

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO “CÉSAR ABRAHAM VALLEJO MENDOZA”
DE BAGUA**



**Mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y
resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del
primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz**

Arrieta – Lonya Grande, 2023

Programa de: Educación Física

Tesis para optar el título profesional de:

Profesor de Educación Física

Autor:

David Andy Chávez Polo

Asesor:

Prof. César Octavio Meléndez Rojas

Bagua – Amazonas

2024

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO “CÉSAR ABRAHAM VALLEJO MENDOZA”
DE BAGUA**



**Mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y
resistencia a través de juegos relacionados al futsal en los estudiantes del
primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz**

Arrieta – Lonya Grande, 2023

Programa de: Educación Física

Tesis para optar el título profesional de:

Profesor de Educación Física

Autor:

David Andy Chávez Polo

Asesor:

Prof. César Octavio Meléndez Rojas

Bagua – Amazonas

2024

Mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023

APROBADO POR:

Prof. Teodoro Paucar Ríos
Presidente del jurado evaluador de tesis

Prof. Yulissa Dolores Quiroz Dávila
Secretario del jurado evaluador de tesis

Prof. Martín Bautista Villanueva
Vocal del jurado evaluador de tesis

Prof. César Octavio Meléndez Rojas
Asesor

DEDICATORIA

Con profundo agradecimiento y reverencia, dedico esta tesis al Todopoderoso, fuente inagotable de fortaleza y sabiduría, y a mi madre, cuya inquebrantable dedicación y amor han sido la razón y el motor de todos mis esfuerzos. Sin su guía divina y su apoyo incondicional, este logro no habría sido posible.

David Andy

AGRADECIMIENTOS

Con gratitud y profundo reconocimiento, dedico este trabajo al Creador, agradezco por la vida y la salud que me ha brindado, así como a mis padres y hermanos, cuyo apoyo moral y económico ha sido fundamental para alcanzar mis metas.

Expreso mi sincero reconocimiento al director general, jefes, personal docente, trabajadores administrativos, compañeros y amigos del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “César Abraham Vallejo Mendoza” de Bagua, por su invaluable orientación y sabias enseñanzas que han contribuido significativamente a mi formación personal y profesional en la carrera de educación física.

Asimismo, agradezco a los estudiantes del primer grado, a los padres de familia, la directora, el docente Litman Yaspana Heredia y demás docentes de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta por su generoso apoyo en la ejecución de la práctica y la investigación.

Finalmente, mi más sincero agradecimiento al maestro y asesor César Octavio Meléndez Rojas, por su invaluable asesoramiento, y de manera muy especial al maestro Jaido Collantes Tarrillo, cuyo apoyo fue fundamental durante el desarrollo del proceso de investigación. Su guía y apoyo han sido esenciales para culminar con éxito este estudio de investigación, lo cual me permitirá optar al título profesional de profesor de Educación Física.

El autor.

RESUMEN

La presente investigación adoptó un enfoque cualitativo utilizando la metodología de investigación-acción para describir los efectos del uso de juegos relacionados con el fútbol en la mejora de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en alumnos de 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta. A través de la observación y la recolección de datos, se abordó la pregunta de acción de la investigación, llegando a la conclusión de que estos juegos tienen un impacto positivo en el desarrollo de las capacidades físicas mencionadas. Esto subraya la importancia de integrar juegos relacionados con el fútbol en la educación secundaria para mejorar estas capacidades esenciales en los estudiantes. Como solución para esta problemática, se propone un plan de acción que incluye una variedad de actividades innovadoras y dinámicas, diseñadas para garantizar que el proceso de aprendizaje sea divertido y no se convierta en una rutina monótona. Se reconoce el papel fundamental de los docentes en este proceso, siendo estos los facilitadores clave para el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta propuesta busca promover una educación de calidad y eficacia, asegurando así un desarrollo integral de los alumnos.

Palabras clave: juegos; fútbol; capacidades; evaluación; aprendizaje.

ABSTRACT

The present research adopted a qualitative approach using the action research methodology to describe the effects of using futsal-related games on improving the basic physical abilities of speed and endurance in 1st grade students at the Octavio Ortiz Arrieta Educational Institution. Through observation and data collection, the research question was addressed, leading to the conclusion that these games have a positive impact on the development of the mentioned physical abilities. This underscores the importance of integrating futsal-related games into secondary education to enhance these essential skills in students. As a solution to this issue, a proposed action plan includes a variety of innovative and dynamic activities designed to ensure that the learning process is enjoyable and does not become a monotonous routine. The fundamental role of teachers in this process is recognized, as they are key facilitators for the success of the teaching-learning process. This proposal aims to promote quality and effective education, thus ensuring the holistic development of students.

Key words: games; futsal; abilities; evaluation; learning.

ÍNDICE

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
ABSTRACT	VII
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	12
1. IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	13
1.1. Descripción del contexto sociocultural	13
1.2. Descripción de la situación problemática.....	16
1.3. Priorización de la situación problemática.....	19
1.4. Pregunta de acción.....	21
1.5. Objetivos.....	21
1.6. Actores.....	22
CAPÍTULO II.....	25
2. SUSTENTO TEÓRICO	26
2.1. Contenidos teóricos relacionados con el objetivo de estudio.....	26
2.2. Habilidades técnicas que se desea desarrollar con la propuesta pedagógica.....	28
2.3. El aporte pedagógico de teorías en relación a la propuesta.....	32
CAPÍTULO III	35
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.1. Tipo y diseño de investigación	36
3.2. Técnicas e instrumentos para el recojo de datos	38
3.3. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos.....	41
3.4. Hipótesis de acción.....	42
3.5. Plan de acción.....	44
3.6. Evaluación del plan de acción	48
CAPÍTULO IV	54
4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	55
4.1. Procesamiento y análisis de la información	55
4.2. Análisis de los resultados.	67
4.3. Reflexión de la práctica pedagógica.....	79
SUGERENCIAS.....	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88

INTRODUCCIÓN

La tesis titulada "Mejoramiento de las Capacidades Físicas Básicas de Velocidad y Resistencia a través de Juegos Relacionados al Fútbol en Estudiantes del 1° Grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023" tiene como objetivo contribuir a la formación de estudiantes en el nivel escolar mediante el desarrollo de capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, con especial atención en resistencia y velocidad.

El fútbol, también conocido como fútbol sala o fútbol de salón, es un deporte de cooperación y oposición en el cual los jugadores, en cada situación de juego con o sin balón, deben tener una clara percepción del entorno existente para seleccionar mentalmente la mejor acción a tomar. Esto se complementa con cómo se desplazan o transportan y reciben, pasan, llevan y tiran el balón, manteniendo la atención, concentración, motivación, autoconfianza y cohesión del equipo.

Las sesiones de aprendizaje y juegos seleccionados se centran en experiencias pasadas, ayudando en la organización pedagógica y metodológica. A través de técnicas de observación durante mis Prácticas Preprofesionales en el séptimo y octavo semestre, se identificó el problema de investigación: "¿Cómo mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023?" En consecuencia, se planificó e implementó un conjunto de acciones para atender las demandas de los estudiantes en diversas sesiones de aprendizaje o actividades relacionadas con el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, provincia de Utcubamba.

Con la intención de demostrar el logro del objetivo general de la investigación, que es determinar el nivel de mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al futsal en estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023, el propósito de la investigación a través de las sesiones de aprendizaje se ha centrado en aspectos físicos, técnicos y tácticos en espacios reducidos y condiciones de juego real, con el fin de desarrollar las habilidades físicas básicas de los estudiantes de 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

Por lo tanto, predecimos que los resultados de la investigación mostrarán el nivel de mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al futsal en estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; es decir, una investigación que se centra en la transformación de los procesos pedagógicos para mejorar las capacidades físicas básicas. En consecuencia, el adecuado proceso de diagnóstico, recolección y análisis de información, así como la planificación, ejecución, evaluación y retroalimentación de actividades o acciones bien realizadas, conducirán a mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023.

De este modo, la metodología bien planificada y empleada científicamente al ejecutar un mínimo de 15 sesiones o actividades de aprendizaje permitirá mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, resultados que se sistematizarán a través de fichas de observación, diarios de campo y listas de verificación aplicadas por observadores internos y externos.

Para finalizar, es importante señalar que el trabajo está dividido en cuatro capítulos: el Capítulo I identifica la situación problemática, el Capítulo II proporciona el marco teórico, el Capítulo III describe la metodología y el Capítulo IV presenta los resultados de la investigación y los anexos.

CAPÍTULO I.
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1. Descripción del contexto sociocultural

La provincia de Utcubamba, una de las siete que conforman el departamento de Amazonas en el noroeste del Perú, tiene límites geográficos definidos. Al norte, limita con las provincias de Bagua y Condorcanqui; al este, con la provincia de Bongará; al sur, con la provincia de Luya; y al oeste, con el departamento de Cajamarca.

Su creación data del 30 de mayo de 1984, bajo la Ley N° 23843, durante el segundo gobierno del presidente Fernando Belaúnde Terry. Con una extensión de 3,859.93 km², que representa el 9.83% del territorio de la Región Amazonas, Utcubamba se encuentra en el corazón del departamento y región de Amazonas. Su nombre deriva del quechua local, donde "Utcu" significa algodón y "Bamba" proviene de "pampa", resultando en "Pampa del Algodón", con Bagua Grande como su capital. Además de su importancia histórica, Utcubamba es conocida por su belleza natural y los descubrimientos arqueológicos recientes.

Entre sus principales atractivos turísticos se destaca el Corredor Turístico de Utcubamba, que sigue el curso del río Utcubamba hasta su desembocadura en el río Marañón. Este recorrido atraviesa importantes zonas cafetaleras y arroceras, ofreciendo una experiencia única para los visitantes.

El río Utcubamba en sí mismo es un atractivo turístico, ideal para actividades como el canotaje, la pesca deportiva y la natación. Sus aguas serenas y los exuberantes paisajes verdes que lo rodean crean un ambiente perfecto para el disfrute y la relajación.

El Cañón de Utcubamba, con sus imponentes paredes de hasta 1,400 metros de altura, ofrece una vista impresionante de los cerros circundantes y la riqueza del río que lo atraviesa. Este estrecho valle es un lugar de gran belleza natural y tranquilidad.

Los descubrimientos arqueológicos en Utcubamba, como los petroglifos y las pinturas rupestres, revelan la presencia humana milenaria en la región. Estos vestigios muestran una historia rica y fascinante que sigue cautivando a los visitantes hasta el día de hoy.

Además de sus atractivos naturales e históricos, Utcubamba también celebra festividades tradicionales como la Fiesta Patronal de Santiago Apóstol, que se lleva a cabo del 25 al 29 de julio. Esta festividad combina actividades religiosas con manifestaciones culturales locales, ofreciendo una experiencia única para quienes la visitan.

Bagua Grande, también conocida como el "Corazón de Amazonas", experimentó una transformación notable de zona rural a zona urbana debido a una migración significativa a fines de los años sesenta. Hoy en día, se ha convertido en un próspero centro comercial y un punto de entrada activo a la selva peruana a través de la carretera marginal de la selva peruana. Situada en una ladera junto al río Utcubamba, la ciudad ahora se fusiona con el distrito de Cajaruro. Bagua Grande disfruta de un clima cálido y fértil, con lluvias casi todo el año.

La economía local se basa en el comercio y la producción agrícola, destacando especialmente la producción de arroz de excelente calidad, maíz y café. El comercio es activo con ciudades cercanas como Chiclayo y Jaén, así como con el vecino departamento de San Martín. Además, la ciudad cuenta con industrias menores, como molinos de arroz y plantas de procesamiento.

Por otro lado, el distrito de Lonya Grande es uno de los siete distritos que conforman la Provincia de Utcubamba, en el Departamento de Amazonas, al norte del Perú. Limita al noreste con Bagua Grande y Jamalca, al sureste con la provincia de Luya, al suroeste con el departamento de Cajamarca y al noroeste con el distrito de Yamón.

El distrito de Lonya Grande, creado el 5 de febrero de 1861 mediante Ley durante el gobierno del presidente Ramón Castilla, se organiza en diversos barrios, entre los cuales destacan El Misti, el centro neurálgico del pueblo, Porvenir, Nueva Delhi y San Juan (antes conocido como Ishpina), siendo la calle Comercio la más transitada y comercial de la localidad.

Caracterizado por su exuberante vegetación y la presencia de microclimas, Lonya Grande enfrenta actualmente problemas de salud, agricultura y pesca artesanal debido a la explosión demográfica y al mal tratamiento medioambiental. A pesar de ello, el distrito cuenta con atractivos naturales como pinturas rupestres y ríos impresionantes como el Tactamal y el Shahuindo, aunque aún queda pendiente el tema de la promoción turística para aprovechar su potencial.

La actividad comercial, la ganadería y la agricultura son los principales medios de subsistencia de la población de Lonya Grande. Destaca especialmente el cultivo del café, que constituye la principal fuente de ingresos de las familias locales. En la actualidad, alrededor de 9,500 hectáreas están dedicadas al cultivo del café, con una producción de 130,000 quintales por campaña, lo que representa un Valor Bruto de más de 50 millones de nuevos soles en el año 2009. Además, el 65% de esta producción cuenta con certificación ecológica.

San Francisco de Asís es el Santo Patrón de Lonya Grande, y cada año, del 3 al 8 de octubre, se celebran festividades en su honor. Durante estos días, personas de las campiñas y pueblos aledaños llegan para participar en los eventos y rendir homenaje al santo.

El caserío de Ortiz Arrieta, ubicado en el distrito de Lonya Grande, será el escenario principal del proyecto de investigación titulado: "Mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al futsal en los estudiantes del 1° grado de la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023".

La institución educativa Octavio Ortiz Arrieta fue establecida mediante la Resolución de Viceministerio de Educación N° 358-359-360-362-84 ED, con fecha 04-04-84. Se encuentra localizada en el distrito de Lonya Grande, dentro de la provincia de Utcubamba. Actualmente, la dirección de la institución está a cargo de la Magíster Claribel Chasquibol Calongos. Esta institución educativa ofrece servicios de enseñanza en el nivel secundario y cuenta con una población estudiantil de 67 estudiantes.

1.2. Descripción de la situación problemática

El objeto de estudio de esta investigación radica en el logro de niveles óptimos de condición física en los estudiantes, con el fin de mejorar su salud, calidad de vida y desarrollo intelectual. Se espera que las mejoras en las capacidades físicas se adapten a las necesidades individuales de cada estudiante, considerando su punto de partida inicial.

El objetivo es alcanzar y mantener niveles adecuados de mejora que ayuden a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, accidentes cerebrovasculares, entre

otras. Además, se busca proporcionar suficiente energía para llevar a cabo las actividades diarias, optimizar las capacidades mentales y promover una vida más larga y saludable.

En este contexto, se plantea la propuesta de un programa de desarrollo de capacidades físicas de velocidad y resistencia en el fútbol sala, basado en una enseñanza integral que abarca aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Este enfoque se considera ideal para mejorar de manera equilibrada las capacidades físicas, promoviendo una mayor disponibilidad física entre los estudiantes. Se destaca también el papel importante que juegan las interacciones grupales, la disciplina deportiva y la reducción del sedentarismo en la mejora de la salud y calidad de vida de los participantes.

Estudios a nivel mundial y nacional respaldan la importancia de las capacidades físicas en todos los deportes, especialmente cuando se desarrollan desde una edad temprana. Sin embargo, en muchas instituciones educativas, los docentes planifican sus actividades sin conocer la capacidad física individual de cada estudiante ni realizar una evaluación previa para una planificación adecuada. Esta falta de consideración puede afectar el rendimiento de los estudiantes y deportistas. Por lo tanto, surge el problema de investigación de cómo abordar de manera efectiva el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, garantizando que los ejercicios propuestos sean beneficiosos y no perjudiciales.

A continuación, se presenta el análisis del impacto de esta situación problemática en los involucrados en el estudio:

Tabla 1

Nivel de impacto de la situación problemática.

Categoría	Actores	Situación problemática	Nivel de impacto		
			Bajo	Medio	Alto
Necesidad por atender en los estudiantes de 1° y 2° grado de secundaria en cuanto al mejoramiento de las capacidades de velocidad y resistencia.	Director	Ausencia de implementación del Proyecto Curricular en la Institución Educativa.			
		Insuficiente seguimiento al desempeño del docente de la especialidad.	X		
		Escasa colaboración y aprendizaje conjunto entre los miembros del cuerpo docente para mejorar las capacidades físicas de velocidad y resistencia.			
	Docentes	Carencia de una programación anual oportuna.			
		Las unidades didácticas no satisfacen las necesidades específicas de los estudiantes de primer grado en cuanto a resistencia, velocidad y juegos de fútbol.		X	
		La información proporcionada carece de profundidad y no se brinda retroalimentación de manera adecuada.			
		Restricciones en el desarrollo de capacidades físicas.			
	Estudiantes de 1° y 2° de Sec.	Falta de habilidad en la ejecución de técnicas y gestos técnicos del fútbol.			
		Limitaciones en el mejoramiento de la resistencia y velocidad.	X		
		Obstáculos en el trabajo en equipo.			
	PP.FF.	Problemas relacionados con la seguridad y la autoestima.			
		Desconocimiento del rol parental y falta de interés en la formación de los hijos.			
		Falta de apoyo al trabajo en el aula por parte de los padres.		X	
		Baja asistencia a las convocatorias del docente para reuniones.			

Comunidad	Falta de respaldo de las autoridades a la educación de los estudiantes.	
	La falta de interés por parte de la comunidad afecta a los estudiantes.	X
	Deficiencias en la coordinación con los diversos actores de la institución educativa.	

Nota: Proyecto educativo institucional.

1.3. Priorización de la situación problemática.

Las capacidades físicas de un estudiante se fundamentan en una serie de factores anatómicos y fisiológicos, como la condición física, el biotipo, la masa muscular y la biometría, así como en aspectos del sistema cardiovascular, respiratorio y nutricional. Además, se ven influenciadas por el entorno socio-cultural y geográfico del individuo. A través de nuestra investigación, hemos podido objetivamente identificar el nivel de mejora de las capacidades físicas básicas, empleando evaluaciones específicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande. Estos resultados nos brindan información crucial sobre el estado físico de los estudiantes, permitiéndonos informar a entrenadores, profesores de educación física y a los propios estudiantes sobre la realidad de su condición física, con el objetivo de abordar eficientemente cualquier problema identificado.

Es evidente que cada deporte conlleva demandas específicas de aptitud física, tanto en términos cuantitativos como cualitativos. Cada disciplina deportiva requiere una combinación única de volumen e intensidad de aptitud condicional, lo que destaca la importancia de no solo contar con una buena condición física general, sino también con una aptitud física específica adecuada para el deporte en cuestión (Rodríguez, 2011).

Basándonos en lo anteriormente expuesto, es claro que todas las disciplinas deportivas presentan exigencias físicas particulares. Sin embargo, sin un adecuado estado de las capacidades físicas condicionales, estas demandas específicas no podrían ser cumplidas satisfactoriamente. Esto podría obstaculizar el progreso de los niños y jóvenes que ven en el deporte una opción de vida. Considerando el fútbol sala como base fundamental en este proyecto, se espera que las exigencias físicas inherentes a este deporte contribuyan al desarrollo de las capacidades físicas en los jóvenes participantes.

Tabla 2

Análisis de la problemática

Problema general priorizado	Causas	Consecuencias	Alternativas de solución
Los estudiantes de 1° grado de secundaria presentan limitaciones en las capacidades físicas de velocidad y resistencia.	Falta de aplicación práctica por parte del docente en el uso de estrategias para fomentar el desarrollo de las capacidades físicas.	Los avances en el desarrollo de las capacidades físicas de velocidad y resistencia en los estudiantes son limitados.	Investigar y seleccionar estrategias efectivas para promover el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.
	Falta de interés por parte del docente en promover el desarrollo de las capacidades físicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de	Los estudiantes enfrentan dificultades en el desarrollo de sus capacidades físicas de velocidad y resistencia.	Diseñar y llevar a cabo unidades didácticas que integren estrategias específicas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
		Los estudiantes tienen escasas	

<p>primer grado de secundaria.</p> <p>Carencia de infraestructura y materiales apropiados y pertinentes para facilitar el desarrollo de las capacidades físicas de velocidad y resistencia.</p>	<p>oportunidades para desarrollar sus capacidades y adquirir competencias.</p>	<p>Adecuar y equipar los espacios educativos con los materiales y recursos necesarios para facilitar el desarrollo y mejora de las capacidades físicas de velocidad y resistencia de los estudiantes.</p>
---	--	---

Nota: Guía de observación

1.4. Pregunta de acción

¿De qué manera mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del 1° grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande en el año 2023?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

Planificar y adecuar juegos relacionados al fútbol para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

Ejecutar juegos relacionados al fútbol para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

Reflexionar sobre la práctica pedagógica y los resultados obtenidos al tratamiento pedagógico de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

1.6. Actores

Los participantes en el estudio fueron los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, con una población de 67 estudiantes. Los roles principales en la ejecución del proyecto de investigación incluyeron al estudiante investigador, al formador de la práctica como observador interno, al docente de educación física como observador externo y a los alumnos de primer grado.

1.6.1. El estudiante investigador

El estudiante investigador desempeñó un papel fundamental al integrar la investigación con la práctica pedagógica, planificando y ejecutando las estrategias del plan de acción. Enfocó las unidades y actividades de aprendizaje en el uso de juegos relacionados al fútbol para mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia. A diario, asumió la responsabilidad de planificar, ejecutar y evaluar las actividades de aprendizaje. Además, elaboró diarios reflexivos que proporcionaron información sobre los logros, debilidades y errores identificados, los cuales fueron abordados y superados en las sesiones posteriores de aprendizaje.

1.6.2. Observador interno.

Para evaluar las prácticas docentes en el aula, se emplearon técnicas tanto directas como indirectas. Entre las técnicas directas, se destacan los cuestionarios dirigidos a los profesores, mientras que entre las indirectas se incluye la observación en las aulas por parte de evaluadores externos previamente capacitados. Estos evaluadores siguieron pautas más o menos estructuradas durante la observación (Seguel & Amesti, 1999).

El observador interno, en este caso el formador de la práctica pre profesional, realizó observaciones directas para analizar las características de la actuación de los estudiantes y del docente en el contexto real de las sesiones de aprendizaje. Utilizó el diario de campo como instrumento de investigación para registrar sus observaciones y reflexiones durante el proceso de observación.

1.6.3. Observador externo.

El observador externo estuvo a cargo del docente de Educación Física, quien actuó como mediador entre la práctica y la investigación. Su intervención fue fundamental para mejorar la práctica pedagógica, brindando asesoría, sugerencias y reflexiones. Durante la ejecución de la investigación, su función principal fue observar la práctica pedagógica y proporcionar retroalimentación. Utilizó el diario de campo como instrumento para recopilar información y registrar sus observaciones durante el proceso.

1.6.4. Los estudiantes de la I.E.

Los alumnos del primer y segundo grado fueron la unidad de análisis en esta investigación. Se destacan por crear un buen ambiente en el aula, mostrándose dinámicos, alegres e inquietos. Sin embargo, se observa una falta de práctica en el aseo

y la higiene personal. Además, muestran habilidad para desplazarse de un lugar a otro con facilidad. Para evaluar sus niveles de capacidades básicas de velocidad y resistencia, se utilizó la Lista de Cotejo como herramienta de evaluación.

La muestra de estudio estuvo compuesta por 17 estudiantes de primer grado de secundaria, de los cuales 9 eran del género femenino y 8 del género masculino, con edades aproximadas entre los 11 y 14 años.

Tabla 3

Distribución de los alumnos de primer y segundo grado de la I.E. Octavio Ortiz Arrieta – Ortiz Arrieta

Grado	Primero y segundo	
Sexo	H	M
Sub total	08	09
Total	17	

Nota: Padrón nominal de alumnos de la I.E.

CAPÍTULO II
SUSTENTO TEÓRICO

2. SUSTENTO TEÓRICO

2.1. Contenidos teóricos relacionados con el objetivo de estudio.

Características de los estudiantes de estudio

Los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta se encuentran participando en prácticas de juegos de futsal, y a través de la observación directa se evidencia la necesidad de desarrollar capacidades físicas básicas de resistencia y velocidad. El futsal, originado en Uruguay en 1930, surge como una adaptación para aquellos niños que no tenían acceso a campos de fútbol al aire libre, utilizando campos de baloncesto para sus partidos. Según López (2017), Juan Carlos Ceriani, profesor de educación física en Montevideo, fue quien ideó este nuevo fútbol para jugar en espacios cubiertos, solucionando así la problemática de falta de campos al aire libre.

Desde entonces, el futsal ha experimentado un crecimiento significativo, estableciéndose en Brasil en 1949 y siendo fundada la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón en 1965. En 1985, la FIFA decide incorporar el futsal a la familia del fútbol mundial, lo que marca un hito importante en su reconocimiento a nivel internacional. Esta modalidad deportiva ha seguido evolucionando, con la publicación de la primera lista oficial de árbitros de futsal por parte de la FIFA en 1996 y la realización del primer seminario para instructores de futsal en España en 2005 (FIFA, 2012).

El futsal no solo promueve el desarrollo físico de los participantes, sino que también fomenta el desarrollo socioafectivo al facilitar la interacción y socialización durante la práctica de los juegos relacionados con este deporte. Por lo tanto, el futsal no solo se destaca por sus demandas físicas intermitentes e intensas, sino también por su

potencial formativo, brindando a los jugadores un importante compromiso motor y promoviendo una vida saludable. En este sentido, el futsal se convierte en un vehículo formativo tanto para el desarrollo físico como para el crecimiento personal de los participantes.

Aspectos técnicos del fútbol sala (desarrollo cognitivo)

En el contexto del futsal, los aspectos técnicos adquieren una relevancia especial debido a su influencia en el desarrollo cognitivo de los jugadores. Estas habilidades técnicas no solo implican destrezas físicas, sino que también requieren una comprensión profunda del juego, toma de decisiones rápidas y coordinación entre mente y cuerpo (Martínez et al., 2020).

El chut o golpe con el pie, por ejemplo, es una habilidad esencial que implica no solo la fuerza y precisión del disparo, sino también la capacidad de evaluar la situación del juego y elegir el tipo de golpe más adecuado. El golpeo con el interior del pie, utilizado para pases cortos y precisos, requiere una buena técnica para controlar la dirección y la potencia del pase. Por otro lado, el golpeo con el exterior del pie se emplea estratégicamente para desviar la atención del oponente y crear oportunidades de ataque (Garganta et al., 2016).

El golpeo con el empeine es otra habilidad técnica importante que permite enviar la pelota a largas distancias con precisión. Esta técnica es esencial para realizar pases largos o lanzamientos a portería desde la distancia. En contraste, el golpeo con la punta del pie es más potente pero menos preciso, utilizado principalmente cuando la pelota está quieta y se requiere un disparo rápido (Bergier et al., 2018).

El tiro a gol, considerado la culminación del juego ofensivo, involucra una combinación de habilidades técnicas y estratégicas. Implica no solo la capacidad de disparar con precisión, sino también la capacidad de leer la situación del juego, elegir el ángulo y la potencia adecuados, y anticipar las acciones del portero o los defensores (FIFA, 2012).

En resumen, las habilidades técnicas en el futsal no solo son fundamentales para el rendimiento físico de los jugadores, sino que también desempeñan un papel crucial en su desarrollo cognitivo. Dominar estas habilidades no solo requiere práctica y entrenamiento físico, sino también un entendimiento profundo del juego y la capacidad de tomar decisiones rápidas y precisas en el campo (Martínez et al., 2020).

2.2. Habilidades técnicas que se desea desarrollar con la propuesta pedagógica

Capacidades físicas básicas.

Las capacidades físicas básicas son componentes fundamentales de la condición física de un individuo y se refieren a las predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y la realización de actividades físicas. Estas capacidades son consideradas factores determinantes del rendimiento motor y actúan como indicadores cuantitativos de la condición física de una persona (Quispe, 2018).

En esencia, las capacidades físicas básicas abarcan diferentes aspectos como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, entre otros. Cada individuo posee un cierto nivel de desarrollo en estas capacidades, aunque varía de una persona a otra. Por lo tanto, el trabajo destinado a mejorar el rendimiento físico debe centrarse en el entrenamiento específico de estas capacidades, ya que son esenciales para el desempeño en actividades motrices y deportivas (Quispe, 2018).

Entender estas capacidades como elementos esenciales para el desarrollo motor y deportivo implica reconocer la importancia de diseñar programas de entrenamiento que aborden de manera integral cada una de estas cualidades. Asimismo, comprender que el nivel de desarrollo de estas capacidades puede variar según el individuo, lo que requiere un enfoque personalizado en el diseño y la implementación de programas de entrenamiento físico (Quispe, 2018).

La resistencia

La resistencia es una cualidad fundamental en el rendimiento humano, que abarca tanto aspectos orgánicos como fisiológicos y psicológicos (López, 2009). Este concepto se desglosa en dos categorías principales: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica (Sánchez, 1998).

La resistencia aeróbica se caracteriza por esfuerzos de larga duración y moderada intensidad, donde la cantidad de oxígeno utilizada es igual a la absorbida por el organismo (Pereira, 2007). En este tipo de resistencia, el cuerpo puede mantener un equilibrio fisiológico constante, gracias a la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno a los músculos durante el esfuerzo (Pereira, 2007). Forteza (2009) añade que los esfuerzos aeróbicos suelen implicar cargas pequeñas de esfuerzo y baja intensidad, con periodos de recuperación de 1 a 2 minutos, y un tiempo de trabajo superior a los 3 minutos.

Por otro lado, la resistencia anaeróbica se relaciona con esfuerzos de alta intensidad realizados en períodos cortos de tiempo, donde el cuerpo no dispone de suficiente oxígeno y se forma ácido láctico como resultado. Este tipo de resistencia implica un trabajo muy intenso durante un tiempo breve (López, 2009).

En resumen, la resistencia aeróbica se refiere a la capacidad de mantener esfuerzos de moderada intensidad durante periodos prolongados, mientras que la resistencia anaeróbica se centra en la capacidad de realizar esfuerzos intensos durante cortos períodos de tiempo, sin suficiente oxígeno disponible. Estos dos aspectos son fundamentales para el rendimiento físico en diferentes actividades deportivas y cotidianas.

La velocidad

La velocidad es una capacidad fundamental en el rendimiento humano, entendida como la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible (Álvarez, 1985). Desde una perspectiva física, se define como el cociente entre la distancia recorrida y el tiempo empleado en hacerlo (López, 2009).

No obstante, en el contexto deportivo, la velocidad se considera una capacidad compleja que resulta de la interacción entre diversas propiedades funcionales, como la fuerza y la coordinación. Esta capacidad permite al deportista regular sus procesos cognitivos y funcionales para lograr una respuesta motora óptima, adaptada a las exigencias temporales presentes durante la actividad física (López, 2009). En resumen, la velocidad es una cualidad esencial que permite a los individuos realizar acciones con eficacia y rapidez, siendo determinante en numerosas actividades deportivas y cotidianas.

La velocidad de desplazamiento se define como la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible, ya sea considerando la acción integral de todo el cuerpo o la velocidad de un segmento corporal en un movimiento específico (González, 2006). Cuando se analiza el desplazamiento del cuerpo en su conjunto, se habla de velocidad de desplazamiento, mientras que, si se estudia la velocidad de un segmento

corporal en un movimiento particular, se denomina velocidad segmentaria o gestual (González, 2006).

Por otro lado, la velocidad de reacción se refiere a la capacidad del organismo para responder de manera rápida ante un estímulo visual, acústico o táctil. Este tipo de velocidad es crucial en situaciones donde el tiempo de respuesta es determinante, como en una salida de tacos en atletismo o en las acciones defensivas de un jugador frente a un atacante en cualquier deporte (González, 2006). El tiempo transcurrido desde que se percibe el estímulo hasta que se emite la respuesta motriz es fundamental en la velocidad de reacción, ya que puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en una acción deportiva.

Juegos relacionados al futsal

Los juegos relacionados con el futsal abarcan diferentes aspectos físicos y cognitivos, adaptados para mejorar las habilidades específicas requeridas en este deporte.

Los juegos de reacción están diseñados para desarrollar la velocidad de respuesta psicomotriz y la capacidad de atención de los participantes. En estos juegos, los jugadores deben reaccionar rápidamente a estímulos específicos. Algunos ejemplos incluyen "La Rueda", donde los jugadores deben moverse rápidamente para evitar obstáculos, y "Pases según la indicación recibida", donde deben realizar pases según una instrucción dada (García, 2015).

Por otro lado, los juegos de velocidad o acción se centran en realizar movimientos rápidos y precisos de un lugar a otro. En estos juegos, los estudiantes se desplazan controlando la pelota con el objetivo de llegar a un punto específico en el menor tiempo posible. Ejemplos de estos juegos son "Carrera y Remate", donde se combina la

velocidad con la precisión del remate, y "Tumba conos", donde se deben superar obstáculos en el menor tiempo posible (García, 2015).

Finalmente, los juegos de resistencia se enfocan en desarrollar la resistencia física de los jugadores, permitiéndoles soportar esfuerzos prolongados durante el juego. Estos juegos simulan situaciones de juego que requieren resistencia y resistencia cardiovascular. Ejemplos incluyen "El Tren", donde los jugadores trotan en grupo en un circuito, y "Circuito con balón", donde deben completar una serie de ejercicios con el balón mientras se desplazan por el circuito (García, 2015).

En síntesis, los juegos relacionados con el fútbol ofrecen una variedad de actividades diseñadas para mejorar tanto las habilidades físicas como cognitivas de los estudiantes, preparándolos de manera integral para la práctica de este deporte.

2.3. El aporte pedagógico de teorías en relación a la propuesta.

Teoría del movimiento: Juegos relacionados al fútbol

La teoría del movimiento, en el contexto de los juegos relacionados con el fútbol, abarca aspectos esenciales para comprender la ejecución de las actividades deportivas y el desarrollo de las capacidades físicas. Es importante reconocer que todo movimiento deportivo implica una acción dinámica orientada hacia la consecución de una tarea motriz específica en un contexto determinado. Este proceso se ve influenciado por una compleja interacción entre diversas estructuras del sistema nervioso motor, las cuales están organizadas jerárquicamente, permitiendo la ejecución coordinada de movimientos complejos y precisos (OCW, 2017).

Dentro de esta teoría, se distinguen dos categorías principales de movimientos: los voluntarios y los automatizados. Los movimientos voluntarios implican la asociación

en el tiempo y en el espacio de movimientos elementales, que suelen ser complejos y están basados en representaciones mentales previas en la corteza cerebral (Álvarez, 1985). Por otro lado, los movimientos automatizados se caracterizan por la ejecución inconsciente de detalles del ejercicio, resultado del proceso de automatización que evoluciona paralelamente con la formación de hábitos motores (López, 2009).

Desde esta perspectiva, el papel del pedagogo deportivo adquiere una gran relevancia, ya que no solo se centra en aspectos técnicos y de rendimiento, sino que también aborda la formación integral de la personalidad. Los pedagogos deportivos deben reconocer el valor de su labor en el desarrollo de capacidades físicas y talento, así como en la estimulación del desarrollo intelectual, social, estético y moral de los niños y jóvenes a través del movimiento (Meinel et al., 2013).

En conclusión, la teoría del movimiento proporciona un marco conceptual amplio y profundo para comprender la ejecución de las actividades deportivas, destacando la importancia de la formación integral de la personalidad a través del desarrollo de capacidades físicas y la estimulación del movimiento en diferentes aspectos de la vida de los individuos. Este enfoque holístico y multidimensional no solo contribuye al mejoramiento del rendimiento deportivo, sino que también promueve el crecimiento y desarrollo óptimo de los individuos en diversos aspectos de sus vidas.

Teoría del juego

La teoría del juego ofrece una comprensión profunda sobre la importancia y el significado de esta actividad en el desarrollo humano. Aunque el juego y el deporte comparten similitudes en cuanto a la diversión y el entretenimiento, se diferencian en que el deporte implica reglas claras y se practica dentro de una institución deportiva, requiriendo constancia, trabajo en equipo y fijación seria de objetivos (Mariotti, 2011).

El juego, por otro lado, se caracteriza por ser una actividad eminentemente lúdica, cuya finalidad principal es el disfrute y la diversión de quienes participan en él (Paredes et al., 2011). Según Karl Groos, el juego desempeña un papel fundamental en el desarrollo del pensamiento y la actividad, preparando a los individuos para la vida adulta y la supervivencia, como lo indica la teoría de la evolución de Darwin (Groos et al., 2012).

Jean Piaget sostiene que el juego forma parte integral de la inteligencia del niño, ya que representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo. Es a través del juego que los niños adquieren conocimiento y comprensión del mundo que los rodea, lo que está en línea con el enfoque constructivista en pedagogía (Piaget, 1956).

Por su parte, Lev Vigotsky destaca la naturaleza social del juego, señalando que este surge como una necesidad de reproducir el contacto con los demás y que es una actividad que va más allá de los instintos individuales, integrando elementos socioculturales y contribuyendo al desarrollo de la capacidad simbólica del niño (Vigotsky, 1924).

En síntesis, la teoría del juego nos ofrece una visión integral y multidimensional de esta actividad, destacando su importancia en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los individuos, así como su papel en la adquisición de habilidades y conocimientos fundamentales para la vida.

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El estudio que se lleva a cabo se enmarca dentro de la investigación cualitativa, siguiendo la definición de Baena (2017), donde los modelos cualitativos se utilizan como representaciones de la realidad para explicar hechos conocidos y predecir hechos desconocidos. En este contexto, la investigación cualitativa permite estudiar el objeto de estudio, cuantificando los resultados para lograr una interpretación de los mismos, en este caso, para determinar el nivel de mejoramiento de las capacidades físicas de velocidad y resistencia en el fútbol de salón.

Específicamente, el estudio se clasifica como investigación acción, según lo planteado por Baena (2017), donde el investigador asume un rol activo para abordar las demandas del entorno, combinando el conocimiento teórico con el conocimiento de la situación problemática. Esta metodología implica una participación activa del investigador en el escenario del estudio, lo que permite una comprensión más profunda de la realidad y facilita la identificación de soluciones a los problemas planteados.

Además, según Blasco & Pérez (2007), la investigación cualitativa se caracteriza por estudiar la realidad en su contexto natural, observando cómo suceden los fenómenos y recopilando información a través de diversos instrumentos como entrevistas, observaciones y análisis de documentos. Esta aproximación permite capturar la complejidad y los significados asociados a las experiencias de los participantes, describiendo sus rutinas, situaciones problemáticas y las interpretaciones que dan a su realidad.

Es decir, la investigación cualitativa, y en particular la modalidad de investigación acción, se presenta como un enfoque apropiado para abordar el objeto de estudio propuesto, permitiendo una comprensión profunda y contextualizada de las capacidades físicas en el contexto del fútbol de salón.

3.1.2. Diseño de investigación

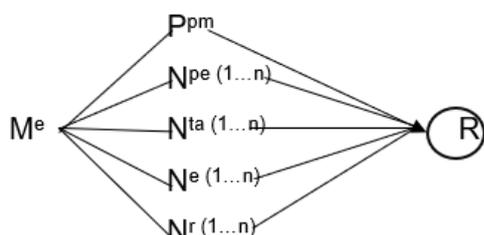
El diseño de investigación utilizado en este estudio es principalmente explicativo, como lo señala Arias (2012), lo que implica buscar comprender el porqué de los hechos mediante la identificación de relaciones causa-efecto. En este contexto, la investigación explicativa se enfoca en determinar tanto las causas como los efectos de un fenómeno, ya sea a través de investigaciones post facto o experimentales, con el objetivo de probar hipótesis y llegar a conclusiones más profundas.

En el caso específico de este estudio, se busca determinar el nivel de mejoramiento de las capacidades físicas de velocidad y resistencia mediante el uso de juegos relacionados con el fútbol de salón. Por lo tanto, se pretende identificar cómo estos juegos influyen en el progreso de dichas capacidades físicas. Este enfoque explicativo permitirá entender no solo si existe una mejora, sino también qué factores o variables están contribuyendo a dicho progreso.

Para llevar a cabo este proceso de investigación, se adoptó un diseño emergente de investigación cualitativa, adaptado a las necesidades imprevistas que puedan surgir durante el estudio. Este enfoque reconoce la realidad socioeducativa como una construcción social y asume la incertidumbre y la complejidad inherente a ella. El diseño emergente permite explorar el mundo de la vida y la cotidianidad de los actores sociales en sus contextos particulares, teniendo en cuenta las características de la época actual, como la incertidumbre y lo inacabado. De esta manera, se busca comprender de manera

más holística y profunda el impacto de los juegos relacionados con el fútbol de salón en el desarrollo de las capacidades físicas de los participantes.

Diseño Emergente de la investigación Acción.



Donde:

- M^e : Muestra de estudio
- P^{pm} : Propuesta pedagógica de mejora
- $N^{pe} (1...n)$: N° Prácticas de estudio
- $N^{ta} (1...n)$: N° Tiempo de aplicación
- $N^{oe} (1...n)$: N° Evaluaciones
- $N^{or} (1...n)$: N° Retroalimentaciones
- R : Resultados

3.2. Técnicas e instrumentos para el recojo de datos

3.2.1. Técnicas de recojo de datos.

Las técnicas de recolección de datos son fundamentales para obtener información relevante que permita alcanzar los objetivos de la investigación. En el presente estudio, se han empleado diversas técnicas que permiten recopilar datos de manera efectiva (García, 2016). A continuación, se describen estas técnicas:

A. Observación:

La observación es una técnica básica de investigación que establece la relación entre el observador y el objeto observado. En este estudio, la observación se utiliza para

registrar las acciones y comportamientos durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. Esto permite identificar tanto los aspectos positivos como los que necesitan mejorar para fortalecer el progreso de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes.

B. Auto reflexión:

Esta técnica se basa en la capacidad del estudiante investigador para reflexionar sobre los resultados obtenidos durante la aplicación de las sesiones de aprendizaje. La auto reflexión permite analizar la propia práctica pedagógica y buscar maneras de mejorarla para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

C. Encuesta:

La encuesta se utiliza para determinar el nivel de influencia de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en el fútbol de salón en los estudiantes. Se elaborará un cuestionario con ítems validados por expertos y se aplicará a los estudiantes de la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, provincia de Utcubamba.

D. Entrevista:

La técnica de entrevista se emplea para obtener información detallada a través de conversaciones dirigidas con el objeto de estudio. En este estudio, se realizarán entrevistas para percibir el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

E. Análisis documental:

El análisis documental implica seleccionar ideas relevantes de documentos para expresar su contenido de manera clara y sin ambigüedades. Esta técnica se utilizará para evaluar las estrategias didácticas relacionadas con el progreso de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de la institución educativa mencionada.

Estas técnicas de recolección de datos proporcionarán información valiosa que permitirá comprender mejor el impacto de las actividades de aprendizaje en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de fútbol de salón.

3.2.2. Instrumentos de recojo de datos.

Los instrumentos utilizados para recolectar datos en la presente investigación son los siguientes:

A. Diario reflexivo:

Este instrumento permite determinar la situación de la práctica pedagógica en relación con la aplicación de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en el fútbol de salón en los estudiantes. Los diarios reflexivos fueron elaborados por el estudiante investigador al finalizar cada sesión de aprendizaje, utilizando la auto reflexión como método.

B. Diario de campo del observador interno:

El profesor de educación física utilizó este instrumento durante la ejecución de las actividades de aprendizaje para observar las fortalezas y debilidades en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes. El diario de campo del observador interno permitió brindar sugerencias para mejorar la práctica pedagógica y las actividades de aprendizaje.

C. Diario de campo del observador externo:

El formador del área de práctica pre profesional aplicó este instrumento para tener una percepción sobre el desempeño del estudiante investigador en la ejecución de las sesiones de aprendizaje. El objetivo era mejorar la práctica pedagógica del estudiante investigador.

D. Lista de cotejo/Ficha de Observación:

Este instrumento se utilizó para identificar el nivel de influencia de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de la institución educativa. Contiene indicadores relacionados con el desarrollo cognoscitivo, físico-psicomotor y socioafectivo de los estudiantes. Esta lista de cotejo se aplicó al inicio y al final del estudio para evaluar el progreso de las capacidades físicas.

3.3. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos

Para el análisis de datos del estudio, se seguirá la técnica propuesta por Hernández (2016), que consiste en inspeccionar, purificar y transformar los datos para resaltar la información relevante y elaborar conclusiones que apoyen la toma de decisiones. Las técnicas específicas para el procesamiento y análisis de los datos incluyen:

Categorización

Esta técnica permitió identificar las capacidades físicas básicas y otros aspectos relevantes a través de los juegos relacionados en el fútbol. Las categorías principales fueron las capacidades físicas básicas, mientras que las subcategorías incluyeron aspectos como los ritos, estrategias, recursos, clima en el aula y la evaluación.

Codificación

La codificación consistió en identificar los elementos más destacados de los diarios reflexivos y los diarios de campo, utilizando colores u otros métodos para diferenciar las categorías a las que pertenecían los datos analizados.

Procesamiento Estadístico

Los datos obtenidos a través de la lista de cotejo, que evaluó la expresión oral, fueron sometidos a procedimientos estadísticos. Se realizaron tabulaciones y codificaciones utilizando herramientas como Excel y el paquete estadístico SPSSv23.

Triangulación

Se empleó la técnica de triangulación para comparar los resultados obtenidos a través del procesamiento de diferentes instrumentos. Se compararon las percepciones del estudiante investigador, el formador de Práctica Pre Profesional y el profesor de Educación Física para identificar aspectos coincidentes y lecciones aprendidas que contribuyeran a mejorar la práctica pedagógica.

Análisis Comparativo

Esta técnica se utilizó para comparar los resultados antes y después de la aplicación de las sesiones de aprendizaje. Se analizaron los datos de las listas de cotejo para evaluar el desarrollo eficiente de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en el futsal.

3.4. Hipótesis de acción

La propuesta de incorporar juegos relacionados al futsal en la práctica pedagógica para desarrollar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz

Arrieta – Lonya Grande, provincia Utcubamba, región Amazonas, en el año 2023, es una decisión fundamentada en la evidencia y la teoría del movimiento.

La teoría del movimiento y la motricidad deportiva respaldan la idea de que el movimiento no solo contribuye al desarrollo físico y la salud, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo intelectual, social, estético y moral de los niños y jóvenes. Por lo tanto, mediante la integración de juegos relacionados al fútbol de salón en las sesiones de aprendizaje, se busca no solo mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia, sino también promover un desarrollo integral en los estudiantes.

El plan incluye la participación activa del formador del área de práctica preprofesional y del profesor de educación física, quienes supervisarán y guiarán la planificación y ejecución de las sesiones de aprendizaje. Esto garantizará que los juegos seleccionados sean adecuados para el nivel de madurez de los estudiantes y que se cumplan los objetivos de desarrollo físico y pedagógico.

En resumen, la incorporación de juegos relacionados al futsal en la práctica pedagógica no solo tiene como objetivo mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia, sino también promover un desarrollo integral en los estudiantes, en línea con los principios de la teoría del movimiento y la motricidad deportiva.

3.5. Plan de acción

Tabla 4

Plan de acción

Hipótesis	Objetivo general	Objetivos específicos	Actividades	Recursos	Temporalización
La incorporación de juegos relacionados al futsal en la práctica pedagógica para desarrollar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de una prueba de salida.	Mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al futsal en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de una prueba de salida.	Identificar el nivel de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de una prueba de salida.	Crear una lista de verificación diagnóstica para evaluar el grado de dominio de las capacidades físicas de velocidad y resistencia entre los estudiantes. Implementar la lista de verificación diagnóstica con los estudiantes. Evaluar el nivel de dominio de las capacidades físicas de velocidad y resistencia de los estudiantes utilizando métodos estadísticos apropiados.	Información bibliográfica. Encuesta a docentes. Alumnos y docentes Tablas y gráficos estadísticos en Excel.	Del 04 de setiembre al 11 de setiembre, 2023. Del 12 al 18 de setiembre, 2023. Del 19 al 25 de setiembre, 2023.
los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de una prueba de salida.	Mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al futsal en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de una prueba de salida.	Identificar el nivel de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de una prueba de salida.	Investigar en diversas fuentes bibliográficas sobre juegos asociados al futsal para el	Direcciones Web. Bibliotecas de la jurisdicción y bases	Del 01 de agosto. 2023 al 31 de octubre, 2023.

estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, provincia Utcubamba, Amazonas, 2023.	la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.	mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.	de las físicas. Registrar datos pertinentes y valiosos acerca de los juegos relacionados con el futsal, incluyendo juegos predeportivos, deportivos, circuitos y juegos motrices. Personalizar, ampliar y aplicar la información recolectada sobre los juegos vinculados al futsal según las necesidades y el contexto de los estudiantes.	de datos internacionales. Fichas bibliográficas, de resumen, textuales, etc.	Del 26 de sept. 2023 al 23 de octubre, 2023.
			Desarrollar y estructurar la programación anual junto con las unidades de aprendizaje para este proyecto de investigación.	DCN, rutas de aprendizaje, cuadernos de trabajo.	Del 01 de agosto al 31 de agosto, 2023.
			Detallar el cronograma para la programación anual y las unidades de aprendizaje de manera operativa.	Programación anual, unidades de aprendizaje	Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023.
			Organizar quince sesiones de enseñanza enfocadas en el futsal, con el propósito	Unidades de aprendizaje de futsal	Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023.

	de mejorar las habilidades físicas de velocidad y resistencia. Crear los materiales didácticos necesarios, tanto teóricos como prácticos, para implementar las quince sesiones de aprendizaje planificadas en este estudio.	Imágenes, juegos, videos, fichas de información, etc.	Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023.
Ejecutar juegos relacionados al fútbol para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.	Realizar las quince sesiones de aprendizaje con el objetivo de mejorar las capacidades físicas de velocidad y resistencia. Incluir en las sesiones una variedad de actividades como juegos de acción y reacción, juegos predeportivos, deportivos, circuitos y juegos motrices. Crear y desarrollar fichas de autoevaluación para que los participantes las completen después de cada sesión de aprendizaje.	Sesiones de aprendizaje Diarios reflexivos Fichas de autoevaluación	Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023. Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023.

Reflexionar sobre la práctica pedagógica y los resultados obtenidos al tratamiento pedagógico de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.	Utilizar una lista de cotejo final o ficha de observación para evaluar el progreso de los estudiantes en cuanto al desarrollo de la velocidad y resistencia. Organizar y analizar los resultados finales obtenidos durante el estudio. Crear y diseñar un tríptico que resuma los resultados de la investigación acción. Presentar el tríptico que resume los resultados obtenidos en el estudio a la dirección de la Institución Educativa. Entregar el informe final de la investigación a la Dirección General del IESPP "CAVM" como parte del proceso de evaluación de grado.	Lista de Cotejo Final Ficha de observación. Instrumentos de inv. Esquema del informe final. TICs. Tríptico Informe final de la investigación acción.	Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023. Del 07 de agosto al 31 de octubre, 2023. Del 01 al 12 de nov, 2023. Del 15 al 26 de nov, 2023. Del 01 al 10 de diciembre, 2023.
---	---	--	--

Nota: La tabla muestra principalmente las actividades o propuesta pedagógica para la atención de la demanda detectada en el aula.

3.6. Evaluación del plan de acción

Tabla 5

Matriz de evaluación del plan de acción

Hipótesis	Objetivo general	Objetivos específicos	Actividades	Indicadores	Fuentes de verificación	Instrumentos
La incorporación de juegos relacionados al fútbol en la práctica pedagógica para desarrollar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de la institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados de la institución	Mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del 1° grado de la institución	Identificar el nivel de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande; para contrastarlos con los resultados	Crear una lista de verificación diagnóstica para evaluar el grado de dominio de las capacidades físicas de velocidad y resistencia entre los estudiantes. Implementar la lista de verificación diagnóstica con los estudiantes. Evaluar el nivel de dominio de las capacidades físicas de velocidad y resistencia de los estudiantes utilizando métodos apropiados.	Elabora una lista de cotejo diagnóstica precisa para evaluar las capacidades físicas de velocidad y resistencia de los estudiantes. Aplica correctamente la lista de cotejo diagnóstica durante la evaluación. Determina el nivel de dominio de las capacidades físicas de velocidad y resistencia	Actividades de Aprendizaje de la Lista de cotejo diagnóstica. Lista de cotejo aplicada a todos los estudiantes. Resultados de la Lista de Cotejo Diagnóstica.	Lista de cotejo diagnóstica Lista de cotejo diagnóstica Cuadros y gráficos

estudiantes del primer grado secundaria de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande, provincia Utcubamba, región Amazonas, 2023.	educativa de una prueba de salida.	de los estudiantes utilizando procedimientos estadísticos adecuados.	de los estudiantes utilizando procedimientos estadísticos adecuados.		
	Planificar y adecuar juegos relacionas al futsal para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio	Investigar en diversas fuentes bibliográficas sobre juegos asociados al futsal en bibliotecas tanto virtuales como físicas. Registrar datos pertinentes y valiosos acerca de los juegos relacionados con el futsal, incluyendo juegos predeportivos, deportivos, circuitos y juegos motrices. Personalizar, ampliar y aplicar la información recolectada sobre los juegos vinculados al	Explora fuentes bibliográficas relacionadas con juegos asociados al futsal en diversas bibliotecas virtuales. Registra de manera precisa y completa la información relevante sobre los juegos relacionados con el futsal. Adapta y contextualiza los juegos relacionados con el	Textos escritos con información acorde a la investigación.	Fichas Textuales, resumen y bibliográfica. Fichas Textuales, resumen y bibliográfica. Fichas teóricas dosificadas para estudiantes. Programaciones curriculares contextualizadas

Ortiz Arrieta – Lonya Grande.	– futsal según las necesidades y el contexto de los estudiantes. Desarrollar y estructurar la programación anual junto con las unidades de aprendizaje para este proyecto de investigación. Detallar el cronograma para la programación anual y las unidades de aprendizaje de manera operativa. Organizar quince sesiones de enseñanza enfocadas en el futsal, con el propósito de mejorar las habilidades físicas de velocidad y resistencia. Crear los materiales didácticos necesarios, tanto teóricos como prácticos, para implementar las quince	futsal para los estudiantes, distribuyéndolos de manera adecuada. Integra los juegos relacionados con el futsal de manera pertinente en las programaciones curriculares. Cumple con los plazos establecidos en las programaciones curriculares. Emplea de forma efectiva los juegos relacionados con el futsal como estrategias en las sesiones de	Cronograma de ejecución. Sesiones de aprendizaje con juegos relacionados al futsal.	Esquema de la sesión de aprendizaje Esquema de la sesión de aprendizaje Material auxiliar Material auxiliar de apoyo a las sesiones de aprendizaje.
----------------------------------	--	--	---	--

	sesiones de aprendizaje planificadas en este estudio.	Desarrolla material teórico y didáctico para facilitar el desarrollo de las capacidades de velocidad y resistencia en los estudiantes.		
Ejecutar juegos relacionados al fútbol para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio	Realizar las quince sesiones de aprendizaje con el objetivo de mejorar las capacidades físicas de velocidad y resistencia. Incluir en las sesiones una variedad de actividades como juegos de acción y reacción, juegos predeportivos, deportivos, circuitos y juegos motrices. Crear y desarrollar fichas de autoevaluación para que los participantes las completen	Desarrolla sesiones de aprendizaje aplicando acertadamente juegos relacionados al fútbol. Elabora fichas de autoevaluación después de la ejecución de cada SA.	Lista de cotejo del evaluador externo y diario de campo. Diarios reflexivos. autoevaluación	Lista de cotejo Diario de campo. Esquema del diario reflexivo.

Ortiz Arrieta – después de cada sesión de Lonya Grande.	aprendizaje.			
Reflexionar sobre la práctica pedagógica y los resultados obtenidos al tratamiento pedagógico de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al futsal en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Octavio	Utilizar una lista de cotejo final o ficha de observación para evaluar el progreso de los estudiantes en cuanto al desarrollo de la velocidad y resistencia. Organizar y analizar los resultados finales obtenidos durante el estudio. Crear y diseñar un tríptico que resuma los resultados de la investigación acción. Presentar el tríptico que resume los resultados obtenidos en el estudio a la dirección de la Institución Educativa. Entregar el informe final de la investigación a la Dirección	Aplica correctamente la lista de cotejo final para recopilar datos confiables. Organiza de manera sistemática los resultados finales relevantes para la investigación. Diseña trípticos con información coherente sobre la investigación acción. Envía el tríptico mediante un oficio múltiple a la Dirección de la institución educativa.	Lista de cotejo final. Capítulo IV del informe final de la investigación. Tríptico	Lista de cotejo de salida Esquema del informe Formato de tríptico Registro de mesa de partes Borrador del informe de investigación
			Informe final de la investigación acción.	

Ortiz Arrieta – Lonya Grande.	General del IESPP "CAVM" como parte del proceso de evaluación de grado.	Entrega el informe final a la Dirección del IESPP "CAVM" - B, asegurándose de cumplir con todos los requisitos formales establecidos por la ley.
----------------------------------	---	--

Nota: La tabla muestra principalmente los indicadores de evaluación del logro de cada uno de los objetivos y actividades Propuestos en el plan de acción

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento y análisis de la información

La exploración exhaustiva de la información se orientó hacia una comprensión profunda de las diversas categorías y subcategorías identificadas en los diarios reflexivos, diarios de campo y lista de cotejo. Este proceso implicó analizar minuciosamente las unidades de análisis presentes en cada documento, buscando conexiones, patrones y significados subyacentes. A través de una interpretación teórica rigurosa, se procuró contextualizar los hallazgos dentro de un marco conceptual sólido, permitiendo así la formulación de conclusiones fundamentadas y pertinentes.

4.1.1. De los diarios reflexivos

El proceso de adquisición de conocimiento, como Santos (1998) señala, va más allá de la simple observación; implica una búsqueda activa. No se limita únicamente a registrar los eventos tal como ocurren, sino que requiere una exploración intencionada que desvele la interpretación de lo que sucede.

A continuación, se presenta en la tabla siguiente el análisis y procesamiento de los diarios reflexivos:

:

Tabla 6

Procesamiento de los diarios reflexivos

Categoría	Sub categorías	Unidad de análisis (DR)	Interpretación teórica	Conclusiones
Los juegos pre deportivos	Rutinas o actividades permanentes	Después de haber analizado las categorías y sub categorías en los dieciocho diarios reflexivos, los cuales contienen las particularidades más cercanas de la práctica pedagógica y según el análisis y la reflexión crítica realizada se llega a las siguientes conclusiones: -Saludo a los estudiantes de tercer grado (DR1...15)	Las habilidades motrices en el fútbol, como sostiene González (2012), abarcan todas las acciones mediante gestos técnicos destinados a un óptimo manejo del balón, con el fin de destacar en el juego colectivo. Estas habilidades buscan una comunicación técnica eficaz entre los jugadores. Las habilidades motrices trabajadas incluyen: pase, recepción del balón, dominio, control, remate y velocidad con el balón. En este contexto, las subcategorías de actividades permanentes en las habilidades motrices en el fútbol se abordaron en las quince sesiones, fomentando la responsabilidad mediante el control de	Al abordar las habilidades motrices en el fútbol, Manso (2008) considera que se trata de un proceso o conjunto de procesos que se aprenden mediante ejercicios, permitiendo la realización de una tarea de movimiento de manera racional, económica y con máxima eficacia. Los juegos predeportivos buscan automatizar una serie de movimientos o gestos técnicos específicos de los deportes, y también tienen como objetivo que el deportista alcance un rendimiento óptimo a largo plazo. Esto se logra facilitando al deportista
	Estrategias de aprendizaje			

Clima en el aula		-Practicamos las normas de convivencia (DR1...15)	asistencia, la reflexión sobre el estado del tiempo que contribuye al aprendizaje y la	la adquisición de procesos motrices básicos que serán aplicables en su futuro deportivo.
		-Controlan su asistencia a clases (DRD 1...15)	oración matinal que refuerza el compromiso con las buenas relaciones sociales entre	
Las habilidades motrices		-Se realizó la motivación y presentación de los juegos pre deportivos. (DR 1...15)	pares. En cuanto a los juegos predeportivos, estos se destacaron como la estrategia más	Desde esta perspectiva, las habilidades motrices en el fútbol se conciben como una actividad cognitiva compleja, en la que el
en el fútbol	Recursos y materiales de aprendizaje	-Comentario y aprendizaje de los juegos pre deportivos. (DR 1...15)	importante ya que permitieron la construcción de capacidades y el logro de	estudiante actúa como un procesador de la información proporcionada por los juegos predeportivos.
		-Aplicación y reflexión de los juegos pre deportivos. (DR 1...15)	en la ejecución de habilidades motrices específicas, regulando el tono muscular, postura y equilibrio, teniendo en cuenta la	
Evaluación del aprendizaje		-Se mantuvo buena interacción con los estudiantes de tercer grado utilizando las normas de convivencia para una buena comunicación y	trayectoria de objetos, los demás jugadores y sus propios movimientos en situaciones predeportivas y deportivas. Los juegos predeportivos sirvieron como estrategia y recurso para generar motivación y aprendizaje, despertando el interés y	En todas las sesiones de aprendizaje, se trabajaron actividades permanentes que contribuyeron a despertar el interés, la puntualidad, el orden y la responsabilidad, además de desarrollar las habilidades motrices en el fútbol, los intereses y percepciones de los estudiantes, y

<p>empleando materiales y recursos didácticos (DR 1...15)</p>	<p>facilitando la práctica de las habilidades motrices en el fútbol.</p>	<p>fomentar el compromiso con las buenas relaciones entre pares.</p>
<p>-Se utilizaron la voz, imágenes, plumones, imágenes, fichas de trabajo, etc. (DR 1...15)</p>	<p>Respecto a la subcategoría de clima en el aula, fue fundamental ya que los quince diarios reflexivos permitieron trabajar en un ambiente activo, participativo, agradable y familiar, propicio para el desarrollo de capacidades y desempeños.</p>	<p>La ejecución de los juegos predeportivos, como estrategias y medios de aprendizaje, ha facilitado la mejora de las habilidades motrices en el fútbol. Esto se evidencia en los desempeños desarrollados por los estudiantes de tercer grado al participar en juegos predeportivos y en trabajos de práctica y aplicación.</p>
<p>-Se utilizó la observación, evidencias la mejora de la capacidad de las habilidades motrices en el fútbol, lista de cotejo, fichas de trabajo, preguntas, etc. (DR 1...15)</p>	<p>En relación a la subcategoría de recursos y materiales de aprendizaje, los quince diarios reflexivos evidenciaron el uso de diversos materiales que facilitaron el desarrollo de habilidades motrices en el fútbol, tales como la voz, contextos específicos, conos, platillos, varillas, balones, redes y otros materiales visuales.</p>	<p>En conclusión, al analizar los diarios reflexivos en relación con las habilidades motrices en el fútbol, se observa que los estudiantes han logrado participar activamente en la práctica de juegos predeportivos. Este</p>
	<p>Por último, en la subcategoría de evaluación del aprendizaje, los quince diarios reflexivos mostraron que la evaluación es un</p>	<p>análisis se realiza mediante la formulación de preguntas sobre sus intereses y respuestas a las preguntas</p>

componente intrínseco al proceso de planteadas, integrando los juegos desarrollo de habilidades motrices en el predeportivos en las sesiones de fútbol. Se utilizaron diversos instrumentos aprendizaje y su aplicación a través de de evaluación como listas de cotejo, fichas la enseñanza impartida, adoptando el de trabajo, preguntas e imágenes para modelo de la corporeidad y evaluar los desempeños planificados. motricidad.

Nota: Diarios reflexivos codificados

4.1.2. De los diarios de campo del observador interno.

El diario de campo, como señala Martínez (2007), es uno de los instrumentos más empleados para la recolección de datos mediante la observación, siendo esta una técnica fundamental en la investigación. A continuación, se presenta el análisis y procesamiento de datos obtenidos a través de los diarios de campo:

Tabla 7

Procesamiento de los Diarios de Campo del observador interno.

Categoría	Sub categoría	Unidad de análisis	Interpretación teórica	Conclusión
Categoría 1:		-El docente realiza las actividades permanentes (D.C.O.I 1...5)	Las capacidades físicas constituyen los pilares fundamentales de la condición física,	El aprovechamiento de estos elementos radica en la obtención de una óptima condición física, lo cual es fundamental para el desempeño motriz y deportivo. Por ende, para potenciar el rendimiento físico, es necesario centrarse en el entrenamiento de las distintas capacidades físicas.
Juegos relacionados al fútbol.	Ritual/rutina	-Prepara el material para la clase (D.C.O.I 1...5)	siendo elementos esenciales para el desempeño motriz y deportivo. De acuerdo con Quispe (2018), mejorar el rendimiento físico implica basar el trabajo en el entrenamiento de estas diversas capacidades, como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales todos poseemos en cierta medida.	En la práctica de los juegos asociados al fútbol, los participantes no solo se relacionan y colaboran entre sí,
Categoría 2		-Acuerdos y recomendaciones (D.C.O.I 1...5)		
Mejoramiento de la velocidad y la resistencia.	Estrategias	-Dinámica de motivación (D.C.O.I 1...5)		
		-Preguntas sobre los saberes previos (D.C.O.I 1...5)	En el contexto de los juegos relacionados con el fútbol, según López (2017), los participantes no solo se socializan e	
		-Plantea situación problemática (D.C.O.I 1...5)		

	<ul style="list-style-type: none"> -Forma grupos, columnas, filas para el desarrollo de la actividad (D.C.O.I 1...5) -Utiliza materiales para el desarrollo de las actividades (D.C.O.I 1...5) -Explica y demuestra el juego a trabajar (D.C.O.I 1...5) -Balones de futsal (D.C.O.I 1...5) -Campo deportivo (D.C.O.I 1...5) -Los estudiantes participan activamente (D.C.O.I 1...5) -Un clima favorable con padres y estudiantes (D.C.O.I 1...5) -Lista de cotejo (D.I 1...5) -Preguntas (D.I 1...5) 	<p>interactúan entre sí, sino que también desarrollan sus capacidades físicas, deportivas e intelectuales. El futsal, surgido de la necesidad participativa de los niños, demuestra un alto índice de participación activa y compromiso motor por parte de los jugadores, convirtiéndose en un valioso vehículo formativo. El juego constante en el futsal promueve una vida saludable y se considera una excelente preparación para el fútbol.</p> <p>Por otro lado, según Paredes et al. (2011), el juego se define como un conjunto de acciones orientadas hacia la diversión, donde la reglamentación es mínima y la prioridad es el disfrute de quienes participan en él. Esta actividad lúdica, además de transmitir emociones, salud y estímulos, fomenta la interacción social y genera placer sin importar el resultado final.</p>	<p>sino que también cultivan y refinan sus habilidades físicas, deportivas e intelectuales. Esta interacción activa promueve un estilo de vida saludable y una educación integral.</p> <p>La finalidad del juego es alcanzar el disfrute y la diversión, siendo una actividad que transmite emociones positivas, alegría y bienestar físico y mental. Además, el juego contribuye a mejorar el nivel de las capacidades físicas básicas, como la velocidad y la resistencia.</p>
Recursos			
Clima en el aula			
Evaluación			

Nota: Diarios de campo codificados.

4.1.3. Diario de campo del observador externo.

El diario de campo del observador externo es una herramienta esencial dentro de la técnica de observación, utilizada para recolectar datos de manera sistemática y detallada. En este contexto, se emplea para validar las subcategorías identificadas a través de diarios de reflexión y diarios de campo, confirmando la veracidad de los acontecimientos observados. La inclusión de elementos como fotografías refuerza la objetividad de los hallazgos, proporcionando una visión más completa y precisa de la realidad del trabajo pedagógico del docente investigador.

A continuación, se detallan las características de este instrumento:

Objetivo: Recolectar datos que permitan validar las subcategorías identificadas en la investigación.

Método: Registro detallado de observaciones, utilizando fotografías como medio adicional de documentación.

Componentes: Descripción de eventos, análisis de interacciones y dinámicas observadas, y reflexiones del observador externo.

Utilidad: Confirmar la veracidad y fiabilidad de los datos recopilados mediante otras técnicas de observación.

Importancia: Proporciona una visión externa y objetiva de los fenómenos estudiados, enriqueciendo el análisis y las conclusiones de la investigación.

En resumen, el diario de campo del observador externo es una herramienta fundamental que fortalece la validez y la confiabilidad de los datos recopilados en el contexto de la investigación pedagógica.

Tabla 8

Procesamiento del diario de campo del Evaluador Externo.

Categoría	Sub categoría	Unidad de análisis	Interpretación teórica	Conclusión
Categoría 1:		Realiza las actividades permanentes. DCOE 1...5	Las capacidades físicas son fundamentales para el desempeño motriz y deportivo, ya que	La utilización de las capacidades físicas radica en la obtención de una buena condición física, siendo
Juegos relacionados al fútbol.	Ritual/rutina	Motiva a los alumnos teniendo en cuenta el tema de la actividad de aprendizaje. DCOE 1...5	constituyen los componentes básicos de la condición física. Como indica	elementos esenciales para el desempeño motriz y deportivo. Por ende, para
Categoría 2		Recupera los saberes o experiencias de los alumnos. DCOE 1...5	Quispe (2018), el entrenamiento de estas diversas capacidades es crucial para mejorar el rendimiento físico. Es importante destacar que todos	mejorar el rendimiento físico, es necesario basar el trabajo en el entrenamiento de las diversas capacidades.
Mejoramiento de la velocidad y la resistencia.	Estrategias	Genera la problematización del aprendizaje o el conflicto cognitivo. DCOE 1...5	poseemos cierto grado de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, lo que subraya la importancia de	En la práctica de los juegos relacionados con el fútbol, los participantes no solo se
		Explica las acciones o reglas del juego. DCOE 1...5	trabajar en el desarrollo de estas habilidades motoras.	socializan e interactúan entre
		El practicante utiliza recursos varios para facilitar el entendimiento o comprensión de la acción o regla de actividad. DCOE 1...5		
		El practicante realiza demostraciones claras para facilitar el entendimiento o		

	comprensión de la acción o regla de la actividad. DCOE 1...5	En el contexto de los juegos relacionados con el fútbol, según López (2017), los participantes no solo se divierten y socializan, sino que también desarrollan sus capacidades físicas, deportivas e intelectuales. El fútbol, originado a partir de la necesidad de participación de los niños, fomenta un alto nivel de implicación y compromiso motor por parte de los jugadores, lo que lo convierte en una valiosa herramienta formativa. La constante participación en el juego contribuye no solo a una vida saludable, sino también a mejorar las habilidades necesarias para el fútbol.	sí, sino que también desarrollan sus capacidades físicas, deportivas e intelectuales. Esto les permite disfrutar de una alta participación activa y compromiso motor, lo que contribuye a una vida saludable y una formación integral. La finalidad del juego es alcanzar el disfrute y la diversión, siendo una actividad lúdica capaz de transmitir emociones positivas, alegría y bienestar. Además, el juego proporciona una oportunidad
Recursos	El practicante propicia la participación de los alumnos a través de acciones, materiales o preguntas sobre la actividad. DCOE 1...5 Formula preguntas y repreguntas sobre la actividad realizada. DCOE 1...5 Propicia la reflexión en torno a la comprensión y la importancia de la actividad, para que los estudiantes se expresen. DCOE 1...5 Utiliza los espacios del aula, institución educativa o de la comunidad para realizar la sesión de aprendizaje. DCOE 1...5 Usa adecuadamente el tiempo. DCOE 1...5 Utiliza fichas o pruebas para evaluar a los alumnos. DCOE 1...5		
Clima en el aula	Relación afectiva y de confianza con los alumnos. DCOE 1...5		

Evaluación	<p>Establece reglas que lo regulan la participación en el trabajo en la sesión de aprendizaje. DCOE 1...5</p> <p>Hace respetar las normas de convivencia que lo regulan el orden y la disciplina durante la sesión de aprendizaje. DCOE 1...5</p> <p>Desarrolla la capacidad planificada de manera intencional con las actividades. DCOE 1...5</p> <p>Realiza la metaevaluación: Qué aprendimos hoy, para que nos sirve lo aprendido, como lo aprendimos, que dificultades encontramos y logros obtuvimos, etc. DCOE 1...5</p> <p>Realiza la retroalimentación: aliento constante a los estudiantes, identifican sus aciertos y limitaciones, presenta diversos ejemplos y ejercicios en sus actividades, etc. DCOE 1...5</p>	<p>Por otro lado, según Paredes et al. (2011), el juego se concibe como una actividad esencialmente lúdica y divertida, cuya principal finalidad es proporcionar disfrute a quienes participan en él. Más allá de la competencia y la técnica, lo importante en el juego es la diversión, que genera emociones positivas y favorece la interacción social.</p>	<p>para mejorar el nivel físico, especialmente en cuanto a velocidad y resistencia, fortaleciendo así las capacidades físicas básicas.</p>
------------	---	--	--

Nota: Listas de cotejos codificadas.

4.2. Análisis de los resultados.

Tabla 9

Análisis de los resultados.

Categoría	Sub categoría	Conclusiones			Coincidencias divergencias	Lecciones aprendidas
		Diarios reflexivos	Diarios de campo (OI)	de Diario de campo (OE)		
Categoría 1:		Puntualidad del docente durante el desarrollo de las clases (DR 1.....15).	El docente realiza las actividades permanentes (D.C.O.I 1...5) Prepara el material para la clase (D.C.O.I 1...5)	Realiza las actividades permanentes. DCOE 1...5 Motiva a los alumnos teniendo en cuenta el tema de la actividad de aprendizaje. DCOE 1...5	Se pueden identificar similitudes entre los tres instrumentos, particularmente en la ejecución de las actividades continuas.	Durante las sesiones de aprendizaje, es fundamental llevar a cabo la recuperación de los conocimientos previos o experiencias de los alumnos y generar la problematización del aprendizaje o el
Juegos relacionados al fútbol.		Saludo y bienvenida a la clase (DR 1.....15).	Acuerdos y recomendaciones (D.C.O.I 1...5)	Recupera los saberes o experiencias de los alumnos. DCOE 1...5 Genera la problematización del aprendizaje o el conflicto cognitivo. DCOE 1...5	Sin embargo, el tercer instrumento se	
Categoría 2	Rutina	Normas y acuerdos de convivencia (DR 1.....15).	Preparación del material antes de			
Mejoramiento de la velocidad y la resistencia.						

	empezar la clase DR (1.....15).	Dinámica de motivación (D.C.O.I 1...5) Preguntas sobre los saberes previos (D.C.O.I 1...5)		distingue de los otros debido a que se centra en la recuperación de los conocimientos previos o experiencias de los estudiantes, generando así la problematización del proceso de aprendizaje o el conflicto cognitivo.
Estrategias	Pautas y reglas para el desarrollo de la sesión (DR 1.....15).	Plantea situación problemática (D.C.O.I 1...5) Forma grupos, columnas, filas	Explica las acciones o reglas del juego. DCOE 1...5 EL practicante utiliza varios recursos para facilitar el	Se pueden identificar similitudes entre los tres instrumentos, ya Durante la sesión de aprendizaje, es esencial emplear una variedad de estrategias y

Ejercicios de calentamiento y estiramiento (1.....15).	de para el desarrollo y de la actividad (D.C.O.I 1...5)	entendimiento o comprensión de la acción o regla de actividad. DCOE 1...5	que en el utilizar recursos y desarrollo de las materiales de relacionados con aprendizaje se cada juego emplean vinculado al fútbol.
Juego de motivación (DR 1....15)	de para el desarrollo de las actividades (D.C.O.I 1...5)	El practicante realiza demostraciones claras para facilitar el entendimiento o comprensión de la acción o regla de la actividad. DCOE 1...5	Esto puede incluir la utilización de balones de fútbol, conos para delimitar áreas de juego, pizarras o proyectores para explicar tácticas y técnicas, entre otros materiales.
Realizo preguntas sobre el juego de motivación (DR 1....15).	Explica y demuestra el juego a trabajar (D.C.O.I 1...5)	El practicante propicia la participación de los alumnos a través de acciones, materiales o preguntas sobre la actividad. DCOE 1...5	Además, se utiliza de manera constante la formulación de preguntas para reflexión en los
Desarrollo de la sesión de clases a través de formación de grupos (DR 1.....15)			
Desarrollo de la sesión de clases a través de			

Recursos	<p>formación de filas (DR 4,7, 8,)</p> <p>Desarrollo de la sesión de clases a través de formación de columnas (DR 14,)</p> <p>Reunidos todos realizamos preguntas de reflexión sobre la clase realizada (DR 1....15).</p> <p>Reunidos en grupo realice un juego de despedida (DR 15)</p>		<p>Propicia la reflexión en torno a la comprensión y la importancia de la actividad, para que los estudiantes se expresen. DCOE 1...5</p>	<p>evaluar la comprensión.</p> <p>Por otro lado, los diarios reflexivos y el diario de campo del observador externo se diferencian del diario de campo del observador interno debido a la presencia de actividades de reflexión en ellos.</p>	<p>la alumnos sobre la comprensión y la importancia de la actividad realizada, así como su relevancia en la vida cotidiana</p>
	<p>Campo deportivo (DR 1....15)</p>	<p>Balones de futsal (D.C.O.I 1...5)</p>	<p>Utiliza los espacios del aula, institución educativa o de la comunidad para realizar la</p>	<p>En los tres instrumentos observan similitudes,</p>	<p>La práctica de los juegos relacionados con el futsal, junto con el</p>

	Vallas, conos y silbato (DR 1 15)	Vallas, conos y silbato (DR 1 15)	sesión de aprendizaje. DCOE 1...5	que se evidencia el uso de una variedad de materiales y recursos, facilita el logro de los aprendizajes.	uso de una variedad de materiales y recursos, facilita el logro de los aprendizajes.
	Balones de futsal (D.R 1.....15)	Campo deportivo (D.C.O.I 1...5)	Usa adecuadamente el tiempo. DCOE 1...5	Utiliza fichas o pruebas para evaluar a los alumnos. DCOE 1...5	investigador ha empleado para promover el desarrollo de los juegos relacionados con el futsal y mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia.
Clima en el aula	Los estudiantes se mostraron un poco tímidos (DR 1)	Los estudiantes participan	Relación afectiva y de confianza con los alumnos. DCOE 1...5	Los tres instrumentos concuerdan en la	La elaboración de normas de convivencia con la

<p>Los estudiantes activamente participaron activamente y con mucha entusiasmo y alegría (DR ,2,.....15).</p>	<p>activamente (D.C.O.I 1...5)</p> <p>Un clima favorable con padres y estudiantes (D.C.O.I 1...5)</p>	<p>Establece reglas que regulan la participación en el trabajo en la sesión de aprendizaje. DCOE 1...5</p> <p>Hace respetar las normas de convivencia que lo regulan el orden y la disciplina durante la sesión de aprendizaje. DCOE 1...5</p>	<p>importancia de participación de los alumnos cultivar una relación afectiva, fomentar la las sesiones de participación aprendizaje se desarrollen en un clima agradable.</p> <p>confianza, elementos fundamentales para el logro de los aprendizajes.</p>
---	---	--	---

Sin embargo, el diario de campo del observador externo destaca la observación de la elaboración de normas y prácticas

				conscientes de convivencia, a diferencia de los otros dos instrumentos.	
Evaluación	Lista de cotejo (DR 1.....10) Evaluación permanente (DR 1.....10) Preguntas (DR 1.....10) Dialogo del aseo e higiene persona (DR 1.....10)	Lista de cotejo (D.I 1...5) Preguntas (D.I 1...5)	Desarrolla la capacidad planificada de manera intencional con las actividades. DCOE 1...5 Realiza la metaevaluación: Qué aprendimos hoy, para que nos sirva lo aprendido, como lo aprendimos, que dificultades encontramos y logros obtuvimos, etc. DCOE 1...5 Realiza la retroalimentación: aliento constante a los estudiantes, identifican sus aciertos y	Los tres instrumentos coinciden en que la evaluación realizada por el docente investigador se ha centrado en el uso de la lista de cotejo como instrumento de evaluación. Además, el diario de campo del	La lista de cotejo es un instrumento adecuado para evaluar los aprendizajes de los alumnos. La realización de la metaevaluación y la retroalimentación contribuyen al logro de los aprendizajes.

limitaciones, presenta observador
diversos ejemplos y externo observa
ejercicios en sus acciones de
actividades, etc. DCOE autoevaluación y
1...5 retroalimentación

Nota: Diarios reflexivos, diarios de campo del observador interno y externo

4.2.1. Análisis de los resultados de la prueba de entrada.

Tabla 10.

Resultados de la prueba de entrada para identificar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del 1° grado de la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

Desempeños	Muestra coordinación en la ejecución de juegos de acción y reacción.			Demuestra velocidad en actividades predeportivas de fútbol.			Demuestra velocidad de reacción ante un estímulo externo.			Demuestra velocidad de desplazamiento en actividades predeportivas.			Ajusta su cuerpo según la necesidad aeróbica en ejercicios de velocidad.			Demuestra resistencia aeróbica en actividades deportivas.			Demuestra resistencia anaeróbica en actividades deportivas.			Demuestra fluidez en la práctica de circuitos de resistencia.			Muestra buena postura corporal en la ejecución de circuitos de resistencia.			Crea con sus pares un circuito de resistencia.					
	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP			
Valor	3	14		4	13		3	14		2	15		0	17		0	17		0	17		0	17		0	17		0	17		0	17	
%	18	82		24	76		18	82		12	88		0	100		0	100		0	100		0	100		0	100		0	100		0	100	

Nota: Prueba de entrada.

Interpretación:

En la evaluación inicial de 17 estudiantes para determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados con el fútbol, se observaron resultados desfavorables en la mayoría de los desempeños evaluados. Por ejemplo, en la coordinación en la ejecución de juegos de acción y reacción, solo el 18% de los estudiantes aprueban, mientras que, en la demostración de velocidad en actividades predeportivas y reacción ante estímulos externos, el porcentaje de aprobación es aún menor, con un 24% y un 18% respectivamente. Además, en otros aspectos como ajustar el cuerpo según la necesidad en ejercicios de velocidad, resistencia aeróbica y anaeróbica, fluidez en la práctica de circuitos de resistencia y postura corporal en la ejecución de los mismos, ningún estudiante logró la aprobación.

Estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que incluyan juegos relacionados con el fútbol como una herramienta didáctica para mejorar progresivamente las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta en Lonya Grande, provincia de Utcubamba, región Amazonas.

4.2.2. Análisis de los resultados de la prueba de salida

Tabla 11

Resultados de la prueba de salida para identificar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia a través de juegos relacionados al fútbol en los estudiantes del 1° grado de la institución educativa Octavio Ortiz Arrieta – Lonya Grande.

Desempeños	Muestra coordinación en la ejecución de juegos de acción y reacción.			Demuestra velocidad en actividades predeportivas de fútbol.			Demuestra velocidad de reacción ante un estímulo externo.			Demuestra velocidad de desplazamiento en actividades predeportivas.			Ajusta su cuerpo según la necesidad en ejercicios de velocidad.			Demuestra resistencia aeróbica en actividades deportivas.			Demuestra resistencia anaeróbica en actividades deportivas.			Demuestra fluidez en la práctica de circuitos de resistencia.			Muestra buena postura corporal en la ejecución de circuitos de resistencia.			Crea con sus pares un circuito de resistencia.		
	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP	SI	NO	NP
Valor	8	9	0	8	9	0	16	1	0	8	9	0	3	14	0	10	7	0	11	6	0	0	17	0	0	17	0	14	3	0
%	47	53	0	47	53	0	94	6	0	47	53	0	18	82	0	59	41	0	65	35	0	0	100	0	0	100	0	82	18	0

Nota: Prueba de entrada.

Interpretación

En la evaluación final de 17 estudiantes para determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia mediante juegos relacionados con el fútbol, se observa un progreso notable en la mayoría de los desempeños evaluados. Por ejemplo, en la coordinación en la ejecución de juegos de acción y reacción, velocidad en actividades predeportivas y desplazamiento en actividades predeportivas, el 47% de los estudiantes logra aprobar, mostrando una mejora significativa en comparación con la evaluación inicial. Además, en aspectos como la velocidad de reacción ante un estímulo externo, resistencia aeróbica y anaeróbica en actividades deportivas, y la creación de circuitos de resistencia con pares, se observa que la gran mayoría de los estudiantes logra aprobar.

Estos resultados reflejan que los juegos relacionados con el fútbol han permitido un avance notable en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa Octavio Ortiz Arrieta en Lonya Grande, provincia de Utcubamba, región Amazonas.

4.3. Reflexión de la práctica pedagógica

4.3.1. La práctica pedagógica antes y ahora.

Tabla 10

Reflexión de la práctica pedagógica antes y después de la investigación.

Aspectos	Antes	Ahora
Programación de actividades de aprendizaje	No estaba al tanto de que la programación anual abarca contenidos válidos para todo el ámbito nacional.	He logrado planificar con anticipación la programación anual, utilizando contenidos que se ajustan a la realidad de los estudiantes.
	No tenía dominio en la elaboración de unidades didácticas, proyectos de aprendizaje y sesiones de aprendizaje.	He alcanzado un dominio en la elaboración de unidades, proyectos de aprendizaje y sesiones de aprendizaje.
	No realizaba un análisis de los objetivos y contenidos que abordaba.	Ahora realizo un análisis adecuado de los objetivos y contenidos, lo que me permite identificar mejor las actividades de aprendizaje.
Recursos y materiales	A pesar de contar con material a mi disposición, no lo aprovechaba.	Hago uso de todo el material disponible para mantener a todos los estudiantes involucrados en la actividad.
	Limitaba el uso del campo deportivo a solo la mitad.	Aprovecho la totalidad del campo deportivo para brindar a los estudiantes un espacio más amplio donde puedan llevar a cabo diversas actividades.

	Poseía un conocimiento limitado sobre los criterios para la selección de materiales.	He adquirido un mayor conocimiento sobre los criterios de selección de materiales según la actividad, lo que me permite tomar decisiones más acertadas.
Clima en el aula	Experimentaba dificultades en la expresión y la interacción con padres y estudiantes de la Institución Educativa.	He notado una mejora significativa en mi capacidad para expresarme e interactuar con mayor alegría y fluidez. Ahora tengo una actitud más empática hacia los padres de familia, los estudiantes y el personal docente.
	Mostraba falta de empatía hacia los padres de familia y los estudiantes.	He logrado fomentar el respeto mutuo entre los estudiantes y hacia mi persona.
	Enfrentaba desafíos para fomentar el respeto mutuo entre los estudiantes.	
Evaluación	Carecía de conocimiento sobre la fuente de los criterios de evaluación.	He mejorado mi dominio en los criterios de evaluación. Ahora elaboro y aplico la lista de cotejo en cada experiencia de aprendizaje.
	No dominaba la elaboración de listas de cotejo y sus respectivos indicadores para llevar a cabo evaluaciones, y no las empleaba.	Estoy familiarizado y llevo a cabo la evaluación formativa y progresiva de manera constante durante toda la clase.
	No poseía comprensión sobre la evaluación permanente o formativa, ni la aplicaba en su práctica docente.	

	<p>No estaba al tanto de que la programación anual incluye contenidos válidos para todo el país.</p> <p>Carecía de dominio en la elaboración de unidades didácticas, proyectos de aprendizaje y sesiones de aprendizaje.</p>	<p>He mejorado en la planificación anticipada de la programación anual, seleccionando contenidos pertinentes a la realidad de los estudiantes.</p> <p>He alcanzado un dominio en la elaboración de unidades, proyectos de aprendizaje y sesiones de aprendizaje.</p>
Desempeño docente	<p>No llevaba a cabo un análisis de los objetivos y contenidos que abordaba.</p> <p>Desconocía estrategias para planificar mis actividades de aprendizaje.</p>	<p>Ahora realizo un análisis adecuado de los objetivos y contenidos, lo que me permite identificar con mayor precisión las actividades de aprendizaje.</p> <p>Me esfuerzo por buscar información sobre diversas estrategias y técnicas para mejorar mis actividades de aprendizaje y lograr que sean significativas para los estudiantes.</p>

Nota: Reflexión del investigador

4.3.2. Lecciones aprendidas.

A. Rutinas: La idea de recuperar los saberes previos y generar conflicto cognitivo es una práctica pedagógica sólida que fomenta la participación y el pensamiento crítico de los alumnos. Sin embargo, es importante variar las formas en que se realiza esta recuperación para evitar la monotonía y mantener el interés de los estudiantes.

B. Estrategias: La diversificación de las estrategias de enseñanza es fundamental para atender a la diversidad de estilos de aprendizaje de los alumnos. Además, es esencial garantizar que los recursos y materiales utilizados estén adecuadamente relacionados con los objetivos de aprendizaje y que promuevan la reflexión y la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.

C. Recursos: El uso de juegos predeportivos relacionados con el fútbol y de diversos materiales y recursos puede enriquecer significativamente el proceso de aprendizaje. Sin embargo, es importante asegurarse de que estos recursos estén disponibles y sean accesibles para todos los alumnos, evitando así la exclusión de aquellos que puedan no tener acceso a ciertos materiales.

D. Clima en el aula: La participación de los alumnos en la elaboración de normas de convivencia puede contribuir a crear un ambiente de respeto y colaboración en el aula. Sin embargo, es necesario asegurarse de que estas normas sean justas y equitativas para todos los estudiantes, y de que se apliquen de manera coherente y consistente.

E. Evaluación: Es fundamental seleccionar el instrumento de evaluación más adecuado para medir los aprendizajes de los alumnos de manera válida y confiable. Esto implica considerar no solo el contenido de la evaluación, sino también la forma en que se

administra y se califica, garantizando así la equidad y la objetividad en el proceso de evaluación.

F. Metaevaluación y retroalimentación: La metaevaluación y la retroalimentación son aspectos clave para el aprendizaje efectivo, ya que permiten a los alumnos reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y recibir orientación para mejorar. Es importante asegurarse de que la retroalimentación sea oportuna, específica y constructiva, y de que se brinde de manera individualizada para atender las necesidades de cada estudiante.

G. Diarios reflexivos: El uso de diarios reflexivos puede ser una herramienta poderosa para fomentar la autoevaluación y la metacognición en los estudiantes. Sin embargo, es importante proporcionar orientación y estructura a los alumnos para que puedan reflexionar de manera efectiva sobre su aprendizaje y establecer metas para su desarrollo personal y académico.

H. Articulación de actividades: La coordinación y articulación entre las actividades del plan de acción de la investigación y las unidades y sesiones de aprendizaje puede contribuir a una enseñanza más coherente y significativa. Es importante identificar las conexiones entre los diferentes elementos del currículo y garantizar que se integren de manera efectiva en la práctica pedagógica.

4.3.3. Nuevas rutas de investigación

Importancia de la coordinación motriz en el futsal: Esta investigación podría explorar cómo la coordinación motriz influye en el rendimiento de los jugadores de futsal, examinando específicamente qué habilidades motoras son más cruciales y cómo pueden mejorarse a través de entrenamiento específico.

Desarrollo de circuitos y resistencia aeróbica en el futsal: Este tema podría investigar cómo diseñar circuitos de entrenamiento específicos para mejorar la resistencia aeróbica de los jugadores de futsal, evaluando su efectividad en términos de rendimiento en el campo y salud física.

Juegos como estrategia pedagógica para mejorar la condición física en el fútbol: Esta investigación podría examinar cómo la inclusión de juegos específicos en el entrenamiento de fútbol puede mejorar la motivación, el compromiso y la condición física de los jugadores, comparando diferentes enfoques pedagógicos y sus efectos.

Anatomía y entrenamiento en los deportes: Aquí se podría investigar cómo la comprensión de la anatomía humana puede influir en el diseño de programas de entrenamiento deportivo más efectivos y seguros, analizando cómo diferentes estructuras corporales afectan el rendimiento y la prevención de lesiones.

La importancia de la educación física escolar en la formación del individuo: Esta investigación podría examinar el impacto a largo plazo de la educación física escolar en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los estudiantes, destacando la importancia de su inclusión en el currículo escolar.

Importancia de la actividad física y los alimentos saludables: Aquí se podría investigar cómo la combinación de actividad física regular y una dieta saludable contribuye

al bienestar general y la prevención de enfermedades, destacando la importancia de hábitos saludables desde la infancia.

Desarrollo del pensamiento creativo a través de juegos motrices: Esta investigación podría explorar cómo ciertos juegos motrices pueden estimular el pensamiento creativo y la resolución de problemas en los participantes, analizando los mecanismos cognitivos involucrados y sus implicaciones educativas.

Rutinas de movimiento aeróbico y desarrollo cognitivo: Aquí se podría investigar cómo las rutinas de movimiento aeróbico, como el baile o el aeróbic, pueden influir en el desarrollo cognitivo, incluyendo aspectos como la atención, la memoria y la función ejecutiva, y su aplicación en entornos educativos y de salud.

CONCLUSIONES

La lista de cotejo utilizada para evaluar las capacidades físicas básicas de velocidad y resistencia en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. "Octavio Ortiz Arrieta" en Lonya Grande fue efectiva para identificar el problema principal de investigación.

La planificación adecuada de sesiones de aprendizaje centradas en juegos relacionados con el fútbol resultó en una mejora significativa de las capacidades físicas de velocidad y resistencia en los estudiantes mencionados durante el año 2023.

La implementación adecuada de estas sesiones de aprendizaje también contribuyó al mejoramiento de las capacidades físicas de velocidad y resistencia en los estudiantes.

El análisis detallado de los diarios reflexivos, diarios de campo y listas de cotejo, así como los resultados de las pruebas de entrada y salida, corroboraron el aumento en las capacidades físicas de velocidad y resistencia de los estudiantes de la I.E. "Octavio Ortiz Arrieta" en Lonya Grande durante el año 2023. Esto se reflejó en un incremento del promedio de calificaciones, pasando de 10.70 en la prueba de entrada a 14.69 en la prueba de salida.

SUGERENCIAS

Integración de juegos motrices y pre deportivos en la planificación curricular: Se sugiere que tanto docentes como estudiantes de educación física consideren la inclusión de diferentes juegos motrices y pre deportivos en la planificación curricular. Estos juegos pueden ser utilizados como herramientas pedagógicas para el desarrollo de habilidades específicas en diversas disciplinas deportivas.

Aplicación de teorías pedagógicas en el diseño de estrategias y recursos: Se recomienda que al diseñar estrategias y recursos para el uso pedagógico de juegos motrices y pre deportivos, se tomen en cuenta los aportes de las teorías pedagógicas pertinentes. Esto puede ayudar a optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y a desarrollar diferentes capacidades en el área de educación física de manera más efectiva.

Capacitación docente en estrategias didácticas: Se sugiere que el IESPP "CAVM" - B gestione capacitaciones para los docentes de educación física en el manejo de estrategias didácticas específicas para los diferentes desempeños por grado del Currículo de Educación Básica Regular. Esto puede contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza en el área de educación física y a garantizar una mayor efectividad en el desarrollo de habilidades y capacidades en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas: Episteme.
- Álvarez, C. (1985). *La preparación física del Fútbol basada en el atletismo*. España: Gymnos.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. México. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf.
- Blasco, J., & Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. España: Club Universitario.
- FIFA. (2012). *Futsal: Manual de entrenamiento*. <https://resources.fifa.com/image/upload/futsal-coaching-manual.pdf?cloudid=s5yvzkdqyevndrtdcke4>
- Forteza, A. (2009). *Entrenamiento deportivo*. Colombia: Kinesis.
- García, J. (2016). *Las técnicas de recolección de datos*. Lima. <https://es.slideshare.net/JuanSebastianGarciaM/las-tnicas-de-recoleccion-de-datos>.
- Hernández, Z. (2016). *Método de análisis de datos: apuntes*. Rioja - San Martín. https://www.unirioja.es/cu/zehernan/docencia/MAD_710/Lib489791.pdf.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico.
- López, J. (2009). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Oceano.
- López Hierro, J. V. (2017). *Manual de La UEFA para entrenadores*. Suiza: Union Associations Européennes de Football (UEFA).
- Mariotti, F. (2011). *La recreación y los juegos: las competencias a través del juego*. México: Trillas.

- Meinel, K., Schnabel, G., & Krüg, J. (2013). *Teoría del movimiento: Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium.
- OCW. (2017). *OPENCOURSEWARE*. <https://ocw.unican.es/mod/page/view.php?id=578>
- Paredes, et al. (2011). *Investigación Acción*. Quito - Ecuador.
- Pereira, R. (2007). *Las capacidades físicas*. México: Universitaria.
- Piaget, Vigotsky, & Groos. (2012). *Teorías del juego*. [https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piagetvigotskykroos/#:~:text=Para%20Karl%20Groos%20\(1902\)%2C,pensamiento%20y%20de%20la%20actividad.&text=Por%20ello%20el%20juego%20es,vida%20adulta%20y%20la%20supervivencia](https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piagetvigotskykroos/#:~:text=Para%20Karl%20Groos%20(1902)%2C,pensamiento%20y%20de%20la%20actividad.&text=Por%20ello%20el%20juego%20es,vida%20adulta%20y%20la%20supervivencia).
- Quispe Pillaca, D. E. (2018). *Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los "PAGPA" 2018*. Ayacucho.
- Rodríguez Facal, F. (2011). *El entrenamiento deportivo en la niñez y la juventud*. Buenos Aires: Stadium.
- Sánchez, F. (1998). *El concepto de salud, su relación con la actividad física y la educación física orientada hacia la salud*.
- Unión National de Clubs de Futsal, U. (2009). *La fabulosa historia del futsal de 1930 a nuestros días. Homenaje al profesor Juan Carlos Ceriani Gravier (1903 – 1996)*. Paris: UNCF.