

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

PROGRAMA FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

**PROGRAMA DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



TESIS

Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu”. Huanta, 2024.

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación

AUTOR

CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6150-631X>

ASESOR

Mg. PINEDA TAPIA, Freddy Ronald

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5108-1504>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y salud

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las 6:00 P.M. del 13 DE AGOSTO DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN** de la **TESIS** "ACTIVIDADES AERÓBICAS MEJORAN LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZU". HUANTA, 2024." *Línea de investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*, presentado por el Bachiller **CRESPO CARDENAS, KEVIN WEBSTER** con código de matrícula **74353529**.

De Formación Inicial Docente/ **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 0548-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0547-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 16 (Dieciséis).

Por tanto, el *Jurado Examinador de la Sustentación*, emite el siguiente **DICTAMEN**:

SITUACIÓN FINAL: APROBADO

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO



Dr. Walter Muñoz Arce Vilca
DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	13	08	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILLCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

PROGRAMA DE ESTUDIOS	EDUCACIÓN FÍSICA						
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RVM N°420-2024-MINEDU						

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR						
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	RDRS N° 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR						

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD N° 0548-2025 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA						
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD N° 0547-2025 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA						

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER:							
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN							

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDIGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TÍTULO DE TESIS:							
ACTIVIDADES AERÓBICAS MEJORAN LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZU", HUANTA, 2024.							

LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD						
------------------------	--------------------------	--	--	--	--	--	--

FECHA	13 / 08 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
74353529	CRESPO CARDENAS, KEVIN WEBSTER	17	17	16	16


PRESIDENTE


VOCAL


SECRETARIO


vº BR DIRECTOR GENERAL
Firma, Post Firma y Sello

INTRUCCIONES:

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0217-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada **"ACTIVIDADES AERÓBICAS MEJORAN LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZU". HUANTA, 2024."**, presentado por el egresado **Crespo Cárdenas, Kevin Webster**, del Programa de Estudios de Educación física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 18% de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:
https://drive.google.com/drive/folders/1hD6pA21YFXcKubc8HAP6FXhynL0E3htA?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 19 de agosto de 2026

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster T.docx

195 CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster T

Validaciones JOSADO 2026

Enterprise-Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cervera Oyalla

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::13629570013

Fecha de entrega

18 ago 2026, 5:54 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

20 ago 2026, 8:44 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

CRESPO_CÁRDENAS_Kevin_Webster_T.docx

Tamaño del archivo

122.0 KB

51 páginas

13.954 palabras

86.697 caracteres

18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- + Bibliografía
- + Texto citado
- + Texto mencionado
- + Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

18%	Fuentes de Internet
0%	Publicaciones
4%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.eesppjsco.edu.pe	12%
2	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	2%
3	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
4	Internet	dialnet.unirioja.es	<1%
5	Internet	repositorio.iesppestebanpavletich.edu.pe:8080	<1%
6	Internet	repositorio.uileam.edu.ec	<1%
7	Internet	www.scribd.com	<1%
8	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.udea.edu.pe	<1%
10	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

PROGRAMA FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

**PROGRAMA DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



TESIS

Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu”. Huanta, 2024.

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación

AUTOR

CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6150-631X>

ASESOR

Mg. PINEDA TAPIA, Freddy Ronald

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5108-1504>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y salud

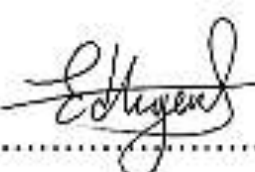
HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....

Mg. Edhgar Héctor Valencia Aguilar
Secretario



.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Vocal

A mis padres, por su amor y por creer en mí, por su apoyo incondicional. También expreso a mis hermanos por su compañía, comprensión y por estar siempre en cada paso de mí camino.

Kevin Crespo

AGRADECIMIENTO

A nuestra Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caverro Ovalle”, un agradecimiento por haberme abierto las puertas y cobijado en sus aulas durante estos años, para así poder formarme como docente y cumplir mis objetivos trazados. Asimismo, puede servir a nuestra sociedad y principalmente a nuestra región.

A mis queridos maestros de mi prestigiosa Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caverro Ovalle” quienes fueron los grandes impulsores en mi formación académica y por sus sabios consejos.

A las diferentes autoridades de la institución educativa N° 38254/Mx-P “Luis Caverro Bendezú”, de Huanta, Ayacucho.

A los estudiantes del tercer grado “A”, por permitirme ejecutar la presente investigación.

A mis familiares por su apoyo incondicional permanente durante las diferentes etapas de mi formación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado Examinador, presento ante ustedes el informe del trabajo de investigación titulado: Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu”. Huanta, 2024. Con el objetivo determinar que las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” Huanta, 2024”, en cumplimiento al Reglamento de Investigación 2025 y Reglamento de Grados y Títulos, para obtención del título de licenciatura en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Valle" de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación, pongo el presente trabajo a consideración de los señores miembros del jurado.

El autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster, identificado con DNI N° 74353529, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de investigación titulado “Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu””. Huanta, 2024. Al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro bajo juramento lo siguiente.

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación del trabajo académico, por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la ley dispone.

Si el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la escuela a la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios de los que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 2 de junio del 2026



CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster

DNI N° 74353529



ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	x
AGRADECIMIENTO	xi
PRESENTACIÓN	xii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	xiii
ÍNDICE DE CONTENIDO	xiv
ÍNDICE DE ANEXOS	xvii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xviii
RESUMEN	xix
ABSTRACT	xx
INTRODUCCIÓN.....	xxi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Descripción del Problema.....	16
1.2	Formulación del Problema.....	20
1.2.1	Problema General	20
1.2.2	Problemas Específicos	20
1.3	Justificación e Importancia	20
1.3.1	Justificación por Implicancias Prácticas	20
1.3.2	Justificación por Valor Teórico	21
1.3.3	Justificación por Utilidad Metodológica	21
1.4	Objetivos.....	22
1.4.1	Objetivo General.....	22
1.5	Objetivos Específicos	22

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.	Antecedentes.....	23
2.1.1	Internacional	23
2.1.2	Nacional.....	24
2.1.3	Regional.....	24
2.1.4	Local	25
2.2.	Bases Teóricas	26

2.2.1	Actividades Aeróbicas	26
2.3	Definición de Términos Básicos.....	39
2.4	Hipótesis de la Investigación	41
2.4.1	Hipótesis General	41
2.4.2	Hipótesis Específicas	41
2.5	Cuadro de Operacionalización de Variables.....	40

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Tipo y Nivel de Investigación.....	41
3.1.1	Tipo de Investigación	41
3.1.2	Nivel de Investigación	41
3.2	Método de Estudio.....	42
3.2.1	Inductivo – Deductivo	42
3.2.2	Hipotético Deductivo.....	42
3.3	Diseño de Investigación.....	42
3.4	Población y Muestra	43
3.4.1	Población	43
3.4.2	Muestra	43
3.5	Técnicas de Muestreo	44
3.6	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	44
3.6.1	Técnicas de Recolección de Datos	44
3.6.1	Instrumentos de Recolección de Datos.....	45
3.7	Validez y Confiabilidad de los Instrumentos.....	46
3.7.1	Validez.....	46
3.7.2	Confiabilidad	46
3.8	Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos	47
3.9	Aspectos Éticos de la Investigación	47

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1	Presentación y Descripción de los Resultados.....	48
4.1.1	A nivel Descriptivo.....	48
4.2	A nivel Inferencial	53

4.2.1	Prueba de Normalidad	53
4.3	Prueba de Hipótesis General.....	55
4.3.1	Sistema de Hipótesis.....	55
4.3.2	Sistema de Hipótesis Específico.....	56
4.4.	Discusión de Resultados	59
CONCLUSIONES.....		61
RECOMENDACIONES		62
Referencias		63

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 R.D. Aprobación de proyecto de investigación	71
Anexo 2 R.D. de Expedito de Tesis.....	76
Anexo 3 R.D. de fecha de Sustentación de Tesis	80
Anexo 4 R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Tesis	82
Anexo 5 Matriz de Consistencia.....	84
Anexo 6 Matriz Operacional de variables	85
Anexo 7 Matriz Instrumental.....	86
Anexo 8 Instrumentos de Recolección de Datos	87
Anexo 9 Informe de Opinión Juicio de Expertos	88
Anexo 10 Prueba de confiabilidad.....	91
Anexo 11 Prueba pre-test	92
Anexo 12 Prueba pos-test	93
Anexo 13 Material experimental y sesiones experimentales.....	94
Anexo 14 Constancia de autorización para la ejecución de la investigación	116
Anexo 15 Evidencias fotográficas.....	117

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de los estudiantes del 3er grado A y B	43
Tabla 2 La muestra de estudios del 3er grado “A” de la Institución Educativa	44
Tabla 3 Técnicas de recolección de datos.	45
Tabla 4 Instrumentos de recolección de datos.....	46
Tabla 5 Resultado de validez de contenido por juicio de expertos	46
Tabla 6 Resultado de la prueba de fiabilidad	46
Tabla 7 Resultado de contrastar entre el pre test y post test variable técnicas de fútbol	49
Tabla 8 Estadísticos descriptivos de la variable técnicas de fútbol	49
Tabla 9 Resultado de pre test y post test para la dimensión técnica con balón	50
Tabla 10 Estadísticos descriptivos de la dimensión técnicas con balón	50
Tabla 11 Resultado pre test y post test para la dimensión Tec. Sin balón.....	51
Tabla 12 Estadísticos descriptivos de la dimensión técnicas sin balón	52
Tabla 13 Resultado de pre test y post test para la dimensión técnicas defensivas	52
Tabla 14 Estadísticos descriptivos de la dimensión técnicas defensivas.....	53
Tabla 15 Prueba de normalidad de datos.....	54
Tabla 16 Resultado del contraste de las técnicas de fútbol entre pre test y pos test.....	55
Tabla 17 Resultado del contraste de las técnicas con balón entre pre test y pos test.	56
Tabla 18 Resultado del contraste de las técnicas sin balón entre pre test y pos test.	57
Tabla 19 Resultado del contraste de las técnicas defensivas entre pre test y pos test. ...	58

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del tercer grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” en Huanta, 2024. La metodología de la investigación es de tipo aplicada, con un nivel explicativo y un diseño preexperimental. La población estuvo conformada por 53 estudiantes de las secciones A y B, de los cuales se seleccionó una muestra por conveniencia de 24 estudiantes pertenecientes al tercer grado “A”. Para la recolección de datos, se utilizó como instrumento una ficha de observación. Los resultados revelaron que, en el pretest, el 45,8 % de los estudiantes se encontraba en “Inicio” y el 54,2 % en “Proceso”. Tras la aplicación de las sesiones aeróbicas, los resultados del pos test mostraron un cambio significativo: el 54,2 % alcanzó el “Logro Destacado” y el 20,8 % el nivel de “Logro”. Estadísticamente, la media de desempeño aumentó de 1,54 a 3,29 puntos. A nivel inferencial, mediante la prueba de Wilcoxon, se obtuvo un valor de significancia de $p=0,000$, lo que indica que las diferencias son estadísticamente relevantes. Como principal conclusión, se determinó que el uso de las actividades aeróbicas mejora significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del tercer grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu”.

Palabras Clave. Técnicas de fútbol, técnicas sin balón, técnicas defensivas y actividades aeróbicas.

ABSTRACT

The present research aimed to determine to what extent aerobic activities improve football techniques in third grade "A" secondary students of the “Luis Caveró Bendezu” Educational Institution in Huanta, 2024. The research methodology is applied, with an explanatory level and a pre-experimental design. The population consisted of 53 students from sections A and B, from which a convenience sample of 24 students belonging to third grade "A" was selected. For data collection, an observation sheet was used as an instrument. The results revealed that, in the pretest, 45.8% of the students were at the "Beginning" stage and 54.2% at the "Process" stage. After the application of aerobic sessions, the post-test results showed a significant change: 54.2% reached "Outstanding Achievement" and 20.8% the "Achievement" level. Statistically, the average performance increased from 1.54 to 3.29 points. At the inferential level, using the Wilcoxon test, a significance value of $p=0.000$ was obtained, indicating that the differences are statistically relevant. As the main conclusion, it was determined that the use of aerobic activities significantly improves football techniques in third grade "A" secondary students of the “Luis Caveró Bendezu” Educational Institution.

Key Words. Soccer techniques, off-the-ball techniques, defensive techniques, and aerobic activities.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es el deporte más popular a nivel mundial y su práctica triunfante depende de una combinación de factores técnicos, tácticos y mentales. Sin un dominio apropiado, el rendimiento decae y el deportista no es competente. Asimismo, en el contexto peruano, se ha evidenciado un alto porcentaje de jóvenes no logran dominar las técnicas básicas de fútbol debido a deficiencias en los programas de planificación en cuanto a la formación. En la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” de Huanta, se identificaron que los estudiantes del tercer grado “A” presentan dificultades serias en los pases, dominio, el control y la conducción de la pelota. La problemática se evidencia con mayor claridad durante los partidos, al no poder mantener la resistencia física, disminuye en la precisión de la técnica de manera significativa.

Ante la presente situación, la investigación plantea la siguiente formulación del problema: ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la I.E. “Luis Caveró Bendezu”, Huanta, 2024?. De tal forma los problemas específicos, busca determinar el efecto de estas actividades aeróbicas en las técnicas con balón y sin balón, así como en las técnicas defensivas.

La investigación se justificó en un estudio es multidimensional; en lo práctico, busca dar solución de la dificultad de las técnicas y estado físico que se ha observado en los estudiantes para así mejorar su desempeño en clases. Desde la perspectiva teórica, fortalece el conocimiento en cuanto a la resistencia aeróbica y al uso de la oxigenación cardiovascular y su influencia en la ejecución motriz. Se justificó metodológicamente, ya que propone un diseño pre-experimental y al uso de instrumentos validados por los

juicios de expertos que servirán de referencia para futuras investigaciones en el área de la educación física.

El objetivo general de la investigación es determinar si las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado A de la Institución educativa Luis Caverro Bendezu. Como objetivos específicos, se planteó evaluar la mejora las técnicas con balón, técnicas sin balón y en las técnicas defensivas.

La investigación está estructurada en cuatro capítulos según los siguientes detalles:

Capítulo I: en este capítulo se detalla la realidad problemática, la formulación del problema, la justificación e importancia y objetivos.

Capítulo II: en este capítulo se detalla el marco teórico, la definición de los términos básicos y la definición conceptual y el cuadro operacional de la variable de estudio.

Capítulo III: en este capítulo se detalla la metodología de la investigación, se describe el tipo, nivel y diseño de estudio, el método de estudio, la población y muestra, la técnica e instrumentos, asimismo, los procesamientos y análisis de los datos.

Capítulo IV: se describe los resultados y discusión de la investigación. Asimismo, se detallan el análisis y los hallazgos obtenidos de la investigación a nivel descriptivo e inferencial; de la misma forma, se encuentran la prueba de normalidad y la discusión de los resultados. En la parte final se evidencian las conclusiones; de igual forma, las recomendaciones de la presente investigación, como anexos del trabajo presentado, se consideran las fotografías, entre otros datos importantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema.

A nivel mundial, el deporte más popular es el fútbol, practicado en todos los países. Dentro de este deporte están dimensionadas las técnicas de fútbol; como parte fundamental, para su buen funcionamiento, tienen que ser de buen dominio. En un estudio realizado por Stolen et al. (2005) se menciona que la técnica de fútbol conlleva una serie de combinaciones de habilidades y factores técnicos, tácticos, fisiológicos y mentales. Los principales desafíos que deben afrontarse a nivel mundial son equilibrar los factores para un buen rendimiento. Por ello, es necesario mantener un razonable nivel; sin estos factores, el rendimiento de la técnica en el fútbol será deficiente y no será competitivo.

En el estudio realizado en algunos países de Europa et al (2020) dio a conocer que en un estudio examinado de las actividades empleadas por 53 entrenadores de las academias juveniles de la primera división de Alemania, Inglaterra, España y Portugal. De tal manera que fueron analizadas 83 sesiones de prácticas donde se pudo determinar el tiempo que se dedicó a las actividades de toma de decisiones activas y no activas. Los deportistas de los países de Portugal y España, quienes les brindaron más tiempo a las actividades de toma de decisiones activas, mientras los jugadores de Alemania e Inglaterra. Quienes dedicaron más tiempo a los entrenamientos técnicos, dieron resultados positivos. Sin un trabajo elaborado en la técnica del fútbol, los juveniles tendrían resultados negativos en las competencias.

Asimismo, en un estudio realizado en Indonesia por Furqan et al. (2025), la

problemática identificada en los estudiantes de cuarto grado de la escuela SDN Lamklat, Aceh Besar, se evidenció en los bajos niveles de dominio de las técnicas fundamentales del fútbol, como el regate, el tiro y el pase. En el primer ciclo de evaluación, solo el 65% de los estudiantes alcanzó un nivel satisfactorio de aprendizaje, obteniendo un promedio general de 70 puntos, lo que reflejó limitaciones en el desarrollo de sus habilidades técnicas y en la efectividad de los métodos de enseñanza aplicados. Esta situación afectó el desempeño de los estudiantes durante las actividades deportivas y redujo su participación activa en el proceso de aprendizaje.

En América Latina, el fútbol es un deporte colectivo que sobrepasa las fronteras y culturas. Pero tiene grandes desafíos en lo técnico y táctico, los cuales son muy evidentes. Un estudio realizado por Ramos et al. (2017) en su investigación dio a conocer que en un equipo brasileño en la categoría sub-20 femenino en el campeonato sudamericano de 2015, se reveló que las jugadoras realizaban grandes trayectos de distancia en alta intensidad y con sprints en dependencia de su posición en el campo deportivo. Los que cubrían grandes distancias fueron los delanteros y los laterales en comparación con los defensas centrales y el medio campista, se observó una disminución de la técnica en alta intensidad y en la carga de los jugadores en los últimos 15 minutos del partido en comparación con los 15 minutos primeros.

Asimismo, para Pavón (2017), en su estudio realizado con los docentes, dio a conocer que los profesores de educación física y los entrenadores no establecen un orden metódico en los procedimientos didácticos. Aunque son formas particulares de los profesores y entrenadores en su metodología de enseñanza. En la elaboración de una clase, esta tiene que tener sus procedimientos acordes a su realidad, cumpliendo los procesos pedagógicos y metódicos. Cuando se tiene una desorganización en las actividades realizadas, sin respetar los pasos de un orden lógico, se da un fracaso en el aprendizaje técnico colectivo e individual en la disciplina del fútbol. Por lo tanto, más de la mitad de los investigados tienen poco dominio de una metodología deportiva en el fútbol y, en menor porcentaje, algunos la realizan de manera adecuada, y ello se encuentra en la alternativa casi siempre.

En su estudio realizado en Ecuador, Barzola et al. (2023), en el club Sport Emelec, en la categoría sub-12, se pudo constatar que los entrenadores deportivos de fútbol, para poder planificar los entrenamientos, presentan una mayor incidencia en instruir, conducir, controlar y poder evaluar los procesos. En el análisis de los resultados del grupo

de los jugadores de la categoría sub-12 se pudo notar que el 50% de los jugadores tuvo un mal control de la pelota que induce a trabajar con mayor precisión en la mejora de la técnica de control de pelota, el otro 27% de jugadores tuvieron un resultado de regular en el control de balón, mientras el 23% tiene un resultado positivo excelente en la habilidad de control de balón.

Por lo tanto, la técnica en el fútbol a nivel mundial, en América Latina y en Sudamérica tiene un desafío bastante significativo que necesita de un trabajo equilibrado y sistematizado en los entrenamientos deportivos para que el rendimiento sea positivo y competitivo.

El Perú no es ajeno a esta problemática, ya que hay muchas dificultades en la técnica del fútbol. Córdova y López (2021) afirman que en su estudio realizado el 70% de los entrenadores deportivos de las categorías juveniles señala y considera que los jugadores de 14 años no llegan a dominar las habilidades técnicas básicas; esto se debe a un mal manejo de los programas de formación adecuados.

Calliñaupa (2018), en un estudio realizado en la Institución Educativa Amadeus Mozart de Arequipa, dio a conocer el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes; en cuanto a su nivel, es de dominio regular porque se observó mucha falencia en los fundamentos técnicos de remate, pase, recepción y conducción.

Del mismo modo, en un estudio realizado en la ciudad de Abancay por Ortiz (2010) se dio a conocer en cuanto a su nivel de dominio de los fundamentos técnico de futbol en los jugadores de los clubes de la segunda división de Abancay donde se dio como resultado una deficiencia en los jugadores y entrenadores deportivos llegando a un promedio que está por debajo de los 35% quiere decir que el 75% de los jugadores y entrenadores tiene un desempeño muy deficiente en la valoración. Asimismo, solo el 25% obtuvo una valoración de regular. Los resultados de desempeño fueron deficientes en la preparación de las técnicas de fútbol.

Finalmente, Quiroz (2023) con su investigación realizada en los estudiantes de la academia deportiva Real Atlético de Arequipa, en sus cuatro categorías, con un total de 72 deportistas juveniles. Se evidenció que el dominio del fundamento técnico es heterogéneo, lo que quiere decir que los estudiantes se encuentran en diferentes niveles en toda la categoría. Aunque hay algunos estudiantes que llegaron a los niveles de bueno y excelente, es evidente que la gran mayoría de los jugadores se encuentra en un nivel

regular. Por ende, se sugiere trabajar e implementar nuevas metodologías de enseñanza y entrenamientos netamente específicos y así poder mejorar en el aspecto técnico de los estudiantes.

En la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” de la provincia de Huanta como centro de las prácticas pre profesionales realizado en el año 2024, se pudo apreciar la gran dificultad de la técnica de fútbol en los estudiantes del tercer grado “A”, la técnica de fútbol es una parte importante para el buen rendimiento de los estudiante en los diferentes campeonatos deportivos en esta disciplina, en el aniversario institucional se realizó el campeonato de intersecciones, siendo practicante tuvimos la labor de arbitrar los diferentes partidos de los estudiantes y es ahí donde pude observar que los estudiantes tenían dificultades en los pases, control, gestos corporales, conducción y entre otros, cabe señalar que a los principios del encuentro se notó algo de precisión pero al pasar los minutos los estudiantes perdieron la parte de la resistencia física y fue recayente la parte técnica, que mostró debilidad y sin precisiones en las técnicas de los estudiantes. Es por ello el interés de realizar esta investigación científica sobre la dificultad observada, que permitirá o tratará de dar alguna solución al problema a pequeña o gran escala.

Las causas principales del problema observado se podrían deber a un mal trabajo de los docentes o técnicos deportivos de la Institución Educativa. Asimismo, repercute en una planificación inadecuada y en la falta de trabajos específicos adecuados para los estudiantes. Por otro lado, la falta de estrategias metodológicas deportivas diferenciadas, también la falta de adecuación en los trabajos grupales para su buen rendimiento y, por último, la falta de entrenamientos de la técnica de fútbol en los estudiantes. Son las principales falencias que conlleva una deficiencia en las técnicas del fútbol.

Las consecuencias que podría generar una enseñanza inadecuada de la técnica del fútbol son el aumento significativo del riesgo de lesiones. Cuando un estudiante no ejecuta de manera adecuada, podría sufrir esguinces y distensiones al golpear el balón, generando movimientos incorrectos. También el uso de una metodología inadecuada podría generar un estancamiento en su progreso, creando frustración en los estudiantes. Por ello, el factor psicológico es muy importante e igualmente muy relevante en los estudiantes, ya que ellos luchan por desarrollar sus diferentes habilidades y pueden experimentar una autoestima baja y la sensación de inseguridad cuando el trabajo ejecutado no dé un resultado positivo, lo que impacta su confianza. Esta frustración puede llevar a algunos a abandonar esta disciplina por completo.

Al problema encontrado se propuso dar las soluciones con las actividades aeróbicas; estas actividades serán parte de su mejora de la resistencia física y la ejecución de las técnicas del fútbol, conducción, pases, driblan, etc. Esto implica hacer los trabajos grupales e individuales, con circuitos de corta y larga duración en los entrenamientos. Esto ayuda a una mejor oxigenación y a un mayor rendimiento en el ámbito deportivo, y la fatiga será menor. La importancia de estos ejercicios que son de extensa duración y con poca intensidad es que ayudarán al cuerpo a poder graduar la cantidad de oxigenación que va a requerir en las diferentes actividades. Asimismo, el desarrollo de las técnicas del fútbol fue fructífero.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” Huanta, 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran la técnica con balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” Huanta, 2024?
- ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran la técnica sin balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” Huanta, 2024?
- ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran la técnica defensiva en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” Huanta, 2024?

1.3 Justificación e Importancia

1.3.1 Justificación por Implicancias Prácticas

La investigación presentó una justificación práctica porque buscó solucionar las dificultades observadas en las técnicas de fútbol de los estudiantes del 3.er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” de Huanta. A través de la aplicación de actividades aeróbicas, se pretendió mejorar el desempeño físico y técnico de los estudiantes, favoreciendo una participación más activa y eficiente durante las

clases de educación física y actividades deportivas. Los resultados obtenidos permitieron demostrar la utilidad de las actividades aeróbicas como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de las técnicas futbolísticas en el contexto escolar.

Se resolverá un problema específico y, también, en nuestra sociedad, la investigación dará un aporte para la ayuda en el déficit de la técnica del fútbol. La investigación realizada será de sustento para investigaciones futuras.

1.3.2 Justificación por Valor Teórico

La presente investigación se justificó teóricamente porque permitió fortalecer los conocimientos científicos relacionados con las actividades aeróbicas y su influencia en el mejoramiento de las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario. El estudio aportó fundamentos sobre la importancia de las actividades aeróbicas en el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia, coordinación, agilidad y control corporal, las cuales influyen directamente en la ejecución de habilidades técnicas del fútbol, como el pase, conducción, regate y dominio del balón. Asimismo, la investigación contribuirá como antecedente para futuros estudios y servirá para las futuras investigaciones que quieran dar nuevos conocimientos en el ámbito deportivo.

1.3.3 Justificación por Utilidad Metodológica

La investigación se justificó metodológicamente porque se desarrolló bajo un enfoque aplicado y un diseño pre experimental, lo que permitió evaluar los cambios producidos antes y después de la aplicación de las actividades aeróbicas en un solo grupo de estudio. Mediante la aplicación de un pre test y un pos test, se midió el nivel de mejora en las técnicas de fútbol de los estudiantes participantes. Asimismo, el estudio permitió utilizar instrumentos de evaluación y procedimientos metodológicos válidos y confiables, que podrán servir de referencia para futuras investigaciones relacionadas con el deporte escolar, la actividad física y el mejoramiento de habilidades técnicas en estudiantes de educación secundaria.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar que las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” Huanta, 2024

1.5 Objetivos Específicos

- Determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran la técnica con balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” Huanta, 2024.
- Determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran la técnica sin balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” Huanta, 2024
- Determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran la técnica defensiva en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” Huanta, 2024

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes

2.1.1 Internacional

Duran y Alcivar (2022): la investigación lleva como título *Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol*. La investigación llevada en Ecuador tuvo el objetivo de diseñar una propuesta metodológica que permita mejorar los fundamentos técnicos en el fútbol a los estudiantes. Está basada en la metodología cualitativa, ya que se realiza el análisis de los resultados de los instrumentos aplicados y longitudinales, ya que se va a demostrar la captación de los fundamentos técnicos del fútbol. La población a utilizar es de 142 estudiantes de la básica superior y, como muestra, se tomarán de manera aleatoria el noveno y el décimo de los 55 colegios que representan el 30% de la población. Y como resultado se obtiene que aporta a los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes, dejando así una enseñanza de destrezas y de capacidades físicas en los estudiantes.

Galarza (2022) la investigación lleva el título *Actividades rítmicas en la resistencia aeróbica en estudiantes de bachillerato general unificado* el objetivo es: Determinar la incidencia de las actividades rítmicas en la resistencia aeróbica en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ambato de los Ángeles durante el periodo abril 2022 – septiembre 2022 de Ecuador, la metodología que se utilizó fue de investigación basada un enfoque cuantitativo, de tipo por diseño experimental (pre-experimental), se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento

de investigación el test de Cooper, trabajando con una población aproximada de 120 estudiantes, el investigador llegó a la conclusión : Se diagnosticó el nivel inicial de resistencia aeróbica en estudiantes de Bachillerato General Unificado lo que ayudó a conocer en que el 52% mantenía un nivel muy malo de resistencia aeróbica, que el 17,2% conservaba un nivel malo al igual que el nivel regular y finalmente un 10,4% correspondía a un nivel bueno.

2.1.2 Nacional

Rurush (2023) *Fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa N° 20325 San José de Manzanares, año 2022* que planteó como objetivo conocer el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del 5to año de la institución educativa en mención, considerando para ello la metodología de nivel descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental, con una muestra de 18 escolares a quienes se le aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento para el recojo de datos se empleó el cuestionario que constó de 3 dimensiones con un total de 42 ítems. Los resultados concluyen que los estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa N° 20325 “San José de Manzanares” se encuentran en un nivel de logro con un 62%, asimismo el 38% se ubicó en el nivel proceso y el 0% se situó en el nivel inicio, evidenciando que tienen un manejo bueno y alto conocimiento sobre las técnicas del fútbol.

2.1.3 Regional

Leiva y Quispe (2024) *Programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de la institución educativa “San Martín de Porras” Tambo La Mar, Ayacucho – 2022*. El objetivo de estudio fue “determinar la influencia del programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa San Martín de Porras Tambo La Mar, Ayacucho - 2022”. La metodología que se empleó es el enfoque cuantitativo con carácter descriptivo, el diseño pre experimental que se utilizó fue la ficha de observación validada respectivamente como instrumento para evaluar las capacidades coordinativas, en una muestra de 22 estudiantes de ambos sexos. Los resultados muestran que antes de programa de fundamentos técnicos el 77,3% se encontraban en a veces en el desarrollo de la coordinación y el 22,7% en nunca. Luego de la experimentación el 45,5% se encontraron

en siempre y el 54,5% en casi siempre. Concluyendo que existe una influencia del programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los alumnos de la I.E San Martín de Porras de nivel secundario Tambo La Mar, Ayacucho – 2022

Aguilar y Chate (2023) *Programa centrado en el juego para el aprendizaje de las técnicas del fútbol en categoría sub 10 del distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray - Ayacucho, 2022*. El estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del Programa Centrado en el Juego para el aprendizaje de las técnicas de fútbol de categoría sub-10 con niños del distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray - Ayacucho, 2022. El tipo y nivel de investigación fue aplicada y explicativa experimental de diseño preexperimental de un grupo con pre y post test. El área de estudio fueron niños de la categoría sub 10 del distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray. La muestra constituyó 15 niños de la categoría sub 10; los datos fueron recolectados a través de un test de aprendizaje de las técnicas del fútbol validado a través de juicio de expertos en la materia del fútbol y la fiabilidad mediante el Alfa de Cronbach obtuvo una valoración de 0,78. Se empleó el estadístico Wilcoxon que sirvió para la comprobación de las hipótesis. Los resultados a un nivel general, expresan que el valor de significancia deducida fue menos que la establecida previamente ($0,000 < 0,05$). La conclusión general, establece que la aplicación del Programa Centrado en el Juego influye de manera significativa para el aprendizaje del fútbol en la categoría sub 10 del distrito Andrés Avelino Cáceres - Ayacucho, 2022.

2.1.4 Local

Ccoriñaupa (2023) *Técnicas de fútbol y su impacto en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta, 2023*. El objetivo fue demostrar la influencia de las técnicas de fútbol en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta. El problema de investigación es: Para la ejecución de la investigación se empleó el método experimental, con un diseño pre experimental, trabajado con una muestra de 14 estudiantes del primer grado y como técnica de recolección de datos la observación, la encuesta y como instrumento la guía de observación y la estadística descriptiva. La hipótesis de la investigación es: Las técnicas del fútbol impactan de manera positiva en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes del segundo grado de

la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta. La investigación tiene una orientación para fortalecer la psicomotricidad de los niños y niñas.

Pancorbo (2021). *Las técnicas del fútbol y su incidencia en las capacidades coordinativas en los estudiantes del cuarto grado de la I.E. Pública. “José Santos Figueroa” del distrito de Santillana 2021.* tuvo el objetivo de establecer la incidencia de las capacidades coordinativas en las técnicas del fútbol en los estudiantes de la muestra, para ello se utilizó el tipo de estudios experimental con diseño pre experimental, utilizando los métodos científico, inductivo y deductivo, la muestra está conformada por 47 estudiantes, el muestreo fue no probabilístico intencional, utilizando instrumentos como guía de observación que permitirá entrar en contacto de manera directa con los estudiantes, para observar los procesos de las técnicas de fútbol en las fases inicial, principal y final sobre la variable de estudio, para ello se plantea la propuesta pedagógica alternativa del aprendizaje a través de 12 sesiones utilizando materiales adecuados con una duración de 60 minutos en el lapso de 2 meses. Se concluye que la presente propuesta puede ser aplicada en diferentes niveles de educación básica regular, siendo flexible porque se adecúa a múltiples contextos, teniendo en cuenta las características de cada nivel, ciclo y grado. Los instrumentos propuestos se pueden contextualizar de acuerdo al desempeño de cada ciclo y nivel en los que se encuentra el estudiante.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Actividades Aeróbicas

La actividad aeróbica está referida a acciones de movimiento de cualquier tipo que realizamos con los músculos y al uso del oxígeno (Galeano, 2022).

Las actividades aeróbicas son formas de ejercicio físico para mantener la actividad durante un período prolongado; se requiere un suministro continuo de oxígeno. Ello implica el movimiento repetitivo de grupos musculares grandes, por lo que aumenta la demanda de oxígeno del cuerpo y estimula el sistema cardiovascular y respiratorio.

Castañeda et al. (2020) las actividades aeróbicas ayudan a fomentar la capacidad aeróbica, que es uno de los elementos más importantes de la condición física que tiene una gran relación con la salud, en particular con la enfermedad cardiovascular y metabólico-respiratoria de las personas.

En ese sentido, las actividades aeróbicas son una parte integral de un estilo de vida saludable y activo, que ofrecen un amplio beneficio para la salud física, mental y emocional. Incorporar ejercicio aeróbico regular en la rutina diaria puede mejorar significativamente la calidad de vida y promover un envejecimiento saludable a largo plazo.

Para Hernández y Mendoza (2018) los ejercicios aeróbicos, es la base de los deportes y de la actividad física, aportando en la capacidad cardiaca y pulmonar, el ejercicio físico de resistencia aeróbica ayuda a que el corazón pueda bombear sangre de manera más rápida y con mucha fuerza del estado normal, debidamente que necesita oxigenarse con mayor rapidez. es todo ejercicio que se realice con un gesto repetitivo, en forma prolongada y sin interrupción alguna.

El entrenamiento aeróbico y el entrenamiento de resistencia, aunque todas las actividades aeróbicas implican el uso de oxígeno para producir energía, algunas se centran más en mejorar la resistencia cardiovascular y pulmonar, mientras que otras también pueden tener un componente de entrenamiento de fuerza o resistencia muscular. Las actividades aeróbicas pueden realizarse de forma individual o en grupo, como correr solo o participar en una clase de aeróbicos en grupo.

Tipos de Actividades Aeróbicas. Gilabert (2022). Generalmente se basan en el movimiento voluntario repetitivo alternativo, y en el esfuerzo de dosificación constante y lineal. Caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, hacer flexiones, patinar, trotar, jugar al tenis, bailar, entre otras actividades, son consideradas aeróbicas. Asimismo, el VO₂ máx. es la cantidad de oxígeno que se puede utilizar cuando se respira durante una actividad física aeróbica como correr, caminar, bailar, etc. (Vargas, 2020).

Por lo expuesto, se presentan los siguientes tipos de actividades aeróbicas.

Correr. Correr constituyó una de las actividades aeróbicas más comunes y efectivas para el mejoramiento de la resistencia física y cardiovascular. Esta actividad permitió fortalecer los músculos, aumentar la capacidad pulmonar y mejorar la circulación sanguínea mediante movimientos continuos y dinámicos. Asimismo, pudo practicarse tanto en espacios abiertos como en interiores utilizando una cinta de correr, adaptándose a diferentes niveles de entrenamiento físico.

Caminar. Representa una actividad aeróbica de bajo impacto accesible para personas de distintas edades y niveles de condición física. Su práctica favoreció el

acondicionamiento corporal, la circulación sanguínea y el fortalecimiento progresivo del sistema cardiovascular, sin generar excesiva presión sobre las articulaciones. Además, constituyó una alternativa segura y efectiva para mejorar la resistencia física general.

La Natación. Se caracteriza por ser una actividad aeróbica de cuerpo completo que contribuye al fortalecimiento muscular y al desarrollo de la resistencia cardiovascular. Su práctica permitió trabajar diferentes grupos musculares de manera simultánea, reduciendo el impacto sobre las articulaciones debido al medio acuático. Asimismo, favoreció la coordinación corporal y la capacidad respiratoria.

El Ciclismo. Se constituye en una actividad aeróbica eficaz para mejorar la salud cardiovascular y fortalecer principalmente los músculos de las piernas. Esta actividad pudo realizarse al aire libre o mediante bicicletas estáticas, permitiendo desarrollar la resistencia física, la coordinación y el equilibrio corporal. Además, contribuyó al mejoramiento del rendimiento físico general.

Los Aeróbicos de Alto Impacto. Consistieron en ejercicios grupales caracterizados por movimientos intensos, saltos y desplazamientos rápidos que incrementaron significativamente la frecuencia cardíaca. Estas actividades favorecieron la quema de calorías, el fortalecimiento muscular y el mejoramiento de la resistencia cardiovascular, además de promover una participación dinámica y activa.

El Step Aeróbico. Consiste en realizar secuencias de movimientos utilizando una plataforma elevada o banco de apoyo. Esta actividad permitió mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer la musculatura de las piernas y favorecer la coordinación motriz. Asimismo, se consideró una actividad de bajo impacto que combinó ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

El Baile. Constituye una actividad aeróbica dinámica y recreativa que incluye ritmos como zumba, salsa y bailes de salón. Su práctica favoreció la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el acondicionamiento físico, además de estimular la interacción social y la motivación de los participantes mediante movimientos rítmicos y continuos.

El Remo. Representa una actividad aeróbica integral que permitió trabajar gran parte de los músculos del cuerpo mediante movimientos continuos de tracción y coordinación. Esta práctica contribuyó al fortalecimiento muscular, al desarrollo de la resistencia cardiovascular y al mejoramiento de la capacidad física general, pudiendo realizarse tanto en máquinas de gimnasio como en embarcaciones acuáticas.

Saltar la Cuerda. Constituye una actividad aeróbica de alto impacto que favorece el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la resistencia muscular. Asimismo, permitió mejorar la agilidad, la velocidad y la capacidad cardiovascular mediante movimientos repetitivos y continuos, convirtiéndose en una práctica eficaz para el acondicionamiento físico general.

Características de las Actividades Aeróbicas. Las actividades aeróbicas se caracterizan por realizarse de manera continua y prolongada, permitiendo que el organismo utilice oxígeno como principal fuente para producir energía. Este tipo de ejercicios mantiene un ritmo constante y moderado, favoreciendo el funcionamiento adecuado del sistema cardiovascular y respiratorio durante la actividad física.

Hay tres formas de describir la intensidad de la actividad aeróbica: suave, moderada y vigorosa. Al realizar la actividad física, uno siente calor, su frecuencia cardíaca aumenta ligeramente y sus latidos golpean la pared torácica. Durante la actividad física, se nota un aumento ligero en el ritmo respiratorio y la sensación de calor, indicando una intensidad leve. (Buitrago, 2020).

La intensidad moderada ocurre cuando aumenta la sensación de calor y comienza una sudoración ligera, aumentando el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca, permitiendo una respiración más profunda. La intensidad se produce cuando aumenta la sensación de calor y comienza una sudoración ligera, aumentando el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca, permitiendo una respiración más profunda. (Leiva Y Velasco, 2020).

La intensidad es alta cuando la sensación de calor se vuelve fuerte; el aumento en la respiración y en los latidos del corazón crece, lo que hace que respirar sea más difícil. (Hall et al., 2018)

Otra característica importante es que las actividades aeróbicas involucran grandes grupos musculares del cuerpo, como las piernas, brazos y tronco, lo que contribuye al fortalecimiento muscular y al mejoramiento de la coordinación motriz. Gracias a ello, el cuerpo puede mantener el movimiento durante un tiempo prolongado sin generar un agotamiento inmediato.

Asimismo, las actividades aeróbicas se distinguen por mejorar la resistencia física y cardiovascular. Su práctica frecuente fortalece el corazón, aumenta la capacidad pulmonar y favorece una mejor circulación sanguínea, permitiendo que el organismo

transporte oxígeno de manera más eficiente hacia los músculos.

También se caracterizan por ser ejercicios de intensidad moderada, aunque algunos pueden variar entre bajo y alto impacto según el tipo de actividad realizada. Esto permite que puedan adaptarse a diferentes edades, niveles de condición física y objetivos deportivos o recreativos.

Otra característica relevante es que las actividades aeróbicas ayudan a quemar calorías y controlar el peso corporal, debido al gasto energético que producen durante su ejecución. Por esta razón, son ampliamente utilizadas para mejorar la salud física y prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Además, estas actividades favorecen el bienestar emocional y mental, ya que durante la práctica física el organismo libera sustancias como endorfinas, las cuales ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo de las personas.

Finalmente, las actividades aeróbicas se caracterizan por poder realizarse de manera individual o grupal, en espacios abiertos o cerrados, utilizando o no implementos deportivos. Esta variedad permite que sean dinámicas, accesibles y adecuadas para diferentes contextos educativos, recreativos y deportivos.

Beneficio de las Actividades Aeróbicas. Mejoran la resistencia cardiovascular, aumentan la capacidad física y ayudan a mantener un mejor rendimiento durante la práctica deportiva.

Galarza (2022) Las actividades aeróbicas o “aeróbicos” poseen grandes beneficios para el cuerpo humano. Miranda (2023) menciona que las actividades aeróbicas tienen resultados positivos para la salud. Se puede precisar que, al momento de realizar cualquier tipo de actividad regular, como nadar, caminar, patinar o pedalear en bicicleta, podría mejorar nuestro estado de salud. A medida que ejecutamos las actividades aeróbicas, nuestro cuerpo llega a una adaptación de forma regular, que llevará a obtener un incremento mayor de nuestra condición de salud física. El bienestar de la salud viene acompañado de las actividades físicas aeróbicas, no solo es fundamental para la mejora de la salud del sistema respiratorio, muscular y cardiovascular, sino que también tiene un efecto muy significativo en la salud mental y en el bienestar general del cuerpo. Por ello, es de gran aporte incorporar regularmente los ejercicios aeróbicos en nuestra rutina diaria, esto podría ser una inversión crucial para llegar a una vida larga y saludable.

Miranda (2023) nos menciona que muchas de las investigaciones realizadas han llegado a conclusión que, al realizar los diferentes tipos de ejercicios aeróbicos de forma continua o regular, como el caminar, correr, montar en bicicleta o hacer algún deporte trae consigo muchos beneficios para quienes lo ejecutan, principalmente están involucrados los sistema cardiovascular, respiratorio y musculares , con ello inducimos a la resistencia física y a la salud general, por consiguiente logrando un cambio en nuestras rutinas y hábitos de vida. por esta razón es recomendable realizar las actividades aeróbicas y física ya que son muy saludables para nuestros organismos.

La realización constante de estas actividades aeróbicas trae consigo una amplia gama de beneficios para la salud. Entre ellos, se destaca la notable reducción del riesgo de contraer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares (ACV), diabetes tipo 2, demencia, cáncer y depresión. Además, se ha demostrado que estas prácticas mejoran significativamente la calidad del sueño, lo cual repercute de manera positiva en el bienestar general del individuo. (Mosquera y Vargas, 2021).

Importancia. La importancia de la actividad aeróbica radica en las diversas ventajas que proporciona, incluyendo el fortalecimiento cardíaco y pulmonar, la optimización del funcionamiento muscular, la regulación del sobrepeso corporal, el incremento de la energía y la fuerza, la mejora del estado físico y, finalmente, el fortalecimiento de la resistencia cardiovascular. Asimismo, incide en la dimensión psicológica, desde la mejora de los estados anímicos, la disminución del estrés, el fortalecimiento de la confianza y el autocontrol, así como en la estabilidad emocional (Saltos, 2019).

Es importante que desde las clases de educación física se fomente la ejecución de actividades aeróbicas, dado que esta medida fomenta un entorno de sensibilización de los estudiantes respecto a la relevancia de la actividad física y la instauración de estilos de vida dinámicos y saludables. Además, las actividades físicas practicadas contribuyen a la preservación de músculos resistentes, a una movilidad articular óptima en la vejez, y disminuyen el riesgo de caídas y las posibles lesiones que estas pueden ocasionar durante la tercera edad o la adultez mayor. En otras palabras, contribuye a una mejora en la calidad de vida (Tomalá, 2018).

Dimensión Gimnasia Aeróbica. Según Carrizo et al. (2004), la gimnasia aeróbica es una actividad física muy completa que implica la realización de una amplia diversidad

de movimientos organizados en pasos específicos, secuenciados y sincronizados con ritmos musicales. Según los resultados obtenidos de sus investigaciones, se puede concluir que esta actividad tiene un impacto sumamente positivo en el desarrollo de la capacidad aeróbica y en la composición corporal de los individuos que la llevan a cabo.

Dimensión Distancia. En los deportes de equipo, la distancia tiene varias dimensiones: el espacio entre los jugadores de un mismo equipo y los rivales, importante para hacer pases, marcar o crear espacios; la cercanía al balón, que decide quién puede jugar con él; la distancia a la meta, que afecta la efectividad de los tiros y la defensa; y la distancia que recorre los jugadores, que evalúa su esfuerzo y su papel táctico. Además, manejar estas distancias define estilos de juego como el juego corto o largo, y estrategias como reducir espacios o buscar amplitud y profundidad en el campo, lo que es clave para el desempeño individual y en equipo.

Dimensión Actividades Prolongadas. Las actividades prolongadas son aquellas actividades físicas o mentales que se prolongan por un lapso considerable, frecuentemente superando la duración habitual de una actividad diaria o un ejercicio esporádico. La extensión exacta de "prolongado" varía según el contexto, aunque generalmente implica un esfuerzo persistente que exige una resistencia física y mental.

Variable de las Técnicas del Fútbol. Comprende las habilidades necesarias para ejecutar correctamente acciones como el pase, conducción, drible, recepción y remate durante el juego.

Sanmartín (2015) menciona que la técnica es un conjunto de logros que un jugador posee para poder resolver situaciones determinadas de juego y también el buen manejo y control del balón regulando movimientos necesarios.

Sarasa (2017) define la técnica como un medio con el cual cuenta un jugador de fútbol, en tal sentido, el jugador utiliza todas sus habilidades de dominio del balón como herramientas para facilitar las actuaciones en situaciones de juego de una manera muy eficaz y eficiente para un fin de interés propio. También difiere en que la técnica es como una cajita de herramientas de servicios, que trae consigo un conjunto de habilidades, donde el jugador puede escoger la más adecuada para poder ser utilizada en situaciones que más le parezcan, demostrando acciones de destreza y técnica.

Nitsch et al. (2002) que define la técnica como “los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas”. Lo que incluyen tanto

las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación

Tipos de Técnicas. Son las acciones técnicas que se realizan en coordinación con 2 o más jugadores para lograr un objetivo

Técnica Individual. Según Torres (2018), menciona que la técnica individual es una condición técnica que se muestra en su rápida ejecución, con orientaciones de las mismas acciones en conjunto con los gestos técnicos.

Chávez Y León (2023) difieren en que son capacidades que los futbolistas poseen para poder controlar el balón por sí solos, concluyendo el juego sin ninguna intercepción o ayuda de un compañero.

Considera Espinoza (2020) que son acciones individuales técnicas de cada jugador que realiza durante un partido con un buen dominio del balón, Estas acciones son utilizadas en momentos de juego real o situaciones específicas que se requieran sin necesidad de una ayuda de un compañero de juego, consideradas como técnicas individuales las siguientes: el regate, las patadas, la cobertura, los controles, conducción, la cabeza y el tiro.

Técnica Colectiva. Chávez Y León (2023) afirman que la técnica colectiva es una acción que entrelaza a dos o más compañeros de juego que buscan en conjunto un juego colectivo en común con el fin de buscar resultados positivos en el encuentro deportivo.

Considera Torres (2018) las técnicas individuales y colectivas, como se expone en lo siguiente.

Técnica Individual. Son cualidades técnicas que se observan en la realización y la ejecución de la velocidad, de esta forma orientando las acciones y la orientación de las acciones y el manejo de los gestos técnicos.

Técnicas Colectivas. Son las acciones que buscan relacionar de dos a más compañeros de juego con un propósito de beneficio común con la buena ejecución de las jugadas.

Considerado como las principales técnicas

Pases. La técnica de pase es la acción que busca establecer una conexión entre compañeros de un equipo determinado, que busca un juego colectivo entre jugadores del mismo equipo.

Saques. Se refiere a todo lanzamiento que es ejecutado con la parte del pie de un portero y con las manos realizadas fuera de la banda y con jugadas paradas.

Según Tagliaferri (2009), el pase es “la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la cesión del balón con un golpeo controlado, constituyendo uno de los elementos básicos del juego colectivo”.

El pase en el fútbol es la acción técnica colectiva que permite establecer una relación entre dos o más jugadores del mismo equipo mediante la cesión controlada del balón. Esta acción es fundamental para mantener la posesión, progresar en el campo, crear superioridad numérica y construir el juego ofensivo de manera organizada. Se puede ejecutar con distintas superficies del pie y en diferentes distancias, alturas y direcciones, dependiendo de las exigencias del juego.

Dribling. Según Weineck (2019), el dribling es “la capacidad del jugador para dominar el balón en situaciones de presión del adversario, mediante fintas y cambios de dirección, con el fin de superar al oponente manteniendo el control del balón”.

El dribling o regate es una acción técnica individual que consiste en la habilidad de un jugador para avanzar con el balón controlado, superando o evadiendo a uno o más rivales mediante movimientos corporales, cambios de dirección, velocidad y engaños. Su objetivo principal es desequilibrar la defensa contraria, ganar espacio, crear superioridad numérica y generar oportunidades de gol o de pase. Requiere coordinación motriz fina, control del balón, visión periférica, rapidez de decisión y creatividad.

Dimensión Fundamentos Técnicos del Fútbol con Balón. Los fundamentos técnicos del fútbol con balón son las habilidades básicas que permiten al jugador controlar, manejar y utilizar el balón de manera eficaz durante el juego. Estas técnicas constituyen la base del aprendizaje futbolístico, ya que facilitan la ejecución de acciones ofensivas y defensivas dentro del campo. Su práctica constante contribuye al desarrollo de la coordinación, precisión, dominio del balón y toma de decisiones en diferentes situaciones de juego.

Dentro de los fundamentos de técnicas con balón se considera el pase como base principal. Por lo tanto, los siguientes autores exponen

Torre (2018) considera el pase como el fundamento técnico básico del fútbol como un juego colectivo. El pase es una unión táctica que busca relacionar a dos jugadores con el balón. Es ejecutado con las diferentes partes del cuerpo que están

permitidas en el reglamento del deporte rey.

Para Sánchez (2013), el pase es considerado como la ejecución técnica que busca entablar una relación entre dos o más jugadores del mismo equipo al realizar el pase del balón con un solo toque. El pase es una de las acciones que da como un principio de un juego colectivo, con ello se busca un objetivo rápido y común. Esta técnica es la parte principal de un juego en equipo y en el que la principal conexión es el balón entre dos o más jugadores. Cabe resaltar que la ejecución del pase se realiza con cualquier parte del cuerpo, tal como está establecido en el reglamento del fútbol.

Manzano (2021) menciona que el pase se ejecuta con cualquier parte del cuerpo que esté permitida en el fútbol. Esta técnica del pase se ejecuta en situaciones defensivas y ofensivas. La ejecución del pase del balón debe ser de manera correcta y precisa, para ello se requiere mucha práctica de los movimientos adecuados para un resultado positivo.

Asimismo se considera el dribling como fundamento técnico con pelota, Torres (2018) la técnica del regate o dribling se ejecuta cuando un jugador este mayormente aislado y con posición del balón, también se ejecuta para poder conseguir un Angulo para el remate al arco contrario o en determinadas situaciones donde pueda aclarar la jugada de manera diferenciada, la técnica del dribling o regate son acciones propias del jugador siendo ejecuciones de su habilidades originales, los diferentes entrenamientos debe ir de la mano con la velocidad, cambios de dirección y fintas.

Del mismo modo, Herrera et al. (2023) mencionan que el regate es el accionar de un jugador ejecutado en una situación determinada; es la acción que un jugador realiza para evitar que el jugador contrario le robe el balón, considerada como una de las habilidades técnicas que posee el jugador para evitar ser interceptado por un jugador contrario sin haber perdido el balón. Esta cualidad requiere de mucha imaginación y personalidad del jugador que la va a ejecutar.

Conducción. Torres (2018) considera que el fundamento técnico consiste en poder transportar el balón de un lugar a otro. Esta técnica es considerada como una de las bases más importantes, ya que da inicio al control del balón de un lugar a otro. En los principios del futbol era considerado como uno de los principales fundamentos técnicos de mayor importancia, el que tenía el balón realizaba la conducción hacia el arco del rival con el fin de hacer un gol o que sea interceptado en el recorrido, ya que con el descubrimiento del fundamento técnico del pase es remplazado a un segundo plano, en

la actualidad este fundamento técnico es considerado si va de la mano con el dribling, por ello es importante la combinación si en caso se ejecutara solo sería más fácil de ser interceptado o alcanzando por un rival.

Chávez y León (2023) afirman que es una operación técnica ejecutada por los jugadores con la destreza de controlar y poder manejar el balón en un campo deportivo. El trabajo que se ejecuta debe realizarse de manera progresiva en su enseñanza con trabajos de nivel sencillo hasta realizarlo lo más rápido posible, concluyendo con trabajos de alta velocidad.

Arias (2022) considera la técnica individual que el jugador realiza al conducir el balón y poder controlarlo en el terreno de juego. Los entrenamientos realizados con esta técnica buscan mejorar las habilidades del jugador de manera progresiva, lenta y sencilla, para así poder ejecutarla de manera más rápida. En ella, el principal contacto son los pies; también están involucradas la parte interior del empeine y la puntería.

Dimensión Fundamentos Técnicos sin Balón. Torres (2018) Las acciones de los movimientos durante este fundamento técnico se realiza sin la posición del balón, estas acciones de movimiento se ejecutan en los encuentros deportivos, sin embargo la principal función es ayudar a sobresalir a situaciones complejas, las acciones que se realiza en función a ella son numerosos y son de manera aleatoria y su mayor objetivo es generar la distracción y la confusión en los jugadores adversarios, de esta forma poder contribuir al compañero que tenga posición del balón y pueda ser mayor efectivo, que también pueda bloquear los movimientos de los jugadores contrarios.

Los Saltos. Las acciones realizadas en el salto son bastante importantes en el fútbol y requieren del uso correcto de la técnica. Se debe realizar con una buena flexión de rodillas y mantener el tronco un poco adelantado. Las rodillas deben permanecer bastante alineadas con los pies. En las acciones del salto, los músculos de las piernas se tendrán que extender de una manera muy rápida para hacer la flexión desde el suelo. Con unos buenos trabajos específicos, se llega a mejorar.

Cortez et al. (2014). El jugador de fútbol de salón requiere una excelente utilización del gesto para el cabeceo; en consecuencia, puede efectuar el salto hacia arriba, con una o ambas piernas, estando parado o en movimiento. Sin embargo, el jugador generalmente no puede elegir la técnica del salto, sino que es determinada por la acción variable del juego.

Los jugadores de fútbol requieren de un buen uso del gestor técnico del cabeceo, ya que se utiliza mucho en las jugadas paradas. Para poder ejecutar el salto, se requiere de apoyo de los miembros inferiores, ya sea de una o de las dos piernas o ambas. Las efectuaciones se ejecutan cuando está estático o en movimiento. Finalmente, el jugador realiza estas acciones en situaciones específicas y necesarias.

Los Cambios de Ritmo. Los cambios de ritmo en el fútbol son una acción técnico-táctica que consiste en modificar la velocidad de desplazamiento durante el juego, alternando entre aceleraciones y desaceleraciones según la situación del partido. Esta habilidad permite al jugador desorientar al adversario, generar espacios y mejorar la efectividad en acciones ofensivas como el regate, la conducción o la finalización de jugadas.

Cortez (2014). Hace mención de que los cambios de ritmo se efectúan en diferentes situaciones desarrolladas en el juego; los cambios de posición realizados o el control de dominio del balón se dan en situaciones no previstas. Entonces, no ayuda al jugador a tener un equilibrio constante de juego para poder desplazarse con una carrera constante. El fútbol de salón tiene su propio ritmo de juego.

Asimismo, un cambio de ritmo se produce cuando el jugador pasa de una velocidad moderada o lenta a una aceleración repentina, lo que le permite superar a un rival o aprovechar un espacio libre en el campo. De igual manera, también puede implicar disminuir la velocidad para engañar al oponente, esperar apoyo de un compañero o tomar una mejor decisión táctica.

Desplazamiento Lateral. Torres (2018) afirma que ejecutar una buena técnica de desplazamientos laterales garantiza una mayor rapidez; por lo tanto, genera una mayor rapidez, eficacia e intervenciones y recorridos durante los encuentros de juego. Es por ello la importancia de utilizar bien la técnica de posición, ubicar los pies paralelos entre ellos, las piernas tienden a estar semiflexionadas, los brazos ligeramente en posición de equilibrio con el tronco erguido con la mirada al frente al oponente o rival.

Dimensión de Técnicas Defensivas. Tarvin (2023). Considera que la estrategia defensiva tiende a dar la posición esférica y se da inicio al juego de la defensa; como principal objetivo, busca el accionar de manera inmediata y poder beneficiarse de los errores y poder ingresar de manera inmediata y eficaz al juego. Esta estrategia no solo consiste en esperar a que el contrincante falle o tenga errores para poder aprovechar.

Tiene como otro concepto en el que un defensor inducirá al contrincante de juego a cometer errores y perder la posición del balón

Armando et al. (2020) mencionan la técnica defensiva del portero y la definen como los trabajos específicos desarrollados por el portero cuando no tiene la posición del esférico; el objetivo es intervenir para que el balón pueda ingresar a la portería. De tal manera, las acciones técnicas que ejecuta o realiza el portero son netamente defensivas, porque es su principal objetivo el que cumple el jugador.

Interceptaciones y Recuperaciones del Balón. Son acciones que se realizan en momentos de trayectoria del balón y se intercepta, altera o desvía con cualquier parte del cuerpo. Esta acción se genera con la intención de recuperar el balón del jugador contrincante, para dar inicio a un juego colectivo y la tenencia del balón en beneficio común del equipo.

Pared. Son acciones de dos o más jugadores que dan en combinación de jugadas específicas en situaciones complejas. El objetivo es pasar el balón de una forma adecuada y precisa con la fuerza, generando la devolución de la misma de manera igual. Por ello, esta técnica es muy importante en los encuentros deportivos, ya que ayuda al avance para la ofensiva y brinda juego cooperativo.

Relevos. Son acciones utilizadas en diferentes situaciones de juego, se refiere a la entrega de balón realizado por dos jugadores, uno recoge el balón mientras el otro deja el balón, esta técnica se puede conocer como las acciones colaborativas de los jugadores del mismo equipo con el principal objetivo de avanzar en las jugadas y aplicando mayor velocidad

Apoyo. Para Torres (2018), la técnica de apoyo es una acción que se genera entre los jugadores de un mismo equipo; los jugadores se posicionan en el campo de juego y se ejecuta con el pase de balón en óptimas condiciones a uno de sus compañeros. Esto quiere decir que el apoyo brinda salida de una situación compleja y beneficia la salida entre los compañeros y, más aún, al portero, ya que es el menos marcado.

Asimismo, según la Federación Peruana de Fútbol (2017), es la “habilidad que consiste en dar luz al pase. Ofrecer una posibilidad de juego para el atacante con balón” (p. 11). Consiste en dar una salida de juego al compañero que está en situación de complejidad y ello también ayuda al avance de un ataque ofensivo con posición de balón generando claridad de juego.

Importancia de la Técnica del Fútbol. Los fundamentos técnicos son muy importantes ya que gracias a ellos se ejecutan muy bien las acciones en el campo de juego. Permite a los jugadores realizar un desenvolvimiento eficaz y de mayor precisión en su actuar, y que también es la base de formación de los jugadores, ya sin ella no serían resaltantes en los diferentes campeonatos deportivos. Por ello se requiere un mayor trabajo específico para poder formar buenos jugadores y así también desarrollar el cuerpo y la mente.

Beneficio. El beneficio que brinda es la construcción de las habilidades motoras psicosociales en los estudiantes o jugadores en formación, y también colabora en la mejora de la salud, así como en el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, muscular, pulmonar, neuronal y fortaleciendo el sistema óseo, también efectuando trabajos cooperativos y en equipo y la disciplina en los jóvenes; además, previene diferentes enfermedades, como la obesidad, entre otras.

2.3 Definición de Términos Básicos

Actividades. Conjunto de operaciones, tareas o acciones dirigidas y organizadas que realiza una persona o entidad con un propósito específico. En el contexto educativo y deportivo, las actividades se diseñan para desarrollar habilidades, capacidades físicas o aprendizajes concretos, y suelen organizarse en sesiones, secuencias o programas estructurados.

Actividades Aeróbicas. Forma de actividad física de intensidad moderada que implica movimiento continuo y rítmico de grandes grupos musculares, incrementando de manera sostenida la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno del organismo. Se caracterizan por realizarse durante períodos prolongados y contribuir al desarrollo de la resistencia aeróbica, la salud cardiovascular y el buen estado general del sistema respiratorio.

Gimnasia. Práctica sistemática de ejercicios físicos dirigidos a desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la postura y el control corporal. También se entiende como el conjunto de ejercicios que aprende el individuo en una determinada actividad o función, favoreciendo la preparación integral del cuerpo y la mente para el desempeño físico y deportivo.

Gimnasia Aeróbica. Modalidad de gimnasia que combina ejercicios físicos de carácter cardiovascular, realizados de forma rítmica y continua, al son de la música. Se

caracteriza por movimientos coordinados, coreografías y secuencias de pasos que mantienen el ritmo cardíaco elevado, favoreciendo la mejora de la resistencia aeróbica, la coordinación y la expresión corporal.

Distancia. Magnitud que expresa el espacio o intervalo que existe entre dos puntos, objetos, sucesos o seres, ya sea en el plano físico (recorrido) o en el tiempo (duración). En el contexto del entrenamiento, la distancia se refiere a la longitud recorrida durante una actividad física (por ejemplo, metros o kilómetros recorridos en una carrera) y es un indicador clave para dosificar la carga de trabajo.

Actividades Prolongadas. Actividades físicas que se desarrollan durante un tiempo extendido, generalmente con intensidad moderada y continua, sin pausas prolongadas. Se caracterizan por mantener un esfuerzo sostenido durante varios minutos o incluso horas, y se utilizan principalmente para desarrollar la resistencia aeróbica y la capacidad de soportar demandas físicas prolongadas en el deporte.

Coreografía. Arte de componer, organizar y estructurar secuencias de movimientos corporales (danza, baile o rutinas deportivas) para ser representadas con acompañamiento musical o rítmico. En el contexto de la gimnasia o la actividad física, la coreografía permite integrar pasos, giros, desplazamientos y expresión corporal en una secuencia planificada y estética.

Circuitos. Espacio o recorrido cerrado que se completa al volver al punto de partida, entendido como un terreno o ruta definida dentro de un perímetro. En el entrenamiento físico, se denomina circuito de ejercicios a una serie de estaciones ubicadas en un recorrido específico, donde el participante realiza diferentes tareas físicas (fuerza, resistencia, coordinación, etc.) en orden sucesivo, fomentando un entrenamiento global y variado.

Técnicas. Gestos motores de precisión y estilo que, cuando se ejecutan correctamente, permiten obtener un mayor rendimiento o beneficio en una situación determinada. En el fútbol, las técnicas se refieren a los movimientos específicos y controlados para interactuar con el balón (pase, regate, conducción, recepción, remate, etc.), cuya ejecución eficiente depende de la coordinación, el dominio y la práctica sistemática.

Resistencia. Acción y efecto de resistir o resistirse, es decir, la capacidad de un sistema, organismo o individuo para mantener un esfuerzo o soportar una carga durante

un tiempo determinado sin perder rendimiento. En Educación Física, la resistencia se entiende como la aptitud física que permite prolongar la actividad física intensa o moderada, diferenciándose en resistencia aeróbica y anaeróbica según el tipo de energía que se utilice.

Física. Los principios de la física se aplican para comprender el movimiento del cuerpo y del balón, el uso de la fuerza y la biomecánica de las técnicas.

Cardiovascular. Perteneciente o relativo al corazón y al sistema circulatorio, es decir, al conjunto de órganos y vasos que transportan la sangre oxigenada y nutrientes a todo el organismo. En Educación Física, se habla de “ejercicio cardiovascular” cuando la actividad física incrementa de forma sostenida la frecuencia cardíaca y favorece la salud y el funcionamiento del sistema cardiocirculatorio.

2. 4 Hipótesis de la Investigación

2.4.1 Hipótesis General

Las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024.

2.4.2 Hipótesis Específicas

- Las actividades aeróbicas mejoran significativamente el fundamento técnico con balón en las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu”, Huanta, 2024.
- Las actividades aeróbicas mejoran significativamente el fundamento técnico sin balón en las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu”, Huanta, 2024.
- Las actividades aeróbicas mejoran significativamente la técnica defensiva en las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu”, Huanta, 2024.

2.5 Cuadro de Operacionalización de Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Variable Independiente Actividades aeróbicas	Hernández (2018) menciona que los ejercicios aeróbicos son la base de la actividad física, ya que mejoran la capacidad cardíaca y pulmonar. Ayudan al corazón a bombear sangre con mayor rapidez y eficacia, lo que requiere una rápida oxigenación.	Se elaboró una propuesta pedagógica experimental con 10 sesiones de aprendizaje para su aplicación.	Gimnasia aeróbica	Coreografía. ejercicios de coordinación	Nominal (no aplica)
			Distancia	Recorrer una distancia de 400 mts de forma continua	
				Recorrer una distancia de 200 mts de forma continua	
			Actividades prolongadas	Test de los 1000 metros	
				Circuitos de alta duración	
Variable Dependiente Técnicas de fútbol	Sarasa (2017) define la técnica como un medio con el cual cuenta un jugador de fútbol, en tal sentido, el jugador utiliza todas sus habilidades de dominio del balón como herramientas para facilitar las actuaciones en situaciones de juego de una manera muy eficaz y eficiente para un fin de interés propio.	Son destrezas específicas que permiten a los jugadores realizar acciones en el campo de juego. Esta variable consta de tres dimensiones, las cuales serán computadas a través de fichas de observación en 2 momentos diferentes, evaluaciones de pre y post test.	Fundamentos Técnicos con balón	Precisión del pase	Likert Logro destacado =4 Logro esperado=3 Proceso =2 Inicio =1
				El dribling	
				Control y recepción	
			Fundamentos técnicos sin balón	Las carreras de cambio de dirección.	
				Los saltos	
				Movilidad y ritmo de juego	
			Técnicas defensivas	La pared	
				Los relevos	
				Intercepciones	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Nivel de Investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

El trabajo de investigación es de tipo aplicada, según Lozada (2014). La investigación aplicada se centra en la generación de conocimiento que puede ser directamente aplicado a problemas sociales o del sector productivo. Esta forma de investigación se basa principalmente en los resultados tecnológicos obtenidos de la investigación básica, que se encargan de establecer una conexión entre la teoría y el producto final.

La investigación ejecutada es de tipo aplicado, que consiste, según el autor mencionado anteriormente, ya que se evaluó el impacto de las actividades aeróbicas en la mejora de las técnicas del fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa Luis Caveró Bendezu.

3.1.2 Nivel de Investigación

El nivel de investigación será explicativo. Al respecto, Supo (2019) precisa: en este nivel se llevan a cabo las relaciones de causalidad; quiere decir que intervienen una variable independiente y una dependiente para que X tenga efecto en Y; por consiguiente, nuestra investigación se ajusta con toda su característica a este nivel de investigación, por lo que existen relaciones de causalidad y de variables independientes y dependientes.

Debido a la necesidad de manipular variables, en este caso las actividades aeróbicas controladas con el propósito de mejorar la resistencia física, se utilizará el

enfoque de investigación experimental. Esto implica realizar cambios intencionados en las variables independientes para observar cómo afectan a las variables dependientes. En el contexto de las actividades aeróbicas controladas, se llevarán a cabo modificaciones planificadas en las variables con el fin de evaluar su impacto en las técnicas de fútbol.

3.2 Método de Estudio

3.2.1 Inductivo – Deductivo

Cerezal Y Fiallo (2005) afirman que la inducción es la forma de razonamiento por medio de la cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales. La deducción es la forma de razonamiento mediante la cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. En este caso, el hecho de partir de un conocimiento verdadero nos garantiza una conclusión verdadera, siempre y cuando estén bien fundamentadas las premisas iniciales.

3.2.2 Hipotético Deductivo

Cerezal Y Fiallo (2005) mencionan que el método hipotético-deductivo es aquel que comienza con una hipótesis basada en el desarrollo teórico de una ciencia específica. Siguiendo las reglas lógicas de la deducción, se obtienen nuevas conclusiones y predicciones que luego se ponen a prueba. Este método es muy útil porque permite prever y comprobar nuevas ideas sobre la realidad, así como deducir otras y hacer predicciones basadas en el conocimiento que se tiene.

3.3 Diseño de Investigación

El presente estudio de investigación se realizó, en un diseño pre experimental, es decir que se trabajó con un solo grupo de experimentación, al respecto Hernández et al. (2014), menciona que los diseños pre experimentales controlan deliberadamente una variable independiente para observar su impacto en una o varias variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos “puros” en el nivel de seguridad que se puede tener sobre la comparabilidad inicial de los grupos. El diseño se presenta de la siguiente forma.

GE 01X02
Donde:

GE = representa al grupo experimental

01 = simboliza pre test

X = representa la variable experimental

02 = simboliza el post test

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

Arias y Cubinos (2021) consideran que la población es el conjunto total de individuos u objetos en el cual se desarrollará la experimentación y en el que constan de características similares entre sí. Por tanto, la población de estudio está delimitada por: los estudiantes del 3er grado A y B de la Institución Educativa. “Luis Caverro Bendezu”.

Tabla 1

Población de los estudiantes del 3er grado A y B de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu”.

Estudiantes	Varones	Mujeres	Total
Tercero A	11	13	24
Tercero B	15	13	28
Total	26	26	52

Nota. Nómina de población de estudiantes de la Institución “Luis Caverro”

3.4.2 Muestra

Para Hernández y Mendoza (2018), la muestra es un subgrupo de la población que se está estudiando, donde se recolectan datos específicos de dicha población para que posteriormente sean llevados a un estudio.

De tal manera que, la muestra para este trabajo investigativo estará compuesta de la siguiente manera.

Tabla 2

La muestra de estudios del 3er grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú”.

Estudiantes del 3er grado	Varones	Mujeres	Total
Sección A	11	13	24
Total	11	13	24

Nota. Nómina de la muestra de estudiantes de la Institución “Luis Caveró”

3.5 Técnicas de Muestreo

Hernández et al. (2014) declaran el muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar, donde desde el punto de vista cuantitativa presenta una ventaja en cuanto a la determinación de estudio que no requieren tanto de una representación de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema.

La presente investigación es de muestreo por conveniencia, ya que es una técnica de muestreo no probabilística y no aleatoria que se utilizó para crear muestras basadas en la facilidad de acceso, la disponibilidad de personas para participar en la muestra, dentro de un intervalo de tiempo determinado o cualquier otra especificación práctica de un elemento específico.

Por ende, se eligió como muestra mediante la técnica intencional y la conveniencia propia. Por lo tanto, la muestra fue integrada por 25 estudiantes del 3er grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú”.

3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1 Técnicas de Recolección de Datos

Como explican Hernández y Mendoza (2018), “recolectar datos implica desarrollar un plan detallado de procedimientos que nos lleven a recolectar datos para un propósito específico” (p.198).

Conjuntamente con un problema bien planteado y sustentado de manera sólida en

la teoría y los resultados empíricos previos, se requiere también la utilización adecuada de técnicas de recolección de datos y de análisis estadísticos pertinentes, lo mismo que la correcta interpretación de los resultados con base en los conocimientos que sirvieron de sustento a la investigación.

En consecuencia, la técnica que se pretende emplear en la presente investigación, será el experimento y la evaluación educativa

Tabla 3

Técnicas de recolección de datos.

Variables	Técnicas
Variable Independiente: Actividades aeróbicas	Experimento
Variable Dependiente: Técnicas de fútbol	Técnica de observación

Nota. Se aplicaron técnicas de experimentación y observación para la recolección de datos.

3.6.1 Instrumentos de Recolección de Datos

El instrumento empleado en esta investigación es la ficha de observación. Se consideró este instrumento permite recoger la información necesaria para responder el objetivo del presente estudio, pues es posible observar la ausencia o presencia de las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”

Hernández et al. (2014) señalan que los medios utilizados por el investigador para medir el comportamiento particular o las características de las variables son las herramientas entre las que destacan los cuestionarios, escalas de clasificación y entrevistas, entre otros.

Los instrumentos que se emplearán en la presente investigación, fueron la ficha de observación y las pruebas del pre y pos test.

Tabla 4*Instrumentos de recolección de datos*

Variables	Instrumentos
Actividades aeróbicas	Material experimental
Técnica de fútbol	Ficha de observación

Nota. Los instrumentos permitieron recopilar datos de ambas variables de estudio.

3.7 Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

3.7.1 Validez

Tabla 5*Resultado de validez de contenido por juicio de expertos*

Juicio de expertos	Porcentual %	Puntaje	Decisión
Experto 1	80	0,80	Bueno
Experto 2	85	0,85	Bueno
Experto 3	80	0,80	Bueno
Promedio ponderado	81,00	0,81	Excelente de validez

Nota. Data de validación por juicio de expertos de la ficha de observación

Análisis e Interpretación. En la tabla 4, se muestra el resultado de validez por juicio de experto, con un puntaje de 0,83; se determina que la guía de observación de la variable de las técnicas de fútbol. Que presenta excelente validez de contenido. Entonces, el instrumento de recolección es aplicable en el recojo de datos de la muestra de estudio.

3.7.2 Confiabilidad

Tabla 6*Resultado de la prueba de fiabilidad*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,885	9

Nota. Resultado de pilotaje de la ficha de observación de las técnicas de fútbol.

Análisis e Interpretación. En la tabla 5, el resultado muestra el coeficiente de alfa de Cronbach con un valor igual a 0,885. Se concluye que el instrumento de recolección de datos de la variable técnicas del fútbol presenta una excelente confiabilidad. Y es aplicable en la recolección de datos del objeto de estudio

3.8 Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos

En el trabajo de investigación se utilizó la prueba de pre test y post test (antes y después). Para analizar los datos, se utilizó el software estadístico SPSS y Excel, organizando la información en tablas de frecuencia. También se realizó un análisis e interpretación de los datos cuantitativos. Se calcularon las medidas de tendencia central y las medidas de dispersión. Las técnicas estadísticas no paramétricas procesaron los datos considerando las escalas de medición ordinales para datos cuantitativos. Se usaron para hallar los resultados inferenciales. Se realizó la prueba de Wilcoxon para realizar la prueba de normalidad, con el fin de entender la distribución de los datos, tanto normales como no normales. Después, se llevó a cabo el análisis y la verificación de hipótesis. La intención del instrumento fue recoger información a través de las actividades aeróbicas para mejorar las técnicas del fútbol de los estudiantes del 3er grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta.

3.9 Aspectos Éticos de la Investigación

El presente trabajo de investigación está encaminado y regido por las normas de redacción APA, Séptima Edición; del mismo modo, toda la información que se brinda es de fuentes confiables. Por otro lado, es importante mencionar que para el desarrollo de la investigación los nombres de los estudiantes participantes que fueron utilizados a lo largo de la investigación fueron guardados confidencialmente, se respetara la privacidad e integridad de los estudiantes del 3er grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, donde se procedió a la redacción de un documento de autorización donde se dio a conocer a los padres de familia, docentes y directores de la Institución Educativa sobre la ejecución del trabajo de investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y Descripción de los Resultados

La aplicación de los instrumentos de recolección de datos se ha desarrollado en la Institución Educativa “Luis Caveró Bendeزú” de la provincia de Huanta. Se ha trabajado con estudiantes del tercer grado “A” que en su totalidad representan el 100% de la muestra. En esta sección se hizo la aplicación del instrumento para la recolección de información. Para el caso, se ha ejecutado la aplicación de sesiones de aprendizaje que buscaron cumplir con las finalidades de los propósitos experimentales y, finalmente, la ejecución de la prueba postest. Los resultados fueron debidamente organizados y sistematizados con el fin de procesarlos utilizando las indicaciones descriptivas; en consecuencia, se realizó la presentación de resultados mediante las tablas comparativas. Asimismo, se utilizaron los procedimientos de la estadística inferencial y los datos fueron sometidos a la contratación de resultados mediante la prueba de normalidad y la prueba de hipótesis.

Los procesos mencionados se presentan de manera secuencial de la siguiente manera:

4.1.1 A nivel Descriptivo.

Las informaciones recolectadas se realizaron mediante el pre test y post test, se procesaron organizativamente para su presentación en tablas de frecuencias, posteriormente se detalla a continuación:

Tabla 7

Resultado de contrastar entre el pre test y post test variable técnicas de fútbol

Técnicas de fútbol	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	11	45,8	0	0,0
Proceso	13	54,2	6	25,0
Logro	0	0,0	5	20,8
Logro Destacado	0	0,0	13	54,2
Total	24	100,0	24	100,0

Nota. Los datos recopilados del pre test y post test

Interpretación. En la tabla 7 se exponen los resultados de frecuencia de la variable técnicas de fútbol; se detalla que, durante el pre test, el 45,8% de los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” de Huanta se ubican en “Inicio”; mientras tanto, el 54,2 % de los estudiantes se encuentran en “proceso”. Durante el post test, el 20,8% se sitúa en “Logro” y un 54,2 % de los estudiantes se hallan en “Logro Destacado”. Estos hallazgos muestran que después de la ejecución de las actividades aeróbicas, se observaron notables mejoras en los resultados de la variable técnica de fútbol de los estudiantes del tercer grado “A”.

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de la variable técnicas de fútbol

	Estadísticos descriptivos				
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Estándar.
Técnicas de fútbol	24	1	2	1,54	,509
Técnicas de fútbol	24	2	4	3,29	,859

Nota. Datos Recolectados del pre test y post test

Interpretación. En la tabla 8 se detallan los procesos estadísticos descriptivos de la variable técnicas de fútbol; se presenta que, durante el pre test, el puntaje mínimo fue de 1 y el puntaje máximo fue 2, obteniendo una media de 1,54, mientras que, durante el pos test, el puntaje mínimo fue de 2, el puntaje máximo fue 4 y se obtuvo una media de 3,29. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test respecto a los resultados del pre test, lo que significaría que posterior a la implementación de las

actividades aeróbicas, se evidenciaron notables mejoras en los resultados de la variable de las técnicas de fútbol en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” de Huanta.

Tabla 9

Resultado de contrastar entre el pre test y post test para la dimensión técnica. con balón

Tec. Con balón	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Frecuencia
Inicio	13	54,2	0	0,0
Proceso	11	45,8	0	0,0
Logro			11	45,8
Logro Destacado			13	54,2
Total	24	100,0	24	100,0

Nota. Los datos recopilados del pre test y post test

Interpretación. En la tabla 9, con respecto a la dimensión técnica con balón, se detallan los resultados: durante el pretest, el 54,2% de los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” de Huanta se encuentran en “Inicio”, mientras que un 45,8% se sitúan en “Proceso”. Durante el post test, el 45,8% de los estudiantes se ubican en “Logro”, mientras tanto, un 54,2% en “Logro Destacado”. Estos hallazgos evidencian que después de la implementación de las actividades aeróbicas se registraron notables mejoras en los resultados de la dimensión de la técnica con balón en los estudiantes del tercer grado “A”.

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de la dimensión técnicas con balón

Estadísticos Descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
técnicas con balón	24	1	2	1,46	,509
técnicas con balón	24	3	4	3,54	,509

Nota. Datos Recolectados del pre test y post test

Interpretación. En la tabla 10 se muestran los estadísticos descriptivos en la dimensión de técnicas con balón. Se detalla que, durante el pretest, el puntaje mínimo fue 1 y el puntaje máximo fue 2, obteniendo una media de 1,46. Durante el posttest, el

puntaje mínimo fue de 3, el puntaje máximo fue 4 y la media fue de 3,54. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test respecto a los resultados del pre test, lo que significa que posterior a la incorporación de las actividades aeróbicas, se registraron notables mejoras en los resultados de la dimensión de las técnicas con balón en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” de Huanta.

Tabla 11

Resultado de contrastar entre el pre test y post test para la dimensión Tec. Sin balón

Tec. Sin balón	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	11	45,8	0	0,0
Proceso	10	41,7	6	25,0
Logro	3	12,5	5	20,8
Logro Destacado			13	54,2
total	24	100,0	24	100,0

Nota. Los datos recopilados del pre test y post test

Interpretación. En la tabla 11 se detallan los resultados de frecuencia de la dimensión técnicas sin balón. Se dio a conocer que, durante el pretest, el 45,8% de los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu” de Huanta se sitúan en “Inicio”; asimismo, un 41,7% en “Proceso” y un 12,5% en “Logro”. Mientras que, durante el post test, el 25,0% de estudiantes se sitúan en “Proceso” y un 20,8% en “Logro”, por último, un 54,2% se ubican en “Logro Destacado”. Estos hallazgos evidencian que después de la incorporación de las actividades aeróbicas, se registraron notables mejoras en los resultados de la dimensión de las técnicas sin balón en los estudiantes del tercer grado “A”.

Tabla 12*Estadísticos descriptivos de la dimensión técnicas sin balón*

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
técnicas sin balón	24	1	3	1,67	,702
técnicas sin balón	24	2	4	3,29	,859

Nota. *Datos Recolectados del pre test y post test*

Interpretación. En la tabla 12 se detallan los estadísticos descriptivos en la dimensión técnicas sin balón; se presenta que, durante el pretest, el puntaje mínimo fue de 1 y el puntaje máximo fue de 3, obteniendo una media de 1,67; mientras que, durante el posttest, el puntaje mínimo fue de 2, el puntaje máximo fue de 4 y se obtuvo una media de 3,29. Estos hallazgos detallan una mejora en los resultados del post test con respecto a los resultados del pre test, lo cual significa que posterior a la incorporación de las actividades aeróbicas, se apreciaron notables mejoras en los resultados de la dimensión técnica sin balón en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” de Huanta.

Tabla 13

Resultado de contrastar entre el pre test y post test para la dimensión técnicas defensivas

técnicas defensivas	Pre test		Pos test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	13	54,2	0	0,0
Proceso	11	45,8	6	25,0
Logro	1	7,1	5	20,8
Logro Destacado	0	0,0	13	54,2
total	24	100,0	24	100,0

Nota. *Los datos recopilados del pre test y post test*

Interpretación. La tabla 13, se detalla los resultados de frecuencia de la dimensión técnicas defensivas, se expresa que, durante el pre test, el 54,2% de los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezu” de Huanta se sitúan en “Inicio”, asimismo un 45,8% se ubican en “Proceso” y por último en

un 7,1% en “Logro” mientras que, durante el post test, el 25,0% en “Proceso” y un 20,8 % en “Logro”, mientras que un 54,2% en “Logro Destacado”. Estos resultados demuestran que después de la incorporación de las actividades aeróbicas, se registraron notables mejoras en los resultados de la dimensión técnicas defensivas de los estudiantes.

Tabla 14

Estadísticos descriptivos de la dimensión técnicas defensivas

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
técnicas defensivas	24	1	2	1,46	,509
técnicas defensivas	24	2	4	3,29	,859

Nota. *Datos Recolectados del pre test y post test*

Interpretación. En la tabla 14 se muestran los estadísticos descriptivos en la dimensión de técnicas defensivas; se detalla que, durante el pre test, el puntaje mínimo fue de 1 y el puntaje máximo fue de 2, obteniendo una media de 1,46; mientras que, durante el pos test, el puntaje mínimo fue de 2, el puntaje máximo fue de 4 y se obtuvo una media de 3,29. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test respecto a los resultados del pre test, lo cual significaría que posterior a la implementación de las actividades aeróbicas, se registraron notables mejoras en los resultados de la dimensión técnica defensiva en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendejú” de Huanta.

4.2 A nivel Inferencial

Para la ejecución del análisis inferencial y para proceder con la prueba de las hipótesis planteadas, se utilizaron pruebas estadísticas para las muestras relacionadas, a las cuales se les aplicaron un pre test y un pos test. Para determinar la prueba estadística, asimismo, se procede a ejecutar el test de normalidad de los datos, el cual nos permite seleccionar una prueba paramétrica o no paramétrica.

4.2.1 Prueba de Normalidad

H0: Los datos tienen una distribución normal

H1: Los datos no tienen una distribución normal

Este proceso se utiliza para calcular si los obtenidos en el proceso de investigación tienen distribución normal o no. Esta prueba es importante, ya que gracias a ella tendremos resultados precisos utilizando los trabajos de procesamiento de datos.

Tabla 15

Prueba de normalidad de datos

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Técnicas de futbol	,358	24	,000	,637	24	,000
Técnicas de futbol	,337	24	,000	,726	24	,000
técnicas con balón	,358	24	,000	,637	24	,000
técnicas con balón	,358	24	,000	,637	24	,000
técnicas sin balón	,287	24	,000	,775	24	,000
técnicas sin balón	,337	24	,000	,726	24	,000
técnicas defensivas	,358	24	,000	,637	24	,000
técnicas defensivas	,337	24	,000	,726	24	,000

Nota. Los resultados muestran que los datos no presentan una distribución normal ($p < 0,05$).

Interpretación. En la tabla 15 se evidencian los resultados de la prueba de shapiro-wilk, que muestra valores iguales a $p = 0,000$ en los resultados de los procesos de datos correspondientes a las variables, por lo que se concluye que no existe distribución normal de los datos. Debido a que el tamaño de la muestra es menor de 50 estudiantes, lo que indica que la evidencia estadística para afirmar las técnicas de fútbol se ajusta a una distribución no normal con respecto al 5 % de significancia. Entonces, se determina el uso de la prueba no paramétrica, mediante la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas.

4.3 Prueba de Hipótesis General

4.3.1 Sistema de Hipótesis

Tabla 16

Resultado del contraste de las técnicas de fútbol entre pre test y pos test.

Técnicas de fútbol		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintót. (bilateral)
Técnicas de futbol - Técnicas de futbol	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00	-4,199 ^b	,000
	Rangos positivos	22 ^b	11,50	253,00		
	Empates	2 ^c				
Total		24				

Nota. Datos Recolectados del pre test y post test

a. Técnicas de futbol < Técnicas de futbol

b. Técnicas de futbol > Técnicas de futbol

c. Técnicas de futbol = Técnicas de futbol

Interpretación. En la tabla 16 se muestra el resultado del grupo experimental, que refleja la existencia de diferencia significativa entre los resultados de pre test y pos test sobre la aplicación de las actividades aeróbicas para la mejora de las técnicas de fútbol en los estudiantes del tercer grado “A” (valor $p = 0,000 < 0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a , se concluye que el uso de las actividades aeróbicas mejora significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” Huanta, 2024.

H_a , hipótesis alterna. Las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” Huanta, 2024.

H_0 , hipótesis nula. Las actividades aeróbicas no mejoran significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” Huanta, 2024.

4.3.2 Sistema de Hipótesis Específico

Tabla 17

Resultado del contraste de las técnicas con balón entre pre test y pos test.

Técnicas con balón		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintót. (bilateral)
técnicas con balón	Rangos negativos	0 ^d	,00	,00	-4,399 ^b	,000
técnicas con balón	Rangos positivos	24 ^e	12,50	300,00		
técnicas con balón	Empates	0 ^f				
Total		24				

Nota. Datos Recolectados del pre test y post test

a. técnicas con balón < técnicas con balón

b. técnicas con balón > técnicas con balón

c técnicas con balón = técnicas con balón

Interpretación. En la tabla 17, el grupo experimental refleja la existencia de diferencia significativa entre los resultados pretest y posttest sobre la aplicación de las actividades aeróbicas en la técnica con balón en los estudiantes del 3er grado “A” (Valor $p = 0,000 < 0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a , se concluye que el uso de las actividades aeróbicas mejora significativamente la técnica con balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

H_a , hipótesis alterna. Las actividades aeróbicas mejoran significativamente la técnica con balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

H_0 , hipótesis nula. Las actividades aeróbicas no mejoran significativamente la técnica con balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

Tabla 18

Resultado del contraste de las técnicas sin balón entre pre test y pos test.

Técnicas sin balón		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintót. (bilateral)
técnicas sin balón	Rangos negativos	0 ^g	,00	,00	-4,086 ^b	,001
balón	Rangos positivos	21 ^h	11,00	231,00		
técnicas sin balón	Empates	3 ⁱ				
Total		24				

Nota. Datos Recolectados del pre test y post test

a. técnicas sin balón < técnicas sin balón

b. técnicas sin balón > técnicas sin balón

c. técnicas sin balón = técnicas sin balón

Interpretación. La tabla 19, el grupo experimental, refleja la existencia de diferencia significativa entre los resultados pre test y pos test sobre la ejecución de las actividades aeróbicas en la técnica sin balón en los estudiantes del 3er grado “A” (Valor $p = 0,001 < 0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a ; se concluye que el uso de las actividades aeróbicas mejora significativamente la técnica sin balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

H_a , hipótesis alterna. Las actividades aeróbicas mejoran significativamente la técnica sin balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

H_0 , hipótesis nula. Las actividades aeróbicas no mejoran significativamente la técnica sin balón en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

Tabla 19

Resultado del contraste de las técnicas defensivas entre pre test y pos test.

técnicas defensivas -		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintót. (bilateral)
técnicas defensivas	Rangos negativos	0 ^j	,00	,00	-3,934 ^b	,001
técnicas defensivas	Rangos positivos	19 ^k	10,00	190,00		
	Empates	5 ^l				
Total		24				

Nota. Datos Recolectados del pre test y post test

a. técnicas defensivas < técnicas defensivas

b. técnicas defensivas > técnicas defensivas

c. técnicas defensivas = técnicas defensivas

Interpretación. En la tabla 19, el grupo experimental refleja la existencia de diferencia significativa entre los resultados pretest y posttest sobre la aplicación de las actividades aeróbicas en la técnica defensiva en los estudiantes del 3er grado “A” (Valor $p = 0,001 < 0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a , se concluye que el uso de las actividades aeróbicas mejora significativamente la técnica defensiva en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

H_a , hipótesis alterna. Las actividades aeróbicas mejoran significativamente la técnica defensiva en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

H_0 , hipótesis nula. Las actividades aeróbicas no mejoran significativamente la técnica defensiva en los estudiantes del 3er grado “A” de secundaria, Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, Huanta, 2024.

4.4. Discusión de Resultados

Los resultados de la investigación demuestran que las actividades aeróbicas tienen un impacto significativo en la mejora de las técnicas de fútbol, elevando los niveles de desempeño de los estudiantes desde categorías iniciales hacia el "Logro Destacado". El análisis descriptivo indica que, antes de la intervención, el 45,8 % de los estudiantes se encontraba en el nivel de "Inicio", mientras que, tras la aplicación del programa experimental, el 54,2 % alcanzó el nivel de "Logro Destacado". Esta interpretación de los datos sugiere que la estimulación de la resistencia física mediante ejercicios aeróbicos sistematizados permite una mejor ejecución de los gestos técnicos. Al contrastar estos resultados con los antecedentes, se observa una clara coincidencia con lo expuesto por Aguilar y Chate (2022), quienes determinaron que los programas estructurados influyen significativamente en el aprendizaje del fútbol. Asimismo, el estudio es consistente con la postura de que una propuesta metodológica adecuada deja una enseñanza sólida de destrezas y capacidades físicas en los estudiantes (Duran y Alcivar, 2022). Desde las bases teóricas, este hallazgo respalda lo planteado por Miranda (2023), quien sostiene que la actividad aeróbica regular genera una adaptación que incrementa la condición de salud física y resistencia. Del mismo modo, se refuerza la teoría de Hernández (2018), quien considera que estos ejercicios son la base indispensable para optimizar la capacidad cardíaca y el bombeo sanguíneo durante el desempeño deportivo.

En cuanto a los fundamentos técnicos con balón, el análisis reveló una evolución sustancial, con una media que aumentó de 1,46 a 3,54 puntos entre el pretest y el posttest. Esta mejora en la precisión del pase, el dribling y el control se interpreta como un desarrollo de la coordinación motriz fina bajo condiciones de esfuerzo aeróbico. Al contrastar este avance con los estudios previos, los resultados se asemejan a lo hallado por Rurush (2022), cuyo estudio concluyó que los escolares pueden alcanzar niveles de logro elevados y un alto conocimiento de las técnicas mediante procesos bien dirigidos. De igual forma, guarda relación con los resultados de Leiva y Quispe (2022), quienes demostraron que los programas de fundamentos técnicos influyen positivamente en el desarrollo de capacidades coordinativas de los alumnos de nivel secundaria. Teóricamente, esto se sustenta en la definición de Sarasa (2017), quien visualiza la técnica como la “cajita de herramientas” del jugador para facilitar actuaciones eficaces en situaciones de juego real. Además, se alinea con lo expuesto por Galeano (2022), quien vincula el movimiento voluntario repetitivo y el suministro continuo de oxígeno

con el mantenimiento de la actividad física prolongada.

Respecto a la dimensión fundamentos técnicos sin balón, los resultados revelaron una evolución favorable, ya que el nivel de “Logro Destacado” subió al 54,2 % tras la intervención. Esta interpretación resalta que la mejora en la capacidad aeróbica favorece habilidades como los cambios de ritmo, los saltos y los desplazamientos laterales, esenciales para la movilidad táctica. Al contrastar este punto, se ratifica lo propuesto por Ccoriñaupa (2023), quien sostiene que las técnicas de fútbol impactan de manera positiva en las habilidades motrices básicas de los estudiantes. Por otro lado, la investigación es consistente con la premisa de que los programas de fundamentos técnicos mejoran la coordinación y agilidad de los alumnos (Leiva & Quispe, 2022). En el plano teórico, este progreso valida la perspectiva de Zapata (2008) sobre la técnica como los procedimientos de rutina para resolver tareas motrices deportivas según la situación del juego. Asimismo, se vincula con lo expuesto por Galeano (2022), quien define la actividad aeróbica como el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares que estimula el sistema cardiovascular.

Finalmente, en la dimensión técnicas defensivas, el análisis reflejó una mejora crítica, pues ningún estudiante (0,0 %) estaba en el nivel destacado inicialmente, pero el 54,2 % lo alcanzó en la evaluación final. Se interpreta que una mejor base aeróbica otorga al estudiante la lucidez y energía necesarias para realizar interceptaciones, relevos y coberturas efectivas durante todo el encuentro. Al contrastar estos resultados, se halla concordancia con lo hallado por Pancorbo (2021), quien destaca que una propuesta pedagógica flexible puede mejorar significativamente los procesos técnicos defensivos y ofensivos en múltiples contextos escolares. Teóricamente, la capacidad de los estudiantes para mantener el esfuerzo defensivo se explica mediante la teoría de Hall et al. (2018), la cual asocia la intensidad de la actividad física con la gestión de la frecuencia cardíaca para evitar el agotamiento inmediato. Por último, estos resultados se alinean con la importancia de la técnica defensiva para recuperar la posesión del esférico y beneficiar el juego colectivo del equipo (Tarvin, 2023).

CONCLUSIONES

1. Se concluye que las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendejú”. La evidencia estadística respalda esta afirmación, dado que el nivel de desempeño de los estudiantes evolucionó de un predominante 45,8 % en el nivel de “Inicio” durante el pretest a un 54,2 % en el nivel de “Logro Destacado” en el pos test. Asimismo, el incremento de la media aritmética de 1,54 a 3,29 puntos confirma que el desarrollo de la resistencia cardiovascular y la oxigenación muscular influyen directamente en la optimización de las destrezas futbolísticas generales.
2. En cuanto al primer objetivo específico, se determinó que las actividades aeróbicas mejoran significativamente el fundamento técnico con balón. Los resultados muestran un avance notable en la precisión del pase, el dribling y el control, elevando la media de 1,46 puntos en el pretest a 3,54 puntos en el postest. Esto demuestra que una mejor condición aeróbica permite a los estudiantes ejecutar gestos técnicos con el esférico de manera más eficaz, reduciendo el impacto negativo de la fatiga sobre la coordinación motriz fina.
3. Respecto al segundo objetivo específico, se concluye que las actividades aeróbicas mejoran significativamente el fundamento técnico sin balón en los estudiantes evaluados. El análisis descriptivo reveló que, tras la aplicación del programa experimental, el 54,2 % de los estudiantes alcanzó el nivel de “Logro Destacado” en esta dimensión, en contraste con el 0,0 % inicial. Este progreso se refleja en una mejor ejecución de saltos, cambios de dirección y movilidad en el campo, lo cual es fundamental para generar espacios y desorientar al adversario durante el juego.
4. Finalmente, sobre el tercer objetivo específico, se determinó que las actividades aeróbicas mejoran significativamente la técnica defensiva. La investigación evidenció una mejora estadística relevante, donde la media de desempeño subió de 1,46 a 3,29 puntos, logrando que más de la mitad de la muestra (54,2 %) se sitúe en el nivel máximo de logro. Estos hallazgos indican que el fortalecimiento de la capacidad aeróbica brinda al estudiante la energía necesaria para realizar interceptaciones, relevos y coberturas defensivas con mayor precisión y lucidez táctica hasta el final de la actividad deportiva.

RECOMENDACIONES

1. Al director de la UGEL: Se recomienda emitir directivas que promuevan la implementación de programas de actividades aeróbicas sistemáticas en las instituciones de la provincia para mejorar el rendimiento motor, Esta estrategia pedagógica ha demostrado elevar al 54,2 % el nivel de logro destacado en las técnicas deportivas globales de los estudiantes, De este modo, se garantiza un sustento científico para la mejora del desempeño físico y técnico en el nivel secundario.
2. A los directores de las instituciones educativas de básica: Se les sugiere facilitar la infraestructura y los recursos necesarios para ejecutar talleres específicos de fundamentos técnicos con balón bajo un enfoque aeróbico. Los resultados del estudio evidencian que el entrenamiento de la resistencia mejora significativamente la precisión del pase y el control del esférico, Estas prácticas permitirá una formación integral que combine la salud cardiovascular con el dominio técnico especializado.
3. A los docentes de educación física: Se recomienda integrar en las sesiones de aprendizaje circuitos de resistencia que incluyan saltos, cambios de ritmo y desplazamientos laterales sin balón. La investigación confirma que este enfoque permite a los estudiantes alcanzar un desempeño destacado en su movilidad y ritmo de juego, Estas actividades ayudan a los alumnos a resolver tareas motrices complejas sin que la fatiga degrade su capacidad de respuesta táctica.
4. A los docentes de educación básica: Se les insta a promover la actividad física aeróbica regular como una herramienta para fortalecer la lucidez y el esfuerzo en las técnicas defensivas y colectivas. El estudio demuestra que una base aeróbica sólida facilita la ejecución de interceptaciones y relevos efectivos hasta los minutos finales de la práctica. Además, estas acciones colaboran en el desarrollo de habilidades psicosociales y previenen enfermedades relacionadas con el sedentarismo

Referencias

- Aguilar L., M., & Chate M., F. D. C. (2023). *Programa centrado en el juego para el aprendizaje de las técnicas del fútbol en categoría sub 10 del distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray-Ayacucho*, 2022. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5771>
- Arias, J. L., & Cubinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1.^a ed.). Enfoques Consulting EIRL. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle>
- Arias Zamudio, E. Y. (2022). *Las capacidades físicas y su relación con la técnica en el fútbol en adolescentes de 14 años de la academia Santos Sport Chilca*, 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/12671>
- Barzola, K. E. F., Angulo, D. J. B., Burgos, Á. D. E., Poroza, C. H. A., Estupiñan, A. A. P., & Rendón, C. H. M. (2023). La preparación técnica y su relación con el rendimiento competitivo de los futbolistas categoría sub-12. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(303), 88–105. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i303.3941>
- Buitrago, P. C. (2020). *Conceptos básicos para entender la relación entre la actividad física y la salud en los momentos actuales*. <https://revcienciaconciencia.sld.cu/index.php/ciencia-conciencia/article/view/35>
- Calliñaupa Quispe, G. M. (2018). *Programa de entrenamiento en técnicas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del segundo grado de secundaria en la institución educativa particular Amadeus Mozart del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa*, 2018. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7703>
- Carrizo, M., Torres, A., & Cordero, P. (2004). La gimnasia aeróbica escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10. <http://www.efdeportes.com/efd76/aerob.htm>
- Castañeda V., C., Corral P., J. A., & Chacón B., F. (2020). Influencia de la actividad física sobre la capacidad aeróbica en escolares españoles. *Journal of Sport and Health Research*, 12(Supl. 1), 31–38. http://www.journalshr.com/papers/Vol%2012_suplemento/JSHR%20V12_supl_01_04
- Ccoriñaupa Huarancca, J. (2023). *Técnicas de fútbol y su impacto en el desarrollo de las*

habilidades motrices básicas en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta, 2023.
<https://repositorio.eesppjsco.edu.pe/handle/JOSACO/192>

Cerezal, J., & Fiallo, J. (2005). *¿Cómo investigar en pedagogía?* [Enlace no disponible públicamente].

Chavez Vera, L. M., & León Saquicela, L. L. (2023). *Programa de estrategias técnicas de fútbol para mejorar el rendimiento deportivo en los niños con discapacidad física de la Escuela Especializada 3 de Diciembre del cantón Vinces, período 2022.* <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/14508>

Córdova, J., & López, M. (2021). *Evaluación de las habilidades técnicas en futbolistas juveniles en Perú.* <https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ALICIA1157202>

Cortes S., W. D., Lemos M., J. S., & Martínez R., D. A. (2020). *Análisis de la eficacia técnico-táctica del portero de fútbol sub-16 en el torneo futuras estrellas 2018-2019 y 2019-2020.* <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12933>

Delgado, J. P. D., & Molina, S. A. A. (2022). Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. *Polo del Conocimiento.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9401490>

Durán D., J. P., & Alcívar M., S. A. (2022). Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. *Polo del Conocimiento.* <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4641>

Espinoza, F. (2020). *Técnicas individuales en el fútbol.* Mc Graw Hill.

Farinango, F., & Herrera, I. J. A. C. (2018). *Vicerrectorado de investigación, innovación y transferencia de tecnología.* <https://11nq.com/lfic012>

Federación Peruana de Fútbol. (2017). *Curso: Especialista en metodología aplicada al fútbol: Los fundamentos básicos sin balón.* FPF.

Furqan, M., Faradilla, M., & Rizal, K. (2025). Mejora del aprendizaje de técnicas fundamentales de fútbol: Un estudio con estudiantes de primaria. *International Journal of Advances in Educational Research.* <https://doi.org/10.62941/ijaer.v1i2.85>

Galarza A., M. A. (2022). *Actividades rítmicas en la resistencia aeróbica en estudiantes*

de Bachillerato General Unificado [Tesis de licenciatura].
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35799>

Galeano P., L. F. (2022). *Gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de educación básica de la unidad educativa Rafael Suárez en el año 2020-2021* [Tesis de licenciatura]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12321>

García P., J. J., & García J., J. V. (2010). *Apuntes: Teoría y práctica del acondicionamiento físico*.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/10812/52/TEMA%204.3.%20LA%20FUERZA.doc.txt>

Gilabert, E. R. (2022). *Actividad física, mental y salud dentro y fuera de los centros educativos*. Editorial Procompal. <https://bit.ly/3Lk1QKj>

Gutiérrez H., E. S. (2015). *El ejercicio aeróbico-anaeróbico en el trabajo de las capacidades físicas del Cuerpo de Bomberos de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua* [Tesis de licenciatura].
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6205>

Hall L., J. A., Ochoa M., P. Y., Macías C., R. A., Zúñiga Burrue, R., & Sáenz-López Buñuel, P. (2018). Actividad física moderada a vigorosa en educación física y recreo en estudiantes de primaria y secundaria de la frontera México-USA. *Sportis*, 4(3), 426–442. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23189>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf

Herrera, H. A., Torres, S., Zúñiga, A., & Rosell, P. (2023). Nivel de desarrollo de capacidades físicas coordinativas y su influencia en el desarrollo de la técnica del regate en el fútbol infantil. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 3(1), 17–27. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/68>

- Leiva L., M. A., & Quispe F., F. (2022). *Programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de la institución educativa “San Martín de Porras” Tambo La Mar, Ayacucho, 2022.* <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6340>
- Leiva Q., Y. A., & Velasco G., J. D. (2020). *Actividad física en mujeres gestantes mediante el Pregnancy Physical Activity Questionnaire, Eps-Bogotá.* <https://repositorio.udca.edu.co/handle/11158/2895>
- Lozada, J. (2014). *Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria.* Universidad Tecnológica Indoamérica. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8807>
- Manzano Galvez, M. A. (2021). *Programa de entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Frida Sebastián Cruz” distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional UNHEVAL. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/6619>
- Miranda F., J. L. (2023). *El ejercicio aeróbico y su incidencia en el adulto mayor del Centro Gerontológico Adultos Mayores en Actividad del Cantón Montalvo, Provincia de Los Ríos, Ecuador* [Tesis de licenciatura]. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15516>
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: Una revisión narrativa. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 42, 478–499. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Nitsch, J. R., Neumaier, A., de Marées, H., & Mester, J. (2002). *Entrenamiento de la técnica: Contribuciones para un enfoque interdisciplinario.* Paidotribo.
- Ortega, V. (2012). *El atletismo y su influencia en la resistencia física inadecuada de los deportistas de la Federación Deportiva Cantonal del Tena en el periodo septiembre 2011-febrero 2012* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/5553>
- Ortiz F., H. (2010). *Dominio de los fundamentos técnicos del fútbol en los equipos de la*

segunda división en la liga distrital de Abancay.
<http://repositorio.unamba.edu.pe/handle/UNAMBA/384>

Pancorbo M., P. (2021). *Las técnicas del fútbol y su incidencia en las capacidades coordinativas en los estudiantes del cuarto grado de la I. E. Púb. “José Santos Figueroa” del distrito de Santillana, 2021.*
<https://repositorio.eesppjsco.edu.pe/handle/JOSACO/208>

Pavón R., A. S. (2017). *Métodos de enseñanza para el entrenamiento de los fundamentos básicos de la técnica del fútbol en los estudiantes de primer año de bachillerato unificado del Colegio Fisco Misional Salesiano Sánchez y Cifuentes de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2012-2013* [Tesis de licenciatura].
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7778>

Quiroz C., D. (2023). *Nivel de dominio del pase como fundamento técnico del fútbol en estudiantes de la academia deportiva Real Atlético del distrito de Hunter, Arequipa, 2023.* <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21940>

Ramos, G., Nakamura, F., Pereira, L., Junior, W., Mahseredjian, F., Wilke, C., Garcia, E., & Coimbra, C. (2017). Patrones de movimiento de una selección femenina de fútbol sub-20 durante partidos competitivos: Influencia de la posición de juego y el rendimiento en el primer tiempo. *Revista Internacional de Medicina Deportiva*, 38, 747–754. <https://doi.org/10.1055/s-0043-110767>

Roca, A., & Ford, P. (2020). Práctica de toma de decisiones durante las sesiones de entrenamiento en el fútbol juvenil de élite en países europeos. *Science and Medicine in Football*, 4.
<https://www.tandfonline.com/doi/ref/10.1080/24733938.2020.1755051?scroll=top>

Rurush D., D. A. (2023). *Fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa N.º 20325 “San José de Manzanares”, año 2022.* <http://hdl.handle.net/20.500.14067/7645>

Saltos Z., C. J. (2019). *La práctica del atletismo y su consecuencia en el desarrollo físico de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la Unidad Educativa Benjamín Franklin, Quevedo, Provincia de Los Ríos* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo].

- Sánchez E., F. (2013). *Incidencia de los juegos pre-deportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12 de la Unidad Educativa Jefferson de la ciudad de Riobamba*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/4906>
- Sanmartín, H. (2015). *Preparación técnica en el fútbol y los adolescentes*. Universidad Nacional de Loja. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9377/TESIS%20VICENTE.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Sarasa Planes, J. (2017). *La técnica del fútbol para el entrenador del siglo XXI*. Paidotribo. <https://sl1nk.com/s6dq926>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Fisiología del fútbol. *Medicina Deportiva*, 35, 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Supo, L. (2019). *Niveles de investigación*. SINCIE.
- Tagliaferri, H. (2009). *Fundamentos técnicos del fútbol*. [https://www.academia.edu/10918590/Fundamentos Técnicos del fútbol](https://www.academia.edu/10918590/Fundamentos_Técnicos_del_fútbol)
- Tarvin, A. (2023). *Técnica, táctica y estrategia en el fútbol* [Presentación]. Prezi. <https://prezi.com/sywpfd4admyj/tecnica-tactica-y-estrategia-en-el-futbol/>
- Terán, A. (2020). *Pre-test y post-test*. ONLINE-TESIS. <https://l1nq.com/fqu3muf>
- Tomalá Saltos, M. A. (2018). *Desinterés de los estudiantes para realizar actividades recreativas durante las clases de educación física* [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/33974>
- Torres H., Ó., & Tapia B., J. G. (2019). *Programa juegos predeportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol del primero de secundaria de la Institución Educativa 16651 Caserío La Victoria-Utcubamba*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55638>
- Torres L., J. C. M. (2018). *Las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I. E. 20325 “San José de Manzanares”, Huacho, 2018*. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/4462>
- Vargas, J. R. (2020). *Capacidad aeróbica, nivel de actividad física y riesgo*

cardiovascular de los estudiantes de primer año de nivel medio de la ciudad de Viedma, Río Negro [Tesis doctoral].
<https://rid.unrn.edu.ar/handle/20.500.12049/6586>

Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

Zamora A., S. E. (2012). *Beneficios de la actividad física aeróbica en pacientes geriátricos entre 65-84 años, del grupo de gimnasia de jubilados del Hospital del IESS del cantón Ibarra, Provincia de Imbabura, en el periodo 2011* [Tesis de licenciatura]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1135>

ANEXOS

Anexo 1

R.D. Aprobación de proyecto de investigación



"Educando en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario"

**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
RM.N° 267-2020-MINEDU

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA - IX CICLO

R.D. No. 0385-2025-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)

HUANTA - 2025





"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral N° 0985-2025 FESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 16 de mayo de 2025

El Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 003-2025-JUA-EESPP "JSCO"-HTA**, de fecha 4 de abril de 2025, con número de expedientes: **TM20251125-F** en la que, el Jefe de la Unidad Académica, remite legajos expeditos para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de estudiantes del IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, la **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 441-2019-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y **RM No 420-2024-MINEDU** en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a a los/as egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad Académica** elevó el **INFORME N° 003-2025-JUA-EESPP "JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva de los Proyectos de Investigación de estudiantes del IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.

Que, el Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, con fecha 4 de abril de 2025 y en el marco



del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los **Proyectos de Investigación** de estudiantes del **IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física** y en correspondencia a mis facultades, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** de los/as estudiantes del **IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física** que a continuación se detallan:

Nº	TÍTULO	AUTOR	ASESOR
1	Funciones propioceptivas para la recepción del voleibol en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024	Anaya Leandro, Jeremín Brandon	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
2	Programa pre deportivo de basquetbol para mejorar el lanzamiento en estudiantes del ciclo VI en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2024.	Arotoma Huancaco, Beltrán	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
3	Aprendizaje cooperativo para la práctica inclusiva en estudiantes del tercer grado en la institución educativa "Nuestra señora de las Mercedes" Huanta, 2024.	Ávila Centeno Melina	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio
4	Ejercicios Pliométricos para mejorar el remate del voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" de Huanta, 2024	Bautista Ancho, Nino Omar	Mg. Valenciu Aguilar, Edghar Héctor
5	Capacidades coordinativas para el rendimiento físico-técnico del fútbol de la categoría sub 14 en la Institución Educativa "González Vigil" Huanta - 2024.	Cochachi Taipe, Carlos Jefferson	Mg. Pineda Tapia, Freddy Roland
6	Plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Huanta, Huanta 2024.	Corpus Castro, Jeanpiere	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
7	Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu" Huanta, 2024.	Crespo Cárdenas, Kevin Webster	Mg. Pineda Tapia, Freddy Roland
8	El balonmano para desarrollar el lanzamiento en estudiantes de primer grado de secundaria de la institución educativa "María Auxiliadora" Huanta 2024.	Cruz Quispe, Karina	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
9	Organización motriz para el aprendizaje del baloncesto en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" - Huanta, 2024.	Farfán Pariona, Guilfran	Mg. Mayhua Quispe, Frida
10	Programa de drills para mejorar el saque del voleibol en estudiantes del primer año de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2024.	Gamboa Cerdán Meslas	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
11	Ejercicios de respiración para mejorar la técnica del estilo crol en estudiantes de la institución educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024	Gamboa Mendoza, Rodrigo	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
12	Ejercicios aeróbicos de alta intensidad para mejorar la resistencia futbolística en estudiantes de la institución educativa San Ramón-Huanta, 2024	Gavilan Huamán, Maythey Katerin	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reglamento RM N° 226-82-ED
Aprobación D.S. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento D.S. N° 00-84-ED
Escuela de Educación RM N° 287-2020-MIN/DU

13	Estrategias Innovadoras para mejorar el rendimiento físico deportivo del segundo grado en la Institución Educativa "María Urribari Gómez" Huanta, 2024	Huamán Quispe, Edwin	Lic. Contreras Ceonvilca, Máximo
14	Gimnasia Rítmica para el desarrollo de la expresión corporal en el segundo año de secundaria de la institución educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2024	Izarra Mendoza, Yoriela Fernanda	Mg. Cangana Canchari, Walter
15	Formación Corporal y Resistencia del Sistema Locomotor en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" Luricocha, 2024	Ludeña Barboza, Gino	Mg. Mayhua Quispe, Frida
16	Balonmano recreativo para las habilidades cognitivas en estudiantes del quinto grado de primaria en la Institución Educativa "Jose Félix Iguain" Luricocha — 2024	Mallma Huamán, Linda Nilda	Mg. Mayhua Quispe, Frida
17	Actividades físicas deportivas para mejorar la coordinación dinámica general en estudiantes del cuarto año de la institución educativa "María Auxiliadora" — Huanta, 2024.	Manrique Saboya, Karen Sindel	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
18	Nivel de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes de la institución educativa "González Vigil" de Huanta, 2024	Navarrete Paredes, Miluzka	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
19	Análisis biomecánico para mejorar el saque en vóleybol con estudiantes de primaria en la Institución Educativa "Nuestra Señora" de las Mercedes - Huanta, 2024	Pacheco Huamán, Vicky Andrea	Mg. Mayhua Quispe, Frida
20	Práctica de balonmano para el desarrollo del dominio corporal dinámico en estudiantes de la Institución educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Paredes Mercado, Flor Karina	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
21	El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12- Huanta, 2024	Poma Rico, Jordán Edmundo	Mg. Cangana Canchari, Walter
22	La pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024	Quispe Taipe, José	Mg. Mayhua Quispe, Frida
23	Balón mano para mejorar la motricidad gruesa en educación primaria en la Institución Educativa "Luis Caveró Bendeza", Huanta- 2024.	Riera Cárdenas, Javier	Mg. Mayhua Quispe, Frida
24	Gimnasia rítmica para mejorar la habilidad motora en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" — Huanta, 2024, Docente	Rimachi Pacheco, Flor Soledad	Mg. Mayhua Quispe, Frida
25	Los alimentos saludables en la actividad física en estudiantes de la institución educativa "Esmeralda de Los Andes"- Huanta, 2024	Rodríguez Valencia, Magaly	Mg. Cangana Canchari, Walter
26	Circuitos de mini baloncesto para fortalecer la habilidad gruesa en estudiantes de educación secundaria en la Institución Educativa Luis Caveró Bendeza, Huanta-2024	Ruiz Barrientos, Kenny Mikel	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
27	Entrenamiento para mejorar técnicas de recepción del vóley en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa de Macachaera- Huanta, 2024.	Ruiz Rojas, Mayerly Milagros	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta - Ayacucho

Urb. Chacabanda N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación al Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RV. N° 267-2020-MINEDU

28	Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa "San Ramón" Huanta, 2024.	Simbrón Chávez, Yeni	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
29	Ejercicios pliométricos para mejorar la fuerza explosiva del fútbol en el VII ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Tello Taguada, Jeison Anibal	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
30	Entretamientos recreativos para desarrollar estrategias motoras básicas en estudiantes de tercer grado de la institución educativa San Martín de Porres- Huanta — 2024.	Urriburi Vargas, Neiser	Mg. Cangana Canchari, Walter
31	Actividades físicas para reducir el sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024.	Vilca Moreyra, Wilfredo	Mg. Mayhua Quispe, Frida
32	Entrenamiento pliométrico para mejorar la resistencia del fútbol en estudiantes del sexto grado de la institución educativa "José María Arguedas" — Huanta, 2024.	Yaranga Curi, Elid Rutmer	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
33	Programa de Gimnasia Rítmica para mejorar dificultades coordinativas en estudiantes del Ciclo III, de la Institución Educativa "Clara Castillo de Gayozzo". Huanta 2024.	Rojas Yance, Susan Omara	Mg. Cangana Canchari, Walter

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE

RECIBIDO Y REGISTRADO
EL 2024-09-10 A LAS 10:00 HORAS
Dr. Wilber Antonio Araujo
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/DG/a
pm/sec.

Jr. Razuhilica 626 – Huanta
Teléfono: (066) 281260
www.eesppjaco.edu.pe
informes@eesppjaco.edu.pe

Anexo 2

R.D. de Expedito de Tesis



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
RM.N° 267-2020-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE
EXPEDITO DE TESIS**
R.D. No. 0493 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)
RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

HUANTA - 2026

Educando en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario





"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0483-2026 EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 17 de julio del 2026

Visto, el **INFORME No 200 y 201-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20263321-F** y **EXP.TM20263322-F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Tesis**.



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Título Profesional de Licenciado/a equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes de Formación Inicial Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar la acreditación con el Título Profesional de Licenciado/a en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar el Expedito de Tesis, presentado por los/las estudiantes de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física, para garantizar se acredite como Licenciado/a.



Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;



SE RESUELVE:

PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO las TESIS siguientes:

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE			
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TESIS	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	ARESTE HUAMÁN, Aleday Blanca	Pictogramas para la producción de cuentos en los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial de Palmayocco, Huanta 2024	Innovaciones pedagógicas
2	PAREDES MERCADO, Estrella Milagros	El material audiovisual para promover el idioma quechua en los niños en la Institución Educativa Inicial "San Francisco de Asís" de Huanta, 2025	Interculturalidad y bilingüismo

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE			
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TESIS	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	MAURI PINEDA, Soledad	Fichas de lectura para fortalecer la comprensión lectora en los estudiantes de segundo grado de primaria de la Institución Educativa de Huamanguilla, 2025	Innovaciones pedagógicas
2	GALINDO BARRETO, Analuz	Ciencia ambiental en estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025	Inclusión y educación ambiental

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE			
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
Nº	AUTOR	TESIS	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	NAVARRETE PAREDES, Miluzka	Nivel de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes de la institución educativa "González Vigil" de Huanta, 2024	Innovaciones pedagógicas
2	SIMBRÓN CHÁVEZ, Yeni	Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa "San Ramón" Huanta, 2024	Actividades físicas y recreativas



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 18739
Resolución RM. N° 238-82-ED
Adecuación e Instituto OS. N° 210-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 29-96-E.O
Escuela de Educación RM. N° 267-2023-MINEDU
RM No. 420-2024-MINEDU

3	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster	Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu" Huanta, 2024	Actividad física y salud
---	--------------------------------------	---	--------------------------

SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación de Tesis cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

TRAMITE PROCEDE PARA REGISTRO Y ARCHIVO
ASISTENTE ADMINISTRATIVO
2024

Dr. Walter Martínez Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.

Jr. Razuhulica 624 – Huanta
Telefax (0661) 321070
www.eespjsco.edu.pe
comunicaciones@eespjsco.edu.pe

Anexo 3

R.D. de fecha de Sustentación de Tesis



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 15737
Resolución RM N° 238-02-ED
Acreditación a Institutos DS N° 010-95-ED
Acreditación de Funcionamiento DS N° 09-96-ED
Escuela de Educación RM N° 257-2023-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral N° 0568-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 3 de agosto de 2026

Visto, el Expediente **TM20263818** de fecha **4 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expediente No 0493-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **17 de julio del 2026**;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; **MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** Copiar imagen is de Gestión Institucional, Reglamento ito de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los bachilleres de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación con el título profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación** a los(as) Bachilleres de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación de la Tesis y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (RM No 244-2025-MINEDU) en los que señalan que, el proceso de otorgamiento del Título Profesional de Licenciado (a) en Educación es mediante la sustentación de tesis, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR**;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la SUSTENTACIÓN DE LA TESIS conducente a la **OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TESIS	
ACTIVIDADES AERÓBICAS MEJORAN LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZU", HUANTA, 2024.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	CRESPO CARDENAS, KEVIN WEBSTER
FECHA	13 DE AGOSTO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE


Dr. Walter Norberto Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV:D.G. (e)
prd/sec.

Anexo 4

R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Tesis



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM N° 226-82-ED
Adecuación a YUTURO OS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS N° 09-94-ED
Escuela de Educación Pú. N° 267-2020-MINEDU
RM No. 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral N° 0567-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 3 de agosto de 2026

Visto, el Expediente **TM20263818** de fecha **4 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0493-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **17 de julio del 2026**;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los bachilleres de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación** a los (as) Bachilleres de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación de tesis y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la **Ley No 30512** Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (**RM No 130-2025-MINEDU**) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación** es mediante la sustentación de la tesis, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR**;

Jr. Ramallica 524 - Huanta
Coi. 928 186 441
www.eesccjSCO.edu.pe
comunicaciones@eesccjSCO.edu.pe



SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR** DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS, tal como se detalla a continuación:

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDIGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TESIS		
ACTIVIDADES AERÓBICAS MEJORAN LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZU". HUANTA, 2024.		
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN		
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		
FORMACION INICIAL DOCENTE		
EDUCACIÓN FÍSICA		
AUTOR (A)	CRESPO CARDENAS, KEVIN WEBSTER	
FECHA	13 DE AGOSTO DEL 2026	
HORA	6:00 P.M.	
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL	

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (c)
prd/sec.

Anexo 5

Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema General ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3° A de secundaria de la Institución Educativa “¿Luis Caveró Bendezu” ¿Huanta, 2024?	Objetivo General Determinar cómo las actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3° A de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024	Hipótesis General las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas de fútbol en los estudiantes del 3° A de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024	Variable Independiente Actividades aeróbicas	Gimnasia aeróbica Distancia Actividades prolongadas.	Tipo: investigación aplicada Nivel: investigación explicativa Método de estudio: científico Diseño de investigación: preexperimental Población y muestra Población: x Muestra: 24 Técnica de muestreo: no probabilístico Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Técnica observación Ficha de observación Validez y confiabilidad Validez: juicio de expertos Confiabilidad: pilotaje al grupo ajeno a la muestra Alfa de cronbach Técnica de procesamiento: estadística descriptiva e inferencial
Problema Específico ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas con balón en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “¿Luis Caveró Bendezu” ¿Huanta, 2024? ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas sin balón en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “¿Luis Caveró Bendezu” ¿Huanta, 2024? ¿En qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas defensivas en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024?	Objetivo Específico Determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas con balón en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024. Determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas sin balón en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024 Determinar en qué medida las actividades aeróbicas mejoran las técnicas defensivas en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024	Hipótesis Específico Las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas con balón en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024. Las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas sin balón en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024 las actividades aeróbicas mejoran significativamente las técnicas defensivas en los estudiantes del 3er “A” de secundaria de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu” Huanta, 2024	Variable Dependiente Entorno ambiental	Técnicas con balón técnicas sin balón Técnicas defensivas	

Anexo 6

Matriz Operacional de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Variable Independiente Actividades aeróbicas	Hernández (2018) menciona que los ejercicios aeróbicos son la base de la actividad física, ya que mejoran la capacidad cardíaca y pulmonar. Ayudan al corazón a bombear sangre con mayor rapidez y eficacia, lo que requiere una rápida oxigenación.	Se elaboró una propuesta pedagógica experimental con 10 sesiones de aprendizaje para su aplicación.	Gimnasia aeróbica	Coreografía. ejercicios de coordinación	Nominal (no aplica)
			Distancia	Recorrer una distancia de 400 mts de forma continua	
				Recorrer una distancia de 200 mts de forma continua	
			Actividades prolongadas	Test de los 1000 metros	
				Circuitos de alta duración	
Variable Dependiente Técnicas de fútbol	Sarasa (2017) define la técnica como un medio con el cual cuenta un jugador de fútbol, en tal sentido, el jugador utiliza todas sus habilidades de dominio del balón como herramientas para facilitar las actuaciones en situaciones de juego de una manera muy eficaz y eficiente para un fin de interés propio.	Son destrezas específicas que permiten a los jugadores realizar acciones en el campo de juego. Esta variable consta de tres dimensiones, las cuales serán computadas a través de fichas de observación en 2 momentos diferentes, evaluaciones de pre y post test.	Fundamentos Técnicos con balón	Precisión del pase	Liket Logro destacado =4 Logro esperado=3 Proceso =2 Inicio =1
				El dribling	
				Control y recepción	
			Fundamentos técnicos sin balón	Las carreras de cambio de dirección.	
				Los saltos	
				Movilidad y ritmo de juego	
			Técnicas defensivas	La pared	
				Los relevos	
				Intercepciones	

Anexo 7

Matriz Instrumental

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica	Instrumento	Escala	Valoración
Variable Independiente Actividades aeróbicas	Gimnasia aeróbica	Coreografía.	Ninguna	Experimento	Plan de Aplicación (10 sesiones preexperimentales)	Nominal (no aplica)	No aplica
		ejercicios de coordinación					
	Distancia	Recorrer una distancia de 400 mts de forma continua					
		Recorrer una distancia de 200 mts de forma continua					
	Actividades prolongadas	Test de los 1000 metros					
		Circuitos de alta duración					
Variable Dependiente Técnicas de fútbol	Fundamentos Técnicos con balón	Precisión del pase	4	Observación	Ficha de observación	Liker	Logro destacado =4 Logro esperado=3 Proceso =2 Inicio =1
		El dribling	4				
		Control y recepción	4				
	Fundamentos técnicos sin balón	Las carreras de cambio de dirección.	4				
		Los saltos	4				
		Movilidad y ritmo de juego	4				
	Técnicas defensivas	La pared	4				
		Los relevos	4				
		Intercepciones	4				

Anexo 8

Instrumentos de Recolección de Datos

Ítem		TECNICAS CON BALÓN												TÉCNICAS SIN BALÓN								TÉCNICAS DEFENSIVAS															
		Precisión del pase				Control y recepción				El dribling				Las carreras de cambio de dirección.				Los saltos				Movilidad y ritmo de juego				La pared				Los relevos				Intercepciones			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30	i31	i32	i33	i34	i35	i36
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					

AD= Logro destacado A= Logro esperado B= Proceso C= Inicio

Anexo 9

Informe de Opinión Juicio de Expertos



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:
 Título de la Investigación : **Actividades aeróbicas mejoran la técnica de fútbol en estudiantes de 3° A secundaria de la Institucion Educativa "Luis Caveró Bendezu". Huanta, 2024.**
 Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: **ficha de observación**

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Buena					Muy Buena				
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	100				
1. CLARIDAD	Foto formulado con lenguaje claro																	✓								
2. OBJETIVIDAD	Foto expresado en conclusion observables																	✓								
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	✓								
4. ORGANIZACIÓN	Claridad en la organización lógica																	✓								
5. SUFICIENCIA	Cumple los aspectos en cantidad y calidad																	✓								
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	✓								
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos hechos científicos																	✓								
8. COHERENCIA	Entre los items e indicadores																	✓								
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	✓								
10. PERTINENCIA	En uso y adecuado para la investigación																	✓								

PROMEDIO DE VALORACIÓN 80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	<i>Wilton P. Rojas Araya</i>	DNI	<i>28602912</i>
Título Profesional	<i>Educador en Educación</i>		
Especialidad	<i>En la línea física</i>		
Grado Académico	<i>Doctor</i>		
Mención	<i>Unidad de Educación</i>		

Lugar y Fecha: Huanta, 21 de octubre del 2024





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Actividades aeróbicas mejoran la técnica de fútbol en estudiantes de 3° A secundaria de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu". Huanta, 2024.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

ASPECTOS DE LA VALIDACION																							
Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena					
		0	5	10	15	16	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje propio																			✓			
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables																			✓			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagogica																			✓			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organizacion logica																			✓			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			✓			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para evaluar los indicadores																			✓			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teoricos cientificos																			✓			
8. COHERENCIA	Entre los items e indicadores																			✓			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			✓			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			✓			

PROMEDIO DE VALORACION

85

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena ☒ Muy Buena

Nombres y Apellidos	Frida Mayhua Quispe	DNI	43499113
Título Profesional	Licenciada en Educación		
Especialidad	Educación Primaria		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 21 de octubre del 2024



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Actividades aeróbicas mejoran la técnica de fútbol en estudiantes de 3° A secundaria de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu". Huanta, 2024.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

ASPECTOS DE LA VALIDACION																								
Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Bueno					Muy bueno		
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje propio																	✓						
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables																	✓						
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagogica																	✓						
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organizacion logica																	✓						
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	✓						
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	✓						
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teoricos cientificos																	✓						
8. COHERENCIA	Entre los items e indicadores																	✓						
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al proposito de la investigacion																	✓						
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigacion																	✓						

PROMEDIO DE VALORACION

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Maria J. León Penalta	DNI	07589068
Título Profesional	Lic. en Educación		
Especialidad	Lengua Literaria		
Grado Académico	Magister		
Mención	Psicología Educativa		

Lugar y Fecha: Huanta, 21 de octubre del 2024

Anexo 10

Prueba de confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,885	9

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	12,5000	17,652	,571	,879
VAR00002	12,5833	17,123	,869	,855
VAR00003	12,4167	16,949	,651	,872
VAR00004	12,5417	17,129	,782	,860
VAR00005	12,6250	20,940	,151	,907
VAR00006	12,5833	17,819	,649	,872
VAR00007	12,6667	18,058	,605	,875
VAR00008	12,4167	17,558	,735	,865
VAR00009	12,6667	17,536	,784	,862

Anexo 11

Prueba pre-test

Ítem		TÉCNICAS CON BALÓN				TÉCNICAS SIN BALÓN				TÉCNICAS DEFENSIVAS				PUNTAJE TOTAL
		Precisión del pase	Control y recepción	El dribbling	PUNTAJE	Las carreras de cambio de dirección.	Los saltos	Movilidad y ritmo de juego	PUNTAJE	La pared	Los relevos	Intercepciones	PUNTAJE	
N°	APELLIDOS Y NOMBRES													
1		1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2
2		1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
3		3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
4		2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
5		1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2
6		2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7		3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2
8		2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1
9		1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2
10		1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
11		2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
12		2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1
13		2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
14		3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2
15		3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2
16		2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
17		1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
18		1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
19		2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
20		2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2
21		1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2
22		1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2
23		1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2
24		2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1

MEDICIÓN	
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

Calificación	Puntaje
Logro destacado	4
Logro esperado	3
En proceso	2
En inicio	1

Anexo 12

Prueba pos-test

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	TÉCNICAS CON BALÓN			TÉCNICAS SIN BALÓN					TÉCNICAS DEFENSIVAS				PUNTAJE TOTAL
		Precisión del pase	Control y recepción	B dribling	PUNTAJE	Carreras cambio dir.	Los saltos	Movilidad y ritmo	PUNTAJE	La pared	Los relevos	Intercepciones	PUNTAJE	
1		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
2		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
5		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
6		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
9		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
10		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
13		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
14		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
17		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
18		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
21		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
22		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
25		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
26		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
29		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
30		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
32		4	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2
33		4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
34		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Calificación / Puntaje	Puntaje
Logro destacado	4
Logro esperado	3
En proceso	2
En inicio	1

MEDICIÓN	
Logro destacado	AD
Logro esperado	A
En proceso	B
En inicio	C

Anexo 13

Material experimental y sesiones experimentales.

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
INTERCULTURAL BILINGÜE**



MATERIAL EXPERIMENTAL

Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu". Huanta, 2024.

**PARA OPTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE**

AUTOR

CRESPO CÁRDENAS, Kevin Webster

ASESOR

Mg. PINEDA TAPIA, Freddy Ronald

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y salud

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026

DATOS GENERALES:**APELLIDOS Y NOMBRES:** CRESPO CARDENAS, Kevin Webster

TITULO DE LA TESIS: Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezu”. Huanta, 2024.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA, APLICACIÓN: “Luis Caveró Bendezu”.

Huanta

DURACION: 2 meses**INICIO:** 9 de Setiembre

N°	SESION N°	NOMBRE O TITULO DE LA SESION	RESPONSABLE	GRONOGRAMA						
				Agos to	Setiembre				Octubre	
				3er	3er	3er	3er	3er	3er	3er
		Pre-tes		x						
1	01	"Nos divertimos realizando Circuito Aeróbico"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster	x						
2	02	"Nos divertimos realizando la actividad aeróbica con pase y recepción del balón"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster		x					
3	03	"Nos divertimos realizando la técnica correcta del pase para desarrollar la recepción"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster			x				
4	04	"Nos divertimos realizando la actividad de pase y recepción del balón"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster				x			
5	05	"Nos divertimos realizando las actividades aeróbica sin balón"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster		x					
6	06	"Nos divertimos realizando los tres fundamentos combinada en situaciones de juego reducido, y manteniendo la precisión técnica en contexto real."	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster		x					
7	07	"Nos divertimos realizando las técnicas defensivas"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster			x				
8	08	"Nos divertimos realizando las interceptamos y recuperamos el balón"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster		x					
9	09	"Nos divertimos realizando la cobertura y la defensa colectiva"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster			x				
10	10	"Nos divertimos realizando la defensa colectiva"	CRESPO CARDENAS, Kevin Webster					x		
		Postest							x	

Sesión de Aprendizaje N° 01

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando Circuito Aeróbico"

II. Datos informativos:

1.1 I.E. : "Luis Caverro Bendezu"
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	los estudiantes realizan el control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego. GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		Instrumento de evaluación -Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión. ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reitera sobre los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por el circuito aeróbico? - ¿Cómo se involucra en las técnicas del fútbol? - ¿Por qué será importante? ✓ Se da a conocer propósito de la sesión de aprendizaje: ✓ Se dan a conocer los criterios de evaluación. ✓ Se realiza movimientos articulares ✓ Calentamiento: se realizan trotes suaves en el campo, luego se hacen talones, muslos y después se hace la combinación de ambos, después se hacen los estiramientos.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Tiempo: 20 minutos Actividad 1. Circuito de conducción en zigzag Los estudiantes se colocan en columnas de 7 y en 3 filas. Los primeros de cada columna realizan la conducción en paralelo a una distancia de 15 metros; al retornar, le entregan el balón al siguiente compañero. Luego se le aumenta la intensidad y se le agregan conos como obstáculos. El primer estudiante inicia la conducción del balón realizando un recorrido en zigzag entre los conos. Durante el desplazamiento debe alternar el contacto del balón utilizando: • Pie derecho. • Pie izquierdo. • Interior del pie. • Exterior del pie. Al finalizar el recorrido, acelera durante cinco metros manteniendo el control del balón, regresa trotando por el costado entrega el balón al siguiente compañero. Cada estudiante realiza entre 6 y 8 repeticiones. Variantes • Conducir únicamente con el pie menos hábil. • Reducir la separación entre conos. • Incrementar ligeramente la velocidad. • Realizar cambios de ritmo cada tres conos. Actividad 2 El Cuadrado del "Pase y Muévete" Descripción: incrementar la resistencia aeróbica integrando ejercicios coordinativos con la conducción del balón. Se instala un circuito compuesto por cinco estaciones. Estación 1 Escala de coordinación. Estación 2 Saltos dentro de cinco aros. Estación 3 Conducción del balón entre conos. Actividad 3 Se realizó un reducido de fútbol entre los estudiantes y al finalizar se hizo un trote de 10 minutos alrededor del campo con una intensidad moderada.	
Actividad 1: Circuito de conducción en zigzag 	
Actividad 2: COORDINACIÓN + CONDUCCIÓN 	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy: ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos qué hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿Qué les parecieron las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar? ✓ A modo de reflexión, se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	

DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 02

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando la actividad aeróbica con pase y recepción del balón"

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Caveró Bendezu
1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
1.3 Ciclo : VII
1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

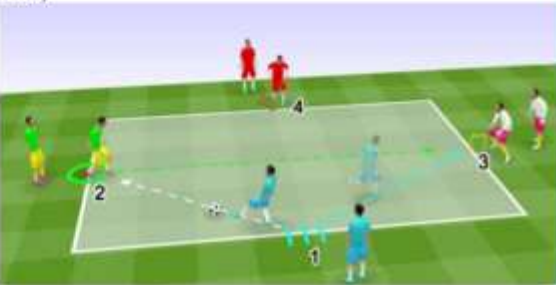
III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	los estudiantes realizan el control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego.		Instrumento de evaluación
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		-Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión. ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reitera sobre los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por el pase y la recepción? - ¿Cómo se involucra en las técnicas del fútbol? - ¿Por qué será importante? ✓ Se realiza movimientos articulares ✓ Calentamiento: se realiza trotes suaves en el campo, luego se hace talones, muslos y después se hace la combinación de ambos, después se hace los estiramientos.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Actividad 1: Circuito de pases en movimiento (20 minutos) Grupos de estudiantes jugadores. El primer jugador pasa a un jugador de su elección y se dirige a un cono diferente. El receptor observa la carrera del pasador mientras el balón viaja y juega donde se hizo la llamada. Por ejemplo aquí: el jugador verde pasa al jugador azul y va a la columna de los jugadores blancos. A continuación, el jugador azul debe pasar el balón al jugador blanco. Los jugadores que esperan realizan un trabajo de apoyo de coordinación. Actividad 2 Circuito de coordinación y conducción. Los jugadores hacen un esalon entre los marcadores (marcadores azules apoyo pie izquierdo, marcadores amarillos apoyo pie derecho) luego hacen un trabajo de coordinación sin el balón cuando llegan a un taller marcado por un marcador rojo. Taller 1: postura con el pie derecho junto a los marcadores amarillos, postura con el pie izquierdo junto a los marcadores azules, postura con los dos pies junto a los marcadores rojos. Taller 2: Trabajo de la coordinación de los apoyos en la escalera de agilidad. Taller 3: Trabajo de los saltos - coordinación sobre pequeñas vallas. Apoyo de pie derecho junto a la valla amarilla, apoyo de pie izquierdo junto a la valla azul, apoyo de 2 pies junto a las vallas rojas. adelante y atrás. Taller 4: Pie derecho en aros amarillos, pie izquierdo en aros azules. ida y vuelta. Actividad 3 Se realiza un reducido de fútbol entre los estudiantes y al finalizar se hizo un trote de 10 minutos alrededor del campo con una intensidad moderada.	
 	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy: ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar? ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	

DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 03

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando la técnica correcta del pase para desarrollar la recepción"

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Caveró Bendezu
1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
1.3 Ciclo : VII
1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Los estudiantes realizan la técnica correcta del pase para desarrollar la recepción
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego. GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		Instrumento de evaluación -Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la técnica correcta del pase de pecho y picado, y desarrollar una recepción segura que permita continuar la jugada sin pérdidas de balón.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión. ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reiteran los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por las técnicas correctas del pase? - ¿Cómo se involucra el correcto pase en el fútbol? - ¿Por qué será importante? ✓ Se da a conocer Propósito de la sesión de aprendizaje: ✓ Se realiza movimientos articulares Calentamiento: Activación general: Trote suave por la cancha elevando rodillas y talones. Movilidad articular de hombros, codos, muñecas, caderas y tobillos. Parte específica: En parejas, se desplazan en paralelo pasándose el balón de pecho mientras caminan, alternando con pases picados. Últimos 2 minutos: estiramientos dinámicos de brazos y piernas.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Actividad 1 : "Pases al blanco". En parejas, separados 5 metros. Uno de los estudiantes lanza y el otro recibe. Deben encadenar 10 pases de pecho seguidos (sin que el balón toque el suelo) y 10 pases picados que boten exactamente en un aro colocado a 2/3 de la distancia. El docente circula corrigiendo: codos pegados al cuerpo, extensión final de brazos señalando al objetivo, y muñeca firme en el picado. Actividad 2 : "Recepción en embudo y protección". En tríos. El pasador lanza el balón con diferentes trayectorias (recta, baja, alta y con bote previo). El receptor practica la "recepción en W" (manos abiertas con pulgares e índices juntos), brazos semiflexionados para amortiguar, y da un pequeño paso atrás al recibir. Tras atrapar, debe bajar el centro de gravedad y proteger el balón a la altura del pecho, simulando que el tercer compañero hace presión defensiva Actividad 3 : "Pase en movimiento y control". Dos filas enfrentadas. Corren en paralelo pasándose el balón, y al llegar al fondo, el que recibe debe controlar, frenar en seco con piernas flexionadas y devolver el pase al compañero que viene detrás. Se enfatiza la recepción sin rebotes. Finalmente, se realizan trotes a una intensidad moderada de 15 minutos alrededor del estadio.	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy: ✓ Estiramientos suaves de brazos, muñecas y gemelos. Círculo de reflexión: "¿Qué sintieron al recibir balones fuertes? ¿Cómo lograron amortiguar mejor?". Refuerzo positivo destacando a quienes mejoraron la precisión. ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	



DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 04

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando la actividad de pase y recepción del balón"

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Caveró Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	los estudiantes realizan el control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego. GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		Instrumento de evaluación -Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión. ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reitera sobre los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por el circuito aeróbico? - ¿Cómo se involucra en las técnicas del fútbol? - ¿Por qué será importante? ✓ Se da a conocer Propósito de la sesión de aprendizaje: ✓ Se da a conocer los criterios de evaluación. ✓ Se realiza movimientos articulares ✓ Calentamiento: se realiza trote suave en el campo, luego se hace talones, muslos y después se hace la combinación de ambos, después se hace los estiramientos.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Actividad 1: Circuito de recorrido con la pelota en movimiento (20 minutos) Recorrido 1: Eslalon con el pie izquierdo entre los maniqués azules, eslalon con el pie derecho entre los maniqués rojos, hacia atrás con la pelota en el cuadro con las flechas verdes. Recorrido 2: eslalon con el pie derecho entre los maniqués rojos, eslalon con el pie izquierdo entre los maniqués azules, luego aceleración con flecha amarilla. Recorrido 3: Eslalon con el pie derecho entre los aros rojos (dar la vuelta al aro), eslalon con el pie izquierdo entre los aros azules (dar la vuelta al aro), luego los jugadores deben pasar el balón por debajo de las vallas y saltarlas al mismo tiempo. Por último, trabaja en la escalera de motricidad manteniendo el control del balón. Recorrido 4: Eslalon rápido de izquierdas entre los postes azules, eslalon rápido de derechas entre los postes rojos, y luego aceleración entre los postes amarillos. Recorrido 5: Aceleración y regateo en cada maniquí. Actividad 2 Resistencia - curso de coordinación' Postes rojos, conos y estacas: se realiza la conducción con el pie derecho. Postes azules, conos y estacas: conducción con el pie izquierdo. Postes, conos y estacas amarillos: giro completo alrededor del poste, como o poste. La carrera continua a ritmo medio. Por supuesto, puedes cambiar los ejercicios, las distancias, las instrucciones, se trabaja la resistencia (capacidad) mientras se trabaja la coordinación y el manejo del balón. También se realiza cambios de ritmo (lento, normal, rápido, muy rápido). Durante 10-15 minutos. Actividad 3 Se realiza un reducido de fútbol entre los estudiantes y al finalizar se hizo un trote de 10 minutos alrededor del campo con una intensidad moderada.	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy. ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿Qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar? ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	

DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 05

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando las actividades aeróbica sin balón"

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Caveró Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Director(a) :
 1.5 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	los estudiantes realizan el control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego. GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		Instrumento de evaluación -Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión. ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reitera sobre los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por el circuito aeróbico? - ¿Cómo se involucra en las técnicas del fútbol sin balón? - ¿Por qué será importante? ✓ Se realiza movimientos articulares ✓ Calentamiento: se realiza trotes suaves en el campo, luego se hace talones, muslos y después se hace la combinación de ambos, después se hace los estiramientos.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Actividad 1: recorrido de movimiento sin balón El desarrollo de la sesión se orientado a fortalecer la técnica de desplazamiento sin balón mediante ejercicios progresivos de coordinación motriz. En primer lugar, los estudiantes realizaron carreras en zigzag entre conos, enfatizando la correcta postura corporal, el equilibrio y el control de los movimientos durante los cambios de dirección. Posteriormente, ejecutaron desplazamientos laterales y carreras hacia atrás, manteniendo una adecuada flexión de rodillas y coordinación entre los movimientos de brazos y piernas. Seguidamente, al sonido del silbato, se desarrollarán ejercicios de cambios rápidos de dirección cortas, medianos y largos. Variantes se incorpora balones para realizar cambios de dirección. A continuación, los estudiantes trabajaron en la escalera de coordinación realizando diferentes actividades, tales como un pie por espacio, dos pies por espacio, desplazamientos laterales y movimientos de entrada y salida, fortaleciendo la rapidez de pies, el ritmo y la coordinación dinámica. Posteriormente, se ejecutaron ejercicios de saltos para el equilibrio dinámico, saltos para mejora la técnica del cabeceo, primero se realiza sin balón luego como variante se incorpora el balón, se ubican los estudiantes en columnas de pares a 3 metros de distancia. Después de realizar los saltos el estudiante que trabajo hace un trote de 10 metro con una intensidad moderada luego realiza el otro compañero. Finalmente, se realizaron carreras de velocidad de 20 metros con aceleraciones, desaceleraciones y cambios de dirección, promoviendo la rapidez de desplazamiento y el control corporal sin la utilización del balón. En un tiempo de 10 minutos.	
1. EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN  1. Skipping bajo Correr ligeramente los talones manteniendo la coordinación de brazos y piernas.  2. Skipping alto Correr los talones hacia la altura de la cadera con ritmo constante.  3. Talones a los glúteos Correr llevando los talones hacia los glúteos.  4. Desplazamiento lateral Desplazarse de lado manteniendo flexión de rodillas y postura deportiva.  5. Carrera hacia atrás Correr hacia atrás manteniendo equilibrio y visión al frente. 2. CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y AGILIDAD  6. Cambios de dirección Correr entre conos realizando giros de 45°, 90° y 180° al escuchar una señal.  7. Zigzag entre conos Desplazarse rápidamente entre conos sin tocar ninguno.  8. Escalera de coordinación Realizar diferentes patrones de pies: uno por cuadro, dos por cuadro, lateral, entrado y salida.	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy. ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar? ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	

DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 06

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando los tres fundamentos combinada en situaciones de juego reducido, y manteniendo la precisión técnica en contexto real."

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Caverro Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	los estudiantes realizan el control del balón, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego.		Instrumento de evaluación
		-Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla el control del balón, precisión técnica en la práctica de fútbol	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
--------	----------------------------

- Actividades al iniciar la sesión.
- ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula.
 - ✓ Se reitera sobre los acuerdos de convivencia en el aula.
 - ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje.
 - ✓ Recabaremos los saberes previos:
 - ¿Qué entendemos por la técnica del fútbol?
 - ¿Cómo se involucra en las técnicas del dribling?
 - ¿Por qué será importante?
 - ✓ Se realiza movimientos articulares
 - ✓ Calentamiento: se realiza trotes suaves en el campo, luego se hace talones, muslos y después se hace la combinación de ambos, después se hace los estiramientos.

DESARROLLO

Tiempo aproximado: 60 min

Juego de activación: "Rondo o pañueño con balón". Dos jugadores en el centro intentan interceptar los pases que realizan los exteriores. Quien pierde el balón (por pase impreciso o mala recepción) ocupa el centro. Esto activa la visión periférica, la precisión de pase y la recepción limpia desde el minuto uno.

"Círculo de estaciones técnicas". Dividir la clase en 3 grupos que rotan cada 5 minutos:

- Estación A (Precisión de pase): Pared de rebote. Lanzar contra la pared y recibir el rebote, encadenando 10 pases seguidos sin que el balón toque el suelo.

- Estación B (Dribling): Slalom entre 6 conos y finalizar con un bote potente en carrera hasta la línea de fondo, donde deben frenar en seco.

- Estación C (Control y recepción): Un compañero lanza balones altos (simulando rebotes o pases largos). El receptor debe atrapar en el aire con manos en W, caer con piernas flexionadas, amortiguar y salir botando rápidamente hacia un cono a 5 metros.

Actividad 2: "Situación de 2 contra 1 en media cancha". Dos atacantes (uno con balón) avanzan contra un defensor. El jugador con balón debe decidir en cada acción:

- ¿Driblo hacia el aro?
- ¿Paso al compañero?
- ¿Freno, protejo y espero apoyo?

Se evalúa que el pase sea preciso (al pecho), el dribling funcional (controlado y con mirada al frente) y la recepción limpia (sin rebotes) para poder lanzar o seguir botando. Se exige que el balón "no muera" (no se detenga sin motivo). Se realizan 4 rondas cambiando roles.

Actividad 3

Se realiza un reducido de fútbol entre los estudiantes y al finalizar se hizo un trote de 10 minutos alrededor del campo con una intensidad moderada.



CIERRE

Tiempo aproximado: 10 min.

- ✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy.
- ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar?
- ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.

DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 07

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando las técnicas defensivas"

II. Datos informativos:

1.1 I.E. : Luis Caverro Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	los estudiantes realizan la técnica defensiva, precisión técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego. GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		Instrumento de evaluación -Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la técnica defensiva, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
---------------	-----------------------------------

Actividades al iniciar la sesión.

- ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula.
- ✓ Se reitera sobre los acuerdos de convivencia en el aula.
- ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje.
- ✓ Recabaremos los saberes previos:
 - ¿Qué entendemos por las técnicas defensivas?
 - ¿Cómo se involucra en las técnicas defensivas?
 - ¿Por qué será importante?
- ✓ Se da a conocer Propósito de la sesión de aprendizaje:
- ✓ Se da a conocer los criterios de evaluación.
- ✓ Se realiza movimientos articulares
- ✓ Calentamiento: se realiza trotes suaves en el campo, luego se hace talones, muslos y después se hace la combinación de ambos, después se hace los estiramientos.

DESARROLLO

Tiempo aproximado: 60 min

Actividad 1: Postura y desplazamientos defensivos

Los estudiantes se distribuyen en filas y realizan la postura básica defensiva manteniendo las rodillas semiflexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante y la mirada al frente. Posteriormente ejecutan desplazamientos laterales, diagonales y hacia atrás entre conos, procurando mantener el equilibrio y no cruzar los pies durante los movimientos. El docente corrige la postura corporal y la coordinación en cada recorrido.

Actividad 2: Marcación individual sin balón

En parejas, un estudiante realiza desplazamientos libres dentro de un espacio delimitado mientras su compañero ejecuta la marcación manteniendo una distancia prudente y siguiendo cada movimiento sin perder la posición defensiva. Luego intercambian funciones para que todos practiquen ambos roles.

Actividad 3: Marcación individual con balón

Los estudiantes continúan trabajando en parejas. El atacante conduce el balón a velocidad moderada buscando diferentes direcciones, mientras el defensor aplica la marcación individual intentando orientar al rival hacia una zona determinada sin realizar entradas bruscas. El docente enfatiza el control de la distancia, la observación del balón y la correcta ubicación corporal.

Actividad 4: Juego reducido

Se organizan equipos de 3 vs. 3 en un espacio reducido. El objetivo principal es mantener una buena postura defensiva y aplicar la marcación individual durante todo el juego. El docente realiza pausas breves para reforzar los aspectos técnicos observados. Finalmente, se realizan trotes de a una intensidad moderada de 15 minutos alrededor del estadio.



CIERRE

Tiempo aproximado: 10 min.

- ✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy.
- ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar?
- ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.

Sesión de Aprendizaje N° 08

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando las Interceptamos y recuperamos el balón"

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Caveró Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Los estudiantes realizan la técnica de la defensa y precisión en la técnica, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego.		Instrumento de evaluación
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		-Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la técnica defensiva, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión. ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reiteran los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por las técnicas defensivas? - ¿Cómo se involucra en las técnicas defensivas en el fútbol? - ¿Por qué será importante? ✓ Se da a conocer Propósito de la sesión de aprendizaje: ✓ Se realiza movimientos articulares. Calentamiento: Los estudiantes realizan movimientos articulares de tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas. Posteriormente ejecutan trote suave alrededor del campo, desplazamientos laterales, carrera hacia atrás, skipping, talones a los glúteos y cambios de dirección. Finalmente realizan estiramientos, preparando el cuerpo para el trabajo defensivo.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Actividad 1: Ejercicios de reacción Los estudiantes realizan desplazamientos rápidos respondiendo a señales del docente mediante silbatos o indicaciones visuales. Ejecutan cambios de dirección, aceleraciones y frenadas cortas con el propósito de mejorar la velocidad de reacción antes de recuperar el balón. Actividad 2: Intercepción de pases Se forman grupos de tres estudiantes. Dos realizan pases continuos mientras el tercero intenta anticipar la trayectoria del balón para interceptarlo antes de que llegue a su compañero. Después de un tiempo determinado, los estudiantes rotan de funciones para que todos desarrollen la anticipación y la lectura del juego. Actividad 3: Recuperación del balón (1 vs. 1) En un espacio delimitado, un estudiante protege el balón durante algunos segundos mientras el compañero intenta recuperarlo utilizando una adecuada posición defensiva, control corporal y entradas permitidas. Posteriormente intercambian roles, promoviendo el respeto por las reglas del juego limpio. Actividad 4: Juego reducido con objetivo defensivo Se desarrolla un partido de 4 vs. 4 donde cada recuperación limpia o intercepción del balón otorga un punto adicional al equipo. El docente observa la aplicación de la marcación, la anticipación y la toma de decisiones durante el juego. Finalmente, se realizan trotes a una intensidad moderada de 15 minutos alrededor del estadio.	
	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy: ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar? ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	

DOCENTE DE AULA

Sesión de Aprendizaje N° 09

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando la cobertura y la defensa colectiva"

II. Datos informativos:

1.1 I.E. : Luis Caveró Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Los estudiantes realizan la interceptación en la técnica defensiva.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego.		Instrumento de evaluación
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		-Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la técnica defensiva, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

Sesión de Aprendizaje N° 10

I. Título de la sesión de aprendizaje:

"Nos divertimos realizando la defensa colectiva"

II. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : Luis Cavello Bendezu
 1.2 Grado y Sección : 3ro "A"
 1.3 Ciclo : VII
 1.4 Docente : Crespo Cárdenas, Kevin Webster

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ comprende su cuerpo ✓ expresa corporalmente ASUME UNA VIDA SALUDABLE. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Los estudiantes realizan la interceptación en la técnica defensiva.
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADO POR LA TIC ✓ crea y aplica estrategias y tácticas de juego. GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA ✓ organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.		Instrumento de evaluación -Ficha de observación
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derecho	Los estudiantes deliberan sobre el goce del derecho a la salud y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para su cuidado.	
Propósito de la sesión	los estudiantes desarrolla la técnica defensiva, resistencia aeróbica, participación y trabajo en equipo	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Organizar los materiales y garantizar el espacio donde se va a ejecutar la sesión de aprendizaje.	✓ Pelotas ✓ Conos ✓ platillos ✓ silbato, etc.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
INICIO	Tiempo aproximado: 20 min.
Actividades al iniciar la sesión: ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes, y se procede a verificar la lista de asistencia en el aula. ✓ Se reiteran los acuerdos de convivencia en el aula. ✓ Se da a conocer el título de la sesión de aprendizaje. ✓ Recabaremos los saberes previos: - ¿Qué entendemos por las técnicas defensivas? - ¿Cómo se involucra en las técnicas defensivas en el fútbol? - ¿Por qué será importante? ✓ Se da a conocer Propósito de la sesión de aprendizaje: ✓ Se realiza movimientos articulares Calentamiento: Los estudiantes realizan movimientos articulares de tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas. Posteriormente ejecutan trote suave alrededor del campo, desplazamientos laterales, carrera hacia atrás, skipping, talones a los glúteos y cambios de dirección. Finalmente realizan estiramientos, preparando el cuerpo para el trabajo defensivo.	
DESARROLLO	Tiempo aproximado: 60 min
Actividad 1: "Formando la pared defensiva". Se colocan 3 atacantes en línea en la zona de tiro libre y 3 defensores frente a ellos. Los defensores deben mantenerse en "pared", es decir, juntos y desplazándose al mismo ritmo para evitar que el atacante penetre entre ellos. A la señal los atacantes intentan cambiar de posición; los defensores deben moverse en bloque (pared) cerrándoles el paso. Se enfatiza que se comuniquen entre ellos ("¡voy!", "¡cambio!") y que mantengan la línea. Actividad 2: "Relevo o ayudas defensivas". En trios (dos defensores y un atacante con balón). El atacante conduce hacia el aro. El defensor principal lo marca, pero en un momento dado el docente silba y el defensor principal debe "soltar" al atacante y buscar a otro jugador imaginario, mientras su compañero (defensor de ayuda) realiza el "relevo" y toma la marca del atacante. Se practica la comunicación ("¡te relevo!") y el timing para que no quede ningún atacante libre. Actividad 3: "Intercepciones en línea de pase". En grupos de 4 (dos atacantes y dos defensores). Los atacantes se pasan el balón entre ellos a diferentes distancias. Los defensores deben anticiparse a la trayectoria del pase e interceptarlo, saltando o adelantando una mano. El defensor que intercepta cambia de rol con el atacante que lanzó el pase malo. Se enfatiza leer los ojos del pasador y la posición de sus hombros para predecir el pase.	
CIERRE	Tiempo aproximado: 10 min.
✓ Vuelta a la calma, todos los estudiantes sentados en un semicírculo dialogamos sobre cómo les pareció la clase de hoy: ✓ Metacognición: ¿Alguien quiere contarnos que hemos aprendido en toda esta clase? ¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron? ¿qué les pareció las actividades? ¿Qué debemos hacer para mejorar? ✓ A modo de reflexión se le recomienda traer agua, safari, bloqueador, fruta, se le recomienda el aseo personal y la alimentación saludable.	



DOCENTE DE AULA

Anexo 14

Constancia de autorización para la ejecución de la investigación

 Institución Educativa N° 38254/Mx-P Pública 	
CARTA DE ACEPTACIÓN	
Huanta, 15 de mayo del 2024	
Señor: Dr. Ccorahua Pineda Richard Hugo	
Presente. -	
ASUNTO: Aceptación y Autorización para la aplicación de instrumento y recojo de información.	
REFERENCIA: Solicitud S/N, de fecha 10/04/2024	
Mediante le presente me es grato de dirigirme a usted y en atención al documento de la referencia, comunicarle que se AUTORIZA la aplicación de las 10 sesiones de aprendizaje y el recojo de información con los instrumentos para tesis de investigación titulado: ACTIVIDADES AERÓBICAS MEJORAN LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZU". HUANTA, 2024.	
Sin otro particular, me suscribo de ustedes.	
Atentamente,	
 I.E. LUIS CAVERO BENDEZU  Ccorahua Pineda Richard Hugo DNI 28601027 DIRECTOR	

Anexo 15

Evidencias fotográficas

Figura 1

Estudiantes de nivel secundario participan en actividades aeróbicas orientadas a mejorar su resistencia física y favorecer el desarrollo de técnicas básicas del fútbol.



Nota. Actividad realizada como parte de la investigación “Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa 'Luis Caveró Bendezu'. Huanta, 2024.”

Figura 2

Los estudiantes realizan ejercicios de conducción y desplazamiento con balón, utilizando conos para mejorar el control y dominio del balón.



Nota. Actividad práctica orientada al desarrollo de las técnicas de fútbol mediante ejercicios aeróbicos y de coordinación.