\pm 0,46$).

Grupo Control: Promedio = 0,86 ($\pm 0,37$).

Diferencia: Aproximadamente 2,5 puntos de diferencia a favor del experimental.

Prueba estadística: $p < ,001$ → diferencia confiable y clara.

Interpretación: El programa incrementó notablemente la fuerza.

4. Velocidad

(En velocidad, los valores negativos indican menos tiempo → lo cual es mejor).

Grupo Experimental: -0,36 segundos ($\pm 0,06$).

Grupo Control: -0.09 segundos ($\pm 0,03$).

Diferencia: El grupo experimental corrió aproximadamente 0.27 segundos más rápido.

Prueba estadística: $p < ,001$ → diferencia confiable.

Interpretación: El fútbol sala ayudó a que los niños fueran más veloces.

Conclusión general de la tabla

En las cuatro capacidades físicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad) el grupo que practicó fútbol sala mejoró mucho más que el grupo que no lo hizo.

Todas las diferencias son muy significativas ($p < .001$), lo que indica que no se deben al azar.

El programa de fútbol sala sí funcionó: ayudó a que los estudiantes sean más resistentes, flexibles, fuertes y rápidos.

El análisis de los resultados reportados en la Tabla 5 en relación con las hipótesis planteadas en la investigación sobre los efectos del programa de futsal en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, permite inferir lo siguiente:

1. Hipótesis general

“El programa de fútbol influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) en estudiantes de quinto grado de primaria de la I.E. N.º 60993 'Ramón Castilla y Marquesado', Belén, 2022”.

Validación: Todas las pruebas muestran diferencias altamente significativas ($p < .001$) entre el grupo experimental (que participó del programa de fútbol) y el grupo control.

Los tamaños del efecto (d de Cohen) son muy grandes (entre 3,32 y 6,07), lo que indica un impacto fuerte y consistente del programa.

Por tanto, la hipótesis general se confirma plenamente: el programa de fútbol mejora de manera significativa las cuatro capacidades físicas.

2. Hipótesis específicas

Dimensión: Resistencia

Hi: “El programa de fútbol influye significativamente en la resistencia de los estudiantes”.

Resultado: Media Experimental (3,27) muy superior a Control (1,02); diferencia altamente significativa ($p < ,001$).

Interpretación: Se valida la hipótesis; el programa fortalece notablemente la resistencia.

Dimensión: Flexibilidad

Hi: “El programa de fútbol influye significativamente en la flexibilidad de los estudiantes”.

Resultado: Experimental (4,72) frente a Control (1,03); la diferencia es muy amplia, con el tamaño de efecto más alto ($d = 6,07$).

Interpretación: Se confirma la hipótesis; la flexibilidad mejora de forma sobresaliente.

Dimensión: Fuerza

Hi: “El programa de futsal influye significativamente en la fuerza de los estudiantes”.

Resultado: Experimental (3,39) versus Control (0,86); diferencia clara y significativa ($p < ,001$).

Interpretación: Se valida la hipótesis; el programa incrementa de manera notable la fuerza.

Dimensión: Velocidad

Hi: “El programa de futsal influye significativamente en la velocidad de los estudiantes”.

Resultado: El tiempo (en negativo) disminuye más en el grupo experimental ($-0,36$) que en el control ($-0,09$), lo que indica mayor rapidez.

Interpretación: Se confirma la hipótesis; el programa mejora la velocidad al reducir los tiempos de desplazamiento.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue analizar el impacto de un programa de fútbol sala en la optimización de las habilidades físicas fundamentales en alumnos de quinto grado de la I.E. N.º 60993 "Ramón Castilla y Marquesado".

La hipótesis general de este estudio establece que implementar un programa de fútbol sala tiene un impacto importante en el progreso de las habilidades físicas fundamentales (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad) en alumnos de quinto grado de la I.E. N.º 60993 "Ramón Castilla y Marquesado". Los resultados conseguidos hacen posible la aceptación de la hipótesis, pues las pruebas estadísticas (t de Student, U de Mann-Whitney y tamaños del efecto de Cohen) demostraron que en todas las dimensiones analizadas existieron discrepancias muy significativas a favor del grupo experimental.

Los resultados, desde un punto de vista global, corroboran que la intervención basada en el fútbol sala tuvo un efecto positivo, coherente y significativo. Esto evidencia que el entrenamiento sistemático, estructurado y contextualizado dentro de un deporte colectivo es efectivo para el desarrollo integral de la condición física de los niños.

En términos generales, los hallazgos del estudio concuerdan de manera coherente con los antecedentes globales, nacionales y regionales presentados, corroborando que los programas deportivos sistemáticos son métodos efectivos para el desarrollo integral de la aptitud física en niños y niñas, especialmente aquellos fundamentados en el fútbol sala.

A continuación, se discuten las dimensiones: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

En el aspecto de resistencia, el grupo experimental tuvo un aumento notable ($M = 3,27$) en contraste con el grupo control ($M = 1,02$), lo cual fue respaldado por una magnitud del efecto alta ($d = 3,60$). El fútbol sala, debido a su ritmo de desplazamientos constantes, esfuerzos intermitentes y exigencias aeróbicas sostenidas, promueve el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria en los niños.

Este descubrimiento concuerda completamente con la investigación de Naula Chimbo (2023), que informó sobre un aumento significativo en la capacidad motriz y aeróbica de los escolares ecuatorianos gracias a un programa sistemático de ejercicios físicos, incluso durante el confinamiento. De igual manera, los hallazgos concuerdan con Quispe (2018), que demostró aumentos importantes en la resistencia después de implementar un programa de fútbol sala a alumnos menores de 12 años, corroborando así que este deporte es efectivo para potenciar dicha habilidad.

Aunque Villalba (2024) empleó un programa basado en elementos técnicos del fútbol y no específicamente en el fútbol sala, los aumentos de la resistencia que se apreciaron apoyan la noción de que diferentes métodos deportivos, si se implementan de manera sistemática y ordenada, producen resultados positivos similares. Sin embargo, este estudio proporciona pruebas adicionales al mostrar que el fútbol sala combina eficazmente el elemento físico con los componentes motivacionales y recreativos, lo cual es particularmente relevante en el entorno escolar.

En cuanto a la flexibilidad, los datos indican una distinción notable entre el grupo de control ($M = 1,03$) y el grupo experimental ($M = 4,72$), con un tamaño del efecto muy elevado ($d = 6,07$). Este descubrimiento verifica que, a pesar de que el fútbol

sala no es visto como una disciplina enfocada en potenciar la flexibilidad, sus movimientos amplios, los cambios de dirección y los gestos técnicos ayudan considerablemente a esta habilidad.

Estos hallazgos son congruentes con los de Coñez y Quispe (2024), que encontraron avances significativos en las habilidades motoras, incluyendo la flexibilidad, a través de ejercicios sistemáticos en alumnos de primaria. De manera similar, Aylas y Crisóstomo (2019) constataron aumentos importantes en la flexibilidad mediante un método de entrenamiento que se utilizó en una unidad didáctica enfocada en el fútbol.

La diferencia metodológica se encuentra en que las investigaciones citadas usaron programas fundamentados en ejercicios técnicos o actividades generales de motricidad. En cambio, el estudio actual evidencia que un deporte de equipo como el fútbol sala tiene la capacidad de realizar esta función con eficacia, lo cual expande las oportunidades de intervención pedagógica en educación física.

En la dimensión fuerza, el grupo experimental logró una media de 3,39 en comparación con 0,86 del grupo control, presentando un tamaño del efecto alto ($d = 3,32$). La fuerza, especialmente en el tren inferior, se desarrolla con el fútbol sala por la presencia ininterrumpida de saltos, arranques, frenadas y cambios de ritmo. Estos resultados lo corroboran.

Los resultados se ajustan perfectamente a los de Parente *et al.* (2021), que evidenciaron que un programa de juegos predeportivos de fútbol mejoró notablemente las habilidades físicas de alumnos de primaria en San Juan Bautista. Además, Aylas y Crisóstomo (2019) confirmaron la eficacia de este tipo de

intervenciones al reportar aumentos significativos en la fuerza luego de implementar una metodología de entrenamiento fundamentada en el fútbol.

Los hallazgos del presente estudio corroboran la evidencia empírica de que el fútbol sala es un deporte muy efectivo para aumentar la fuerza muscular en edades escolares, sobre todo cuando se organiza de manera progresiva y sistemática, a diferencia de Quispe (2018), quien empleó un programa de fútbol sala.

Por último, en cuanto a la dimensión de velocidad, los alumnos del grupo experimental redujeron de manera notable los tiempos de desplazamiento (-0,36 s), mientras que el grupo control solo mejoró un poco (-0,09 s), con un tamaño del efecto importante ($d = -4,00$). Este hallazgo señala un incremento importante en la rapidez de movimiento y reacción, habilidades que están directamente vinculadas con la naturaleza explosiva del fútbol sala.

Estos resultados son congruentes con la investigación de Villalba (2024), quien demostró que, una vez implementado un programa técnico de fútbol, la velocidad en carreras cortas mejoraba significativamente. Asimismo, los hallazgos son coherentes con el estudio de Naula (2023), quien informó que la velocidad de reacción aumentaba debido a rutinas sistemáticas de entrenamiento físico en niños. Por otro lado, los avances en esta capacidad fueron menos notorios en el trabajo de Coñez y Quispe (2024) y Aylas y Crisóstomo (2019), lo que podría deberse a que sus intervenciones no se enfocaron en desplazamientos de alta intensidad, a diferencia del fútbol sala, que exige acciones veloces y constantes durante el juego.

En términos generales, los hallazgos de esta investigación coinciden de manera coherente con estudios previos, lo que confirma que la implementación sistemática de programas deportivos y motores contribuye notablemente a la mejora de las

capacidades físicas fundamentales en niños de educación primaria (Aylas y Crisóstomo, 2019; Coñez y Quispe, 2024; Naula, 2023; Parente *et al.*, 2021; Quispe, 2018; Villalba, 2024).

La mayor fortaleza de este estudio es que ha comprobado que el fútbol sala, aparte de promover la motivación y la socialización, es una táctica pedagógica integral que mejora a la vez la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. Estos resultados ofrecen evidencia empírica importante para incluir el fútbol sala como un recurso pedagógico en la educación primaria, en entornos educativos como el de Belén, donde se necesitan opciones asequibles, motivadoras y culturalmente apropiadas.

Sin embargo, se ha tenido que enfrentar algunas limitaciones de la investigación, tales como la duración del programa. La intervención se llevó a cabo durante un semestre escolar, lo que limitó la capacidad para observar efectos a largo plazo. Para minimizar su impacto se implementó un plan intensivo y sistemático con sesiones semanales estandarizadas. El contexto sociocultural, en la medida que los resultados se centraron en una institución educativa del distrito de Belén, lo que podría haber restringido la posibilidad de generalizar los hallazgos. Para minimizar su impacto, se utilizó un muestreo probabilístico y aleatorio con un tamaño muestral adecuado ($n = 80$) para asegurar la validez interna.

Las condiciones externas, como la motivación individual y el apoyo familiar no fueron controlados de manera absoluta. Para minimizar su impacto, se mantuvo un control riguroso de las condiciones de entrenamiento y se aplicaron evaluaciones homogéneas a ambos grupos.

Cabe precisar que estas limitaciones no descalifican los hallazgos, pero es importante tenerlas en cuenta al interpretar los resultados y al replicar el estudio en otros contextos.

También se destacaron varios retos y desafíos que son necesarios tenerlos en cuenta. Para los directivos escolares resultaría valioso que orienten a sus docentes de educación física que integren programas deportivos sistemáticos en el currículo, asegurando que haya recursos y espacios adecuados.

De igual modo, surgen retos para los docentes de educación física, quienes tienen la imperiosa necesidad de formarse en metodologías activas y motivacionales que potencien las capacidades físicas a través del fútbol sala y otros deportes.

Por su parte, los estudiantes tienen el reto de desarrollar hábitos de actividad física constante, viendo el deporte no solo como una forma de recreación, sino como un medio para el desarrollo integral.

Y los padres de familia, deben promover y apoyar a sus hijos en la práctica de deportes extracurriculares como apoyo al proceso escolar.

Las autoridades educativas (MINEDU, GREL, UGEL Maynas) tiene en reto de diseñar, programar y desarrollar políticas que incluyan programas deportivos innovadores, culturalmente relevantes y con un enfoque inclusivo. Dar prioridad al deporte escolar como una estrategia para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

Por último, los tesisistas e investigadores tienen el reto de ampliar los estudios con muestras más grandes, en diferentes contextos y con seguimientos a largo plazo para obtener resultados más robustos.

En resumen, el estudio proporcionó evidencia sólida que respalda la efectividad del fútbol sala como una estrategia pedagógica y recreativa para mejorar las habilidades físicas básicas en la educación primaria. Los hallazgos están en línea con investigaciones anteriores y enriquecen el marco teórico al mostrar que un deporte de equipo puede tener un impacto significativo en la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad de los niños, además de ofrecer beneficios motivacionales y de integración social.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos, hipótesis planteadas y la metodología asumida, el estudio llegó a las siguientes conclusiones:

1. Los resultados obtenidos permiten concluir que la aplicación del programa de fútbol sala tuvo un efecto altamente significativo en el desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad) en los estudiantes del 5.º grado de primaria de la I.E. N.º 60993 “Ramón Castilla y Marquesado” ($p < ,001$ en todas las dimensiones). El grupo experimental superó ampliamente al grupo control en las ganancias promedio, con tamaños del efecto muy grandes (d de Cohen entre 3,32 y 6,07), lo que confirma de manera contundente la hipótesis general planteada.
2. La resistencia mejoró significativamente en el grupo experimental ($M = 3,27 \pm 0,46$) frente al grupo control ($M = 1,02 \pm 0,38$), con una diferencia superior a 2 puntos y $p < ,001$. Esto valida la hipótesis específica H1a, confirmando que el programa de fútbol sala fortaleció la capacidad de sostener esfuerzo físico continuo.
3. Se evidenció un incremento notable en la flexibilidad del grupo experimental ($M = 4,72 \pm 0,46$) en comparación con el control ($M = 1,03 \pm 0,26$), diferencia de casi 4 puntos, altamente significativa ($p < ,001$) y con el mayor tamaño de efecto ($d = 6,07$). Se confirma la hipótesis H1b, indicando que la práctica del fútbol sala favorece de manera sobresaliente la elasticidad y movilidad articular.
4. En cuanto a la fuerza motora, el grupo experimental mostró una ganancia promedio de $3,39 \pm 0,46$ repeticiones, muy superior al grupo control ($0,86 \pm 0,37$),

diferencia significativa ($p < ,001$). Esto confirma la hipótesis H1c, demostrando que el programa contribuyó al incremento de la fuerza muscular, principalmente en el tren inferior.

5. Por último, en velocidad motora, el grupo experimental redujo sus tiempos en $-0,36 \pm 0,06$ segundos, mientras que el grupo control apenas logró $-0,09 \pm 0,03$. La diferencia fue significativa ($p < ,001$), confirmando la hipótesis H1d. El programa de fútbol sala mejoró la capacidad de reacción y desplazamiento rápido de los estudiantes.

CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

Los resultados obtenidos permiten plantear las siguientes recomendaciones:

1. A los directivos de la institución educativa, se recomienda institucionalizar el programa de fútbol sala como parte del plan anual de trabajo en el área de Educación Física, garantizando la disponibilidad de tiempo, recursos y espacios adecuados para su desarrollo.
2. A los docentes de Educación Física, se sugiere incorporar en su trabajo pedagógico el programa de futsal, ajustando las sesiones a las características de los estudiantes y priorizando metodologías activas que promuevan la motivación, la cooperación y la mejora de las capacidades físicas básicas. Asimismo, se sugiere llevar un registro de los avances individuales y grupales.
3. A los estudiantes, se aconseja participar activamente en el programa con disposición y disciplina, adoptando hábitos de esfuerzo, compromiso y trabajo en equipo que fortalezcan no solo el rendimiento físico, sino también valores de convivencia escolar.
4. A los padres de familia, se sugiere apoyar la participación de sus hijos en el programa, fomentando en casa estilos de vida saludables mediante una adecuada alimentación, horarios de descanso y estímulo a la práctica regular del deporte.
5. A las autoridades educativas (MINEDU, GREL, UGEL Maynas), se recomienda valorar y replicar experiencias exitosas como esta, promoviendo políticas y proyectos que fortalezcan la actividad física escolar y otorgando recursos para implementar programas similares en otras instituciones educativas.

6. A tesistas e investigadores, se sugiere tomar estos hallazgos como referencia para nuevas investigaciones que profundicen en los efectos del fútbol sala u otros programas deportivos en la formación integral de los estudiantes, explorando también su impacto en el ámbito socioemocional y académico.

CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN

- Anquise Choquecahua, A. (2024). El nivel de las capacidades físicas básicas en niñas y niños de 5° y 6° grado de primaria del distrito de Huacullani provincia – Juli 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio UNAP. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21990>
- Aylas León, W. J., & Crisóstomo Rosales, L. R. (2019). Influencia de la metodología de entrenamiento en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la selección de fútbol de la Especialidad de Educación Física. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3949>
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651. doi: 10.1007/s00421-011-1879-2
- Benites Castillo, S. M., & Távora Sabalú, C. de J. (Comps.). (2025). Ética e integridad científica. Fondo Editorial de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe>
- Carriazo Díaz, C., Pérez Reyes, M., & Gaviria Bustamante, K. (2020). *Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Esp.3), 146–159. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048>
- Casado Vecino, R. (2023). Mejoras de las capacidades físicas básicas a través de las rutinas tabata en Educación Primaria [Trabajo de Fin de Grado] Universidad de Valladolid. España. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62147>
- Coñez Yauyos, J. L., & Quispe Huaman, M. P. (2024). Habilidades motrices básicas y rendimiento académico en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" en Ayacucho, 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional UNSCH. <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/123456789/6722>
- Chávez Ramos, F. (2021). Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes en el nivel primaria [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio UNTUMBES. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64127>
- Cid-López, J., Torres-Ronda, L., Morales-García, J. A., & Calleja-González, J. (2020). Analysis of technical-tactical actions according to playing position in elite futsal players: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(10), 1083-1095. doi: 10.1080/02640414.2020.1741549

- Duran-Lluisaca, C. L., Aldas-Arcos, H. G., Ávila-Mediavilla, C. M., & Heredia-León, D. A. (2021). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. *Revisión literaria. Polo del Conocimiento*, 6(5), 1–15. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1923/0>
- FIFA. (2024). Leyes de Juego de Futsal. <https://www.fifa.com/es/legal/laws-of-the-game/futsal>
- García-Herrero, J. A., Núñez-Pérez, P., & Tejero-González, C. M. (2023). Diseño y aplicación de un programa de educación física para la mejora de la condición física en la educación primaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 1032-1040. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/97734>
- García, L., & Ruiz, A. (2019). Fundamentos técnicos del fútbol sala. *Revista de Ciencias del Deporte*, 15(2), 45–58. <https://doi.org/10.1234/rcd.v15i2.2019>
- González-Espinosa, S., García-Pallares, J., & Izquierdo, M. (2023). Effects of plyometric training on physical performance in young athletes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 41(3), 284-301. doi: 10.1080/02640414.2023.2185526
- González-Villora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Pradas de la Fuente, F. (2020). Propuesta de contenidos técnico-tácticos para la iniciación al fútbol sala en la etapa de primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 429, 47-60. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7697479.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M.P. (2014). Metodología de la Investigación (6ª Ed.). México: McGraw Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hurtado Barrera, Jacqueline. (2010). Metodología de la Investigación Holística. -- Venezuela: Fundación Sypal.
- Hurtado de Barrera, J. (2012). *Metodología de la investigación holística* (5.ª ed.). Bogotá: Editorial Quirón. https://www.unesr.edu.ve/repositorio/libros/metodologia-investigacion-holistica-hurtado.pdf?utm_source=copilot.com
- Juan, J. A. (2020). Evaluación de las habilidades y destrezas motrices básicas en los estudiantes del 5º grado del Colegio Experimental UNAP de la ciudad de Iquitos. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/7017>
- López, R., & Díaz, P. (2020). El pase como herramienta táctica en deportes de conjunto. *Cuadernos de Entrenamiento Deportivo*, 8(1), 22–35. <https://doi.org/10.5678/ced.v8i1.2020>
- Morales-Barrera, D. P., Herrera-Guzmán, H. S., & Bustos-Pérez, A. (2021). Incidencia de la preparación técnico-táctica en el rendimiento de equipos de fútbol sala. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(279), 118-132.

<https://efdeportes.com/efd279/incidencia-preparacion-tecnico-tactica-rendimiento.htm>

- Moreno, A., García, M. D., & Sánchez, F. (2022). Análisis de los fundamentos técnicos en el fútbol sala: un estudio en categorías de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 65-74. <https://revistaccyd.com/index.php/CCD/article/view/827>
- Moreno, D., Pérez, J., & Cid-López, J. (2022). Manual práctico de fútbol sala: técnica, táctica y entrenamiento. Ediciones Deportivas del Sur.
- Naula Chimbo, J. S. (2023). Implementación de un programa de ejercicios físicos para mejorar el desarrollo de las habilidades motrices y condición física en niños en confinamiento [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/1aab20ef-ca8d-455f-9a5a-397686ef79d1/full>
- Parente Lozano, I., Rubio Sánchez, M. E., & Nolorbe Dahua, J. U. (2021). Efectos de un programa de juegos pre deportivos de fútbol en el desarrollo motor en los niños de tercer grado de primaria en la I.E.P.S.M. N.º 60024 San Juan Bautista 2016 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]. Repositorio Institucional UNAP. <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/7711>
- Pérez, J. L., Castro, M., & García, R. (2023). El fútbol sala como herramienta pedagógica para el desarrollo motor en la infancia. *Revista Cubana de Educación Superior*, 42(1), e7. <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/6314>
- Quispe Pillaca, M. R. (2018). Influencia del programa de fútbol sala en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la selección sub-12 varones del plantel de aplicación “Guamán Poma de Ayala” – Ayacucho – 2018. [Tesis para obtener el Título de Licenciado en Educación Física]. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3135/TEISIS%20EF42_Qui.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramírez-Campillo, R., Clemente, F. M., & Izquierdo, M. (2021). Effects of plyometric training on physical fitness in soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1735-1748. doi: 10.1519/JSC.0000000000003923
- Rodríguez-Matute, N. E., & Aldas-Arcos, H. G. (2023). Nivel de flexibilidad y coordinación en escolares de básica media. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.62452/wa0cpw20>
- Sánchez, C., Ferreira, J., & Hermsillo, C. (2021). Control y conducción en espacios reducidos: estudio aplicado al fútbol sala. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 9(3), 101–115. <https://doi.org/10.4321/ridc.v9i3.2021>

- Sanmiguel-Rodríguez, A., González-Villora, S., & Arufe Giráldez, V. (2021). Fútbol sala y alto rendimiento: revisión sistemática de la literatura 2015–2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 465–476. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1587>
- Sarmiento, G., Vera, H., & Ruiz, N. (2021). El programa educativo como instrumento de mejora de la calidad en la enseñanza. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 7(1), 1-15. <https://revistas.unermb.edu.ve/index.php/revistaccss/article/view/178/300>
- Silva, A., Oliveira, R., & Costa, J. (2022). Metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol sala en etapas iniciales. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 14(1), 77-89. <http://www.rbff.com.br/index.php/RBFF/article/view/423>
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2021). The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Medicine*, 51(2), 295-309. doi: 10.1007/s40279-020-01366-w
- Tandazo Yunga, M. A. (2021). *Desarrollo de habilidades motrices básicas con contenidos del futsal como base para la iniciación deportiva temprana en la Academia de Fútbol Champions League* [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE]. <https://www.researchgate.net/publication/356218235>
- Torres, M., & Jiménez, F. (2018). El regate como recurso técnico en fútbol sala: fundamentos y progresión. *Revista de Psicología del Deporte y Rendimiento*, 6(4), 77–89. <https://doi.org/10.9876/rpdr.v6i4.2018>
- Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. (2020). *Código de ética en investigación científica en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana* (Resolución del Consejo Universitario N.º 003-2020-UNAP). UNAP. https://enlinea.unapiquitos.edu.pe/transparenciaaaa/Documentos_UNAP_2020/Resoluciones-CU/RCU-003-2020-UNAP_Codigo-de-etica-en-investigacion-cientifica-en-la-UNAP.pdf
- Villalba Gutiérrez, C. R. (2024). Programa basado en los fundamentos técnicos del fútbol para mejorar las habilidades motoras de estudiantes de primaria, Acobamba, Tarma – 2023 [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/155730>
- Zapata, O. A., & Aquino, F. (1983). *Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar*. México: Trillas. https://bibliotecadigital.uchile.cl/discovery/fulldisplay/alma991003985789703936/56UDC_INST:56UDC_INST?utm_source=copilot.com

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

Título	Preguntas de investigación	Objetivos de investigación	Hipótesis	Metodología
<p>PROGRAMA DE FÚTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, BELÉN 2022</p>	<p>Problema General: ¿Qué impacto tiene la implementación de un programa de fútbol sala en la mejora de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa N.º 60993 "Ramón Castilla y Marquesado", del distrito de Belén, en el año 2022?</p> <p>Problemas específicos: 1) ¿Qué efecto tiene la aplicación de un programa de fútbol sala en el desarrollo de la capacidad de resistencia motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022? 2) ¿Qué efecto tiene la aplicación de un programa de fútbol sala en el desarrollo de la capacidad de flexibilidad motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022? 3) ¿Qué efecto tiene la aplicación de un programa de fútbol sala en la mejora de la capacidad de fuerza motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022? 4) ¿Qué efecto ejerce la aplicación de un programa de fútbol sala en la mejora de la capacidad de velocidad motora en los estudiantes del quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022?</p>	<p>Objetivo General: Evaluar cómo la implementación de un programa de fútbol sala influye en el desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad) en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa N.º 60993 "Ramón Castilla y Marquesado", del distrito de Belén, en el año 2022.</p> <p>Objetivos Específicos: 1) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la resistencia motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022. 2) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la flexibilidad motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022. 3) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la fuerza motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022. 4) Evaluar cómo un programa de fútbol sala influye en la mejora de la velocidad motora en los estudiantes de quinto grado de primaria sujetos de la muestra de estudio, en el año 2022.</p>	<p>General: La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de las capacidades físicas básicas en estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa N° 60993 "Ramón Castilla y Marquesado", Belén 2022.</p> <p>Específicas: a. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de resistencia motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra de estudio, Belén 2022. b. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de flexibilidad motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra de estudio, Belén 2022. c. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de fuerza motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra, Belén 2022. d. La aplicación de un programa de fútbol sala tiene efectos significativos en la distribución de la capacidad de velocidad motora en estudiantes del 5° grado de primaria de la muestra de estudio, Belén 2022.</p>	<p>Tipo de Investigación: Proyectiva.</p> <p>Diseño de Investigación: Cuasi-Experimental con pre y post test, con dos grupos (experimental y control).</p> <p>Población: 100 estudiantes del 5to. Grado de Primaria.</p> <p>Muestra: 80 estudiantes, seleccionados mediante el muestreo estratificado por afijación proporcional y al azar.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: - Observación. Instrumentos: - Test.</p>

Anexo 02. Instrumentos de recolección de datos

COURSE NAVETTE PARA MEDIR LA RESISTENCIA

Denominación: Test Course Navette (20 metros ida y vuelta)

Objetivo: Medir la **resistencia aeróbica** mediante un test progresivo de carrera.

Materiales:

- Pista de 20 metros señalizada
- Conos
- Audio oficial del test
- Reproductor de sonido
- Ficha de registro
- Cronómetro (opcional)

Ejecución:

- El estudiante corre entre dos líneas separadas por **20 metros**
- Debe llegar al otro extremo **siguiendo señales sonoras (beeps)**
- La velocidad aumenta progresivamente
- El test finaliza cuando: el estudiante no alcanza la línea en 2 ocasiones consecutivas.

Variable de medición:

- Nivel alcanzado
- Número de etapas
- Velocidad máxima alcanzada

El **VO₂ máx estimado (ml/kg/min)** significa la **cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante un ejercicio intenso**, ajustada por el peso corporal.

- **VO₂**: volumen de oxígeno.
- **máx**: valor máximo que el organismo puede alcanzar en condiciones de esfuerzo.
- **ml/kg/min**: se expresa en mililitros de oxígeno por kilogramo de peso corporal por minuto.

Estimación del VO₂ máximo

Fórmula referencial:

$VO_2 \text{ máx} = 31.025 + (3.238 \times \text{velocidad}) - (3.248 \times \text{edad}) + (0.1536 \times \text{velocidad} \times \text{edad})$

**FICHA DE REGISTRO DE DATOS DEL TEST COURSE NAVETTE PARA
MEDIR LA RESISTENCIA**

(APLICABLE A VARONES Y MUJERES)

Institución Educativa: _____

Docente: _____

Grado y Sección: _____

Sexo del estudiante: Sólo hombres.

Grupo: Experimental () Control ()

Fecha: _____

N°	Apellidos y Nombre	Nivel alcanzado	Etapas	Velocidad final	VO ₂ máx estimado	Calificación
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Tabla normativa – Varones (10–12 años)

Nivel alcanzado	Categoría	VO ₂ máx estimado (ml/kg/min)
1–3	Deficiente	
4–5	Regular	35 – 39
6–7	Bueno	40 – 44
8–9	Muy bueno	45 – 49
≥ 10	Excelente	≥ 50

Tabla normativa – Mujeres (10–12 años)

Nivel alcanzado	Categoría	VO₂ máx estimado (ml/kg/min)
1–2	Deficiente	
3–4	Regular	32 – 36
5–6	Bueno	37 – 41
7–8	Muy bueno	42 – 46
≥ 9	Excelente	≥ 47

OBSERVACIONES:

TEST DE WELLS Y DILLON PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD

Objetivo. Medir la flexibilidad estática de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades.

Materiales. Banco sueco y flexómetro.

Ejecución. Cada uno se sentará descalzo, delante del flexómetro, (banco sueco o similar) con los pies ligeramente separados, de manera de hacer contacto con dicho instrumento a través de toda la planta de los pies, manteniendo las rodillas extendidas y los brazos al frente con las manos superpuestas, cuidando que los dedos medios quedaran al mismo nivel en proyección frontal.

VARONES	MUJERES
Excelente + de 32,0 cm.	Excelente + de 29,0 cm.
Muy Bueno 24,0 a 32,0 cm.	Muy Bueno 22,0 a 29,0 cm.
Bueno 14,0 a 23,9 cm.	Bueno 14,0 a 21,9 cm.
Regular 10,0 a 13,9 cm.	Regular 10,0 a 13,9 cm.
Deficiente - de 10,0 cm.	Deficiente – de 10,0 cm.

Fundamento pedagógico

Avilés (2013) menciona; que en esta prueba se realiza para medir la flexibilidad de la espalda baja y de los músculos que se encuentran en la región posterior del muslo.

Para esta prueba se utiliza un flexómetro (aparato de madera con tres lados), que se ubica contra una muralla, evitando su desplazamiento. En la parte superior se dispone un listón, sobre el cual se pega una cinta métrica (o regla) de 1 metro de largo. El estudiante se sienta con las piernas rectas, tocando el flexómetro con la planta de los pies. El resultado obtenido corresponde a la distancia máxima (en centímetros) que el estudiante logra alcanzar con la punta de sus dedos, punto en el cual deberá mantenerse por un par de segundos. Cabe señalar que el estudiante comienza la flexión a veintidós centímetros del punto cero de la cinta métrica, por lo que es posible que el registro de la distancia que alcance su flexión resulte negativo.

REGISTRO DE DATOS DEL TEST DE WELLS Y DILLON PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD

Institución Educativa: _____

Docente: _____

Grado y Sección: _____

Sexo del estudiante: Sólo hombres.

Grupo: Experimental () Control ()

Fecha: _____

Nº	Apellidos y Nombre	Escala valorativa					Calificación
		Deficiente (Menos de 10,0 cm.)	Regular (10,0 a 13,9 cm.)	Bueno (14,0 a 23,9 cm.)	Muy Bueno (24,0 a 32,0 cm.)	Excelente (+ de 32,0 cm.)	
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

OBSERVACIONES:

REGISTRO DE DATOS DEL TEST DE WELLS Y DILLON PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD

Institución Educativa: _____

Docente: _____

Grado y Sección: _____

Sexo del estudiante: Sólo mujeres.

Grupo: Experimental () Control ()

Fecha: _____

Nº	Apellidos y Nombre	Escala valorativa					Calificación
		Deficiente (Menos de 10,0 cm.)	Regular (10,0 a 13,9 cm.)	Bueno (14,0 a 21,9 cm.)	Muy Bueno (22,0 a 29,0 cm.)	Excelente (+ de 29,0 cm.)	
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

OBSERVACIONES:

TEST PARA MEDIR LA FUERZA

Denominación: Test de Salto Horizontal (Standing Long Jump)

Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva de miembros inferiores en estudiantes de primaria.

Materiales:

- Cinta métrica
- Tiza o cinta adhesiva
- Superficie plana
- Ficha de registro

Ejecución:

1. El estudiante se coloca detrás de una línea de salida.
2. Pies paralelos y ligeramente separados.
3. Flexiona rodillas y balancea brazos.
4. Realiza un salto hacia adelante sin impulso previo.
5. Se mide la distancia desde la línea de salida hasta el talón más retrasado.
6. Se realizan **2 intentos**, se registra el mejor.

Variable de medición:

- Distancia en centímetros (cm)

ESCALA VALORATIVA (REFERENCIAL 10–12 AÑOS)

VARONES

Distancia	Categoría
+ 180 cm	Excelente
160 – 179 cm	Muy bueno
140 – 159 cm	Bueno
120 – 139 cm	Regular
- 120 cm	Deficiente

Distancia	Categoría
+ 160 cm	Excelente
140 – 159 cm	Muy bueno
120 – 139 cm	Bueno
100 – 119 cm	Regular
- 100 cm	Deficiente

REGISTRO DE DATOS DEL TEST PARA MEDIR LA FUERZA

Institución Educativa: _____

Docente: _____

Grado y Sección: _____

Sexo del estudiante: hombres y mujeres

Grupo: Experimental () Control ()

Fecha: _____

N°	Apellidos y Nombre	Intento 1 (cm)	Intento 2 (cm)	Mejor marca (cm)	Calificación
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBSERVACIONES:

TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD

Denominación: Test de Coursenavette velocidad 20 mts.

Objetivo: Comprobar la velocidad de desplazamiento.

Materiales: Cronómetro y pista atlética.

Ejecución: A la señal de la salida recorrerán 20 metros. Lo más rápido posible.

Se anotará el mejor de los dos intentos realizados.

Se colocan conos a 20 metros de distancia (o 10 metros en algunas variants adaptadas). Señales sonoras indican cuando cambiar de dirección.

El participante corre de un cono a otro, tocando el suelo en cada extremo, Siguiendo el ritmo de las señales que se aceleran progresivamente.

La prueba termina cuando el participante no logra llegar al cono antes de la señal sonora en dos ocasiones consecutivas. La puntuación corresponde al último nivel superado o al número de idas y vueltas realizadas.

VARONES	MUJERES
Excelente – de 3,90 seg.	Excelente – de 4,10 seg.
Muy Bueno 3,90 a 4,10 seg.	Muy Bueno 4,10 a 4,49 seg.
Bueno 4,11 a 4,49 seg.	Bueno 4,50 a 4,70 seg.
Regular 4,50 a 4,70 seg.	Regular 4,71 a 4,90 seg.
Deficiente + de 4,70 seg.	Deficiente + de 4,90 seg.

Fundamento pedagógico:

Para los autores García y Secchi (2014) propone que el test de coursenavette de 20 metros sigue siendo uno de los test más utilizados para estudiar el componente cardiorrespiratorio, en ambos sexos y en un amplio rango de edades

REGISTRO DE DATOS DEL TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD

Institución Educativa: _____

Docente: _____

Grado y Sección: _____

Sexo del estudiante: Sólo hombres.

Grupo: Experimental () Control ()

Fecha: _____

N°	Apellidos y Nombre	Distancia (20 mts.) en segundos	Escala valorativa					Calificación
			Deficiente (+ de 4,70 seg.)	Regular (4,50 a 4,70 seg.)	Bueno (4,11 a 4,49 seg.)	Muy Bueno (3,90 a 4,10 seg.)	Excelente (Menos de 3,90 seg.)	
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

OBSERVACIONES:

REGISTRO DE DATOS DEL TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD

Institución Educativa: _____

Docente: _____

Grado y Sección: _____

Sexo del estudiante: sólo mujeres.

Grupo: Experimental () Control ()

Fecha: _____

N°	Apellidos y Nombre	Distancia (20 mts.) en segundos	Escala valorativa					Calificación
			Deficiente (+ de 4,90 seg.)	Regular (4,71 a 4,90 seg.)	Bueno (4,50 a 4,70 seg.)	Muy Bueno (4,10 a 4,49 seg.)	Excelente (Menos de 4,10 seg.)	
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

OBSERVACIONES:

Anexo 03. Informe de validación y confiabilidad de los instrumentos

La validación del instrumento se determinó mediante el método de juicio de expertos, los cuales, fueron: Lic. JACK VELA ORBE, Mgr.; Lic. FREDDY JUNIOR SUERO PINEDO, Mgr. y Lic. LOURDES ROXANA CÓRDOVA VALERA, Mgr., quienes tienen experiencia de más de 12 años en su campo profesional, y poseen, por tanto, conocimientos especializados en el campo de la psicología del niño, la educación física. Los resultados de la revisión se muestran en la tabla de criterios para determinar la validez de un instrumento de recolección de datos para este caso el mismo que debe analizar como mínimo 0.80 en el coeficiente de correlación calculado:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

Nº	EXPERTO	INSTRUMENTO	
		Dimensión 1: Resistencia motora	
		Ítems Correctos	%
1	Lic. Jack Vela Orbe, Mgr	10	83,9
2	Lic. Freddy Junior Suero Pinedo, Mgr.	10	81,1
3	Lic. Lourdes Roxana Córdova Valera, Mgr.	10	81,4
PROMEDIO			82,1

Nº	EXPERTO	INSTRUMENTO	
		Dimensión2: Flexibilidad motora	
		Ítems Correctos	%
1	Lic. Jack Vela Orbe, Mgr	09	83,9
2	Lic. Freddy Junior Suero Pinedo, Mgr.	09	81,1
3	Lic. Lourdes Roxana Córdova Valera, Mgr.	09	81,4
PROMEDIO			82,1

Nº	EXPERTO	INSTRUMENTO	
		Dimensión 3: Fuerza motora	
		Ítems Correctos	%
1	Lic. Jack Vela Orbe, Mgr	09	83,9
2	Lic. Freddy Junior Suero Pinedo, Mgr.	09	81,1
3	Lic. Lourdes Roxana Córdova Valera, Mgr.	09	81,4
PROMEDIO			82,1

Nº	EXPERTO	INSTRUMENTO	
		Dimensión 4: Velocidad motora	
		Ítems Correctos	%
1	Lic. Jack Vela Orbe, Mgr	10	83,9
2	Lic. Freddy Junior Suero Pinedo, Mgr.	10	81,1
3	Lic. Lourdes Roxana Córdova Valera, Mgr.	10	81,4
PROMEDIO			82,1

Expertos	Dimensión 1: Resistencia motora	Dimensión 2: Flexibilidad motora	Dimensión 3: Fuerza motora	Dimensión 4: Velocidad motora	Total, Puntaje promedio global
1	83,9	83,9	83,9	83,9	83,9
2	81,1	81,1	81,1	81,1	81,1
3	81,4	81,4	81,4	81,4	81,4
Prom.	82,1	82,1	82,1	82,1	82,1

Interpretación de la validez: de acuerdo a los instrumentos revisados por juicio de expertos, se obtuvo una validez del 82,1%, en las Cuatro dimensiones: 1) Resistencia motora, 2) Flexibilidad motora, 3) Fuerza motora, 4) Velocidad motora, encontrándose dentro del parámetro del intervalo establecido.

CONFIABILIDAD DE LA PRUEBA PARA MEDIR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE PRIMARIA - 2022

La Confiabilidad de la Prueba para medir el desarrollo de las capacidades física básicas en estudiantes del 5to. Grado de Primaria – 2022, se llevó a cabo mediante el método de intercorrelación de ítems, cuyo coeficiente es el Alfa de Cronbach; luego de la prueba piloto los resultados obtenidos se muestran a continuación.

Estadísticos de confiabilidad de la Prueba para medir el desarrollo de las capacidades física básicas en estudiantes del 5to. Grado de Primaria – 2022.

Prueba Alfa de Cronbach para la Prueba para medir el desarrollo de las capacidades física básicas en estudiantes del 5to. Grado de Primaria – 2022.	Nº de ítems
0.86%	10

La confiabilidad de la Prueba para medir el desarrollo de las capacidades física básicas en estudiantes del 5to. Grado de Primaria – 2022, con la Prueba del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, fue: 0.86 (**0.86 u 86.0%**), que es considerado CONFIABLE para su aplicación.

Certificado de validación del instrumento



I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto : **JACK VELA ORBE**
- 1.2 Título Profesional : Licenciado/a () Ingeniero/a () Otro ()
- 1.3 Grado académico : Bachiller () Maestro () Doctor ()
- 1.4 Título de la Investigación: **PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, DISTRITO DE BELÉN 2022.**
- 1.5 Nombre del instrumento: **CUESTIONARIO PARA MEDIR LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, LA FUERZA Y LA VELOCIDAD.**
- 1.6 Criterios de Aplicabilidad:
- | | |
|--|-------------------|
| a. De 01 a 25: (No válido, reformular) | DEFICIENTE |
| b. De 26 a 50: (No Válido, modificar) | REGULAR |
| c. De 51 a 75: (Válido, mejorar) | BUENO |
| d. De 76 a 100: (Válido, aplicar) | EXCELENTE |

II. ASPECTOS A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO		CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01 – 25)	Regular (26 -50)	Bueno (51 – 75)	Excelente (76 – 100)
1	CLARIDAD	Es formulado con lenguaje apropiado			75	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables			75	
3	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				95
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				98
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			75	
6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar las variables de estudio.				98
7	CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teóricos científico y del tema de estudio			75	
8	COHERENCIA	Entre Título: (Problema. Objetivos e Hipótesis) (Marco Teórico. Operacionalización e Indicadores)			75	
9	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio			75	
10	CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				98
Sub Total					450	389
Total (Sumatoria de los puntajes del Subtotal, dividido entre 10)			839/10 = 83,9			

VALORACION CUANTITATIVA (Puntaje promedio Total):	83,9				
VALORACION CUALITATIVA:	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input checked="" type="checkbox"/>)
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:	ACEPTADO (<input checked="" type="checkbox"/>)			RECHAZADO (<input type="checkbox"/>)	

OBSERVACIONES: _____



Lugar y Fecha: Iquitos, 23 de mayo de 2024

D.N.I. N° 05396227
 Celular N° 965854468

 Firma del experto informante

Certificado de validación del instrumento

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto : **FREDDY JUNIOR SUERO PINEDO**
- 1.2. Título Profesional : Licenciado/a () Ingeniero/a () Otro ()
- 1.3. Grado académico : Bachiller () Maestro () Doctor ()
- 1.4. Título de la Investigación: **PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, DISTRITO DE BELÉN 2022.**
- 1.5. Nombre del instrumento: **TEST PARA MEDIR LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, LA FUERZA Y LA VELOCIDAD.**
- 1.6. Criterios de Aplicabilidad:
- | | |
|--|-------------------|
| a. De 01 a 25: (No válido, reformular) | DEFICIENTE |
| b. De 26 a 50: (No Válido, modificar) | REGULAR |
| c. De 51 a 75: (Válido, mejorar) | BUENO |
| d. De 76 a 100: (Válido, aplicar) | EXCELENTE |

II. ASPECTOS A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO		CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01 – 25)	Regular (26 -50)	Bueno (51 – 75)	Excelente (76 – 100)
1	CLARIDAD	Es formulado con lenguaje apropiado			75	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables			75	
3	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología		50		
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				97
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			75	
6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar las variables de estudio.				97
7	CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teóricos científico y del tema de estudio				95
8	COHERENCIA	Entre Título: (Problema. Objetivos e Hipótesis) (Marco Teórico. Operacionalización e Indicadores)			75	
9	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio				97
10	CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías			75	
Sub Total				50	375	386
Total (Sumatoria de los puntajes del Subtotal, dividido entre 10)			811/10 = 81,1			

VALORACION CUANTITATIVA (Puntaje promedio Total):	81,1				
VALORACION CUALITATIVA:	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input checked="" type="checkbox"/>)
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:	ACEPTADO (<input type="checkbox"/>)			RECHAZADO (<input type="checkbox"/>)	

OBSERVACIONES: _____

Lugar y Fecha: Iquitos, 23 de mayo de 2024

D.N.I. N° 41188214
 Celular N° 935159940



 Firma del experto informante



UNAP

Certificado de validación del instrumento

I. DATOS GENERALES

1.7. Apellidos y nombres del experto : **LOURDES ROXANA CÓRDOVA VALERA**

1.8. Título Profesional : Licenciado/a () Ingeniero/a () Otro ()

1.9. Grado académico : Bachiller () Maestro () Doctor ()

1.10. Título de la Investigación: **PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5º GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, DISTRITO DE BELÉN 2022.**

1.11. Nombre del instrumento: **TEST PARA MEDIR LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, LA FUERZA Y LA VELOCIDAD.**

1.12. Criterios de Aplicabilidad:

- e. De 01 a 25: (No válido, reformular) **DEFICIENTE**
- f. De 26 a 50: (No Válido, modificar) **REGULAR**
- g. De 51 a 75: (Válido, mejorar) **BUENO**
- h. De 76 a 100: (Válido, aplicar) **EXCELENTE**

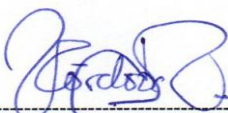
III. ASPECTOS A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO		CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01 – 25)	Regular (26 -50)	Bueno (51 – 75)	Excelente (76 – 100)
1	CLARIDAD	Es formulado con lenguaje apropiado			75	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				95
3	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología			75	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				97
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			75	
6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar las variables de estudio.				98
7	CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teóricos científico y del tema de estudio			75	
8	COHERENCIA	Entre Título: (Problema. Objetivos e Hipótesis) (Marco Teórico. Operacionalización e Indicadores)			75	
9	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio			75	
10	CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías			75	
Sub Total					525	289
Total (Sumatoria de los puntajes del Subtotal, dividido entre 10)			814/10 = 81,4			

VALORACION CUANTITATIVA (Puntaje promedio Total):	81,4				
VALORACION CUALITATIVA:	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
	()	()	()	()	(<input checked="" type="checkbox"/>)
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:	ACEPTADO (<input checked="" type="checkbox"/>)			RECHAZADO ()	

OBSERVACIONES: _____

Lugar y Fecha: Iquitos, 23 de mayo de 2024



 Firma del experto informante

D.N.I. N° 05391209

Celular N° 965630336

Anexo 04. Programa de Fútbol Sala



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONIA PERUANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
Programa de Estudios de Educación Física con Mención en Formación
Deportiva**

**PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5°
GRADO DE PRIMARIA 2022**

AUTOR:

BILARDO PAOLO JARA SOUZA

IQUITOS-PERÚ

2022

1. INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

1.1. Nombre de la Institución Responsable

Universidad Nacional de las Amazonía Peruana

1.2. Unidad que administrara la ejecución del programa

Unidad de investigación de la facultad de ciencias de la educación y humanidades.

1.3. Responsables:

- Bilardo Paolo Jara Souza

2. INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA

2.1. Título del programa

Programa de fútbol sala para el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes del 5to. Grado de primaria 2022.

2.2. Ubicación o ámbito

Distrito de Belén, provincia de Maynas, región Loreto.

2.3. Duración

Dos meses

2.4. Instituciones co-responsables

- Universidad Nacional de la Amazonía Peruana
- Institución Educativa Primaria y Secundaria de Menores "Ramón Castilla y Marquesado".

2.5. Beneficiarios directos e indirectos

Los beneficiarios directos del programa educativo serán los alumnos del Quinto Grado de Primaria, secciones: "A, B, C y D" de primaria que conformaron el grupo experimental de la Institución Educativa "Ramón castilla y Marquesado".

Los beneficiarios indirectos serán los docentes y padres de familia del Colegio “Ramón Castilla y Marquesado”.

2.6. Presupuesto total

El monto total de la investigación fue de: **S/. 700**

3. SÍNTESIS DEL PROGRAMA

3.1. Fundamentación teórica del programa

El programa de fútbol sala está planificado por actividades lúdicas ya coordinadas y al mismo tiempo plasmado en una unidad didáctica, que se basa en 10 sesiones de aprendizaje, que tuvo como objetivo mejorar las capacidades físicas, en estudiantes del 5to. Grado de primaria, en el año 2022.

El aspecto metodológico empleó un estudio de tipo predictiva por cuanto se está prediciendo los efectos de un programa de fútbol sala en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes del 5to. Grado de primaria 2022. Se utilizará una encuesta y un test cuasi experimental con un total de 90 estudiantes entre niños y niñas con pruebas de un pre test y post test.

3.2. Objetivos

3.2.1. General

Mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del 5to. Grado de primaria 2022.

3.2.2. Objetivos específicos

- a. Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mediante juegos.
- b. Percibir las distintas posibilidades y limitaciones de las capacidades físicas básicas a las circunstancias y condiciones de cada situación de juego.

3.3. Metas

Lograr que un 90% de estudiantes del 5to. Grado de primaria 2022 eleve sus capacidades físicas básicas.

3.4. Programación del proceso

3.4.1. Contenidos temáticos/Capacidades físicas/Tiempo

CONTENIDOS	CAPACIDADES FÍSICAS	TIEMPO
Físico	Resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva, flexibilidad pasiva, coordinación.	02 horas semanales
Técnico	Pase, conducción, lanzamiento, recepción, remate.	10 horas semanales
Táctico	Desmarque, marcaje, apoyo	02 horas semanales
Técnico	Atrapadas (preparación de arqueros).	02 horas semanales

3.4.2. Cronograma de sesiones de aprendizaje

N°	Actividades	Tiempo														
		Marzo					Abril					Mayo				
		01	08	15	22	29	06	13	20	27		03	10	17	24	
1	Encuesta	x														
2	Pre test	x														
3	Sesión 1		x													
4	Sesión 2			x												
5	Sesión 3				x											
6	Sesión 4					x										
7	Sesión 5						x									
8	Sesión 6							x								
9	Sesión 7								x							
10	Sesión 8									x						
11	Sesión 9										x					
12	Sesión 10											x				
13	Sesión 11												x			
14	Sesión 12													x		
15	Sesión 13														x	
16	Sesión 14															x
17	Post test															x

3.4.3. Evaluación formativa

Los instrumentos que se utilizará son cuatro test, a saber:

- Test de resistencia
- Test de flexibilidad
- Test de fuerza
- Test de velocidad

3.4.4. Evaluación sumativa

Se realizará mediante una revisión metacognitiva entre el docente y los participantes para evaluar la variable e identificar lo que se quiere mejorar luego de la aplicación del programa.

Del mismo, se utilizó el test motriz para ver el nivel de logro de cada estudiante.

3.4.5. Unidad didáctica

UNIDAD DIDACTICA 2022

PRACTICO EL FUTBOL DE SALA PARA MEJORAR MIS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. DATOS GENERALES:

1.1. COLEGIO : Ramón Castilla y Marquesado

1.2. NIVEL/CICLO : Primario / IV

1.3. ÁREA CURRICULAR: Educación Física

1.4. GRADO : 5to.

1.5. SECCIONES : "A, B, C y D"

1.6. DOCENTE : Bilardo Paolo Jara Souza

1.7. AÑO ESCOLAR : 2022

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	- Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente	- Reconoce la izquierda y derecha en relación a objetos y en sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas. - Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje verbal y sonoro para comunicar acciones que posibiliten

		comunicarse mejor con los otros y disfrutar de las actividades lúdicas.
Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación postura, e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) que le ayuda a estar predispuesto a la actividad. - Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo, con tareas anaeróbicas.
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños y grandes grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios que se den. - Asocia el resultado favorable en el juego a la necesidad de generar estrategias colectivas en las actividades lúdicas con los pies, conociendo el rol de sus compañeros y el suyo propio.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS ESPERADOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente. 	Reconoce la izquierda y derecha en relación a objetos y en sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas como cualidades motrices, coordinación, dinámica, viso-pédica, viso-manual, equilibrio, percepción y espacio y tiempo.

<p>Asume una vida saludable</p>	<p>- Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación postura, e higiene corporal y la salud.</p> <p>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) que le ayuda a estar predispuesto a las actividades de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.</p>
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<p>- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</p> <p>- Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</p>	<p>Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños y grandes grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios como, manipulación, recepciones, carrera, principios tácticos, juegos predeportivos.</p>

IV. PRODUCTOS

- Cualidades motrices
- Capacidades físicas básicas

V. RECURSOS

- Pelotas de fútbol sala
- Conos
- chalecos de entrenamiento,
- cinta métrica
- Cronómetro
- Cintas para demarcar espacios.
- Silbato.
- Vallas
- Step
- Aros
- Colchonetas

CAMPO TEMATICO	
1. Espalda contra espalda	6. Rápidos
2. Futbol de cangrejos	7. Pelota al blanco
3. Liebres, perros y el cazador	8. Al sonido de la palmada
4. Saque de arco	9. Carreras de sacos
5. Equilibrio	10. Juegos en equipos

SESIÓN N° 1

TITULO: “Jugamos espalda con espalda”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad <u>Comprende su cuerpo</u> Se expresa corporalmente	➤ <u>Reconoce la izquierda y la derecha con relación a objetos y a sus pares,</u> para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas.	➤ Los estudiantes reconocen su esquema corporal en Relación a su espacio y tiempo.	➤ Prueba de Aptitud Física.
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.		
Enfoque de Igualdad de género	➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ En un círculo de pie sobre pequeños círculos (casas) trazados en el suelo, con uno al centro, juegan “Búscate casa” a la indicación saltan de casa en casa y cuando escuchen derrumbe, todos se cambian de sitio con otros incluyendo el que no lo tiene, cambiando de roles. ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes reconocen su esquema corporal con relación a objetos y a sus pares. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de esquema corporal podemos jugar? ➤ El docente pregunta ¿Cuáles son las partes del cuerpo? Luego, se les presenta el tema del día: Jugamos espalda con espalda 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Aros. ➤ Colchonetas. ➤ Conos.
DESARROLLO (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En columnas iguales, frente a cada a ellos, se disponen de una hilera de 6 conos en línea recta, separados uno del otro, a la señal, se desplazan por la derecha, por la izquierda, sorteando en zigzag y pasando por encima de los conos. Variante: con desplazamientos saltando, corriendo, caminando de espaldas, etc. ➤ A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Aros.
CIERRE (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Qué posturas adoptamos al ponernos espalda con espalda? ¿Por qué es importante de conocer su cuerpo? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: “Técnica de entrenamiento y dirección de equipo” 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.

SESIÓN N° 2

TITULO: “Jugamos fútbol de cangrejos”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física
Colegio : Ramón Castilla y Marquesado
Ciclo : IV
Grado y sección : 5to. Grado /A, B, C y D
Tiempo : 45’
Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Asume una vida saludable Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura, e higiene corporal y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>➤ Explica la importancia de la activación corporal y psicológica (atención, concentración y motivación) que le ayude a estar predispuesto a la actividad, con tareas motoras lúdicas</p>	<p>➤ Los estudiantes reconocen la activación corporal a través de tareas motoras lúdicas</p>	<p>➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz</p>
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.</p>		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.</p>		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ En un círculo de pie sobre pequeños círculos (casas) trazados en el suelo, con uno al centro, juegan “Búscate casa” a la indicación saltan de casa en casa y cuando escuchen derrumbe, todos se cambian de sitio con otros incluyendo el que no lo tiene, cambiando de roles. ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes reconocen la activación corporal a través de tareas motoras ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de calentamiento podemos jugar? ➤ Luego, se les presenta el tema del día: Jugamos fútbol de cangrejos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Aros. ➤ Conos.
DESARROLLO (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En columnas iguales, frente a cada a ellos, se disponen de una hilera de 6 conos en línea recta, separados uno del otro, a la señal, se desplazan por la derecha, por la izquierda, sorteando en zigzag y pasando por encima de los conos. Variante: con desplazamientos saltando, corriendo, caminando de espaldas, etc. ➤ Se dividen en 2 grupos de nombres cangrejos y langostas, donde el campo estará delimitado en un espacio para que ambos equipos introduzcan los balones y puedan obtener puntos y la cual los equipos no permitirán que pase el balón. ➤ El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 m. de ancho por 12 a 15 m. de largos. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) De forma que se puede realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organice como si fuera un torneo, los jugadores se mueven a cuatro patas como los cangrejos y el balón solo se puede jugarse en esta postura. En el momento que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo. Cada partido se juega durante 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Aros ➤ Balón
CIERRE (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Qué posturas adoptamos al imitar a un cangrejo? ¿Por qué es importante el juego de los cangrejos? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: “Técnica de entrenamiento y dirección de equipo” 2000.
-

SESIÓN N° 3

TITULO: “Jugamos a la liebre, perros y cazador”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado /A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	➤ <u>Participa en juegos cooperativos y de oposición</u> pequeños grupos aceptando como oponente al compañero de juegos	➤ Los estudiantes Participan en los juegos cooperativos y de oposición, liebres, perros y cazador.	➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.		
Enfoque de Igualdad de género	➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<u>INICIO</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ En un círculo de pie cantamos "Don Juan se fue a comprar pan" donde cada uno ira mencionando el nombre de su compañero hasta terminar de mencionar con todos. ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan velocidad de persecución. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes desarrollan la velocidad. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de velocidad sabe o conocen? ➤ El docente pregunta ¿Cuál de los 2 juegos corrieron más? Luego, se les presenta el tema del día: Jugamos a la liebre, perro y el cazador. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar.
<u>DESARROLLO</u> (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un grupo tiene el N° 1 y otro grupo el N° 2. En cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. Si se dice el número 1, el N° 2 tiene que intentar pillar al N° 1 antes de que éste consiga llegar a una zona determinada donde estará a salvo. ➤ Si el número dicho consigue salvarse se anota un punto. Si por el contrario es pillado antes de llegar a la zona de salvo, el punto es para el equipo que lo ha capturado. Los chicos que han salido a correr regresan a su grupo y se colocan al final de la fila. ➤ Los chicos salen a la señal de "ya" y antes de sobrepasar una línea el maestro volverá a dar otra señal y dirá qué número se tiene que salvar. Igual que el anterior pero los chicos tienen que superar un pequeño obstáculo. Cuando se esté superando se ofrece la información de quién se tiene que poner a salvo. Los chicos llevan un balón en la mano y se salvará aquel que consiga llegar a la zona de salvado sin ser alcanzado. ➤ Tres alumnos al centro (dos perros y un cazador), las liebres que están en el extremo (A) pasaran al extremo (B) sin ser agarrados con el cazador, los perros no deben ni deben soltarse las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Aros ➤ Plátanos

<u>CIERRE (10')</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte de la clase les gustó más? ¿Qué posturas adoptamos al correr, saltar? ¿Por qué es importante de conocer su cuerpo? 	
----------------------------	--	--

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: "La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas" 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: "Técnica de entrenamiento y dirección de equipo" 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: "Motricidad Humana" 2001.

SESIÓN N° 4

TITULO: “Jugando al saque de arco”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><u>Comprende su cuerpo</u></p> <p>Se expresa corporalmente</p>	<p>➤ Reconoce la izquierda y la derecha con relación a objetos y a sus pares, para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas.</p>	<p>➤ Los estudiantes reconocen su esquema corporal en Relación a su espacio y tiempo.</p>	<p>➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz</p>
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación.</p> <p>➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas.</p> <p>➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.</p>		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.</p> <p>➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas.</p> <p>➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.</p>		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<p><u>INICIO (10’)</u></p>	<p>➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia,</p> <p>➤ En un círculo de pie con balón se enumeran, y el profesor ira mencionando los números, tendrán en</p>	<p>➤ Registro auxiliar.</p> <p>➤ Aros.</p>

	<p>cuenta que numero menciona primero para agarra al compañero, debe dar la vuelta por el circulo y al silbato ubicarse en una portería para sacar de portería, y así sucesivamente hasta que salgan todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes reconocen el saque de arco a arco ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de esquema corporal podemos jugar? ➤ El docente pregunta ¿Con que parte del pie podemos sacar el balón de portería? Luego, se les presenta el tema del día: Jugamos al saque de arco 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelotas. ➤ Conos.
<u>DESARROLLO</u> (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dos equipos de igual número de participantes pueden ser en terreno grande o en simplificados identificados correctamente uniformados. El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque, pero para que el gol sea válido todos los compañeros de equipo deben de pasarla línea de la mitad demarcada en la fotografía por platos anaranjados. El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importantes como el contraataque y el tránsito de defensa ataque. ➤ Dos filas, mirándose frente a frente, separados a una distancia de cinco metros, una fila será A y la otra B, a la señal, de espaldas saldrán y regresarán a su fila, con balón cambiando de roles. ➤ El grupo se divide en dos bandos, el 1ro de cada hilera, le tira la pelota al otro haciendo un saque con la parte del pie llamada empeine, lanzándoselas al primero de la otra hilera y así sucesivamente hasta terminar. Grupo que menos se le desvié el balón, gana. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Platos ➤ Aros.
<u>CIERRE</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte del cuerpo utilizaron más? ¿Qué posturas adoptamos al correr, saltar con balón? ¿Por qué es importante en el fútbol con los pies? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: "La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas" 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: "Técnica de entrenamiento y dirección de equipo" 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: "Motricidad Humana" 2001.
- Bauger, J. (1990). *Fútbol algo más*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

SESIÓN N° 5

TITULO: “Realizamos juegos de equilibrio”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><u>Comprende su cuerpo</u></p> <p>Se expresa corporalmente</p>	<p>➤ Reconoce la izquierda y la derecha con <u>relación a objetos y a sus pares, para mejorar sus posibilidades</u> de movimiento en diferentes acciones lúdicas.</p>	<p>➤ Los estudiantes reconocen en relación a objetos y a sus pares para mejorar sus posibilidades de movimientos de equilibrio.</p>	<p>➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz</p>
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación.</p> <p>➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas.</p> <p>➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.</p>		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.</p> <p>➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas.</p> <p>➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.</p>		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<p><u>INICIO</u> (10’)</p>	<p>➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia,</p> <p>➤ En un círculo de pie sobre un aro (casas), con uno al centro, juegan “Búscate casa” a la indicación saltan de casa en casa y cuando escuchen derrumbe, todos se</p>	<p>➤ Registro auxiliar.</p> <p>➤ Aros.</p>

	<p>cambian de sitio con otros incluyendo el que no lo tiene, cambiando de roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Librementemente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes reconocen juegos de equilibrio. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de equilibrio conoce? ➤ El docente pregunta ¿Qué acciones de movimientos realizaron? Luego, se les presenta el tema del día: Juego de equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos.
DESARROLLO (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil. En vez de una superficie estable como un banco, reemplázala por una pelota en la que sea más complicado sostenerse. ➤ Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solamente 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al inicio de la ruta. ➤ Por parejas, uno se subirá encima de la pelota con la ayuda de su compañero, el cual le ayudará sostenerse encima hasta que con siga estar en equilibrio. La persona que está encima de la pelota deberá mantenerse el mayor tiempo posible. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Banco zueco ➤ O riel de equilibrio ➤ Aros. ➤ Balón grande
CIERRE (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte del cuerpo utilizaron más? ¿Qué posturas adoptamos en los diferentes juegos de equilibrio? ¿Por qué es importante creen que es importante el equilibrio en los juegos? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: "La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas" 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: "Técnica de entrenamiento y dirección de equipo" 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: "Motricidad Humana" 2001.
- Marisol Rendón Manrique. Escuela Normal Superior de Caldas, 2009



SESIÓN N°6

TITULO: “Jugamos a ser rápidos”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Asume una vida saludable <u>Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura, e higiene corporal y la salud.</u></p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p><u>Explica la importancia</u> de la activación corporal y psicológica (atención, concentración y motivación) que le ayude a estar predispuesto a la <u>actividad, con tareas motoras lúdicas,</u></p>	<p>➤ Los estudiantes explican la importancia de las tareas motoras lúdicas de carreras</p>	<p>➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz</p>
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.</p>		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.</p>		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<u>INICIO</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ Se dividen los participantes en dos grupos. El primero será el muro, y se colocará en línea recta. El segundo grupo, se colocará en una fila perpendicular que cruce por la mitad del muro. Cuando se dé una señal el último de la fila intenta que el primero le oiga un mensaje que le había dicho un "jefe". Mientras tanto, el muro, deberá gritar cuanto pueda para que el primero de la fila no consiga escuchar el mensaje. El mensaje que sea largo. Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes explican la importancia de las tareas motoras lúdicas de carreras. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de carrera podemos realizar? ➤ El docente pregunta ¿Qué partes de nuestros cuerpos utilizamos en el juego de carreras? Luego, se les presenta el tema del día: Jugamos a ser rápidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Aros. ➤ Colchonetas. ➤ Conos.
<u>DESARROLLO</u> (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un jugador nombra a otro. El jugador nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el jugador que lo nombro no lo coja. ➤ Todos estarán en movimiento, el que no participa indica un número y todos los pertenecientes a ese grupo deberán agruparse, recibe un punto el grupo que mejor y más rápido lo haga. ➤ A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el ultimo pasa a la primera posición. ➤ Se divide la clase en grupos de diez personas con un balón y una portería. Se empieza poniendo de portero un alumno (que empieza con una vida más que el resto) cada uno empieza con dos vidas y por cada gol encajado se le resta uno. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Aros.

<p><u>CIERRE (10')</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Qué posturas adoptamos en las carreras? ¿Por qué es importante ser rápidos? 	
-----------------------------------	---	--

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: “Técnica de entrenamiento y dirección de equipo” 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.

SESIÓN N° 7

TITULO: “Lanzamos pelota al blanco”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><u>Comprende su cuerpo</u></p> <p>Se expresa corporalmente</p>	<p>➤ <u>Reconoce la izquierda y la derecha con relación</u> a objetos y a sus pares, para mejorar sus posibilidades de movimiento en <u>diferentes acciones lúdicas.</u></p>	<p>➤ Los estudiantes reconocen izquierda y derecha con relación a sus posibilidades de diferentes acciones lúdicas.</p>	<p>➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz</p>
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación.</p> <p>➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas.</p> <p>➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.</p>		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.</p> <p>➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas.</p> <p>➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.</p>		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<u>INICIO</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ Todos cierran los ojos (o se vendan) y el monitor murmura a uno o a una: "Tú eres papá o mamá gallina". Ahora todos/as empiezan a mezclarse. Cada uno busca la mano de otro u otra, la aprieta y pregunta: "¿pío-pío?". Si el otro también pregunta "¿pío-pío?" se suelta de la mano y siguen buscando y preguntando, aparte de la mamá o papá gallina que mantiene siempre silencio. Cuando una persona no le contesta, ésta sabe que ha encontrado a mamá o papá gallina y se queda cogido de la mano guardando silencio. Siempre que alguien da con el silencio, forma parte de mamá gallina y cuando le aprietan la mano no contestará. Pronto se oirán menos "¿pío-pío?" hasta que estén todos cogidos. Luego el monitor les dirá que abran los ojos. Siempre causa sorpresa y risa. ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes izquierda y derecha con relación a sus posibilidades de diferentes acciones lúdicas. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego de esquema corporal podemos jugar? ➤ El docente pregunta ¿Cuáles son las partes del cuerpo? Luego, se les presenta el tema del día: Lanzamos la pelota al blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Antifaz ➤ Silbato. ➤ Conos.
<u>DESARROLLO</u> (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se divide la clase en dos grupos. Cada equipo se colocará en una mitad del campo. A la voz de ya, cada equipo tiene que lanzar las pelotas que se encuentran en su campo hacia la zona de los contrarios. El maestro después de varios minutos debe indicar el final del juego. El equipo que tenga un mayor número de balones en su campo será el perdedor. ➤ Se divide la clase en tres grupos. Un grupo se realizarán un círculo con las manos agarradas y cumplirán la función de castillo. El segundo grupo, los defensores del castillo, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Balones ➤ Aros. ➤ Platillos

	<p>se colocarán dentro del círculo. El grupo restante, los atacantes, se situarán en el exterior del círculo. A la voz de ya, los guerreros deben lanzar las pelotas dentro del castillo y los defensores deberán desalojar todos los balones.</p> <p>➤ Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados a los suelos los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian sus papeles como lanzadores.</p>	
<u>CIERRE (10')</u>	<p>➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro.</p> <p>➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad.</p> <p>➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Qué parte del cuerpo utilizaron más? ¿Por qué es importante el lanzamiento?</p>	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: "La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas" 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: "Técnica de entrenamiento y dirección de equipo" 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: "Motricidad Humana" 2001.
- Baques, M. (2000) 600 Juegos para educación Infantil: Actividades para favorecer el aprendizaje de la Lectura y la Escritura. Barcelona: Grupo Editorial CEAC.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Editorial Inde. España.

SESIÓN N° 8

TITULO: “Nos desplazamos al sonido”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Comprende su cuerpo</p> <p><u>Se expresa corporalmente</u></p>	<p>➤ Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje verbal y sonoro para comunicar actitudes, sensaciones y estados de ánimo.</p>	<p>➤ Los estudiantes resuelven situaciones motrices al utilizar su lenguaje verbal y sonoro.</p>	<p>➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz</p>
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación.</p> <p>➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas.</p> <p>➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.</p>		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<p>➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.</p> <p>➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas.</p> <p>➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.</p>		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<u>INICIO</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ Sacamos diversas parejas de niños/as a ser posibles mixtas. Colocamos en el suelo hojas de periódico, ponemos música y cada pareja debe bailar sin salirse de su periódico. Cortamos la música y entonces cada pareja deberá doblar su hoja por la mitad. Volvemos a poner la música y de nuevo a bailar. Lo haremos así sucesivamente hasta que sólo quede una pareja. ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes resuelven situaciones motrices al utilizar su lenguaje verbal y sonoro. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otro juego al sonido nos movemos saben? ➤ El docente pregunta ¿Cuál de los sentidos que tenemos trabajamos? Luego, se les presenta el tema del día: Nos desplazamos al sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Periódico ➤ Radio. ➤ Conos.
<u>DESARROLLO</u> (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ “La mancha musical” en el cual todos los estudiantes participan a la vez de manera individual. - Todos los estudiantes se desplazan por un espacio delimitado. A continuación, comienza a sonar una música que incite al movimiento. Entonces uno de los estudiantes empieza a moverse al ritmo de la canción y cuando estime oportuno debe tocar a otro compañero suyo. En ese momento ese segundo alumno deberá moverse también al ritmo de la música y también podrá «contagiar» a otro y así sucesivamente. ➤ “Caminata rítmica” en el cual todos los estudiantes juegan a la vez y serán capaces de caminar siguiendo el ritmo de la música. - Todos los alumnos estarán dentro del espacio delimitado a tal efecto. De ellos, 3 serán los perseguidores y llevarán puesta una gorra para identificarse. Su objetivo será tocar a cualquier otro alumno, produciéndose entonces el cambio de roles. Durante el desarrollo de la actividad se escuchará una secuencia de sonidos rítmica. Todos los alumnos deberán hacer coincidir cada paso con un pitido de la secuencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Platinos ➤ Aros ➤ Radio

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos formados en parejas, al golpe de la palmada deberán golpear el balón al suelo con ambas manos (izquierda y derecha) a una distancia de 15 metros ida y vuelta, tratar de quien lo hace de la mejor manera. 	
<p><u>CIERRE (10')</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifruti = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué músicas les gusto más? ¿Qué posturas adoptaron en los bailes? ¿Por qué es importante movernos al sonido de la música? 	

III. **BIBLIOGRAFÍA**

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: “Técnica de entrenamiento y dirección de equipo” 2000.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.
- www.minedu.gob.pe › pdf › ef_tercer-grado-u2-s3

SESIÓN N° 9

TITULO: “Realizamos carreras de sacos”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física
Colegio : Ramón Castilla y Marquesado
Ciclo : IV
Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D
Tiempo : 45'
Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	➤ Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños grupos aceptando al oponente como compañero de juego	➤ Los estudiantes participan en juegos cooperativos y de oposición en parejas.	➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.		
Enfoque de Igualdad de género	➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<u>INICIO</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ Somos palomitas de maíz que saltan sin parar con los brazos pegados al cuerpo. Si en el salto se "pega" con otro, deberán seguir saltando juntos, agarrándose de la mano. De esta forma se van creando grupos de saltadores hasta que tenemos una gran bola. Podemos hacerlo a pata coja, con los pies, y otras variantes que se nos ocurran. ➤ Libremente y en columnas, con tareas dirigidas y demostraciones realizan el calentamiento. ➤ Se da a conocer el propósito de la sesión: Los estudiantes participan en juegos cooperativos y de oposición en parejas. ➤ El docente pregunta ¿Cuáles son las acciones de desplazamientos hicieron? Luego, se les presenta el tema del día: Realizamos carreras de sacos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Silbato
<u>DESARROLLO</u> (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar sólo es válido saltar, sin soltar el saco. El primero en llegar a la meta es el ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Costales
<u>CIERRE</u> (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Qué posturas adoptamos al correr, saltar? ¿Por qué es importante de conocer su cuerpo? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: "La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas" 2001.
- GÓMEZ SÁNCHEZ, Julián: "Técnica de entrenamiento y dirección de equipo" 2000.
- II CONGRESO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: "Motricidad Humana" 2001.

SESIÓN N° 10

TITULO: “Realizamos juegos en equipo”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. <u>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</u>	➤ <u>Asocia el resultado favorable en el juego</u> a la necesidad de generar estrategias colectivas <u>en las actividades lúdicas con los pies</u> , conociendo el rol de sus compañeros y el suyo propio	➤ Los estudiantes asocian el resultado favorable en el juego en las actividades lúdicas con los pies.	➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.		
Enfoque de Igualdad de género	➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunidos en el centro del campo, sentados en semicírculo, el orientador les da la bienvenida, al mismo tiempo que controla la asistencia, ➤ Todo el grupo junto de pie, se tapan los ojos, mientras se coge a uno y se le esconde bajo la manta. Hay que buscar quién es. ➤ terminada la actividad se les pregunta: ¿Qué otra dinámica podemos jugar? ➤ El docente pregunta ¿En los juegos que realizamos que observaron? Luego, se les presenta el tema del día: Realizamos juegos en equipos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Manta
DESARROLLO (25')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Necesitamos un campo amplio de deporte. Nos vendrá bien tener más balones o pelotas que el número de las niñas participantes. Es divertido si los balones y pelotas son de tamaños y texturas diferentes. Repartimos a las jugadoras en dos equipos iguales. Cada grupo pisa con un pie en el lado más corto del campo sin pisar más adelante. A una distancia aproximada de 15 metros de separación entre un equipo y otro. El ejercicio consiste en echar los balones al campo contrario continuamente detrás de la línea que está pisando el equipo contrario impulsándolas con la mano y haciéndolas rodar por el suelo. La dinamizadora hace una señal cada cierto tiempo. Al oír la señal, todas las jugadoras quedan con los pies quietos y miramos a ver cómo va el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Balones
CIERRE (10')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando a cualquiera de sus compañeros diciendo: lima = el señalado deberá mencionar partes de su cuerpo, el nombre del compañero que tiene a su derecha, limón = deberá nombrar las partes del cuerpo al que se encuentra a su izquierda y si dice tutifrutí = todos se cambian de lugar, el que se equivoca pasa al centro. ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Por qué es importante trabajar en equipo? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.
- Moyles J.R. (1998) El Juego en la Educación Infantil. Madrid: S.L. Ediciones Morata.

SESIÓN N° 11

TITULO: “Realizamos juegos en equipo”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45’

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. <u>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Físico: Resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva, flexibilidad pasiva, coordinación ➤ Técnico: Pase, conducción, lanzamiento, recepción, remate. ➤ Táctico: Desmarque, marcaje, apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes asocian el resultado favorable en el juego en las actividades lúdicas con los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
<p>Enfoque de Atención a la diversidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes. 		
<p>Enfoque de Igualdad de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros. 		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<p>INICIO (10')</p>	<p>Tarea Motriz N°1: Ejercicios de coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formados en grupos de integrantes iguales, cada grupo formara una columna y el primero de cada columna tiene un balón. Por tiempo: ➤ Variante: ➤ 1. Llevan el balón con la mano. ➤ 2. Lanza hacia arriba y recepciona con la mano. ➤ 3. Llevamos el balón con el pie. ➤ 4. Se lanza hacia arriba y tocamos el balón con la cabeza ➤ Forman figuras Geométricas: Cuadrado, triángulo o círculo. Variantes: ➤ 1. Pase y recepción con la mano, lo realiza sin desplazamiento. ➤ 2. Pase y control con el pie, pero sin desplazamiento. ➤ 3. Pase y recepción con la mano, lo realiza con desplazamiento. ➤ 4. Pase y control con el pie, lo ejecuta con desplazamiento. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad pasiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parados y en parejas: ➤ 1. Se ubican frente a frente, se apoyan con las manos sobre los hombros del compañero, estiramos una pierna hacia atrás luego cambiamos de pierna. ➤ 2. Se ubican frente a frente, se sujetan de las manos, estiramos la pierna derecha hacia el lado derecho, cambiamos de pierna. ➤ 3. Se apoyan sobre el hombro del compañero con una mano, flexionan la pierna derecha hacia atrás y con la mano derecha sujetamos la misma, cambiamos de pierna y mano. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Silbato ➤ Conos ➤ Balones de futsal
<p>DESARROLLO (25')</p>	<p>Tarea Motriz N°3: Juego de fuerza, lanzamiento, pase y atrape</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y un arquero en cada equipo. ➤ Cada equipo protege su portería. Los jugadores se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con las manos. Los jugadores no pueden arrebatar el balón de las manos del rival. Los cambios de posesión se ejecutan cuando el balón cae al suelo. ➤ Los jugadores pueden llegar a dar cuatro o menos pasos con el balón antes de lanzárselo a un compañero o saltar y enviarlo al arco. ➤ Se consigue marcar el gol saltando y lanzando el balón dentro de la portería del equipo contrario. Reglas de juego: ➤ 1. La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminará el partido. ➤ 2. Sí es válido tiro de esquina. ➤ 3. Los goles son de cualquier parte. ➤ 4. El saque de meta lo realiza el arquero. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Chalecos. ➤ Balones de futsal

<u>CIERRE (10')</u>	Tarea Motriz N°5: Ejercicios de fuerza-resistencia Individual: ➤ 1. Parados, separan los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos (1 serie de 6 flexo-extensiones). ➤ 2. Parados, un pie hacia adelante y el otro atrás, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y lo extendemos (1 serie de 6 flexo-extensiones), cambio de pierna. ➤ 3. Parados, separan los pies al ancho del hombro, estiran los brazos hacia adelante, flexionan las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos, realizan un paso adelante, con las dos piernas y reiteramos el movimiento anterior, realizan un paso hacia atrás y repiten la actividad anterior (1 serie de 5 flexo-extensión). ➤ Relajan las piernas independientemente. ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Por qué es importante trabajar en equipo?	➤ Silbato.
----------------------------	--	------------

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.
- Moyles J.R. (1998) El Juego en la Educación Infantil. Madrid: S.L. Ediciones Morata.

SESIÓN N° 12

TITULO: “Realizamos juegos en equipo”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45'

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. <u>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Físico: Flexibilidad, fuerza explosiva, resistencia aeróbica velocidad de desplazamiento. ➤ Técnico: Pase, conducción, lanzamiento, recepción, remate, atrapaje. ➤ Táctico: Desmarque, marcaje, apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes asocian el resultado favorable en el juego en las actividades lúdicas con los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes. 		
Enfoque de Igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros. 		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10')	<p>Tarea Motriz N°1: ejercicios de flexibilidad activa y resistencia aeróbica Por todo el terreno trotamos libremente. Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un brazo y una pierna elevamos semiflexionadas opuesto hacia adelante, elevamos la otra pierna y brazo semiflexionado, realizamos 10 pasos trotando y volvemos a rehacer la secuencia. 2. Dos pasos laterales a cada lado hacia adelante. 3. Dos pasos laterales a cada lado hacia atrás. 4. Tres pasos hacia adelante, flexión de una pierna hacia adelante, tres pasos hacia adelante, flexión de la otra pierna hacia adelante. 5. Trote hacia atrás. 6. Separamos los pies al ancho del hombro, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos, ejecutamos 10 pasos trotando y volvemos a rehacer la secuencia propuesta. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad pasiva Individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Separamos los pies el doble del ancho de los hombros, flexionamos una pierna hacia el mismo lado, estiramos la otra pierna hacia su mismo lado y sostenidos al borde interno de ese pie al piso, ponemos las manos sobre la rodilla de la pierna flexionada y cambiamos de lado. 2. Colocamos un pie adelante flexionado y el otro atrás estirado, sostenemos la planta de los pies al piso, colocamos las manos encima de la rodilla de la pierna flexionada; cambiamos de pierna. 3. Colocamos el talón de una pierna adelante y al piso y nos sostenemos las manos en rodilla de la misma; cambiamos de pierna 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Silbato ➤ Conos ➤ Balones de futsal
DESARROLLO (25')	<p>Tarea Motriz N°3: Juego de velocidad, conducción, pase atrapaje Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y sin arquero en cada equipo. Un equipo toma el balón para iniciar el juego. Los compañeros del equipo se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con la mano. El propósito es desde un lugar donde que no hay rivales dejar caer el balón hacia el piso y trasladar con el pie hasta la zona de puntaje. Un jugador puede dar cuatro o pocos pasos tomando el balón antes de enviarlo a un compañero. Se produce el cambio de posesión cuando un pase es interceptado por un miembro del equipo contrario, cuando un jugador da excesivos pasos con el balón en la mano o cuando el equipo contrario toca el balón con el pie, cuando el poseedor avanza conduciendo. Los jugadores no pueden luchar para arrebatar el balón a un equipo contrario. Reglas de juego:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos. ➤ Chalecos. ➤ Balones de futsal

	<p>1. La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido.</p> <p>2. Es válido tiro de esquina.</p> <p>3. Los goles son de cualquier parte.</p> <p>4. El saque de meta lo realiza el arquero.</p>	
<u>CIERRE (10')</u>	<p>Individual:</p> <p>1. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos una pierna a la altura de las rodillas y las prolongamos, ejecutamos un paso a la izquierda con las dos piernas y rehacemos el movimiento anterior, ejecutamos un paso hacia la derecha con las dos piernas y reanudamos el anterior movimiento (1 serie de 6 flexo-extensiones).</p> <p>2. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos una pierna a la altura de las rodillas y las prolongamos, ejecutamos un paso a la izquierda con una pierna y rehacemos el movimiento anterior ejecutamos un paso hacia atrás con la pierna que fue adelantada y rehacemos el anterior movimiento, ejecutamos un paso hacia adelante con la otra pierna y rehacemos el movimiento anterior (1 serie de 6 flexo-extensiones).</p> <p>3. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos, realizamos un paso atrás, con una sola pierna dos piernas y reiteramos el movimiento anterior, realizamos un paso hacia adelante con la pierna que fue atrasada y reiteramos el movimiento realizamos un paso hacia atrás con la otra pierna y reiteramos el movimiento anterior (1 serie de 6 flexo-extensiones).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relajan las piernas independientemente. ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Por qué es importante trabajar en equipo? 	➤ Silbato.

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.
- Moyles J.R. (1998) El Juego en la Educación Infantil. Madrid: S.L. Ediciones Morata.

SESIÓN N° 13

TITULO: “Realizamos juegos en equipo”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45'

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. <u>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</u>	➤ Físico: fuerza explosiva, resistencia anaeróbica y aeróbica, velocidad, coordinación. ➤ Técnico: Recepción, pase, conducción. ➤ Táctico: Apoyo, desmarque, interceptación.	➤ Los estudiantes asocian el resultado favorable en el juego en las actividades lúdicas con los pies.	➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes.		
Enfoque de Igualdad de género	➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros.		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10')	<p>Tarea Motriz N°1: ejercicios de coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formados en grupos de iguales participantes, con un balón cada grupo, dos integrantes con balón a un lado y los demás al otro extremo separado a una distancia corta, uno detrás de otro. Lo llevamos con la mano al ras del piso hacia el compañero que está al otro extremo, le dejamos el balón, esperamos en ese lado para volver a salir y seguimos así sucesivamente con la secuencia. ➤ Variantes: ➤ 1. Llevamos con el pie al ras del piso hacia el compañero del otro extremo, le dejamos el balón, esperamos en ese lado para volver a salir y así sucesivamente ejecutamos el ejercicio. ➤ 2. Lo pasamos con la mano al ras del piso hacia el compañero del frente, nos desplazamos al lugar donde pasamos y esperamos en ese lado para volver a salir, los del otro lado controlamos con la mano y seguimos la secuencia. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Individual: ➤ 1. Separamos los pies al ancho del hombro, flexionamos las piernas y tratamos de tocar los tobillos. ➤ 2. Parados, separamos los pies el doble del ancho del hombro, entrelazamos los dedos de las manos, prolongamos los brazos hacia adelante. ➤ 3. Separamos los pies el doble del ancho de los hombros, flexionamos una pierna hacia el mismo lado, extendemos la otra pierna hacia el mismo lado y sostenemos el borde interno de ese pie al piso, ponemos las manos encima de la rodilla de la pierna flexionada; cambiamos de lado. ➤ 4. Ponemos un pie adelante flexionado y el otro atrás extendido, sostenemos la planta de los pies al piso, ponemos las manos encima de la rodilla de la pierna flexionada; luego cambiamos de pierna. ➤ 5. Colocamos el talón de una pierna hacia adelante y al piso y sostenemos las manos encima de la rodilla de la misma; cambiamos de pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤
DESARROLLO (25')	<p>Tarea Motriz N°3: Juego fuerza, conducción, pase, remate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y sin arquero en cada equipo. ➤ Un equipo toma el balón para iniciar el juego. Los compañeros del equipo se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con la mano. El propósito es cuando se pasa por elevación a un compañero que entra a la zona contraria y éste lo recepciona en el aire. Como máximo puede tener 4 segundos en balón en la mano un jugador. El cambio de posesión se produce cuando un pase es interceptado por un miembro del equipo rival, cuando el balón cae al suelo o mantuvo más de 4 segundos un jugador. No se puede tocar al equipo contrario que tiene el balón ➤ Reglas de juego: 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Balones

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido. ➤ 2. Es válido tiro de esquina. ➤ 3. De cualquier lado son los goles. ➤ 4. El arquero realiza el saque de meta. 	
<u>CIERRE (10')</u>	<p>Tarea Motriz N°5: Ejercicios de fuerza y resistencia Individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos (1 serie de 6 flexo-extensiones). ➤ 2. Parados, con un pie adelante y el otro atrás, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos (1 serie de 5 flexo- extensiones), variación de pierna (1 serie de 5 flexo-extensiones). ➤ 3. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos , realizamos un paso adelante y atrás con las dos piernas y reiteramos el movimiento anterior, realizamos un paso hacia la derecha e izquierda con las dos piernas, rehacemos el anterior movimiento, realizamos un paso atrás y adelante con las dos piernas, rehacemos el anterior movimiento , damos un paso a la izquierda y derecha con las dos piernas, rehacemos el anterior movimiento. ➤ Relajan las piernas independientemente. ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Por qué es importante trabajar en equipo? 	

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.
- Moyles J.R. (1998) El Juego en la Educación Infantil. Madrid: S.L. Ediciones Morata.

SESIÓN N° 14

TITULO: “Realizamos juegos en equipo”

DATOS INFORMATIVOS

Área curricular : Educación Física

Colegio : Ramón Castilla y Marquesado

Ciclo : IV

Grado y sección : 5to. Grado/A, B, C y D

Tiempo : 45'

Fecha :

I. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. <u>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Físico: Velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad pasiva. ➤ Técnico: Conducción, Remate, pase, recepción. ➤ Táctico: Apoyo, desmarque 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes asocian el resultado favorable en el juego en las actividades lúdicas con los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prueba de Aptitud Física, Test Motriz
ENFOQUES TRANSVERSALES			
Enfoque de Atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes demuestran tolerancia evitando cualquier forma de discriminación. ➤ Docentes programan considerando actividades diferenciadas. ➤ Docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes. 		
Enfoque de Igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. ➤ Docentes fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas. ➤ Docentes y estudiantes analizan los prejuicios entre géneros. 		

II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<p>INICIO (10')</p>	<p>Tarea Motriz N°1: ejercicios de velocidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los platos ayudan a poner límites de espacio en donde el perseguidor puede desplazarse. Uno de los estudiantes cumple la función de perseguidor y se encuentra en el centro del terreno. El resto de estudiantes son los perseguidos y se encuentran en una de las líneas de banda. A la voz del profesor los perseguidos tratan llegar hasta la otra línea de banda sin haber sido tocados por el perseguidor, que puede tocar a más de uno de los perseguidos. Los tocados se convertirán en perseguidores. A la voz del profesor los perseguidos que aún no fueron tocados tendrán que volver a la línea de banda en donde iniciaron el juego sin ser tocados por los perseguidores y así continuaran hasta que los estudiantes sean tocados todos, los perseguidos tienen 11 segundos para pasar el espacio donde el perseguidor puede desplazarse. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad Parados e individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. Separados los pies, entrelazamos los dedos, prolongamos los brazos hacia arriba y flexionamos la cadera hacia un lado; intercambiamos de lado. ➤ 2. Ponemos un pie adelante flexionado y el otro atrás extendido, sostenemos las plantas al piso, prolongamos un brazo hacia adelante opuesto a la pierna adelantada y con ayuda de la otra mano extendemos los dedos del brazo estirado; intercambiamos de pie y brazo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro auxiliar. ➤ Silbato. ➤ Conos. ➤ Balones de futsal.
<p>DESARROLLO (25')</p>	<p>Tarea Motriz N°3: Ejercicios de velocidad, atrape, pase remate</p> <p>Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y sin arquero en cada equipo. Un equipo toma el balón para iniciar el juego. Los compañeros del equipo se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con la mano. El propósito es desde un lugar donde no hay rivales dejar caer el balón hacia el piso y llevarlo con la mano hasta donde se encuentra la zona de puntaje. Como máximo puede tener 4 segundos en balón en la mano un jugador. El cambio de posesión se produce cuando un pase es interceptado por un miembro del equipo rival o también cuando la toca el balón con el pie cuando el poseedor avanza conduciendo.</p> <p>Reglas de juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido. 2. Es válido tiro de esquina. 3. De cualquier lado son los goles. 4. El arquero realiza el saque de meta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos ➤ Chalecos ➤ Balones de futsal.

<u>CIERRE (10')</u>	Tarea Motriz N°5: Ejercicios de fuerza y resistencia Individual: 1. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y lo prolongamos (1 serie de 6 flexo-extensiones). 2. Parados, con un pie adelante y el otro atrás, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos (1 serie de 5 flexo-extensiones), variación de pierna (1 serie de 5 flexo-extensiones). ➤ Relajan las piernas independientemente. ➤ En círculo, de pie, y espaldas uno en el centro irá señalando ➤ El docente indica que la respiración y la relajación es importante en toda actividad. ➤ Reunidos en un lugar sombreado del campo, sentados en semicírculo, expresan oralmente que aprendieron, mediante preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué parte de la clase les gusto más? ¿Por qué es importante trabajar en equipo?	➤ Pelotas. ➤ Silbato
----------------------------	---	-------------------------

III. BIBLIOGRAFÍA

- DIAZ LUCEA, Jordi: “La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas” 2001.
- II CONGRESSO INTERNACIONAL DE MOTRICIDADE HUMANA: “Motricidad Humana” 2001.
- Moyles J.R. (1998) El Juego en la Educación Infantil. Madrid: S.L. Ediciones Morata.

Anexo 05. Consentimiento informado

INFORMACIÓN PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Estudiante:

La presente investigación científica de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana), Escuela Profesional de Educación Física, titulada: PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, BELÉN 2022; tiene como propósito demostrar los efectos de un programa de fútbol sala en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes del 5to. Grado de Educación Primaria en la Institución Educativa Primaria y Secundaria de Menores “Ramón Castilla y Marquesado”, la que servirá para implementar acciones de capacitación, trabajo curricular, mejora de los aprendizajes, y a la vez, permitirá la obtención del Título Profesional de Licenciado en Educación con mención en Educación Física, otorgado a nombre la Nación por la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana – UNAP,. Para lo cual se aplicará un cuatro test (para evaluar la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad). Dichos test serán anónimos para proteger la identidad del participante informante y se desarrollará dentro de un ambiente de respeto mutuo, confidencialidad y responsabilidad, con el compromiso de no utilizar esta información para otros fines que puedan perjudicar a los sujetos de estudio. Así mismo, se garantizará las medidas de bioseguridad para proteger la vida y la salud de los participantes.

Cordialmente,

Lic. Daveiba López Mori, Mgr.
Docente UNAP
Asesora

Bilardo Paolo Jara Souza
Tesista

Cualquier consulta, queja o comentario, sírvase llamar a los siguientes números:

Asesora:	Tesista:
Celular: 965616797	Celular: 918382698

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE

Yo, como padre/madre de familia y _____ lo a mi hijo/a menor como sujeto de investigación, en pleno uso de mis facultades, libre y voluntariamente, **EXPONGO:** Que he sido debidamente **INFORMADO/A** por los responsables de realizar la presente investigación científica, titulada: PROGRAMA DE FUTBOL SALA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60993 RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO, BELÉN 2022; siendo importante la participación de mi menor hijo/a en un programa de fútbol sala que implica la administración de varios test para contribuir a dicho trabajo de investigación.

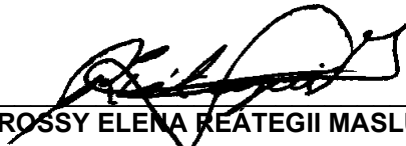
Que he recibido explicaciones, tanto verbales como escritas, sobre la naturaleza y propósitos de la investigación y también he tenido ocasión de aclarar las dudas que me han surgido.

MANIFIESTO:

Que habiendo comprendido y estando satisfecho/a de todas las explicaciones y aclaraciones recibidas del responsable de la mencionada investigación, **OTORGO MI CONSENTIMIENTO** para que sea administrada los instrumentos de evaluación sobre las capacidades físicas básicas a mi menor hijo (a). Entiendo que este consentimiento puede ser revocado por mí en cualquier momento antes de la realización del procedimiento.

Y, para que así conste, firmo el presente documento.

Firma del Participante:



ROSSY ELENA REATEGII MASLUCAN
DNI: 42358668

Fecha: 15 de marzo de 2022