

UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO

FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN.

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.



TESIS

**“EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ALUMNOS
FUTBOLISTAS DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.S.M.
PAMPAENTSA, SECTOR EL CENEP.AMAZONAS, 2021”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR:

BACH. ADIEL PAATI ANTUASH.

ASESOR (A).

MG. PATRICIA ELIZABETH RODRIGUEZ SIFUENTES

**EL PROCESO DE ENSEÑANZA
APRENDIZAJE**

CHICLAYO - PERÚ

2021

Dedicatoria

Deseo dedicar este estudio y trabajo de investigación a mis docentes universitarios que a lo largo de estos cinco años de estudios me impartieron sus enseñanzas en la universidad, con tal dedicación para yo poder hoy en día ser un buen docente y llevar la doctrina de la enseñanza también a mis alumnos.

Agradecimiento

Agradezco con la mirada dirigida al cielo a mis padres por haberme dado la oportunidad de estudiar y motivarme ciclo tras ciclo cuando la situación era un poco tediosa y así llenarme de fuerzas para poder continuar con mi carrera así mismo de una manera autónoma a mi persona por enfocarme día tras día por ser el mejor en lo que decidí para mi futuro.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.	9
1.1. Realidad problemática:	9
1.2. Formulación del problema:	13
1.3. Justificación e importancia de la investigación:	14
1.3.1. Justificación Teórica	14
1.3.2. Justificación Práctica	14
1.3.3. Justificación Metodológica	14
1.4. Objetivos:	14
1.4.1. Objetivo General.....	15
1.4.2. Objetivos específicos.....	15
1.5. Hipótesis:	15
II. DESARROLLO.....	16
2.1. Antecedentes de la investigación.	16
2.2. Base teórica.	20
2.2.1. Qué es la educación física	20
2.2.1.1. Actividades en educación física:	21
2.2.1.2. Beneficios de la educación física.	22
2.2.1.3. Influencia de factores en los futbolistas	23
2.2.1.4. Entrenamiento Deportivo y la Educación Física	25
2.2.2. Planificación física localizada.....	27
2.2.2.1. Tipos de entrenamientos	27
2.2.2.2. Fases Preparatorias.....	27
2.2.2.3. Consecuencias de un buen entrenamiento:.....	28
2.2.2.4. Tratamiento para entrenamiento focalizados:.....	28
III. METODOLOGÍA.....	30
3.1. Tipo de investigación.	30
3.2. Diseño de investigación.....	31
3.3. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización	32
3.4. Escenario de estudio.	37
3.5. Participantes.	37
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	38
3.7. Procedimientos de recolección de datos e informaciones.....	38
3.8. Método de análisis de datos.....	39
IV. RESULTADOS	41
4.1. Resultados en tablas y figuras	41
4.2. Análisis y discusión de resultados.....	47
V. CONCLUSIONES.....	51
VI. RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS	55
ANEXOS	62

Índice de tablas

Tabla 1. Operacional del instrumento V1 “Entrenamientos físicos” (Ficha de observación)	34
Tabla 2. Matriz operacional del instrumento V2 “Desarrollo del área de educación física” (Lista de cotejo)	36
Tabla 3. Construye su corporalidad.....	41
Tabla 4. Valoración de la práctica física	42
Tabla 5. Habilidades socio motrices	43
Tabla 6. Se desenvuelve de manera automática a través de su motricidad	44
Tabla 7. Asume una vida saludable	45
Tabla 8. Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	46

Índice de figuras

Figura 1. Construye su corporalidad	41
Figura 2. Valoración de la práctica física.....	42
Figura 3. Habilidades socio motrices.....	43
Figura 4. Se desenvuelve de manera automática a través de su motricidad ...	44
Figura 5. Asume una vida saludable	45
Figura 6. Interactúa a través de sus habilidades socio motrices.....	46

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la relación existente los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas. El procedimiento mostrado fue desarrollado de forma no experimental con un método cuantitativo. Este estudio de investigación fue documentada y fundada en un reconocimiento de la literatura apoyada en estudios dados sobre “los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria” entre estudiantes del nivel secundario escogiendo una población de educadores del mismo nivel de estudios, de igual manera de otro grupo de discentes donde 25 de ellos conformaron un grupo piloto y 25 como grupo experimental. Se evidencia que el indicador más alto fue la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (40,7%), demuestra la efectividad del ejercicio para fortalecer las habilidades de los estudiantes, además de fortalecerlo a través de un rendimiento físico óptimo para ciertas actividades mientras se juega al fútbol. Asimismo, el indicador por los discentes en la categoría “Alto” con un porcentaje de (7,4%). Con esto se evidencia que hay un cierto grupo que se encuentra en criterios deficientes en cuanto a la actividad deportiva y en asumir el valor significativo de esta disciplina.

Palabras clave: Entrenamiento, Ejercicios, Rendimiento, Física y Fútbol.

Abstract

The main objective of the present study is to determine the relationship between exercises to improve physical condition in soccer students in the third year of secondary school of the I.E.S.M. Pampaentsa, El Cenepa sector, Amazonas. The procedure shown was developed in a non-experimental way with a quantitative method. This research study was documented and founded on a recognition of the literature supported by studies given on "exercises to improve physical condition in soccer students of the third year of secondary school" among secondary school students by choosing a population of educators of the same level of studies, in the same way, of another group of students where 25 of them formed a pilot group and 25 as an experimental group. It is evidenced that the highest indicator was the "Good" category, achieving a percentage of (40.7%), it shows the effectiveness of exercise to strengthen students' skills, in addition to strengthening it through optimal physical performance for certain activities while playing soccer. Likewise, the indicator for students in the "High" category with a percentage of (7.4%). This shows that there is a certain group that has deficient criteria in terms of sports activity and in assuming the significant value of this discipline.

Keywords: Training, Exercises, Performance, Physics and Soccer.

I. INTRODUCCIÓN.

1.1. Realidad problemática:

De acuerdo al contexto actual dentro de las entidades y áreas deportivas suele presentar un diagnóstico y evaluación del uso de nuestra capacidad física reconocer con nuestro entorno familiar e incluso en la escuela, en relación con los términos de actividad física asociada con la fuerza de formación, ofrecen muchas ventajas para las personas y más productivo para los estudiantes que están en un proceso de desarrollo y crecimiento que consolidan su capacidad física y la salud. Sin embargo, muchos estudiantes sienten que no tienen tiempo para la práctica durante el período de evaluación, también pueden encontrar una situación perjudicial en que prefieren defectos, o ignorar las órdenes que se relacionan con la expresión de su cuerpo, especialmente si se centran en la cabeza si cuestiones teóricas. No se puede reconocer el valor de la actividad física y también borrar la idea de que todos los daños que el esfuerzo físico. Por el contrario, ofrece muchas ventajas y alegría, éstas se destacan por el rendimiento mediante la superación de sus límites deportivos, (Criollo, 2020)

El fútbol, considerado como uno de los deportes con más ponderado en la sociedad en las diferentes edades y condiciones; genera un impacto positivo a la salud, donde se puede notar la mejora de la movilidad, la estabilidad del peso, el control del sistema circulatorio, además se garantiza y se beneficia del sistema nervioso. A medida que confirmas, las tareas ópticas y deportivas optimizan nuestro estado de salud, fortalecen nuestras habilidades y pensamientos. Como resultado, el hábito de la actividad física semanal en la infancia conduce a menos lesiones, menos raras y menos aceptadas con posiciones mediocres en la edad adulta. Es importante promover la enseñanza de la educación física a una edad delicada para encontrar mejores resultados en los jóvenes asociados con estas prácticas. (Saa, 2020)

La problemática actual del fútbol reside en la situación de la educación física en los cursos de educación básica regular que tiene como objetivo reconocer a las brechas que los estudiantes pueden manifestarse en el desarrollo personal y autónomo, lo que indica que la capacidad falta de entender y expresar correctamente las condiciones físicas que debe presentar y estar en constante desarrollo el cuerpo. Si puede respetar plenamente el desarrollo de sus habilidades físicas para mantenerlas a niveles sedentarios. Dado que este es un programa de campo, tiene que practicar la actividad física en el camino de la educación. De la antigüedad, la actividad física se ha desarrollado en el contexto de las actividades de supervivencia en otras culturas, un excelente ejemplo que tenemos los griegos, los jóvenes con respecto al desarrollo de las habilidades olímpicas y el respeto. (Chuquillanqui, 2020)

Por las razones expuestas anteriormente en los párrafos, algunos países han decidido registrar enseñanza del fútbol como parte integral de sus propuestas educativas y sus planes pedagógicos sobre niveles de origen, niveles primarios y secundarios; Sin embargo, la mayoría, están en temas de orientación básica porque para cierto grupo de gestores educativos no es esencial desarrollar diversas actividades en su totalidad, sino cumplir los requerimientos básica que demanda la currícula y esto es debido a la ausencia que manifiesta a la comunidad educativa. (Alván, 2019)

Se confirma en nuestro contexto actual que la actividad física perteneciente al fútbol dentro del planificador de la educación está comprometida y la programación en el papel innecesariamente entorno escolar o al menos secundaria en la estructura educativa; además, es raro porque muchas instituciones y maestros no toman la importancia de las lecciones deportivas, bajo un enfoque horizontal en diferentes áreas del estudio, así como a ellos, a través de situaciones importantes con experiencias. Los estudiantes no demuestran cada vez que el hábito de mantener el tratamiento y la práctica de hábitos para promover el cuidado de la salud; en las directrices que enseña la

desactivación de la nutrición y el mantenimiento irregular de una actitud buena y el reconocimiento del modo de vivir trae un impacto negativo para la salud. Las prioridades escolares, como los planes colegiales, las disciplinas teóricas específicas subestiman la contribución de las lecciones deportivas y mejorando el enfoque de movilidad a la relación entre la auto-promoción y subraya el medio ambiente y el apoyo a la educación personal; a través de la educación física, la educación con la coexistencia moral y social. (Lescano, 2019)

Si bien la realización de reuniones y situaciones importantes de acuerdo con las directrices del plan curricular de los respectivos maestros, el aprendizaje del desarrollo de las habilidades socio-motrices forjadas en la práctica del fútbol y los estudiantes, no aprende a desempeñar estrategias y tácticas, de modo que el desarrollo de las interacciones de socio-motrices no sea deseable, y un trabajo, donde es ventajoso, una actividad diferente que no se refiere a sus habilidades físicas. Los medios de comunicación estables de la vida y su impacto en la salud y el bienestar son un contexto social a la existencia de la educación deportiva en las escuelas en la que la actividad física saludable está arraigada y percibida como una oportunidad, como programas, de promoción social de actividad de física saludable mediante el fútbol. En la primera fase de la educación primaria y secundaria, la educación física para todos los niños y adolescentes es en un momento en que es necesario adquirir y promover una forma de vida saludable y activa. Aunque esto está contribuyendo a apoyar la existencia de cursos deportivos en el sistema escolar, parece insuficiente equipar el estado de otros compartimentos teóricos. (Llanos, 2018)

En el contexto nacional, la gestión de las clases correspondientes al deporte del fútbol, de acuerdo con el informe del instituto para estudios posteriores en Perú monitores no la evaluación de los servicios académicos de la escuela de procesos en esta área. Estas se desarrollan en la competencia: habilidades deportivas desarrolladas

de forma independiente; interactuar con sus capacidades socio-motoras; se necesita una vida saludable. El plan nacional de trató del deporte como parte de un estilo de vida saludable que debe ser practicado en las escuelas, pero el Ministerio de Educación, Cultura, de Ciencia y Tecnología durante cinco años desde entonces, fue creado y la ejecución se retrasó durante varios años. Por tal motivo, existe una gran rareza de los maestros de educación física, si, en una realidad potencial, se preguntaría el trabajo de un maestro de esta especialidad en cada institución pública, se requerirían a una serie de 1,000 maestros, que es la cantidad alarmante de nuestro problema de la realidad problemática (MINEDU, 2020).

En el contexto regional en la institución educativa 1493170, la cual lleva por nombre “PAMPA ENTSA”; donde sólo se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje en el nivel secundario, que tiene como dirección, la calle MZ 9 LOTE PAMPA ENTSA; del centro poblado: PAMPA ENTSA; Distrito: El Cenepa; provincia de Condorcarqui; perteneciente a la región de Amazonas; con ubigeo: 010402; considerado como área rural, bajo la categoría de colegio escolarizado. La enseñanza se imparte en género mixto (hombres y mujeres), sólo se dictan las clase por el turno de la mañana; según el último censo escolar, se aproxima una cantidad de 145 estudiantes quienes conforman a la población escolar divididos en 7 secciones; el número equivalente a docentes en función de esta institución es de 10, en diversas áreas curriculares (comunicación, matemática, ciencias sociales, ciencia y tecnología, educación física y religiosa, arte, entre otras) las actividades de gestión son organizadas por el Sector Educación; UGEL Condorcarqui; Donde el 98% de la población se dedica a la actividad económica de la agricultura, ganadería y la importación de sus productos, con lengua madre AGUARUNA (AGUAJUN), se evidencian en los alumnos de tal institución presentan dificultades al momento de desarrollar una actividad que requiera un esfuerzo mecánico o físico, también no tiene la noción de reconocer al área de educación física como motivadora e importante para el

desarrollo de sus habilidades físicas, esto hace suponer quizás en el docente que no les facilita algunas estrategias o motivaciones para despertar el espíritu deportivo entre los estudiantes. (MINEDU, 2019)

Lo que sucede puede ser incierto, pero al mismo tiempo se logra una solución concreta. Los adolescentes no entienden lo importante que es la actividad física mediante el fútbol y el bienestar constantes, que puedo traer a nuestra salud, los maestros de la escuela secundaria deben ocuparse de la búsqueda de soluciones para este problema. Pero como si no entiendan lo importante que es la importancia del movimiento, el estiramiento de los estudiantes no puede entender manifestar la forma en que tuvimos un hábito diario, lo haríamos, si deciden las actividades deportivas y la organización del contenido para enseñar. (UNESCO, 2021)

Por consiguiente, a la formulación del problema del siguiente estudio se plantean las siguientes interrogantes que serán disipadas en cuando a la fundamentación teórica: ¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021"? ; además de poder determinar ¿Cuál es la relación del rendimiento físico y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021"? , asimismo de clarificar la interrogante ¿Cuál es la relación de la valoración de la práctica física y y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021"? , y por último de responder bajo sustentos teóricos y antecedentes ¿Cuál es la relación de las habilidades socio motrices y y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021"?

1.2. Formulación del problema:

¿Cuáles son los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa,

sector el Cenepa, Amazonas?

1.3. Justificación e importancia de la investigación:

La importancia del desarrollo del campo de la educación física está en la asociación, que con el progreso de la sociedad, la ciencia y la tecnología en el mundo. Esta área se está volviendo cada vez más jerarquía en los estudiantes de la escuela en relación con su programación y directrices que deben plantearse por la necesidad colectiva de hacer hábitos para lograr la salud psicológica, física y emocional. Como resultado, por educación física, los estudiantes desarrollan conciencia esencial sobre su propio bienestar y buscan obtener una calidad de vida ideal e independiente, (Arriagada, 2018).

1.3.1. Justificación Teórica

Conforme con los objetivos dados en nuestro estudio de tesis nos permitirá saber los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas, en la práctica de educación física.

1.3.2. Justificación Práctica

Por medio de esta investigación se podrá especificar que ejercicios son los mejores, para mejorar la condición física en nuestros alumnos del tercer año de secundaria, los cuales les permitirá y desarrollar su rendimiento a través de los entrenamientos de educación física para su desempeño en el campo de fútbol.

1.3.3. Justificación Metodológica

El tipo de análisis es de tipo descriptivo – analítico, y se desarrollara mediante una encuesta, para así lograr obtener un porcentaje de alumnos del tercer año de secundaria que tienen habilidades para el fútbol en la práctica de educación física

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la condición física y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021

1.4.2. Objetivos específicos

Identificar la relación del rendimiento físico y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”?

Determinar la relación de la valoración de la práctica física y y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”

Describir la relación de las habilidades sociomotrices y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”

1.5. Hipótesis:

Los ejercicios influyen de manera positiva y significativa para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas

II. DESARROLLO

Como sustento científico en la presentación del marco teórico bajo los estudios más destacados en relación a las variables de estudio (la relación que existe entre la condición física y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021):

2.1. Antecedentes de la investigación.

a) A nivel internacional:

De acuerdo a la variables de estudio (Saa, 2020) buscó relacionar la importancia de la educación física en el desarrollo psicológico de los estudiantes de secundaria, Guayaquil 2020 "bajo un diseño explicativo metodológico ligado cuantitativamente. En la investigación se aplica en tecnología y como herramienta. Dos cuestionarios, cada uno conteniendo 20 ítems, fueron validados por tres expertos y pasaron pruebas de confiabilidad para obtener coeficientes. El alfa de Cronbach es 0.966 y 0.968 para cada variable. Ambos cuestionarios son inexistentes. Aplicado a 40 estudiantes intermedios seleccionados para muestreo probabilístico SPSS Uso del estadístico no paramétrico Rho de Spearman prueba. Identificar correlaciones y probar hipótesis. El análisis descriptivo muestra que la importancia del desarrollo físico y psicológico se encuentra principalmente en el rango normal, 30%. En conclusión, el coeficiente Rho del lanzador = 0.514 ** y Sig. = 0,000 <0,01. Nivel 0.01. Por tanto, se aceptó la hipótesis positiva y se rechazó la hipótesis nula.

El objetivo principal de este estudio de (Aimara, 2019) fue analizar la relación entre la participación de los maestros de educación física en los centros educativos mediante el desarrollo de las condiciones futbolísticas en Quito en el año escolar 2018 y 2019. El entrenador puede orientar la efectividad la capacidad física para la introducción de las bases del fútbol, en términos de educación y aprendizaje. El método de implementación se basa en el diseño descriptivo de la correlación. Una descripción entre dos o más conceptos. Las

categorías y variables se determinaron aplicando un cuestionario al grado de relación entre la recomendación de un nuevo maestro y servicios profesionales en un momento dado. Al final de la encuesta, se recolectan, analizan e interpretan por los datos procesados por software estadístico, así como una serie de desafíos que enfrentan nuevos entrenadores y su impacto en sus actividades físicas. Los resultados mostraron que había una relación media positiva entre las variables para que se haya aceptado la hipótesis de la investigación. En resumen, hay un vínculo importante entre la introducción de nuevos maestros de educación física y de desempeño profesional en la unidad de entrenamiento físico de Quito.

Consiguientemente con (Rosero, 2020) su objetivo de este estudio es presentar los resultados de este trabajo con el significado de materiales, recursos y motivación para asumir la actividad física como un deporte. Las tecnologías y los recursos más importantes fueron actividades físicas teniendo en cuenta los criterios de Nevada (2008), Netzu (2006) y la UNESCO (2009). El estudio se llevó a cabo mediante una perspectiva metodológica tecnológica con la participación de 230 maestros de educación física de varios países de Ecuador. La herramienta del cuestionario se aplicó a preguntas opcionales. Los resultados se muestran como tablas y estadísticas. Tablas descriptivas. Los resultados muestran que el rendimiento físico mediante los deportes y una fuente de motivación son importantes y útiles para los profesionales del deporte.

b) A nivel nacional:

Conforme a los lineamientos teóricos del estudio de (Montalvo, 2018), se basa en la percepción de que la práctica de evaluar el aprendizaje en el campo de la educación física es la más insuficiente y el desarrollo académico de los estudiantes es limitado. Este estudio se centra en la aplicación de las estrategias de evaluación que utiliza la cartera para mejorar el aprendizaje entre estudiantes del primer año de secundaria, educación pedagógica Moyobamba en 2014, el campo

de la educación física no es óptimo, ya que no se aplica una metodología razonable. Este estudio ha comenzado a sistematizar la experiencia educativa. Por lo tanto, las observaciones se realizaron antes y después de la aplicación de la intervención propuesta. Integra su cartera en el proceso de evaluación para resaltar las mejoras de su aprendizaje. La comunicación con otros estudiantes se puede observar de manera muy indirecta, lo que sugiere que algunas barreras sean mejoras en el aspecto futuro del aprendizaje. Además, la encuesta ha permitido a los maestros considerar y evaluar el uso de nuevos métodos de evaluación para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Los estudios han demostrado que se puede mejorar el aprendizaje con un archivo con capacitación general razonable y educación teórica.

De acuerdo con (Viera, 2017) realizó investigaciones para aclarar la relación entre la disciplina del fútbol y el rendimiento físico de los estudiantes del Instituto de Educación de la Escuela Secundaria de Santa Rosa Saryuyo. Se utilizó un diseño ilustrativo para la investigación y el desarrollo con una selección de 120 estudiantes universitarios y 20 escuelas secundarias. Para recopilar información, se utilizaron una lista de verificación y un cuestionario en las variables "la disciplina del fútbol y el rendimiento físico". La información recopilada se registra y procesa con el programa SPSS V19 y los resultados se muestran tabular y gráficamente. Los resultados logrados muestran que el deporte (educación deportiva) es moderado y tiene 55 estudiantes. La educación secundaria superior se realiza para determinar que la formación de las habilidades motoras y físicas de los estudiantes es "normal", y hay un vínculo importante entre los deportes y el conocimiento social entre los mejores estudiantes de la escuela secundaria.

Asimismo (Morales, 2019) sustenta como referencia a su estudio poder determinar los niveles del rendimiento física de los estudiantes mediante la disciplina fútbol. El campeón "San Martín Almacén de Les Beniru Torhire" fue de 0, que es la probabilidad simple al azar de un

estudiante, mediante estudios de correlación descriptivos. El método científico basado en guías de observación. Se aplica la prueba estadística de la correlación coeficientes de Pearson para analizar las diferencias significativas con T - test de la t - T de prueba y el nivel analizado 0,05 fue seleccionado, el resultado es el siguiente: $T(0.05.38) = 2,0301$; Este valor menor que el valor especificado ($2,0301$ andlt; $,76$), según la cual, la hipótesis no es rechazada, y la hipótesis alternativa es aceptada, esto llevó a la conclusión de que era uno entre correlación entre las clases de proyectos deportivos y para mejorar el desarrollo físico del estudiante en el IE. Martin de Porres del Porvenir Trujillo.

c) A nivel local:

De la misma manera (Prada, 2019), desarrolló de esta investigación está sustentada el campo de los programas de educación física que observa el desarrollo de las actividades futbolísticas de los estudiantes, además de poder incentivar resultados de aprendizaje mediante la práctica de las actitudes individuales y las ventajas de las habilidades estudiantiles conjuntamente con el deporte. Además de practicar el trabajo en equipo y el desarrollo de la capacidad de interacción social, promoviendo la comunicación, la cooperación y el trabajo en equipo, el diseño de los programas deportivos se centra en el desarrollo social. La muestra de estudio consistió en los estudiantes de segundo año, que recibieron una forma de observación, para observar las habilidades motoras sociales. Después de tratar con los datos, se identificó que, como se requería propuestas de los miembros de un equipo para los programas deportivos, que favorecen el desarrollo de movimientos sociales estratégicos que contribuyen a la capacitación integral de la salud.

2.2. Base teórica.

2.2.1. Qué es la educación física

Una teoría especial basada en el estudio del desarrollo del desarrollo psicomotor se conoce como psicomotricismo empírico y ha sido propuesto por Lapierre y Aucuturer (1977). De hecho, esto sugiere cómo jugar, explorar comportamientos y tareas y fortalecer sus emociones a través de todas las experiencias. Esta teoría incluye tres habilidades: físicamente, emocionales, emocionales y cognitivas. Las teorías del Kuptier y la solapa contribuyen al estudio actual de la práctica de las experiencias psicomotoras y diarias, que adquieren estudiantes a través del juego, la exploración y el juego. Desde este punto de vista, la importancia de la educación física en la promoción de los atletas psicológicos se adapta a los espacios abiertos para la promoción de atletas simbólicos y representativos, es fundamental. (Aucouturier, 2020)

De acuerdo a la definición de (Poquioma, 2019), la educación física se refiere al estudio del cuerpo humano, ya que se le menciona en su entrenamiento con un solo objetivo deportivo. Esto significa que las lecciones deportivas contienen todas las epistemologías que llaman ejercicios para mejorar el rendimiento físico. Este modelo de enseñanza se basa en dar y apreciar las soluciones para las personas que desean y aprecian el deporte como un ejercicio físico constante. De esta manera, es la oportunidad de encontrar algunas personas con clases deportivas en piscinas, escuelas de fútbol, baloncesto, etc. La educación física es de gran importancia en los últimos años, con los años, frente a un gran problema en los últimos años. Una pandemia que la obesidad debido a la forma de vida, un gran problema que casi toda la población ha hecho, pero ha cruzado los ejercicios a medida capaces de superar este problema, desde el sedentarismo y para terminar muchos

márgenes de obesidad.

2.2.1.1. Actividades en educación física:

Conforme a (Cotto & Montenegro, 2017) se determina como un área esencial en los procesos formativos de enseñanza en las disciplinas de educación física, pero la realidad actual se encuentra un poco descuidada, por la frecuencia de esta enseñanza es insuficientemente descuidada por las mismas horas de práctica por semana. Si se ha realizado e implementado una comparación con otras regiones, se determinaría con menos significado en el desarrollo del estudio de aprendizaje. Actualmente, parte de la población continúa teniendo en cuenta el hecho de que el calcio es una disciplina fundamental para el desarrollo físico y de conducta, ya que los estudios han dado estudios a través de estrategias de cuerpo y estudios de capacitación, lo que mejor mejora los niveles de rendimiento físico de las personas.

(Mego & Gonzalez, 2017) Consideran como un pequeño desarrollo de conducir y centrarse más en el desarrollo de ejercicios para mejorar otras regiones físicas en nuestros estudiantes sería la fuerza que contribuye mucho en el momento de los movimientos estratégicos en la lectura de un juego de fútbol y cómo se deben usar las habilidades de nuestros estudiantes. Gracias al buen uso de los ejercicios especificados en las lecciones deportivas, el joven puede expresar su creatividad y su espontaneidad para darle un valor de su persona y su entorno. Como resultado, el tipo de experiencia desarrolla que un joven se desarrolla en las diversas actividades del juego, tiempo libre y deporte, que tiene una implementación constante, en la clase o ahorro de proceso.

Asimismo se debe considerar a la educación física requiere una cierta idea de su naturaleza en relación con su cuerpo; no es

una esencia orgánica simple no solo espiritual, sino también en al mismo tiempo. Por tal motivo (Criollo, 2020) considera a la formación física como la mayoría de la persona de capacitación debe ser una forma de realización de la circulación del cuerpo y su entrenamiento, los medios de servir pueden ser diferentes. No podemos presentar la educación en, que se basa en la naturaleza del hombre cuando no se considera el cuerpo.

2.2.1.2. Beneficios de la educación física.

De tal manera (Arriagada, 2018) afirma que la educación física enseña las personas en sus diferentes edades, que la condición física y mentalmente activa les permite desarrollar una buena condición para poder realizar destrezas, disciplinas deportivas; y además de crear mejores hábitos para poder complementar sus ejercicios que de los conceptos básicos más importantes y la ventaja que nos ayuda a quemar grasas y nos permiten quemar calorías y controlar mejor nuestro peso. Si trabaja de manera efectiva, tiene una buena actividad física, luego con la ayuda de ejercicios que mejorarán sus condiciones y su desempeño a su edad, no estará influenciado por una enfermedad de vida saludable de su parte.

Asimismo Olivares (2017) considera como una actividad de competitividad fortalece la masa muscular, adquiere habilidades psicomotrices y tiene una resistencia física de operaciones y de manera pasiva para el correcto desarrollo de niños y adultos y adultos para mejorar la salud. La educación física como disciplina no solo se usa en el sistema escolar, sino también de todos los tipos de individuos y es de importancia crucial para el desarrollo de habilidades psicomotrices en niños y adolescentes, pero para adultos es importante mejorar la física de la salud y mentalmente.

Además, Delgado (2019) enfatiza los beneficios de este conjunto de prácticas deportivas y de ocio, consideradas como

esenciales para la salud de las personas para combatir todas las enfermedades físicas, además ya que pueden adaptarse a las necesidades, que son influyentes, como el fútbol, por lo cual los deportistas están constantemente ejerciendo sus destrezas físicas así también como el resto de ., todas las disciplinas deportivas y recreativas que satisfacen a todos los tipos de individuos de la salud de la salud y los profesionales mentales y de aficionados.

2.2.1.3. Influencia de factores en los futbolistas

Casi en la gran mayoría de las áreas deportivas del nivel mundial, el pensamiento de los atletas intenta ser oportunamente un futbolista si quieren lograr un rendimiento entusiasta que los coloque en una mejor posición en la élite del fútbol, pero para alcanzar el nivel adecuado. Se desarrolló el primer nivel de formación. Como afirma (Arriagada, 2018) en nuestros tiempos existen diversas investigaciones sobre las disciplinas deportivas, como también los ejercicios que deberán realizar para mejorar su condición físicas, además entre este contexto, laboran gran cantidad de orientadores, el cual tienen como propósito en sus prácticas labores saber cómo desarrollar ejercicios corporales más rápido con citaciones y velocidad de futbolistas, pero la gran pregunta es si es factible, y eso es lo que interpreta este autor para lograr ser un atleta o deportista reconocido de élite.

A través de la educación física, (Paredes, 2019) determina que los estudiantes crecen con mayor espontaneidad, promueven aspectos creativos y posibilitan un mejor funcionamiento físico que es lo que quiere un futbolista designado. Estas instituciones se enfocan solo en los académicos, ya que algunos centros educativos en estos días son menos importantes para la educación física, pero esto es correcto, no porque estemos deteriorando gradualmente a los estudiantes.

Sin embargo (Capetillo, 2017) recomienda conocer el potencial real de la productividad del futbolista, es necesario referirse a las necesidades de las partes oficiales de la competencia porque programarán los indicadores de las siguientes sesiones de capacitación. Sobre la base de esta referencia, los profesionales responsables deben desarrollar habilidades específicas, dependiendo de la posición y la función técnica y estratégica para el juego de cada jugador, por lo que el rendimiento individual y colectiva del proyecto temporada. Las necesidades fisiológicas del partido de fútbol se llevan a cabo por las intensidades a las que se presentan las diversas actividades durante una fiesta y cumple con las palabras que la intensidad del esfuerzo durante la competición de calcio puede ser representada a lo largo de la distancia de la cubierta. Esto corresponde a una medida total de las tasas de esfuerzo, que pueden ser compartidos en las acciones individuales de un jugador en particular.

Para sus propias características internas y lógica, un equipo de fútbol está formado por otra área de jugadores en términos de capacidad y posición funcional en el dominio del juego, que requieren costos específicos de energía específicos. A esto se añadió que el hecho de que prácticamente los actores del mismo equipo están en cada oportunidad de estar en la temporada al mismo tiempo en condiciones óptimas de bingo. Por lo tanto (Capetillo, 2017), afirma que la preparación física es extremadamente compleja, difícil y sensible al programa. Un partido de fútbol requiere la producción de energía (desempeño biológico) y un esfuerzo de la energía generada percibida por el desempeño físico. La forma básica de lograr es obtener procesos aeróbicos, pero eso debería hacer cambios en la actividad, que también deben usarse procesos anaeróbicos. Es decir, los pilares cardiovasculares y metabólicos son intermitentes. Al entrenar un equipo, la planificación nació del

atleta; Dependiendo de la función y la capacidad, estas son acciones de juego diferentes que requieren diferentes respuestas cada vez, ya que esto sucede en parte de la competencia. Cuando automatizamos los ejercicios, solo trabajamos parte del fútbol, del jugador cognitivo y físico. Puede ser valioso en deportes, pero no en el compañero de motor.

Asimismo (Capetillo, 2017) enfatiza que se desconoce a menudo la sesión de entrenamiento tradicional. ¿Qué pasa con estas horas? la vida no está bien orientada o entrenada. (Solo es posible controlar estos aspectos en los momentos de la "concentración" del equipo) de la misma manera en que usamos volúmenes o intensidad de trabajo, conferencias técnicas o análisis de video, sesiones de capacitación en las que el rendimiento cívico-deportivo, que corresponde a cada jugador de acuerdo con la edad y la categoría de competencia, ya que el objetivo asegurado es el mismo: El rendimiento deportivo asciende. En una variedad de talentos futuros o vocacionales, somos "perezosos por la noche" porque dejamos este contenido intangible, porque es el camino o el camino de la vida del jugador, que eleva su desempeño, si lo son conscientes de la administración de su herramienta de trabajo: tu cuerpo en su conjunto.

2.2.1.4. Entrenamiento Deportivo y la Educación Física

La realización de la capacitación en este deporte, que está en el fútbol en nuestras consideraciones y esto significa que nuestro negocio de manejo de la mano con el cerebro se abandona un pedido, de modo que es un buen movimiento de trabajo o ejercicio en la trama. En este desarrollo (Rosero, 2020), hay una pestaña de ideas y acciones que promueven a los estudiantes futbolistas, no solo por él, sino también por el factor familiar, también estereotipos que vienen con una

formación sólida que se puede observar durante las lecciones deportivas, por ejemplo : poner el dualismo entre la fuerza en el lado y la velocidad: el cuerpo en la educación y la educación física donde las personas son una doble, diferenciada y fragmentada de que la mente y piensa que la parte del cuerpo de es las habilidades como parte de la educación deportiva, tres habitaciones y su actividad y cuerpo se acercan al enfoque que se desarrolla mediante sesiones, capacitación rápida y la fuerza.

De acuerdo a (Rosero, 2020) determina el suministro de energía de estas acciones es proporcionado por caminos de condición que requiera los aeróbicos y anaeróbicos. Todo esto para mejorar la resistencia aeróbica, así como la capacidad anaeróbica, generalmente utilizada entre los jugadores que frecuenta el fútbol; la capacitación intermitente de alta intensidad, por lo que entre los ejercicios a corto plazo (de 70 a 90 ° de la frecuencia cardíaca máxima) y un breve pausa cambia la formación de futbolistas; en consecuencia, el requisito de energía fluctúa en niveles altos entre el movimiento y el descanso. Este modelo se asemeja a un partido de fútbol en el que el jugador cambia alternativamente entre el uso de una carrera corta a la energía en las razas de velocidad y un breve descanso al correr o caminar.

Está claro que la esencia del fútbol de élite requiere un entrenamiento difícil. Tipo de advertencia y también objetivo o más para afectar como la misma tecnología. Este trabajo anterior es fundamentalmente, no es fácil mejorar la condición física de los jugadores de fútbol, sino también una buena medida para prevenir las posibles heridas, y cuando ocurre cuando ocurre, una recuperación más eficiente. Se dice que el fútbol es un deporte altamente calificado que implica mucho, de modo que las prioridades de las sesiones de capacitación se centren en los aspectos técnicos del juego mientras mejora sus

tarjetas. Los mejores jugadores trabajan con paneles violentos para construir una base sólida de resistencia y estabilidad. La capacitación básica para un buen desempeño en el campo contiene diferentes ejercicios diferentes.

2.2.2. Planificación física localizada

Hablar sobre una buena planificación física, es tocar el tema de una sesión de entrenamiento constantes los cuales nos permitirán desarrollar cualidades motrices, resistencia, velocidad, flexibilidad y una buena coordinación, para un futbolista estos puntos son valiosos dentro de su planificación y desempeño futbolístico (Pedrero, 2019).

2.2.2.1. Tipos de entrenamientos

La definición para tipos de entrenamientos, es el de cómo llevar un buen entrenamiento y el cual de una manera dinámica sea eficaz tanto físico como motriz que ayude a fortalecer y desarrollar al alumno en el fútbol de una manera más especializada, con la finalidad de crear diversos entrenamientos que podrán ser utilizados por gente profesional en el campo de entrenamiento y la preparación física (Alvarado, 2014).

Existen entre ellos los ejercicios para mejorar resistencia, fortalecimiento de los huesos, entrenamiento localizados de flexibilidad, yoga, pilates, etc. pero todos con un solo fin del que es de mejorar la condición física (Alvarado, 2014).

2.2.2.2. Fases Preparatorias

Se trata de una manera fundamental el desarrollo en dicha fase y periodo el cual tiene un proceso muy importante con la única finalidad de mejorar el desarrollo deportivo, es necesario aplicar los componentes correctos que forman parte del área de proceso óptimo y su estabilización.

Dentro de esta fase preparatoria se observan la adquisición y la elevación, de los trabajos principales dentro de nuestro organismo y su fortalecimiento físico, de igual manera esta se proporciona en dos fases la cuales son general y específica. Pues esta se va a reflejar a lo largo de los días en un constante apoyo físico donde el futbolista deberá trabajar de una forma continua su cuerpo en un fortalecimiento duro y arduo. (Ortiz, 2013)

2.2.2.3. Consecuencias de un buen entrenamiento:

Las causas de un buen entrenamiento, no son en su margen negativas al contrario el llevar un buen entrenamiento ya en resistencia muscular como en otros hace que nuestro cuerpo libere endorfinas las cuales nos darán una mejor calidad del sueño, haciendo que nuestro cuerpo repose y se regenere de la rutina diaria, pero así como su parte positiva también existe la negativa y es que en algunos casos llevar el exceso un entrenamiento es malo ya que producirá a lo largo dolores musculares como contracciones, o atrofias en los músculos donde hay un mayor desgaste del músculo magro por eso es bueno siempre entrenar con inteligencia y no solo por noción básica y hacerse daño (Ortiz, 2013).

2.2.2.4. Tratamiento para entrenamiento focalizados:

Para toda causa hay un tratamiento y que esta disciplina que es el fútbol se ven muy seguidos diferentes niveles de lesiones jugadores y en su mayoría adulta, pero para todo hay una solución y es que a través de los años con la ciencia se ha ido haciendo estudios de la mano para una mejora no solo en la condición física sino también en la salud, en el caso de un futbolista la mayoría de sus dolencias y causas son por contracciones, desgarros, lumbalgia, o descalcificación temprana de los tendones primarios, pero que tratamiento es el adecuado y el indicado para esto, tal como este autor

interpretar que para estas consecuencias debido a una lesión muscular lo mejor es darle tratamiento seguido a la zona afecta con masajes localizados con un fisioterapeuta el cual indicara el uso de cremas y ampollas para aliviar rápidamente el malestar que aqueja al futbolista o al deportista en su disciplina (Ortiz, 2013).

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de investigación.

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que la computación, la validación y la recolección de datos son las principales formas de reforzar los supuestos luego de seguir los siguientes criterios (Hernández y Mendoza, 2018).

De acuerdo al tipo de investigación Nicomedes (2018) reconoce al diseño de indagación básica aplicada o también conocido como tecnológica, se caracteriza por poseer en su objetivo la inclinación de resolver problemas que pueden suscitarse en los ejercicios de elaboración, tránsito y consumo de bienes y servicios de cualquier acción recurrente que pueda realizar un humano. Se clasifica aplicada, de acuerdo a sus objetos de estudios básicos, puros o prioritarios en las ciencias fácticas o formales se plantean problemáticas o hipótesis de trabajo con el único objetivo de poder dar solución a problemas de estudio de actividades productivas que beneficie a la persona y también la sociedad que le rodee.

Se le puede reconocer como un tipo de investigación tecnológica, porque sus resultados no enteramente cognitivos de acuerdo a los conocimientos teóricos que se obtienen como resultado, sino también es conocido como un conocimiento práctico con aspectos positivos a su realización a futuro, por tal razón se le denomina investigación tecnológica. Estas clases de investigaciones están inclinadas a beneficiar gradualmente hasta llegar a la perfección, mejoramiento y la funcionalidad correcta de los sistemas, los procedimientos, normas, reglas tecnológicas de acuerdo a los lineamientos de la ciencia y la tecnología, por tal razón se concluye que tal investigación no sirve a un estudio para poder determinar “verdadero o falso”, sino clasificar y reconocer la eficiencia, deficiencia, ineficiencia, la eficacia o ineficacia de los resultados de nuestra investigación.

De acuerdo a los lineamientos de la investigación exploratoria, Hernández Y García (2020) estos lineamientos tienen los objetivos en cuanto a evaluar una realidad problemática de investigación, la cual su tema es ausente y no ha sido tomado en cuenta, a ciencia cierta, la revisión de la literatura determina que no existen fuentes de estudio, además encontrándose con ideas efímeras o desorientas en cuanto a la temática o problemática. Este tratado permitirá explicarnos el desarrollo del tema y las dimensiones que se han tomado en cuenta como fuente de estudio, y además al finalizar este trabajo aportará una hipótesis; como virtud los temas que se consideraban desconocidos, este trabajo los vuelve relevantes e importantes para seguir siendo investigados; finalmente sus resultados generan alguna tendencia entre el entorno, identificando las entre las variables y plantean hipótesis para someterse a una evaluación de prueba.

3.2. Diseño de investigación.

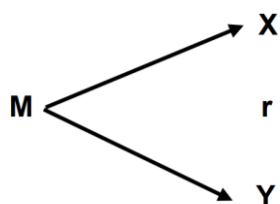
Conforme al diseño no experimental Hernández y Ramos (2018) este tipo de diseño como resultado no se logran palpar las variables, por lo tanto, sólo se hace el estudio de los fenómenos de acuerdo al desarrollo del contexto natural, de cómo describir, analizar las variables y el poder de relación que poseen entre las variables dependiente e independientes, pero sin intervenir en algún cambio que pueda modificar al investigador en el desarrollo de su estudio. Las dimensiones en cuanto al factor del tiempo y las veces en cuanto este permita poder recolectar los resultados de los datos entre tipos de transversales y longitudinales. Los diseños transaccionales cuando manipulan sus métodos estos sólo podrán hacer aplicados una sola vez.

Estos se caracterizan por facilitar y dar ventaja que se basa en la observación, medición sencilla y además en la aplicación de las técnicas incluyendo entrevista o las encuestas, o también en algunas situaciones la combinaciones de estas dos, en cuanto a sus resultados sobre el nivel, el estado o la presente de rasgos

característicos o varios de ellos. Las limitaciones que resalta este diseño en cuanto a la simple observación es que se pueden determinar en los resultados algunos rasgos en generales, pero no se podrá corroborar las verdaderas causas de los fenómenos. Catalogándolo como un diseño simple en sus funciones, pero es de gran ayuda para poder describir los fenómenos y las diversas variables que se pueden presentar en cuanto a su desarrollo en tiempo diferentes.

Como afirman Hernández y Mendoza (2018), este estudio presenta un enfoque no experimental. El objetivo no es manipular las variables de forma intencionada, sino observar los acontecimientos a un nivel natural. Salvo tratar entre sí, estudiarlos. Al mismo tiempo, entre dos o más variables aportan consistencia.

Está diseñado por el siguiente esquema.



M: muestra

X: Entrenamiento

Y: desarrollo del área de educación física

R: posible relación entre las variables

3.3. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización

a) Definición Conceptual.

V.I: Entrenamiento. es el “Proceso de desarrollo que produce una modificación de estado en el cuerpo humano, ya sea físico, motriz, cognitivo, afectivo”, siendo esta la capacidad de una persona para adaptarse a sucesivas cargas de tren durante cierto tiempo la cual dependerá a lo largo de los años en su edad, sexo y morfología.

(APOLAYA, 2017)

El entrenamiento deportivo debe ser considerado un proceso pedagógico instructivo – educativo organizado, de larga duración que se guía por principios didácticos al igual que otras ciencias de la educación y cuyo objetivo es el desarrollo de las óptimas condiciones necesarias para el logro y mantenimiento de la máxima forma deportiva en los futbolistas y deportistas de elite, y el alcance de muy buenos resultados deportivos a través el tiempo (APOLAYA, 2017)

V.D: Educación física. Es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano. (Significados.com, 2019)

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes. (Significados.com, 2019)

b) Definición Operacional.

V.I: Entrenamientos. Son los procesos de desarrollo que producirán una modificación de estado en el cuerpo humano.

V.D: Educación física. Conjunto de actividades que se ponen en práctica por el estudiantado, durante una sesión de clase para bienestar de su salud física y emocional.

c) Operacionalización de variables:

Tabla 1.

Operacional del instrumento V1 “Entrenamientos físicos” (Ficha de observación)

Variable	Noción conceptual	Noción operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas
Variable independiente “Entrenamientos físicos”	Son un conjunto de actividades donde se prioriza la concretización de actividades al comportamiento físico del estudiante, y estas mismas aportarán a su	Es un grupo de ítems que los docentes como consigna deberán de desarrollar y responder mediante la observación para poder evidenciar cuál es su	CONSTRUYE SU CORPOREIDAD	• Emplea las indumentarias elementales de inspiración y expiración • Procede a actividades físicas elementales para la activación rítmica direccional. • Determina sus habilidades físicas a través de un trote en corporeidad. • Comprueba y mide sus pulsaciones en partes del cuerpo. • Reconoce las limitaciones de su capacidad de velocidad en una carrera de 100metros planos • Premedita sus acciones durante una lesión deportiva como: calambre y heridas. • Ejecuta sus actividades demostrando dominio corporal actividades gimnasticas de equilibrio invertido	• Malo • Regular • Bueno • Excelente

	bienestar, mental y de salud. Creando espacios armoniosos donde desinhibe y potencia sus facultades motrices.	proceso mediante las dimensiones construye su corporeidad, valoración de la práctica física y habilidades socio motrices.	VALORACIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA	• Manifiesta el uso correcto de la técnica del salto sin impulso • Aplica la actividad física correcta en lanzamientos de bala respetando las fases. • Asume la actividad física correcta al realizar el salto largo. • Manifiesta la manipulación de la técnica del salto triple. • Aplica la actividad física de lanzamiento. • Aplica la actividad física de iniciación de lanzamiento. • Aplica la actividad física con precisión el lanzamiento.	
			HABILIDADES SOCIO MOTRICES	• Se desenvuelve en los juegos tradicionales en la sesión de clase. • Organiza y prepara una coreografía de gimnasia rítmica en grupo. • El docente organiza y pone en práctica en equipo excursiones en el medio natural. • Desarrolla la actividad física juego pre-deportivo de carácter colectivo. • Organiza sus actividades de manera cooperativa y social • Expresa actividades recreativas y competitivas innovadoras.	

Tabla 2.

Matriz operacional del instrumento V2 “Desarrollo del área de educación física” (Lista de cotejo)

Variable	Noción conceptual	Noción operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas
Variable dependiente Desarrollo del área de educación física	Es el grupo de concepciones y habilidades físicas que se aplican el desarrollo de una labor, asignación o actividades grupales, desarrollando y equilibrando las facultades del rendimiento físico de las personas, y la tolerancia que asume en su entorno, de acuerdo al desarrollo de actividades que requieran un desenvolvimiento deportivo.	Es el grupo de diversas labores y actividades que se desarrollarán, para la confiabilidad de éstas, serán evaluadas por un juicio de expertos en la materia, para poder determinar si es válido o no.	se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	• Comprende su cuerpo • Se expresa corporalmente	• Bajo • Medio • Alto
			asume una vida saludable	• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	
			Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	• Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices • Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	

3.4. Escenario de estudio.

Se realizará en la I.E.S.M. PAMPAENTSA, SECTOR EL CENEPA.AMAZONAS.

3.5. Participantes.

Población:

Estará formada por todos los alumnos de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, SECTOR EL CENEPA.AMAZONAS, provincia de Condorcanqui, ubicada en distrito de San José de Lourdes, de la provincia de San Ignacio, región Cajamarca; conforme a la planilla del presente año 2021 tenemos 100 alumnos.

Muestra:

Con base en el análisis lógico y estadístico, la población satisfecha fue determinada por el grupo de datos conforme a la descripción dada. Por este motivo, la población está representada por 18 docentes y 18 alumnos de 5 años de nivel secundario de una I.E. S.M. PAMPAENTSA, SECTOR EL CENEPA.AMAZONAS

Este estudio trabaja con modelos no estocásticos conocidos a partir de los nombres de los modelos adoptados en "No es necesario pensar en cómo un grupo de la población elegirá a los individuos mediante el análisis de datos, por lo contrario, depende de las carencia que presenta esta investigación, de esta manera la muestra es la misma la población, es decir, una muestra de estudio censal de 25 estudiantes, ya que la población de la presente investigación es pequeña y todos los componentes indagados de los cuales se dieron las conclusiones, (Hernández y Mendoza, 2018)

Criterios de inclusión:

Se tomará en cuenta solo a los alumnos matriculados del presente año en la institución rural sujetas al análisis.

Criterios de exclusión:

Alumnos con alguna deficiencia física no se tomarán en cuenta.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

De acuerdo con (Sánchez & Fernández, 2020) existen un gran variedad de posibilidades referentes al empleo de técnicas, no obstante se prioriza considerar que estas técnicas van más allá de su estudio, asimismo puedo llegar a determinar de manera indirecta a la población participante en el proyecto, corroborando su idiosincrasia, motivaciones, ocupaciones, ideología, creencias, comportamiento, actitudes, sentimientos relacionado con el tema de interés en la investigación.

En los aspectos técnicos se aplicó para esta investigación una ficha de observación, la cual tuvo la prioridad de poder recoger, y analizar los datos de acuerdo a la variable “Logros de Aprendizaje” en las muestras de estudio y los estereotipos observados que se esperan a través de los instrumentos desarrollados para la investigación.

Lezcano y Vilanova (2017) Define al instrumento llamado “lista de cotejo” como un elemento organizado, sistematizada y bien estructurado, que posee una relación de desempeños y criterios de examinación establecidas, en los cuales se hacen presentes y ausentes relacionados por una escala dicotómica, donde se puede seleccionar entre dos alternativas: bajo, medio y alto; presente o ausente, etc. También nos permite examinar procesos educativos como, actividades, asignaciones, comportamientos, productos. Dentro de los procedimientos de observación la lista de cotejo es considerada y calificada como un instrumento de evaluación.

3.7. Procedimientos de recolección de datos e informaciones.

Se realizó mediante los subsecuentes pasos:

Etapas 1: Se analizó a través de la prueba de medición para la variable

“Logros de Aprendizaje” sometidas a confiabilidad por Alfa de Cronbach.

Etapas 2: Se obtuvo el permiso para desarrollar la investigación en la institución educativa S.M. PAMPAENTSA, SECTOR EL CENEPA.AMAZONAS; donde sólo se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje en el nivel secundario, provincia de Condorcanqui, ubicada en distrito de San José de Lourdes, de la provincia de San Ignacio, región Cajamarca; conforme a la planilla del presente año 2021 tenemos 100 alumnos; considerado como área rural, bajo la categoría de colegio escolarizado. La enseñanza se imparte en género mixto (hombres y mujeres).

Etapas 3: Se emitió la aprobación de autorización, y luego de ello se administraron las escalas de evaluación.

Etapas 4: Los datos se almacenaron en una data de Excel; asimismo la data fue guardada, luego se efectuaron los análisis descriptivos e inferenciales.

3.8. Método de análisis de datos.

Se utilizó el software Excel, asignándose puntuaciones a las respuestas de los participantes, una vez llenado todos los datos se sumaron los ítems por dimensión tal como se indicó en el instrumento de recopilación de datos, luego el programa SPSS v. 25, en el que, se determinó las variables y su medida, posterior, para saber la normalidad de las variables se aplicó K-S (Kolmogorov-Smirnov), Presentaron una distribución normal, por lo que se utilizaron las estadísticas de Rho Spearman para determinar la correlación entre las variables de estudio. El presente estudio está desarrollado por medio de un análisis estadístico en tres fases.

Primera fase: Confiabilidad y validez del instrumento.

El instrumento presentado estará sujeto a la opinión de especialistas quienes tienen de igual manera la misma responsabilidad moral y

ética profesional con grados de Magister especialistas del presente estudio y del área de educación física, los cuales darán su valiosa opinión dándole esa validez a la investigación presente.

La credibilidad y confianza del instrumento dado se alcanzará procesando los datos producto del test piloto por medio del método estadístico alfa de Crombach.

Segunda fase: análisis descriptivo simple.

Los datos productos de la encuesta debidamente aplicada a la muestra se procesarán y analizarán usando la estadística descriptiva simple, representados en tablas y gráficos estadísticos por dimensiones.

Tercera fase: estadística descriptiva inferencial.

Los datos obtenidos serán procesados por medio del programa SPSS y EXCEL.

IV. RESULTADOS

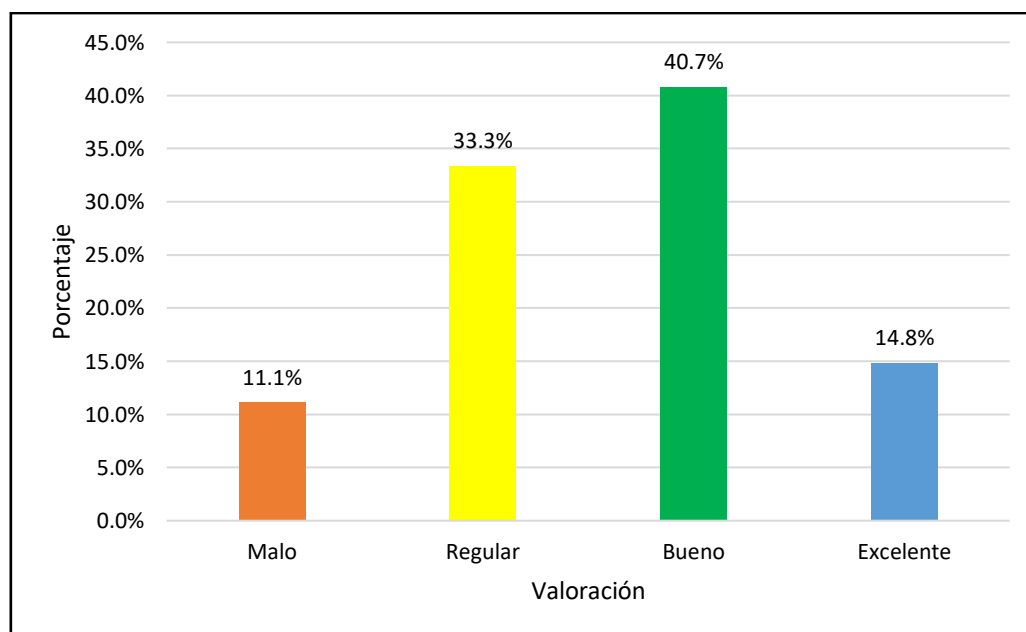
4.1. Resultados en tablas y figuras

Tabla 3.

Construye su corporalidad

	n	%	% válido	% esperado
Malo	3	11.1%	11.1%	11.1%
Regular	9	33.3%	33.3%	44.4%
Bueno	11	40.7%	40.7%	85.2%
Excelente	4	14.8%	14.8%	100.0%
Total	27	100.0%	100%	

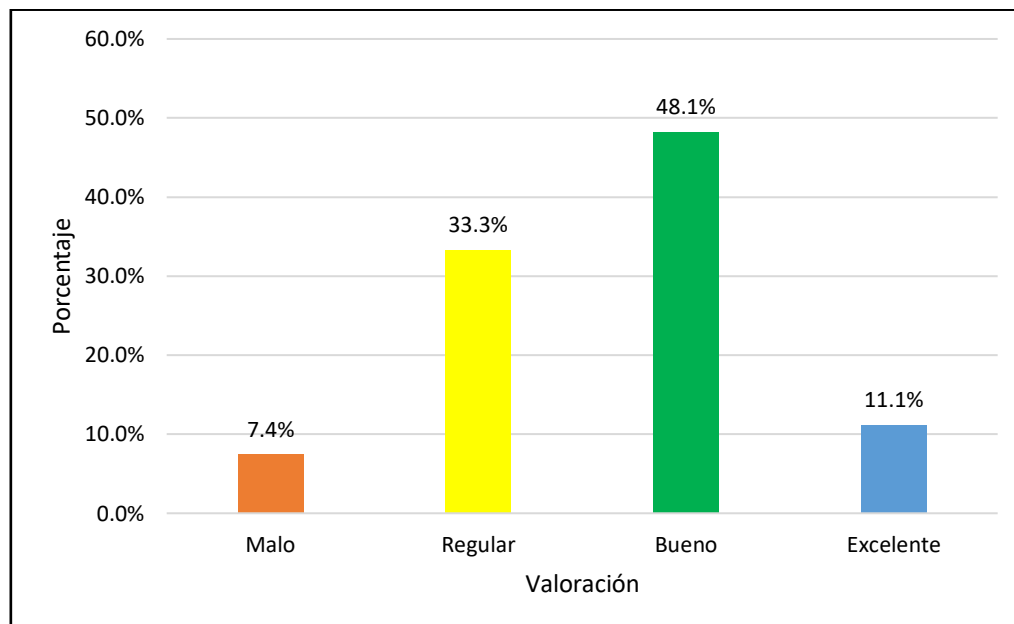
Figura 1. Construye su corporalidad



En la figura número 1 pertenece a la dimensión “Construye su corporalidad”: se comprueba que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (40,7%), posteriormente el indicador por los alumnos respecto al desempeño en la categoría “Regular” con un (33,3%), luego el indicador por los discentes en la categoría “Excelente” con un porcentaje de (14,8%) y por último el indicador por los estudiantes referentes al desempeño en la categoría con menos promedio “Malo” con un (11,1%).

Tabla 4.*Valoración de la práctica física*

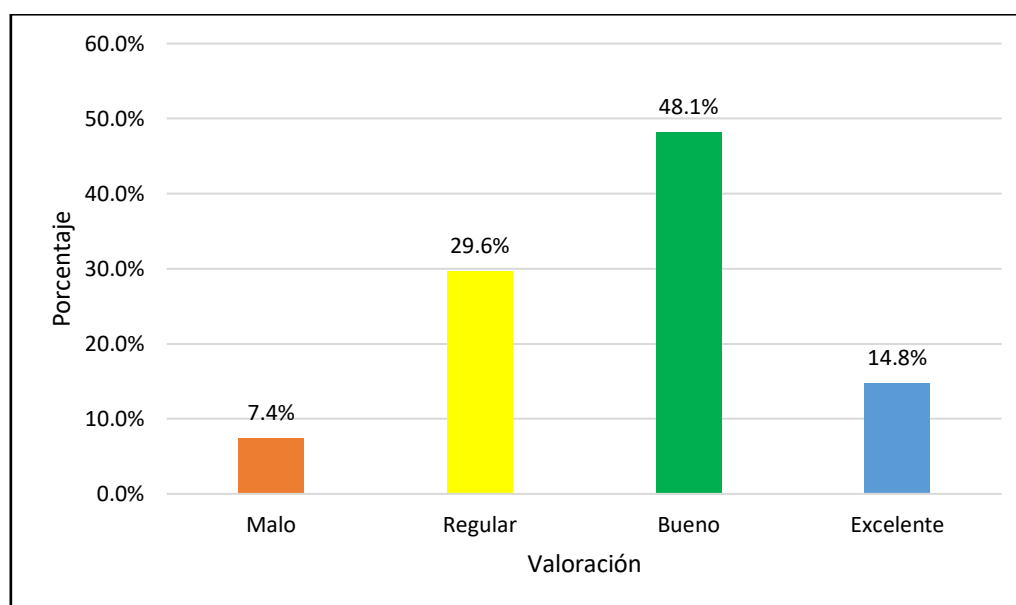
	n	%	% válido	% esperado
Malo	2	7.4%	7.4%	7.4%
Regular	9	33.3%	33.3%	40.7%
Bueno	13	48.1%	48.1%	88.9%
Excelente	3	11.1%	11.1%	100.0%
Total	27	100.0%	100%	

Figura 2. Valoración de la práctica física

En la figura número 2 pertenece a la dimensión “Valoración de la práctica física”: se comprueba que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (48,1%), posteriormente el indicador por los alumnos respecto al desempeño en la categoría “Regular” con un (33,3%), luego el indicador por los discentes en la categoría “Excelente” con un porcentaje de (11,1%) y por último el indicador por los estudiantes referentes al desempeño en la categoría con menos promedio “Malo” con un (7,4%).

Tabla 5.*Habilidades socio motrices*

	n	%	% válido	% esperado
Malo	2	7.4%	7.4%	7.4%
Regular	8	29.6%	29.6%	37.0%
Bueno	13	48.1%	48.1%	85.2%
Excelente	4	14.8%	14.8%	100.0%
Total	27	100.0%	100%	

Figura 3. Habilidades socio motrices

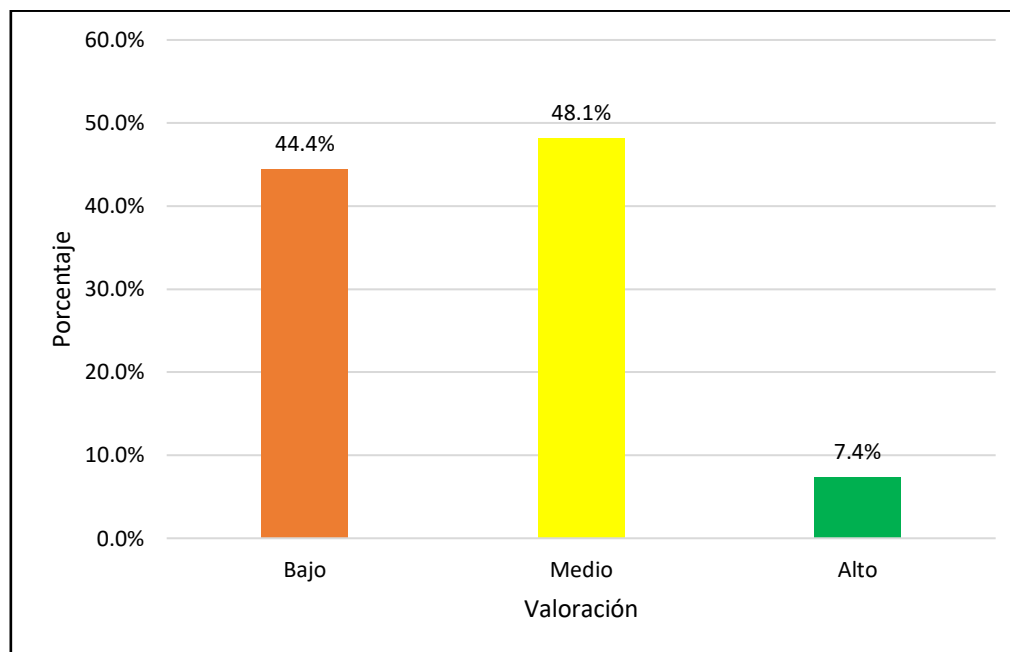
En la figura número 3 pertenece a la dimensión “Habilidades sociomotrices”: se comprueba que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (48,1%), posteriormente el indicador por los alumnos respecto al desempeño en la categoría “Regular” con un (29,6%), luego el indicador por los discentes en la categoría “Excelente” con un porcentaje de (14,8%) y por último el indicador por los estudiantes referentes al desempeño en la categoría con menos promedio “Malo” con un (7,4%).

Tabla 6.

Se desenvuelve de manera automática a través de su motricidad

	n	%	% válido	% esperado
Bajo	12	44.4%	44.4%	44.4%
Medio	13	48.1%	48.1%	92.6%
Alto	2	7.4%	7.4%	100.0%
Total	27	100.0%	100%	

Figura 4. Se desenvuelve de manera automática a través de su motricidad



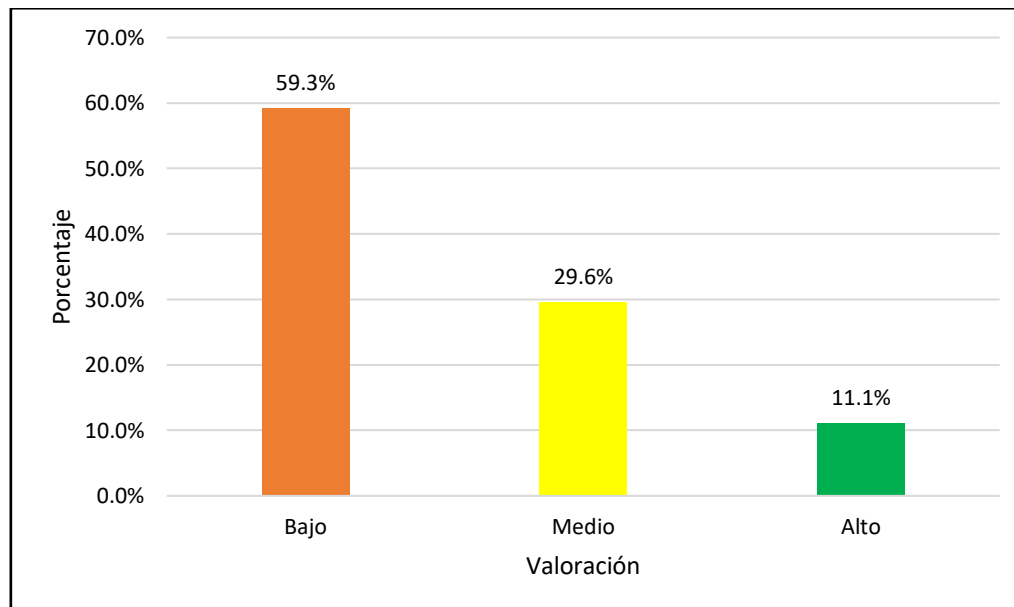
En la figura número 4 pertenece a la dimensión “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”: se comprueba que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Medio” logrando un porcentaje al (48,1%), posteriormente el indicador por los alumnos respecto al desempeño en la categoría “Bajo” con un (44,4%), finalmente el indicador por los discentes en la categoría “Alto” con un porcentaje de (7,4%).

Tabla 7.

Asume una vida saludable

	n	%	% válido	% esperado
Bajo	16	59.3%	59.3%	59.3%
Medio	8	29.6%	29.6%	88.9%
Alto	3	11.1%	11.1%	100.0%
Total	27	100.0%	100%	

Figura 5. Asume una vida saludable



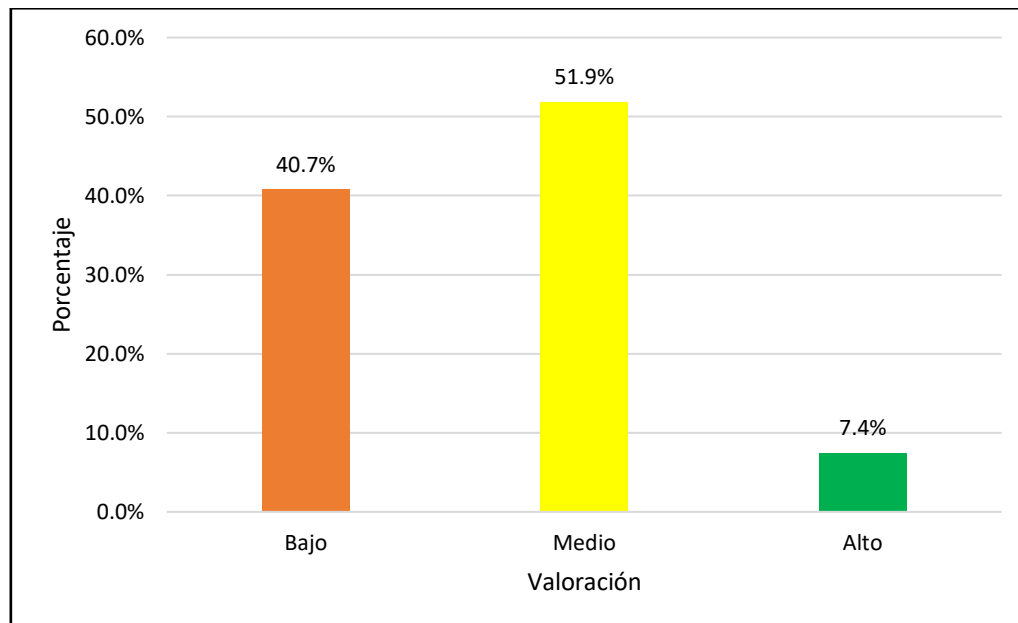
En la figura número 5 pertenece a la dimensión “Asume una vida saludable”: se comprueba que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bajo” logrando un porcentaje al (59,3%), posteriormente el indicador por los alumnos respecto al desempeño en la categoría “Medio” con un (29,6%), finalmente el indicador por los discentes en la categoría “Alto” con un porcentaje de (11,1%).

Tabla 8.

Interactúa a través de sus habilidades socio motrices

	n	%	% válido	% esperado
Bajo	11	40.7%	40.7%	40.7%
Medio	14	51.9%	51.9%	92.6%
Alto	2	7.4%	7.4%	100.0%
Total	27	100.0%	100%	

Figura 6. Interactúa a través de sus habilidades socio motrices



En la figura número 6 pertenece a la dimensión “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”: se comprueba que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Medio” logrando un porcentaje al (51,9%), posteriormente el indicador por los alumnos respecto al desempeño en la categoría “Bajo” con un (40,7%), finalmente el indicador por los discentes en la categoría “Alto” con un porcentaje de (7,4%).

4.2. Análisis y discusión de resultados.

Conforme a nuestro objetivo general se pudo resolver la relación entre los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas. De acuerdo a los resultados de las extensiones pertenecientes a la variable independiente se corrobora que la dimensión “Construye su corporalidad”: se evidencia que los datos logrados por el desarrollo y evaluación de la estadística, determinan que: el indicador más alto fue la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (40,7%) demostrando la efectividad de los ejercicios para fortalecer las capacidades y destrezas de los discentes, además de fortalecer mediante un óptimo rendimiento físico para determinadas actividades durante la práctica del fútbol, consecuentemente la dimensión “Valoración de la práctica física”, el indicador constante entre los estudiantes fue la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (48,1%) donde los discentes asumen el valor significativo del desenvolvimiento físico de las prácticas que puede conllevar el deporte, y finalmente en la tercera dimensión “Habilidades sociomotrices, el indicador frecuente entre la población estudiada fue la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (48,1%) donde los entrenamientos conjuntamente con el desarrollo de diversas prácticas de destreza física proporcionan el crecimiento de las capacidades rítmicas y físicas. Asimismo estos resultados no fueron ajenos hacia nuestros antecedentes, como sostiene (Arriagada, 2018) cree que la educación física educa a personas de todas las edades en condición física y mental y les permite desarrollar las condiciones adecuadas para poder hacer arte, entrenamiento deportivo; además de crear mejores ejercicios para aumentar tu peso corporal que las ideas y beneficios más importantes que nos ayudan a quemar grasas y nos permiten quemar calorías y controlar nuestro peso de manera más eficiente. Si trabaja duro, tiene un buen entrenamiento, entonces con la ayuda de ejercicio que mejorará su estado de ánimo y rendimiento durante su edad, un estilo de vida

saludable le afectará significativamente.

Identificar la relación del rendimiento físico y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021” De acuerdo a los resultados de las extensiones pertenecientes a la variable dependiente se corrobora que la dimensión “Valoración de la práctica física”: verifican que: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bueno” al (40,7%); no obstante, la cualidad con menos promedio “Malo” se manifestó con un (7,4%); consiguientemente la extensión “Habilidades socio motrices el indicador constante entre la población fue dado por los alumnos en la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (48,1%), sin embargo la clase con menos promedio “Malo” con un (7,4%); finalmente la dimensión “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”: el indicador frecuente fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Medio” logrando un porcentaje al (48,1%), el indicador por los discentes en la categoría “Alto” con un porcentaje de (7,4%). Con esto se evidencia que la población estudiada se encuentra en una forma física promedio estable, por lo tanto hay un cierto grupo que se encuentra en criterios deficientes en cuanto a la actividad deportiva y en asumir el valor significativo de esta disciplina. Asimismo estos resultados no fueron ajenos hacia nuestros antecedentes, como sostienen (Mego & Gonzalez, 2017) piensan que el desarrollo del comportamiento a pequeña escala y un mayor enfoque en el desarrollo físico para mejorar otras áreas físicas de nuestros estudiantes será de gran ayuda durante el desarrollo de una estrategia de fútbol. Y de la forma en que deberían ser las habilidades de nuestros estudiantes. Gracias al buen ejercicio planteado en la tutoría deportiva, el joven puede mostrar su creatividad y la oportunidad de promover su entorno. Como resultado, el tipo de experiencia que el joven desarrolla en los diferentes programas deportivos, el tiempo libre y el inicio del juego, que siempre se implementa, en la clase o en el proceso de rescate.

Determinar la relación de la valoración de la práctica física y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021". De acuerdo a los resultados de las extensiones pertenecientes a la variable dependiente se corrobora que la primera dimensión "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad": el indicador más alto fue dado por los estudiantes la categoría "Medio" logrando un porcentaje al (48,1%) demostrando que el estímulo de los ejercicios físicos influyen de manera significativa a la condición y rendimiento al desarrollo del fútbol, además se asume la valoración e importancia de esta actividad, como impredecible complementando los entrenamientos que requiera esta disciplina y la élite de jugadores en su alrededor; consiguientemente mientras tanto la segunda dimensión "Asume una vida saludable" verifican que: el indicador más alto fue dado por los discentes en cuanto a la categoría "Bajo" logrando un porcentaje al (59,3%); y finalmente la tercera dimensión "Interactúa a través de sus habilidades socio motrices" el indicador frecuente entre la población a través de la categoría "Medio" logrando un porcentaje al (51,9%). Asimismo estos resultados no fueron ajenos hacia nuestros antecedentes, como sostiene (Arriagada, 2018) La educación sobre el ejercicio le enseña a las personas de todas las edades que la condición física y mental les permite desarrollar las condiciones adecuadas para poder hacer arte, entrenamiento deportivo; además de crear mejores ejercicios para aumentar tu peso corporal que las ideas y beneficios más importantes que nos ayudan a quemar grasas y nos permiten quemar calorías y controlar nuestro peso de manera más eficiente. Si trabaja duro, hace buen ejercicio, entonces con la ayuda del ejercicio que mejorará su postura y rendimiento durante su edad, la enfermedad que pone en peligro su vida no es un efecto secundario, no se verá afectado.

Describir la relación de las habilidades socio motriz y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021". De acuerdo a los resultados de

las extensiones pertenecientes a la variable dependiente se corrobora que la dimensión “Habilidades sociomotrices”: el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (48,1%), mientras tanto la categoría con menos promedio “Malo” con un (7,4%); seguidamente de la dimensión “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”: el indicador frecuente entre la población a través de la categoría “Medio” logrando un porcentaje al (48,1%) el indicador por los discentes en la categoría “Alto” con un porcentaje de (7,4%), finalmente la dimensión “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”: el indicador constante entre la muestra de estudio mediante la categoría “Medio” logrando un porcentaje al (51,9%) no obstante la categoría “Alto” se manifestó con un porcentaje de (7,4%). Asimismo estos resultados no fueron ajenos hacia nuestros antecedentes, como sostiene (Capetillo, 2017) sugiere conocer el poder real de la productividad del atleta, es importante señalar las necesidades del lado competidor al organizar la presentación de estos entrenamientos. Con base en este sistema de referencia, los profesionales de la gestión de proyectos desarrollarán diferentes habilidades, dependiendo de la situación, así como las habilidades en el trabajo y la jugabilidad de cada jugador, para diseñar un plan de equipo y una línea de tiempo. Los procesos fisiológicos de la división de fútbol están impulsados por las intensidades de las que presentamos los diversos eventos dinámicos en un ardiente y clímax con la intensidad de la intensidad del momento de competir. Esta es la suma de las tasas de presión, que se puede dividir por el comportamiento de un solo jugador.

V. CONCLUSIONES

Por lo tanto, el desarrollo de la investigación y la evaluación a través de datos mediante los equipos de investigación integrados identifica estadísticamente la relación entre “los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas”. Los porcentajes obtenidos aseguran que los procesos, actividades, programas y organizaciones busquen representar metas y objetivos desarrollados como parte de propuestas educativas, planteadas por administradores y realizadas por docentes que trabajan en diferentes áreas de estudio conforme lo estipulado en la educación básica regular. Asimismo, la integración de estos elementos permite que las escuelas públicas y privadas brinden mejores servicios en el desarrollo de las habilidades y competencias de los estudiantes en los desempeños competitivos, a menudo en la capacidad que concierne a las destrezas físicas, al rendimiento, resistencias, condición corporal y de respiración frecuentes en el ámbito deportivo y futbolístico, como también de localización y simbolización de datos a través de las actividades mediante el entrenamiento. Por tanto, se determina las siguientes conclusiones sustentadas en nuestros resultados.

Se logró determinar los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas. Se evidencia que el indicador más alto fue la categoría “Bueno” logrando un porcentaje al (40,7%), demuestra la efectividad del ejercicio para fortalecer las habilidades de los estudiantes, además de fortalecerlo a través de un rendimiento físico óptimo para ciertas actividades mientras se juega al fútbol.

Durante el desarrollo de la investigación se identificó la relación del rendimiento físico y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPa. Amazonas, 2021”. Se evidencia que la dimensión “Valoración de la práctica física”: verifican que el indicador más alto fue dado por los estudiantes en cuanto a la categoría “Bueno” al (40,7%); no obstante, la cualidad con menos promedio “Malo”

se manifestó con un (7,4%); Esto indica que el número de alumnos a nivel físico es estable, por lo que hay un número de personas con bajo nivel atlético que aprovechan este entrenamiento.

Se determinó la relación de la valoración de la práctica física y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021". la primera dimensión "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad" el indicador más alto fue dado por los estudiantes la categoría "Medio" logrando un porcentaje al (48,1%); muestra que la motivación del ejercicio incide en la posición y el rendimiento del desarrollo del balón, por otra parte, se toma como ejemplo el valor y la importancia de esta tarea, sumando al entrenamiento requerido por los jugadores que lo rodean.

Finalmente los datos estadísticos descriptivos se llegaron a evidenciar la relación de las habilidades socio motrices y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021". Corrobora que la dimensión "Habilidades socio motrices" la categoría "Bueno" logrando un porcentaje al (48,1%), seguidamente de la dimensión "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad" logrando un porcentaje al (48,1%) finalmente la dimensión "Interactúa a través de sus habilidades socio motrices": el indicador constante entre la muestra de estudio mediante la categoría "Medio" logrando un porcentaje al (51,9%)

VI. RECOMENDACIONES

Los gestores y actantes del proceso enseñanza y aprendizaje que corresponde a las facultades de los estudiantes de I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”; pueden gestionar capacitaciones para trabajar conjuntamente y con previsión las actividades deportivas que respecta a las funciones que desarrollan en aula con los estudiantes, mediante diligencias donde se priorice la participación de la comunidad estudiantil, como los padres de familia.

Los actantes del proceso enseñanza y aprendizaje de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”, deberían desarrollar programas o talleres para fortalecer las habilidades motrices, físicas y contribuir al óptimo rendimiento físico de los estudiantes que conciernen en la áreas de estudio de la educación física regular, mediante el desarrollo de sus sesiones de aprendizaje, tomando en cuanto las necesidades y destrezas de los estudiantes, podrían diseñar programas para cada tipo de deportista o futbolista. Este trabajo debe estar previamente organizado por los gestores además de servir de apoyo y acompañamiento pedagógico.

Para que el personal docente de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”; pueda laborar en programas y talleres concernientes al funcionamiento y trabajo de los “Entrenamientos y ejercicios físicos” para fortalecer las capacidades y competencias” como estrategia primordial, es necesario contar con la participación de los gestores de las entidades educativas, se debe asumir como un trabajo que se debe realizar en conjunto, para poder lograr los objetivos propuestos en las planificaciones y programaciones para contribuir al desempeño de los nuevos deportistas.

Para el óptimo desarrollo de las destrezas de operacionalización de los ejercicios físicos de los estudiantes de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector

el CENEPA. Amazonas, 2021”; en los diferentes niveles de la educación básica regular se podrían implementar en cada sesión de entrenamiento algunas actividades para mejorar las competencias y capacidades que exhorta la calidad del fútbol.

REFERENCIAS

- Novoa, R. y Villagomez, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Bogotá - Colombia: Ediciones de la U.
- Aimara, J. (2019). *La inducción al profesorado novel de Educación Física y su desempeño profesional*. Universidad Central de Ecuador, Quito. Quito: UCE. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20107/1/T-UCE-0016-CUF-016.pdf>
- Alván, M. (2019). *HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN DEPORTISTAS CALIFICADOS CHICLAYO 2017*. Universidad Señor de Sipán, Lambayeque. Pimentel: USS. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6197/Alvan%20Muro%20Miriam%20Jaqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvarado, C. E. (2014). *ENTREMINOTOS PARA FORTALECER EL CUERPO HUMANO*. Obtenido de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?se>
- APOLAYA, C. E. (2017). *El Programa de Entrenamiento Físico- Militar y el Rendimiento de los Cadetes*. Obtenido de <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1660/TD%20CE%201667%20P1%20-%20Pachas%20Apolaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arriagada, I. (18 de Marzo de 2018). *GRUPO EDUCAR*. Obtenido de GRUPO EDUCAR: <https://www.grupoeducar.cl/noticia/por-que-es-importante-fomentar-la-educacion-fisica-en-los-colegios/>
- Aucouturier, B. (2020). *La formación del psicomotricista: Su formación personal por la vía corporal*. Barcelona: GRAÓ. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=ew4IEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=teor%C3%ADa+de+Aucouturier+y+Lapierre&ots=zPKta>

MOTUz&sig=iVuqcDYR9-SWqyxtsYxrkgAbqvU#v=onepage&q&f=false

Cabrejos, J. C. (2016). *Beneficios de la educación física*. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5940/1/Cabrejos_rj.pdf+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe

Capetillo, R. (12 de Diciembre de 2017). *EFDEPORTES*. Obtenido de EFDEPORTES: <https://www.efdeportes.com/efd91/rendim.htm>

Chuquillanqui, L. (2020). *Planificación curricular y su relación con el desempeño de los docentes de educación física de la UGEL 06 Ate – 2020*. Universidad César Vallejo, Lima. Lima: UCV. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58517/Chiquillanqui_LLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cotto, E., & Montenegro, R. (2017). *Enseñanza de la comprensión lectora*. Guatemala, Guatemala, Guatemala: MINEDUC. Obtenido de http://www.usaidlea.org/images/Libro_Compreension_lectora_2017.pdf

Criollo, L. (2020). *“Actitudes hacia la educación física de los estudiantes de V ciclo de primaria de la I.E. Ignacia del Carmen Pozo Arias, Samanguilla - Ayabaca, 2019”*. Universidad César Vallejo, Piura. Piura: UCV. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45139/Criollo_PLB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Delgado, F. (2019). La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió? (T. d. Monterrey, Ed.) *Observatorio de innovación Educativa*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social>

Editorial Definición MX. (14 de abril de 2014). *Definición de educación física*. Obtenido de <https://definicion.mx/educacion-fisica/>.

Fidias, G. A. (2012). *El proyecto de investigación*. Venezuela: Episteme.

FIFA.com. (2021). Obtenido de <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>

- Hernández, A., & Ramos, M. (2018). Metodología de la Investigación Científica. *Ciencias y Letras*, 174. Obtenido de <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cientifica-Arturo-Andres-Hernandez-Escobar.pdf>
- Hernández, T., & García, R. (2020). *Tipos de Estudios de Investigación*. Artículo científico, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO, México. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icea/asignatura/administracion/2020/tipos-de-investigacion.pdf
- Lescano, M. (2019). *ESTRATEGIA DIDÁCTICA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FÚTBOL SALA FEMENINO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LA I.E. JOSÉ DOMINGO ATOCHE*. Universidad Señor de Sipán, Lambayeque. Pimentel: USS. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6944/Lescano%20Salazar%20Montg%c3%b3mery%20Abel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lezcano, L., & Vilanova, G. (2017). *Instrumentos de evaluación de aprendizaje en entornos virtuales. Perspectiva de estudiantes y aportes de docentes*. Santa Cruz - Argentina: Universidad Nacional de la Patagonia Austral. Obtenido de <file:///C:/Users/Silva/Downloads/Dialnet-InstrumentosDeEvaluacionDeAprendizajeEnEntornosVir-5919087.pdf>
- Llanos, G. (2018). *HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE SEXTO GRADO EN INSTITUCIÓN EDUCATIVA URBANO Y RURAL. DISTRITO DE MONSEFÚ. CHICLAYO 2018*. Universidad Señor de Sipán, Lambayeque. Pimentel: USS. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%c3%b3n%2c%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mego, M., & Gonzalez, M. (2017). *Aplicación de un programa de actividades motrices para desarrollar la coordinación motora gruesa en los niños y niñas de cinco años de la I.E.I. N° 416 – Caserío Quemazon Distrito de*

Mórrope – Provincia de Lambayeque 2016. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Lambayeque: UNPRG. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8090/BC-4484%20MEGO%20PALACIOS-GONZALES%20PRADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MINEDU. (2019). *ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DEL AÑO ESCOLAR 2019 EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y PROGRAMAS EDUCATIVOS EN LA EDUCACIÓN BÁSICA.* MINEDU, LIMA. LIMA: MINEDU. Obtenido de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/263576/RM_N__712-2018-MINEDU.PDF.pdf

MINEDU. (2020). *ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DEL AÑO ESCOLAR 2021 EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y PROGRAMAS EDUCATIVOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.* Lima: MINEDU. Obtenido de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1654502/Resoluci%C3%B3n%20Viceministerial%20N%C2%B0%20273-2020-MINEDU.pdf>

Montalvo, A. (2018). *“Estrategias de evaluación usando portafolios para mejorar aprendizajes en el Área de Educación Física del 1º “E”secundaria. Institución Educativa “Serafín Filomeno”.Moyobamba. 2014.”.* Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Lambayeque: UNPRG. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/6728/BC-3277%20MONTALVO%20BRIONES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morales, M. (2019). *PLAN DE FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN I.E. “SAN MARTIN DE PORRES” DIST. PORVENIR - TRUJILLO.* Universidad Pedro Ruiz Gallo, Trujillo. Trujillo: UNPRG. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7954/BC-4328%20MORALES%20HINOSTROZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nicomedes, E. (2018). Tipos de Investigación. 4. Obtenido de <http://repositorio.usdg.edu.pe/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>

Olivares, S. (2017). *EL JUEGO SOCIAL COMO INSTRUMENTO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN BAUTISTA DE CATACAOS - PIURA*. Tesis, Universidad de Piura, Piura, Piura. Obtenido de https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2674/EDUC_033.pdf?sequence=1

Ortiz, A. (2013). *LA CULTURA FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5931/1/TESIS%20ORTIZ%20MARCO.pdf>

Paredes, K. (2019). *“PROGRAMA EDUCATIVO DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRÍZ EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°0657, DISTRITO DE JUAN GUERRA, PROVINCIA Y REGIÓN DE SAN MARTIN, 2016”*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. LAMBAYEQUE: UNPRG. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/6259/BC-3877%20PAREDES%20PAREDES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pedrero, C. (15 de 07 de 2019). *Definición de enfermedad*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10784/PedreroGuzman.pdf?sequence=1>

Poquioma, E. (2019). *ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LOGRAR LOS NIVELES DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DEL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 3047 - REPÚBLICA DE CANADÁ DEL DISTRITO COMAS, LIMA - 2018*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Lambayeque:

UNPRG. Obtenido de
https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9268/Poquioma_Huam%20a1n_Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Prada, J. (2019). *“PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ENFOQUE POR COMPETENCIAS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIOMOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DE LA I.E. “PERÚ BIRF” DEL DISTRITO DE PUEBLO NUEVO-FERREÑAFE”*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Lambayeque: UNRPG. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7892/BC-4283%20PRADA%20ROBLES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rojas, o. (20 de mayo de 2016). *Entrenamiento Deportivo y la Educacion Fisica*.
Obtenido de Educación.: www.educaccionperu.org

Rosero, M. (3 de Diciembre de 2020). LA IMPORTANCIA DEL MATERIAL, LOS RECURSOS Y ESTÍMULOS APLICADOS COMO JUEGO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA. *EDUCARE*, 22. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22387/1/La%20importancia%20del%20material%2c%20los%20recursos%20y%20est%c3%admulo%20aplicados%20como%20juego%20en%20la%20actividad%20f%c3%adsica.pdf>

Saa, L. (2020). *Importancia de la educación física en el desarrollo psicomotor en estudiantes de secundaria de una Unidad Educativa, Guayaquil 2020*. Universidad César Vallejo, Piura. Piura: UCV. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62628/Saa_DLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez, M., & Fernández, M. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *UISRAEL REVISTA CIENTÍFICA*, 8(1), 16. Obtenido de <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/rcui/article/view/400/197>

Sarmiento, M. (2007). *LA ENSEÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS Y LAS NTIC*.

UNA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN PERMANENTE. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI, Cataluña. Cataluña: UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI. Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TESIS_CAPITULO_2.pdf

Significados.com. (22 de noviembre de 2019). *Definición de educación física*. Obtenido de <https://www.significados.com/educacion-fisica/>

Tuxpan, C. e. (22 de agosto de 2015). *Importancia de la educación física en la escuela*. Obtenido de https://veracruz.mx/nota/canotaje_en_tuxpan

UNESCO. (06 de Abril de 2021). *UNESCO*. Obtenido de UNESCO: <https://es.unesco.org/news/voces-docentes-importancia-educacion-fisica-vida>

Viera, C. (2017). *LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES EN EL NIVEL SECUNDARIO*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Piura. Sullana: UNPRG. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/1722/BC-575%20VIERA%20NAVARRO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Wikitecca. (2009). Obtenido de Tipos de actividad física : <http://www.wikiteka.com/apuntes/tipos-de-actividad-fisica/>

ANEXOS

Anexo 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación que existe entre la condición física y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPa, Amazonas, 2021? ¿Cuáles es la relación del rendimiento físico y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA,	Determinar los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas	Hi: Existe relación entre los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa, Amazonas. Ho: No existe relación entre los ejercicios para mejorar la condición física en alumnos futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. Pampaentsa, sector el Cenepa,	VARIABLE 1	• Cuantitativa • Exploratoria • de enfoque transversal	No experimental	Se realizó a través de una población de 50 estudiantes, donde 25 de ellos representan a un grupo piloto, luego un adolescentes los cuales representan a la muestra experimental.
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		Ejercicios para la condición física			
	Identificar la relación del rendimiento físico y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA,		VARIABLE 2			
			Desarrollo del área de educación física			

sector el CENEPA. Amazonas, 2021”? ¿Cuál es la relación de la valoración de la práctica física y y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”? ¿Cuál es la relación de las habilidades sociomotrices y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”?	sector el CENEPA. Amazonas, 2021”? Determinar la relación de la valoración de la práctica física y y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021” Describir la relación de las habilidades sociomotrices y los estudiantes futbolistas del tercer año de secundaria de la I.E.S.M. PAMPAENTSA, sector el CENEPA. Amazonas, 2021”	Amazonas.				
---	--	-----------	--	--	--	--

ANEXOS
UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACION
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA

Encuesta

“Enfermedades que dificultan práctica de educación física en escolares del nivel primario de una ii. ee rural de san Ignacio, 2020”

Instrucciones: El presente instrumento de carácter anónimo, tiene como finalidad recoger información veraz sobre el estado de salud del estudiante de educación primaria, el mismo que nos permitirá alcanzar nuestro objetivo. Indique, marcando con una “X” la alternativa conveniente de acuerdo a cada una de las afirmaciones, utilizando para ello la escala que a continuación se le presenta:

1	2	3	4
MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE

	DIMENSIONES	1	2	3	4
	CONSTRUYE SU CORPOREIDAD				
01	• Emplea las indumentarias elementales de inspiración y expiración				
02	• Procede a actividades físicas elementales para la activación rítmica direccional.				
03	• Determina sus habilidades físicas a través de un trote en corporeidad.				
04	• Comprueba y mide sus pulsaciones en partes del cuerpo.				
05	• Reconoce las limitaciones de su capacidad de velocidad en una carrera de 100 metros planos				
06	• Premedita sus acciones durante una lesión deportiva como: calambre y heridas.				
07	Ejecuta sus actividades demostrando dominio corporal actividades gimnásticas de equilibrio invertido				
	VALORACIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA				
08	• Manifiesta el uso correcto de la técnica del salto sin impulso				
09	• Aplica la actividad física correcta en lanzamientos de bala respetando las fases.				
10	• Asume la actividad física correcta al realizar el salto largo.				
11	• Manifiesta la manipulación de la técnica del salto triple.				
12	• Aplica la actividad física de lanzamiento de la jabalina.				
13	• Aplica la actividad física de iniciación de lanzamiento de martillo				
14	Aplica la actividad física con precisión el lanzamiento del disco.				
	HABILIDADES SOCIO MOTRICES				
15	• Se desenvuelve en los juegos tradicionales en la sesión de clase.				
16	• Organiza y prepara una coreografía de gimnasia rítmica en grupo.				
17	• El docente organiza y pone en práctica en equipo excursiones en el medio natural.				
18	• Desarrolla la actividad física juego pre-deportivo de carácter colectivo.				
19	• Organiza sus actividades de manera cooperativa y social				
20	Expresa actividades recreativas y competitivas innovadoras				

Anexo : Lista de cotejo V2 (Desarrollo del área de educación física)

1	2	3
BAJO	MEDIO	ALTO

	DIMENSIONES	1	2	3
	SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD			
01	Sistematiza el posicionamiento del cuerpo: Proporción, lugar, desplazamiento.			
02	Sustituye sus extremos corporales en asignaciones físicas y pre deportivos.			
03	Ubicación de acuerdo al contexto y tiempo en asignaciones físicas y pre deportivas.			
04	Desarrollo de actividades físicas - psicológica: calentamiento, atención, concentración y motivación			
05	Disposición en periodos de asignaciones físicas y pre deportivas.			
06	Emplea su corporalidad (postura, gestos y mímica) y diferentes inclinaciones			
07	Realiza mediante las asignaciones físicas formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos.			
	ASUME UNA VIDA SALUDABLE			
08	Incluye en sus lineamientos deportivos en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos.			
09	Incluye en sus lineamientos deportivos autocuidado actividad – descanso			
10	Incluye en sus lineamientos deportivos el autocuidado actividad hidratación y exposición a rayos solares			
11	Expresa comportamientos de socialización y actividades pre-deportiva.			
12	Medita y previene malestares musculares y óseos incorpora el autocuidado.			
13	Establece normas de convivencia en las actividades físicas			
14	Establece normas de convivencia favoreciendo la inclusión y el respeto.			
	INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES			
15	Expresa comportamiento de labor social en las asignaciones pre-deportivas.			
16	Expresa comportamiento de labor social de respeto en las asignaciones pre-deportivas.			
17	Plantea asignaciones como roles populares / tradicionales tomando consensos.			
18	Expresa mediante sus actividades consideración al entorno.			
19	Establece normas de convivencia en las actividades físicas para cumplir objetivos planteados.			
20	Establece estrategia de actividades físicas para cumplir objetivos planteados.			
21	Demuestra consideración en cuanto al trabajo físico.			