

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del
futsal en la categoría Sub-12 - Huanta, 2024

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Poma Rico, Jordin Edmundo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1046-9952>

ASESOR

Mg. GANGANA CANCHARI, Walter

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8382-8537>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las **6:00 P.M. del 3 DE SETIEMBRE 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 “EL CIRCUITO DE EJERCICIOS EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICAS DEL FUTSAL EN LA CATEGORÍA SUB-12 – HUANTA, 2024”** Línea de investigación: **ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA**, presentado por el Bachiller **POMA RICO, JORDIN EDMUNDO** con código de matrícula **70220980**.

De Formación Inicial Docente/ **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 0619-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0620-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 14 (Catone).

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

SITUACIÓN FINAL: Apto

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 JURADO
PRESIDENTE



VOCAL JURADO
VOCAL



SECRETARIO JURADO
SECRETARIO



ESQUEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE”
HUANTA
DIRECCIÓN GENERAL
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL
Vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	3	09	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 No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR						

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 0619-2026 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA						
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 0620-2026 -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	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA

TÍTULO DE TESIS:							
EL CIRCUITO DE EJERCICIOS EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICAS DEL FUTSAL EN LA CATEGORÍA SUB-12 – HUANTA, 2024							

LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA						
------------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

FECHA	3 / 09 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP PÚB. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
70220980	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO	13	14	15	14


 PRESIDENTE


 VOCAL


 SECRETARIO


 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA P. P.
"JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
DIRECCIÓN 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 desaprobatario 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° 0240-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada **"EL CIRCUITO DE EJERCICIOS EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICAS DEL FUTSAL EN LA CATEGORÍA SUB-12 - HUANTA, 2024"**, presentado por el egresado **Poma Rico, Jordin Edmundo**, 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 **12%** 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/1S6O1WS-Atnw2vKIp_yT-AdSJJaAFIaZEN?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, 14 de septiembre de 2026


Prof. José Luis Pérez Pino
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

12% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  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 inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

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

Validaciones JSCO

POMA RICO, Jordin Edmundo T Rev 2.0.docx

 218 Libre

 Validaciones JOSACO 2026

 Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Caverro Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3646484925

Fecha de entrega

11 sep 2026, 2:54 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

11 sep 2026, 3:14 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

POMA_RICO_Jordin_Edmundo_T_Rev_2.0.docx

Tamaño del archivo

115.8 KB

57 páginas

16.813 palabras

91.238 caracteres

Fuentes principales

12%	Fuentes de Internet
0%	Publicaciones
3%	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	5%
2	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	2%
4	Internet	dspace.ucacue.edu.ec	<1%
5	Internet	1library.co	<1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica de los Andes	<1%
7	Internet	repositorio2.eesppsantarosacusco.edu.pe	<1%
8	Internet	conceptualista.com	<1%

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12 - Huanta, 2024

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Poma Rico, Jordin Edmundo

ORCID: <https://orcid.org/-0007-1046-9952>

ASESOR

Mg. GANGANA CANCHARI, Walter

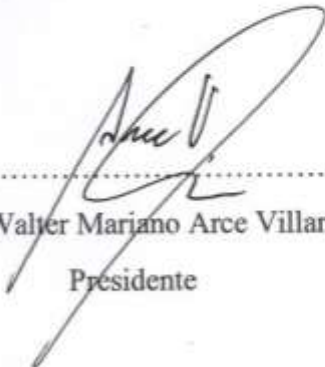
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8382-8537>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



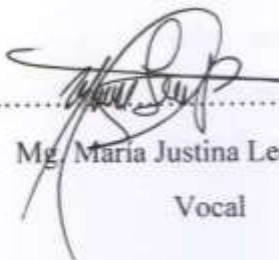
.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Secretario



.....

Mg. Maria Justina León Peralta
Vocal

A mi madre por su amor incondicional, su paciencia y su constante apoyo a lo largo de mi vida, gracias por ser mi mayor fortaleza, por creer en mí incluso en los momentos más difíciles y por enseñarme con tu ejemplo, el valor del esfuerzo, la perseverancia y la humildad. Todo logro alcanzado es también fruto de su sacrificio y entrega.

Jordin.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a Dios Todopoderoso por brindarme la fortaleza, perseverancia y salud necesarias para culminar mi carrera profesional, permitiéndome alcanzar una meta importante en mi formación académica y personal.

A la Escuela de Educación Superior Pedagógico Pública Huanta “José Salvador Cavero Ovalle” por la formación académica recibida a lo largo de mi proceso de profesionalización en Educación Física, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de mis competencias pedagógicas y profesionales.

De manera especial agradezco a la plana jerárquica, docentes y administrativos de la Escuela “José Salvador Cavero Ovalle” quienes formaron parte de mi proceso formativo y a través de sus enseñanzas, orientaciones y experiencias, aportaron de manera significativa a mi crecimiento profesional.

Asimismo, extiendo mi agradecimiento a mis amistades, quienes durante este proceso académico me brindaron su apoyo incondicional, palabras de aliento y comprensión en los momentos más difíciles, contribuyendo con su amistad y motivación constante a la culminación de esta carrera profesional.

Finalmente, agradezco a la Institución Educativa donde se realizó la investigación, por las facilidades brindadas para la aplicación de los instrumentos y el adecuado desarrollo del estudio.

El autor.

PRESENTACIÓN

Miembros del Jurado Examinador, expongo ante ustedes la tesis titulada: El circuito de ejercicios en el desarrollo de Habilidades Técnicas del Fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024, con el objetivo general: Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024, en cumplimiento al Reglamento de Investigación de Grados y Títulos Institucional para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos aprobación

El autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

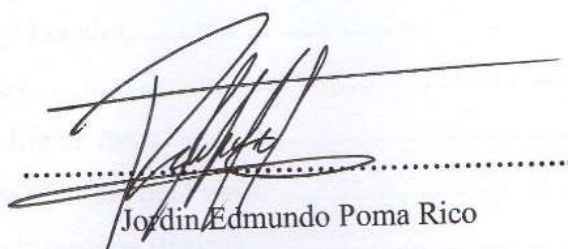
Yo, Jordin Edmundo Poma Rico identificado con DNI N° 70220980, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de investigación Aplicada titulada: El circuito de ejercicios en el desarrollo de Habilidades Técnicas del Fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

- 1 La Tesis de Investigación es de mi autoría.
- 2 He respetado las normas técnicas para la formulación de 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), auto plagio (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, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 05 de agosto del 2026

Firma y huella



Jordin Edmundo Poma Rico

DNI N° 70220980



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	xi
PRESENTACIÓN.....	xii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	xiii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	xiv
RESUMEN.....	xix
ABSTRACT.....	xx
INTRODUCCIÓN.....	xxi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema	23
1.2. Formulación del Problema	25
1.2.1. Problema General.....	25
1.2.2. Problemas Específicos.....	25
1.3. Justificación e Importancia.....	26
1.3.1. Justificación Teórica.....	26
1.3.2. Justificación Práctica.....	26
1.3.3. Justificación Metodológica.....	27
1.4. Objetivos	27
1.4.1. Objetivo General	27
1.4.2. Objetivos Específicos.....	27
1.5. Limitaciones de la Investigación.....	27

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema	29
2.1.1. Internacionales.....	29
2.1.2. Nacionales	30
2.1.3. Regionales y Locales.....	32
2.2. Bases Teóricas.....	32
2.2.1. Circuito de Ejercicios	32
2.2.2. Habilidades Técnicas del Fútbol	38
2.3. Definición de Términos Básicos	47

2.4. Hipótesis de la Investigación.....	48
2.4.1. Hipótesis General	48
2.4.2. Hipótesis Específico	48
2.5. Variables y Dimensiones.....	48
2.5.1. Definición Conceptual de la Variable	48
2.5.2. Definición Operacional de la Variable	49
2.6. Cuadro de Operacionalización	50

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de Estudio.....	52
3.1.1. Tipo de Investigación	52
3.1.2. Nivel de Investigación.....	52
3.2. Método de Estudio.....	53
3.2.1. Analítico – Sistemático.....	53
3.2.2. Inductivo – Deductivo	53
3.2.3. Hipotético- Deductivo	53
3.2.4. Empírico	54
3.2.5. Estadístico.....	54
3.3. Diseño de investigación.....	54
3.4. Población y Muestra	55
3.4.1. Población	55
3.4.2. Muestra	55
3.5. Técnica de Muestreo	56
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	56
3.6.1. Técnica	56
3.6.2. Instrumento.....	57
3.6.3. Validez de Instrumento.....	57
3.6.4. Validez Confiabilidad.....	58
3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos	59
3.7.1. Análisis Descriptivo	59
3.7.2. Análisis Inferencial.....	59
3.8. Aspectos Éticos	59

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados	61
4.1.1. A Nivel Descriptivo.....	61
4.1.2. A Nivel Inferencial	65
4.2. Prueba de Hipótesis	65
4.2.1. Prueba de Hipótesis General	65
4.2.2. Prueba de Hipótesis Específica 1	66
4.2.3. Prueba de Hipótesis Específica 2	67
4.2.4. Prueba de Hipótesis Específica 3	68
4.2. Discusión de Resultados.....	69
CONCLUSIONES.....	75
RECOMENDACIONES	77
Referencias	78
ANEXOS	85

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. <u>R.D.</u> De aprobación del Proyecto de Investigación.....	86
Anexo 2. <u>R.D.</u> de Expedito de Tesis.....	91
<u>Anexo 3.</u> R.D. de fecha de Sustentación deTesis.....	94
Anexo 4. R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación deTesis.....	96
Anexo 5. Matriz de consistenci.....	98
Anexo 6. Cuadro de Operacionalizacion devariables.....	100
Anexo 7. Matriz Instrumental.....	102
Anexo 8. <u>Instrumentos</u> de Recolección de Datos.....	105
Anexo 9. <u>Informe</u> de Opinión de Expertos.....	106
Anexo 10. <u>Prueba</u> de Confiabilidad del Instrumento.....	109
Anexo 11. <u>Matriz</u> de datos pre test.....	110
Anexo 12. <u>Matriz</u> de datos post test.....	111
Anexo 13. <u>Carta</u> de autorización emitida por la I.E. que autoriza la aplicación de la investigación.....	112
Anexo 14. <u>Sesiones</u> de aprendizaje.....	113
Anexo 15. <u>Evidencias</u> fotográficas.....	133

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes de la selección de fustal de la I.E “Inmaculada Concepción”.....	55
Tabla 2. La muestra de estudiantes de la selección de fustal de la I.E “Inmaculada Concepción”.....	55
Tabla 3. Cuadro de validación del instrumento de investigación.....	58
Tabla 4. Estadística de fiabilidad.....	59
Tabla 5. Tabla de frecuencia de las habilidades técnicas del futsal en los estudiantes.....	61
Tabla 6. Tabla de frecuencia de la dimensión desarrollo del control del balón en los estudiante.....	62
Tabla 7. Tabla de frecuencia de la dimensión desarrollo de pase y recepción en los estudiantes.....	63
Tabla 8. Tabla de frecuencia de la dimensión desarrollo de disparo a puerta en los estudiantes.....	64
Tabla 9. Prueba de normalidad Shapiro Wilk.....	65
Tabla 10. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la variable habilidades técnicas de futsal entre el pre y post test.....	66
Tabla 11. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión control del balón entre el pre y post test.....	67
Tabla 12. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión pase y recepción entre el pre y post test.....	68
Tabla 13. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión disparo a puerta entre el pre y post test.....	69

RESUMEN

La presente investigación titulada: El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024, tuvo como objetivo general: Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024. La investigación es de tipo aplicada, con diseño pre experimental, la población estuvo constituida por 40 estudiantes varones de 11 a 12 años edad de Educación Primaria de la Institución Educativa N.º 38315/ Mx-P "Inmaculada de Concepción" de Huanta 2024. Y la muestra estuvo conformada por 20 estudiantes varones de la categoría sub-12. Los resultados obtenidos demuestran que muestran una evolución favorable entre la evaluación inicial y final. Al comienzo del estudio, la mayoría de los estudiantes (70%) se encontraba en un nivel bajo y el 30% en un nivel medio; sin embargo, después de la intervención ningún estudiante permaneció en el nivel bajo, mientras que el 65% alcanzó el nivel medio y el 35% logró ubicarse en el nivel alto. Estos resultados fueron corroborados mediante la prueba de Wilcoxon, que reportó una significancia de $p = 0,000$ confirmando que el circuito de ejercicios tuvo un efecto positivo y significativo en el fortalecimiento de las habilidades técnicas del fútbol.

Palabras Clave. Circuitos de ejercicios, fútbol, habilidades técnicas

ABSTRACT

This research, entitled "The Exercise Circuit in the Development of Futsal Technical Skills in the Under-12 Category, Huanta 2024," had the general objective of determining the influence of the exercise circuit on the development of futsal technical skills in the Under-12 category in Huanta in 2024. The research is applied in nature, with a pre-experimental design. The population consisted of 40 male students aged 11 to 12 years old from the primary school at Educational Institution No. 38315/Mx-P "Inmaculada de Concepción" in Huanta in 2024, and the sample comprised 20 male students from the Under-12 category. The results obtained demonstrate a favorable evolution between the initial and final evaluations. At the beginning of the study, the majority of the students (70%) were at a low level and 30% at a medium level; However, after the intervention, no students remained at the low level, while 65% reached the medium level and 35% achieved the high level. These results were corroborated by the Wilcoxon test, which reported a significance of $p = 0.000$, confirming that the exercise circuit had a positive and significant effect on strengthening futsal technical skills.

Keywords. Exercise circuits, futsal, technical skills

INTRODUCCIÓN

Las habilidades técnicas del futsal son esenciales para el desempeño eficaz del jugador. Beato y Bartolomei (2020) argumentan que “las habilidades técnicas del futsal incluyen el control del balón, el regate, el pase, el tiro y la recepción, cada uno de los cuales juega un papel crucial en la dinámica del juego en espacios reducidos” (p.34). Este enfoque resalta la importancia de la precisión y la velocidad en la ejecución de estas habilidades para mantener la fluidez y eficacia en el juego del futsal.

Bajo esta perspectiva surge la necesidad de analizar la pregunta general ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12, Huanta 2024? y las preguntas específicas ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo del control del balón, el pase y recepción y el disparo a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024?

Asimismo, tuvo como objetivo general Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12, Huanta 2024 y se presentan los objetivos específicos Determinar la influencia del circuito de ejercicios en desarrollo del control del balón, pase y recepción y tiro a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

Asimismo se tuvo la hipótesis general el circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12, Huanta 2024 y las hipótesis específicas el circuito de ejercicios influye significativamente en desarrollo del control del balón, pase y recepción y tiro a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

Se justifica desde el plano teórico ya que los resultados obtenidos de esta investigación sirvieron para sustentar y desarrollar las teorías existentes sobre el entrenamiento deportivo y el desarrollo de habilidades técnicas en deportes de equipo como el fútbol sala. En concreto, los resultados contribuyeron a la teoría del entrenamiento en deportes de alto rendimiento, aportando evidencia empírica sobre la eficacia de los circuitos de ejercicio para mejorar las habilidades técnicas.

En la justificación práctica la investigación ayudo a resolver un problema real relacionado con la mejora de las habilidades técnicas del futsal en la categoría sub-12 desde lo metodológico La investigación sobre el circuito de ejercicio en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal sirvió para construir un instrumento de investigación específico y útil en el ámbito del entrenamiento deportivo.

La presente investigación está estructurada por cuatro capítulos según los siguientes detalles:

Capítulo I: En dicho capítulo se desarrolla la descripción del problema, encontramos la formulación de los problemas, objetivos y justificación del trabajo.

Capítulo II: Este capítulo está conformada por las bases teóricas, asimismo, los antecedentes, la definición de los términos básicos, las hipótesis y el cuadro operacional.

Capítulo III: En el capítulo se especifica la metodología de la investigación, tipo, nivel y diseño de investigación, los métodos utilizados, la población y muestra, la técnica e instrumentos, técnicas de análisis y procesamiento de los datos.

Capítulo IV: En esta parte se detalla los resultados y análisis de la investigación, de la misma manera se encuentran las tablas, gráficos estadísticos y la discusión de los resultados.

En la parte final se hallan las conclusiones, del mismo modo las recomendaciones de la presente investigación, como anexos del trabajo de investigación, fotografías, entre otros datos importantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

Las habilidades técnicas del futsal son esenciales para el desempeño eficaz del jugador. Beato y Bartolomei (2020) argumentan que “las habilidades técnicas del futsal incluyen el control del balón, el regate, el pase, el tiro y la recepción, cada uno de los cuales juega un papel crucial en la dinámica del juego en espacios reducidos” (p.34). Este enfoque resalta la importancia de la precisión y la velocidad en la ejecución de estas habilidades para mantener la fluidez y eficacia en el juego del futsal.

El desarrollo de habilidades técnicas del futsal enfrenta una serie de desafíos a nivel global. Según Beato y Bartolomei (2020) existe una falta generalizada de entrenadores especializados en el desarrollo del futsal, lo que repercute que los entrenadores utilicen métodos inadecuados tomados del futsal tradicional. Por otra parte, en este estudio se evidencia que el 80% de los jugadores no desarrollan de manera adecuada las habilidades técnicas del futsal.

En el continente africano los problemas se agravan más en cuanto al desarrollo de las habilidades técnicas del futsal. Beato y Bartolomei (2020) mostraron que los jugadores de África no tienen las habilidades suficientes de recibir, controlar y manejar el balón con precisión en espacios reducidos, lo cual repercute en rendimiento adecuado durante el juego. Esta dificultad se agrava por el desconocimiento del entrenador, en cuanto a los métodos de enseñanza del futsal.

En Europa. A pesar de contar con mejores recursos, los desafíos radican en la metodología de entrenamiento y la motivación. En base en Rodríguez y López (2019) encontraron que la motivación de los jugadores se ve afectada por la carencia de programas de entrenamiento dinámicos adaptados a las necesidades delo futsal. Por otra parte, los jugadores no desarrollan habilidades críticas como en el control en espacios reducidos, la precisión en los pases cortos y rápidos y la toma de decisiones bajo presión.

En el continente americano, los problemas son tanto metodológicos como recursos, Beato y Bartolomei (2020) mostraron que, en Brasil, muchos programas de entrenamiento carecen de una estructura adecuada para el desarrollo de habilidades técnicas específicas. Asimismo, Champi y Ccapira (2024) indicaron que, en México, la carencia de acceso a instalaciones deportivas adecuadas y la insuficiencia de materiales de entrenamiento afectan de una manera negativa en el desarrollo técnico de los jóvenes jugadores.

En el Perú las dificultades en el desarrollo de las habilidades técnicas del futsal se evidencian claramente al momento de jugar. Según Champi y Ccapira (2024) indico que los estudiantes carecen en el desarrollo técnico y táctico, afectando exclusivamente habilidades como el control del balón, el dribling y la precisión en los tiros. Esta dificultad se da a consecuencia de que los juradores no tienen acceso a canchas de futsal reglamentarias, ni balones de tamaño y peso indicado.

Asimismo, Romero (2007) manifestó que, en Arequipa, muchos programas de entrenamiento no están bien estructuradas, lo que repercute en el desarrollo de habilidades como la velocidad de reacción, en la defensa y en el pase rápido y preciso.

En Ayacucho el problema de las habilidades de técnicas del futsal se evidencian través del área de educación física y en la participación de juegos deportivos escolares. Díaz y Delgadillo (2024) describieron que, en el espacio escolar, la enseñanza deportiva es de razón técnica mediante esquemas rígidos y descontextualizados, desligando del juego táctico. Por lo cual afecta en la habilidad de golpear el balón con precisión y potencia para marcar goles.

En la Institución Educativa N° 38315/Mx-P “Inmaculada de Concepción” de Huanta, los deportistas de la categoría sub-12 enfrentan un problema relacionado con el desarrollo de habilidades técnicas en el futsal. Los estudiantes tienen dificultades en áreas clave como controlar el balón, mover el balón con velocidad y agilidad para superar a los

oponentes, pasar con precisión y velocidad a los compañeros de equipo, golpear el balón con precisión y potencia para marcar goles, tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar las acciones del oponente, interceptar el balón, marcar efectivamente al oponente y moverse estratégicamente sin el balón para crear espacios y oportunidades para el equipo.

Este problema se debe a varias causas, entre ellas la falta de formación especializada, infraestructura inadecuada, carencia de formadores cualificados, recursos insuficientes, métodos de enseñanza tradicionales y poca exposición a competencias. Como consecuencia, los jugadores experimentan dificultades en áreas clave como el control del balón, el regate, los pases, los tiros, la toma rápida de decisiones, la anticipación de las acciones del oponente, la interceptación y la defensa, así como el movimiento estratégico sin balón. Estas deficiencias técnicas no sólo afectan al rendimiento deportivo y la motivación de los jugadores, sino que también limitan sus oportunidades de desarrollo futuro y competitividad del equipo, además aumenta el riesgo de lesiones.

Como propuesta de solución, se considera conveniente utilizar un circuito de ejercicios diseñado específicamente para desarrollar las habilidades técnicas del fútbol. Esta estrategia mejorará significativamente el control del balón, así como la precisión y velocidad al pasar y recibir. Además, el circuito incluirá ejercicios enfocados a mejorar la capacidad de disparo a portería, aumentando la precisión y potencia de los jugadores. La implementación regular y sistemática de este circuito de ejercicios no sólo mejorará las habilidades técnicas individuales de los jugadores, sino que también fortalecerá la cohesión y estrategia del equipo, elevando el rendimiento general en las competiciones.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo del control del balón en la categoría Sub-12, Huanta 2024?

- ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo del pase y recepción en la categoría Sub-12, Huanta 2024?
- ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en desarrollo del disparo a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024?

1.3. Justificación e Importancia

1.3.1. Justificación Teórica

La investigación llenó un vacío importante en el conocimiento sobre la efectividad de circuitos de ejercicios para el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría sub-12. Aunque existen estudios sobre el entrenamiento del fútbol, no hay investigaciones que se centren en la implementación de circuitos de ejercicios diseñados específicamente para esta categoría de edad y su impacto en las habilidades técnicas como el control del balón, el pase, la recepción y el tiro.

Los resultados obtenidos de esta investigación sirvieron para sustentar y desarrollar las teorías existentes sobre el entrenamiento deportivo y el desarrollo de habilidades técnicas en deportes de equipo como el fútbol sala. En concreto, los resultados contribuyen a la teoría del entrenamiento en deportes de alto rendimiento, aportando evidencia empírica sobre la eficacia de los circuitos de ejercicio para mejorar las habilidades técnicas.

1.3.2. Justificación Práctica

La investigación ayudó a resolver un problema real relacionado con la mejora de las habilidades técnicas del fútbol en la categoría sub-12. Actualmente, los estudiantes menores de 12 años enfrentan dificultades en el desarrollo de habilidades técnicas esenciales, lo que afecta su rendimiento durante el juego. Implementar un circuito de ejercicios diseñado específicamente para abordar estas deficiencias proporciona una solución práctica y eficaz. Al mejorar el control del balón, pasar, recibir, disparar y tomar decisiones durante el juego, este programa de capacitación no sólo elevó el nivel de juego de los estudiantes, sino que también fomentó una mayor participación y entusiasmo por el deporte.

Además, al proporcionar un enfoque estructurado y replicable, esta investigación pudo ser utilizada por otras escuelas y clubes deportivos, amplificando su impacto positivo y contribuyendo al desarrollo del fútbol en niveles más amplios.

1.3.3. Justificación Metodológica

La investigación sobre el circuito de ejercicio en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol sirvió para construir un instrumento de investigación específico y útil en el ámbito del entrenamiento deportivo. A través de esta investigación se desarrolló y validó el instrumento de la ficha, lo cual permitirá evaluar el desarrollo de las habilidades técnicas de fútbol en los jugadores. Esta ficha incluirá indicadores específicos en el desarrollo del control del balón, el pase y recepción y el disparo a puerta. Además, permitió la calificación del desempeño de los jugadores en diferentes niveles de logro: en inicio, en proceso, logro destacado y logro esperado.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la influencia del circuito de ejercicios en desarrollo del control del balón en la categoría Sub-12, Huanta 2024.
- Determinar la influencia del circuito de ejercicios en desarrollo del pase y recepción en la categoría Sub-12, Huanta 2024.
- Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo del disparo a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

1.5. Limitaciones de la Investigación

La presente investigación tuvo algunas limitaciones durante su desarrollo, las cuales podrían haber influido en el alcance de los resultados obtenidos. Una de las principales dificultades estuvo relacionada con el tiempo destinado a la ejecución del programa de ejercicios, ya que las sesiones de entrenamiento se realizaron dentro de horarios previamente establecidos y con una duración limitada. Esta situación impidió desarrollar un mayor número de prácticas que permitieran reforzar de manera más completa las habilidades técnicas de los estudiantes. Por otro lado, se presentaron ciertas dificultades relacionadas con la disponibilidad de materiales y espacios deportivos adecuados. En algunos momentos, la falta de implementos suficientes y el acceso

restringido a la infraestructura deportiva dificultaron el desarrollo continuo y adecuado de los circuitos de ejercicios programados.

Finalmente, es importante señalar que la investigación se enfocó principalmente en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal, tales como el control del balón, el pase y recepción, y el disparo a puerta. Por esta razón, no se abordaron otros aspectos complementarios del rendimiento deportivo, como la preparación táctica, psicológica o nutricional de los deportistas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Internacionales

En Ecuador, Fajardo et al. (2023) en su tesis titulada: *Metodología de enseñanza en el desarrollo de la técnica de conducción de balón en el fútbol categoría sub 12*, tuvo como objetivo establecer la metodología de enseñanza en el desarrollo de la técnica de conducción de balón. La investigación de enfoque cuantitativo de nivel experimental, con un diseño pre experimental. La población estuvo conformada por 20 futsalistas de la Academia del Club Deportivo de Formación Especializada “El Minero”, del cantón Portovelo, provincia del Oro, y como muestra se tomó a toda la población. Como técnica se empleó la observación y como instrumento una guía de observación lo cual se aplicó la prueba de pre test para conocer el estado actual de los deportistas, luego del cual se intervino mediante un programa de ejercicios de conducción de balón durante 10 semanas, finalmente se aplicó el pos test donde se evidenció una mejora considerable en la técnica de conducción de balón. El autor arribo a la siguiente conclusión: 1) Se observa que en la mayoría de las técnicas de conducción de balón predominó el nivel bajo; así, con la parte interna corresponde al 65% de los participantes, en la parte externa al 60%, con el empeine al 55%, con la planta del pie al 100%. En cambio, el nivel normal equivale a 35%, 40%, 45% y 0% respectivamente. Mientras que en la técnica de conducción con ambos pies predominó el nivel normal con un 65% y el nivel bajo con un 35%.

En Bolivia, Salas (2019) en su tesis titulada *Ejercicios para potenciar los fundamentos técnicos- tácticos del fútbol sala para el nivel escolar*. Tuvo como objetivo explicar los ejercicios para potenciar los fundamentos técnicos del futsal sala. La investigación fue de tipo exploratorio y explicativo; por una parte, el tipo correlacional y; por otra parte, un diseño cuasi experimental con un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes; como instrumento para recoger datos; aplicaron e, encuestas y ficha de observaciones durante el juego. El autor arribo a la siguiente conclusión: 1) Se concluye teóricamente que, a partir de los fundamentos técnicos- tácticos del fútbol sala comprende el perfeccionamiento de la técnica deportiva, un elemento importante del entrenamiento deportivo en la etapa de iniciación.

2.1.2. Nacionales

Sánchez (2024) en su tesis titulado: *Entrenamiento en circuitos en la mejora del futsal en la categoría Sub-17 de la Institución Educativa "Corazón de Jesús" Ancash- 2023*, tuvo como objetivo establecer la influencia del entrenamiento en circuitos en la mejora del futsal en la categoría sub-17. En la metodología aplico el enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel experimental con diseño pre experimental con un solo grupo, empleando método teórico y fundamental. La muestra estuvo conformada por 14 jóvenes de la categoría sub-17, el instrumento que se uso fue ficha de observación. El autor arribo a la siguiente conclusión: 1) En relación al objetivo general se concluye que, en la prueba de entrada, el 71,9% de los deportistas de la categoría sub-17 se encuentran en el nivel regular, luego del experimento realizado en la prueba se observó que el 94,4% de los seleccionados se ubican en el nivel muy bueno, lo que indica que lograron realizar el pase, dribling y el tiro. El nivel de significancia obtenido fue igual a 0,000 que es inferior a 0,05; por ende, se afirma que el entrenamiento en circuitos mejora en el desarrollo del futsal en la categoría Sub-17.

Escalante (2021) en su tesis titulada: *Programa de entrenamiento centrado en el método analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de pase y recepción de futsal en los niños de diez años de la escuela de futsal Apocalipsis, distrito de Socanaya, Arequipa-2020*. Tuvo como objetivo analizar el programa de entrenamiento centrado en el método analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de pase y recepción de futsal. En la metodología empleo el tipo aplicada con un diseño cuasi-experimental con un solo grupo. La muestra estuvo conformada por diez niños de la academia deportiva de fútbol. Se aplicó la ficha de observación como instrumento para

medir el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol”, concretamente técnicas de pase y recepción. El autor arribó a la siguiente conclusión: 1) La aplicación del programa tiene efectos positivos y significativos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del pase y recepción. En el pre test el 30% tuvo un nivel bueno y el 70% un nivel regular; en la prueba de pos test el 60% tuvo el nivel de muy bueno y el 40% tuvo el nivel de bueno.

Apaza et al. (2020) en la tesis titulada: *Aplicación de juegos recreativos para mejorar las capacidades físicas en la disciplina del fútbol sala en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa León XIII Circa del distrito de Cayma, Arequipa – 2019*. Tuvo como finalidad determinar la aplicación de juegos recreativos para mejorar las capacidades físicas en la disciplina del fútbol, la investigación es de tipo aplicada de nivel experimental y con un diseño cuasi-experimental con un solo grupo. Como muestra tomó a diez niños de cuarto grado de secundaria. Y como instrumento se usó la ficha de observación lo cual fue aplicado como pre test y pos test para medir habilidades físicas en el fútbol sala”. Los autores arribaron a las siguientes conclusiones: 1) Las estadísticas expresan que los niveles de las capacidades físicas en el fútbol sala, tiene efectos positivos. En el pre test expresa que 75. % presentan un nivel regular y un 25% un nivel bueno; y en el caso de los arqueros, el 50% se encuentran en nivel regular y el otro 50% en buen nivel.

Castillo y Herrera (2019) en su tesis titulado: *Aprendizaje de la técnica individual en el desarrollo del futsal en los alumnos de la institución educativa N° 30645 Tsancuvatziari Satipo*. Tuvo como objetivo determinar el aprendizaje de la técnica individual en el desarrollo del futsal, La metodología en de enfoque cuantitativo aplicada de nivel experimental y con un diseño pre experimental, la población estuvo constituido por 25 estudiantes del cuarto año de secundaria, lo cual fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico. El instrumento para el acopio de datos fue un test sobre la capacidad técnica del futsal. El autor arribó a la siguiente conclusión: 1) En la técnica individual del pase en la condición regular se encuentran 12 alumnos siendo el 48%, en la condición malo 5 alumnos siendo el 20%, en la condición muy bueno 5 alumnos siendo el 20% en la condición bueno 2 alumnos siendo el 8% y en la condición muy malo 1 alumno siendo el 4%. En la técnica individual de la conducción se obtiene el siguiente resultado: en la condición regular se encuentran 12 alumnos siendo el 48%, en la condición malo 5 alumnos siendo el 20%, en la condición muy bueno 5 alumnos siendo el 20% en la condición bueno 2 alumnos siendo el 8% y en la condición muy malo 1

alumno siendo el 4%. En la técnica individual del remate se obtiene el siguiente resultado: en la condición regular se encuentran 16 alumnos siendo el 64%, en la condición mala 3 alumnos siendo el 12%, en la condición bueno 6 alumnos siendo el 24%.

2.1.3. Regionales y Locales

Quispe (2018) en su tesis titulada: *Influencia del programa de futsal sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub -12 de los PAGPA, 2018*, tuvo como objetivo de verificar la influencia de la aplicación de un programa de formación fútbol sala en el desarrollo de capacidades físicas básicas en la selección de la sub -12 cuyas edades fluctúan entre los 11 y 12 años según sexo masculino. La metodología utilizada se enmarcó en el tipo de investigación experimental, con un diseño pre experimental de un solo grupo, con mediciones antes y después del experimento. La población estuvo conformada por estudiantes de 6° primaria “A” y “B”, se tomó como muestra a 15 estudiantes. La técnica utilizada fue la observación y como instrumento se empleó la ficha de observación. El autor arribó a la siguiente conclusión: 1) La aplicación sistemática del programa de fútbol sala, generó cambios positivos en los alumnos del equipo de fútbol sala, incrementando las capacidades físicas básicas; de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Circuito de Ejercicios

El circuito de ejercicios es una metodología de entrenamiento que combina diferentes ejercicios realizados en estaciones secuenciales, diseñados para trabajar varios grupos musculares y capacidades físicas en una sola sesión continua.

Fleck y Kraemer (2004) mencionan que "el circuito de ejercicios consiste en una serie de ejercicios organizados en estaciones, donde los participantes se mueven de una estación a otra con poco o ningún descanso entre ellos" (p. 124). Este enfoque permite un entrenamiento integral y eficiente, mejorando tanto la resistencia cardiovascular como la fuerza muscular.

Desde la posición de Bompa y Haff (2009) define que, “el ejercicio en circuito es como una forma de entrenamiento en el que se realizan varios ejercicios en secuencia,

cada uno de los cuales se centra en diferentes grupos de músculos y sistemas energéticos, lo que permite un desarrollo físico completo” (p. 210).

Por su parte, Bompa y Haff (2009) explican que “el circuito de ejercicio es una estrategia de entrenamiento estructurada que integra componentes de fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad en un formato dinámico y de alta intensidad” (p. 299).

Fundamentos Teóricos del Circuito de Ejercicios. Son las siguientes:

Teoría Cognitiva. Desde la posición de Piaget (1952) el circuito de ejercicios puede entenderse como una herramienta pedagógica que facilita la adaptación y asimilación de nuevas habilidades motoras y físicas a través de diferentes etapas de desarrollo.

Teoría Sociocultural. Desde la posición de Vygotsky (1978) enfatiza el papel del entorno social y el lenguaje en el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. Además, el ejercicio en circuito puede verse como una actividad que fomenta la interacción social, el aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades físicas bajo la guía del docente.

Componentes del Circuito de Ejercicios. Los componentes del circuito de ejercicios están diseñados para asegurar una secuencia efectiva de actividades que contribuyan al desarrollo integral de las capacidades físicas de los participantes. Según diversos autores, estos componentes incluyen:

Estaciones o Puestos de Ejercicio. Cada estación del circuito está diseñada para trabajar grupos musculares específicos o desarrollar habilidades físicas particulares McArdle et al. (2010) sugieren que, “cada estación debe centrarse en objetivos específicos, como la resistencia muscular, la fuerza o la coordinación, para proporcionar un entrenamiento completo” (p. 472).

Secuencia Predeterminada de Actividades. El orden en el que se realizan los ejercicios es importante para mejorar los beneficios del entrenamiento. Bompa y Haff (2009) mencionan que “la secuencia debe permitir una transición suave entre estaciones, maximizando la eficiencia del tiempo y minimizando el riesgo de fatiga o lesiones” (p. 243).

Duración y Tiempo de Trabajo. Cada estación tiene un tiempo asignado para realizar los ejercicios, seguido de un breve período de descanso antes de pasar a la siguiente estación.

Desde la posición de Bompa y Haff (2009 "el tiempo de trabajo y descanso debe equilibrarse adecuadamente para optimizar la capacidad de recuperación y mantener la intensidad del ejercicio" (p. 386).

Adaptabilidad y Personalización. Es crucial que el circuito sea flexible a diferentes niveles de condición física y edades. Zatsiorsky y Kraemer (2006) enfatizan que "la adaptabilidad permite ajustar la carga y complejidad de las estaciones según las necesidades individuales, asegurando un desafío adecuado para cada participante" (p. 34).

Beneficios del Circuito de Ejercicios. Diferentes autores mencionan que:

Mejora de la Condición Física General. El circuito de ejercicios está delineado para trabajar diferentes grupos musculares y capacidades físicas, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Según McArdle y Katch (2010) argumentan que "la variedad de estaciones del circuito garantiza un entrenamiento completo que contribuye significativamente a mejorar la condición física general". (p. 473)

Eficiencia del Tiempo de Entrenamiento. Debido a su estructura secuencial y pausa mínima entre estaciones, el circuito de ejercicios optimiza el tiempo de entrenamiento. Esto permite a los participantes completar un entrenamiento completo en un período de tiempo relativamente corto. Bompa y Haff (2009) destacan que "la eficiencia del circuito permite realizar el trabajo cardiovascular y de fuerza de forma integrada y en menor tiempo" (p. 387).

Quema de Calorías y Pérdida de Peso. Combinar ejercicios de resistencia y cardiovasculares en un circuito intensifica la quema de calorías durante y después del entrenamiento. Esto puede ser beneficioso para quienes buscan perder peso o mantener un peso saludable. Según Bompa y Haff (2009), "el ejercicio en circuito es una estrategia eficaz para aumentar el gasto calórico total durante la sesión de entrenamiento" (p. 244).

Desarrollo de Habilidades Motrices y Técnicas. Cada estación del circuito se centra en habilidades específicas, mejorando la coordinación, el equilibrio y la precisión en los movimientos técnicos. Magill (2011) explica que "la repetición de movimientos en diferentes contextos dentro del circuito ayuda a consolidar habilidades motoras y técnicas" (p. 269).

Tipos de Circuito de Ejercicio. Son las siguientes son:

Circuito de Técnica Individual. Según Magill (2011) este tipo de circuito se centra en mejorar las habilidades individuales de los jugadores, como el control del balón, la precisión de los pases y el dominio del regate. Incluye estaciones específicas para practicar diferentes técnicas de manejo del balón, como conducción rápida, cambios de dirección y control en espacios reducidos.

Al implementar el circuito de ejercicios se considera las siguientes estaciones:

Estación 1: Conducción del balón en zigzag entre conos.

Estación 2: Control balón y pase preciso contra una pared.

Estación 3: Regate en un espacio reducido con cambio de dirección.

Estación 4: Recepción de pases y devolución rápida con precisión.

Circuito de Finalización y Precisión. Este circuito está diseñado para mejorar la capacidad de remate y la precisión en el tiro a portería. Incluye estaciones que simulan situaciones de juego en las que los jugadores deben realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias, tanto con el pie como con la cabeza (Willmore & Costill, 2007).

Este circuito se implanta con las siguientes estaciones:

Estación 1: Tiro a portería desde diferentes ángulos y distancias.

Estación 2: Control y finalización rápida de pases cruzados.

Estación 3: Remate de cabeza tras centro desde la banda.

Estación 4: Tiro a portería tras driblar y eludir al defensor.

Circuito de Resistencia y Velocidad. Enfocado a mejorar la resistencia cardiovascular y la velocidad de reacción de los jugadores. Incluye estaciones que combinan ejercicios de resistencia con rápidos cambios de dirección y aceleraciones, simulando las exigencias físicas específicas del fútbol (Magill, 2011).

Estación 1: Carrera de velocidad con cambios de dirección.

Estación 2: Ejercicios de salto y agilidad entre conos.

Estación 3: Carrera de zigzag para mejorar la aceleración y frenado.

Dimensiones. Las dimensiones de la variable independiente son:

Calentamiento. El calentamiento es una fase crucial en cualquier programa de ejercicios, incluidos los ejercicios de circuito. Según Bompa (2017) "el calentamiento prepara el cuerpo para el ejercicio aumentando la temperatura corporal y muscular, mejorando la elasticidad de músculos y tendones y mejorando la eficiencia del sistema cardiovascular" (p. 56). Lo cual es importante antes de iniciar cada actividad física.

Un calentamiento eficaz debe realizarse durante un tiempo concreto que sea suficiente para preparar adecuadamente el cuerpo sin provocar fatiga prematura. Según American College of Sports Medicine (ACSM, 2018) "un calentamiento de 5 a 10 minutos de actividad ligera moderada es generalmente suficiente para preparar el cuerpo para la actividad física" (p. 30).

Lo cual asegura que el calentamiento sea lo suficientemente largo para ser efectivo, pero no tanto como para afectar negativamente el rendimiento en el circuito principal.

Incluir una variedad de ejercicios en el calentamiento es fundamental para preparar todos los grupos musculares y sistemas energéticos implicados en el circuito de ejercicios. Bompa y Haff (2009) explican que "una variedad de ejercicios en el calentamiento puede incluir movimientos dinámicos que estiran y movilizan múltiples articulaciones y grupos de músculos, proporcionando una preparación más completa y reduciendo el riesgo de lesiones" (p. 189)

Por ende, se centra en la diversificación de los movimientos para asegurar una preparación integral del cuerpo.

Además, la participación activa durante el calentamiento es crucial para garantizar que todos los participantes estén comprometidos y adecuadamente preparados para el ejercicio. Según Bompa y Haff (2009) definen que "un calentamiento eficaz requiere la participación activa de los individuos, lo que significa que deben estar física y mentalmente involucrados en la actividad" (p. 220).

Concorde a la definición del autor se evalúa el nivel de compromiso y participación de los individuos, asegurando que el calentamiento no sea sólo una formalidad, sino una parte integral y activa del programa de ejercicio.

Ejercicios de Técnica. Los ejercicios de técnica en un circuito de ejercicios están diseñados para mejorar habilidades específicas y la eficiencia del movimiento. Desde la posición de Bompa y Haff (2009) "la inclusión de ejercicios técnicos en un circuito no

sólo mejora la destreza y precisión de los movimientos, sino que también ayuda a prevenir lesiones fomentando una correcta alineación y uso corporal adecuado” (p. 230).

La precisión en los movimientos es fundamental para la correcta ejecución de cualquier técnica en el entrenamiento. Según Schmidt y Lee (2011) plantean que, “la precisión en los movimientos es crucial para el desarrollo de habilidades motoras eficientes y efectivas, y se logra mediante la práctica repetitiva y la retroalimentación constante” (p. 178)

Se centra en la precisión con la que se realizan los movimientos, asegurando que los participantes sigan las técnicas correctas y minimizando el riesgo de errores que podrían provocar lesiones.

Asimismo, la repetición de habilidades es un componente clave en el aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas. Magill (2011) afirma que “la repetición es vital para el aprendizaje motor, ya que permite consolidar habilidades en la memoria motora, haciendo que los movimientos se vuelvan más automáticos y precisos con el tiempo” (p. 212)

Este indicador evalúa cuántas veces se repiten habilidades específicas durante el circuito, asegurando que los participantes tengan suficientes oportunidades para practicar y perfeccionar sus técnicas.

Finalmente, el uso adecuado del espacio durante los ejercicios técnicos es importante para garantizar la seguridad y eficacia del entrenamiento. Desde la posición de Bompa y Haff (2009), “la organización del espacio de entrenamiento debe permitir la correcta ejecución de los movimientos sin restricciones ni riesgos de colisiones, optimizando el ambiente de práctica” (p. 275)

Enfriamiento. Según Kenney et al. (2012) da a conocer que “el enfriamiento ayuda a reducir gradualmente la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, facilita la eliminación de los metabolitos acumulados y disminuye la rigidez muscular post-ejercicio” (p. 355).

De acuerdo a lo citado, un enfriamiento adecuado también puede evitar que la sangre se acumule en las extremidades, lo que podría provocar mareos o desmayos.

La duración del tiempo es fundamental para su eficacia. Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2018), “un período de enfriamiento de 5 a

10 minutos es generalmente suficiente para permitir que el cuerpo se recupere progresivamente después de la actividad física” (p. 36). Este indicador se centra en garantizar que el enfriamiento se produzca durante un tiempo suficiente para permitir que los sistemas del cuerpo se ajusten gradualmente.

La relajación muscular durante el enfriamiento es vital para la recuperación y la prevención de la rigidez muscular. Thacker et al. (2004) explican que "la relajación muscular, mediante suaves estiramientos estáticos, ayuda a reducir la tensión muscular y promueve la flexibilidad" (p. 12)

En relación con definición de autor, la efectividad de las técnicas de relajación muscular utilizadas durante el enfriamiento, asegura que los músculos se recuperen adecuadamente después de la actividad física.

La participación activa durante el enfriamiento garantiza que las personas participen y ejecuten las actividades de enfriamiento de manera efectiva. Como señala Jeffreys (2008) define que, “la participación activa en el enfriamiento, que puede incluir actividades como caminatas ligeras y estiramientos, es crucial para garantizar que se maximicen los beneficios del enfriamiento” (p. 150)

2.2.2. *Habilidades Técnicas del Futsal*

Las habilidades técnicas en el futsal son importantes para un desempeño eficaz en el juego. Estas habilidades incluyen control del balón, pases, regates y tiros, entre otras. El dominio de estas técnicas es esencial para tomar decisiones rápidas y precisas en el entorno dinámico del futsal. Barbero et al. (2008) destacan que "las habilidades técnicas del futsal requieren una alta precisión y velocidad de ejecución debido a las pequeñas dimensiones del campo y a la rápida transición entre defensa y ataque" (p. 45)

Chávez y Ramírez (1998) señalan que “el futsal es un deporte colectivo, de asociación, con oponente, de mínimo contacto y con un balón en móvil. Se practica en una cancha de 40 m x 20 m con la participación de dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero” (p. 27).

Así mismo, Huizinga (2000) define el futsal como:

Una actividad libre que se desarrolla dentro de ciertos límites temporales y espaciales, según reglas establecidas. Es una acción que, aunque obligatoria, se acepta

libremente y tiene su fin en sí misma. Además, va acompañado de un sentimiento de tensión y de la conciencia de ser algo diferente a la vida ordinaria (p .5)

Fundamentos Tácticos del Fútbol. Se define de la siguiente manera:

Organización Defensiva. La organización defensiva en el fútbol es fundamental para reducir el espacio y el tiempo del rival, obligándole a cometer errores. Según Castelo (1994), "la defensa en el fútbol debe ser agresiva y compacta, desplazándose los jugadores sincronizados para cerrar espacios y presionar al rival" (p. 67)

Esto implica una buena comunicación y una comprensión clara de los roles de cada jugador en diferentes situaciones defensivas.

Alta Presión. La presión alta es una táctica que se emplea para recuperar el balón lo más cerca posible de la portería contraria. Según Alves (2013), "la presión alta en el fútbol busca forzar errores del adversario en su propio campo, facilitando la recuperación del balón en posiciones peligrosas" (p. 75).

Esta estrategia requiere un alto nivel de condición física y coordinación entre los jugadores para ser efectiva.

Transición Ofensiva. La transición ofensiva es el cambio rápido de defensa a ataque tras recuperar el balón. Chávez y Ramírez (1998) afirma que "una transición rápida y efectiva puede desorganizar la defensa rival y crear oportunidades de gol antes de que el oponente se reposicione defensivamente" (p. 55).

Los jugadores siempre deben estar preparados para pasar de una mentalidad defensiva a una ofensiva en fracciones de segundo.

Juego de Pivote. El juego de pivote es una táctica ofensiva donde un jugador se posiciona cerca del área rival, actuando como punto de referencia para recibir balones y distribuirlos. Según Alves (2013), "el pivote es crucial para mantener la posesión en zonas avanzadas y crear oportunidades de gol mediante combinaciones rápidas con los compañeros" (p. 89).

El pivote debe ser físicamente fuerte y tener una excelente capacidad para mantener el balón bajo presión.

Movimientos sin Balón. Los movimientos sin balón son fundamentales para crear espacios y alejarse de los defensores. Velasco (2015) explica que "el éxito en el fútbol

depende en gran medida de la capacidad de los jugadores para moverse inteligentemente sin balón, generando opciones de pase y desorganizando la defensa contraria” (p. 33).

Estrategias de Ataque. Las estrategias de ataque en el futsal varían desde ataques rápidos hasta ataques posicionales. Según Sarmiento et al. (2018), “los equipos deben ser capaces de adaptarse y utilizar diferentes estrategias de ataque dependiendo de la situación de juego y las características del oponente” (p. 12).

Los ataques rápidos se basan en la velocidad y la sorpresa así como menciona el autor, mientras que los ataques posicionales requieren paciencia y precisión para encontrar huecos en la defensa del oponente.

Fundamentos Técnicos del Futsal. Según Barrio (1977) afirma que “la técnica es el uso correcto de todas las herramientas del juego; es decir, la capacidad de controlar y dirigir el balón con todas las partes del cuerpo”. (p. 149)

Además, Otero y Silva (2015) enfatizan que la técnica del futsal “Es el dominio de los implementos de juego en sus diferentes variedades, los cuales están relacionados con su control y relación con el jugador-pelota”. (p. 56)

Por lo tanto, la técnica del futsal es el modo de ejecutar todos los movimientos posibles del jugador en la conducción, control, dribling, protección, recepción, pase y remate con el balón.

A continuación, se detalla los fundamentos técnicos del futsal según el autor mencionado:

Pases. Barrio (1977) señaló que el pase es "la acción de enviar el balón al compañero mejor colocado o a la zona libre más adecuada, para ser utilizado en beneficio del juego ofensivo y defensivo del equipo" (p. 150).

Mientras Gómez (2001) afirmó que el pase “es la acción de enviar el balón a un compañero o sector del campo de juego” (p. 26).

Estas definiciones resaltan la importancia del pase como habilidad técnica fundamental en el fútbol sala. No se trata sólo de la capacidad de lanzar el balón, sino de hacerlo con un propósito estratégico. El pase permite mantener la posesión del balón, crear oportunidades de ataque y desorganizar la defensa rival. En un deporte de ritmo rápido como el fútbol sala, donde los espacios son limitados y las decisiones deben tomarse rápidamente, los pases adquieren un valor crucial.

Pase Corto. El pase corto es una técnica básica que se utiliza para mantener la posesión del balón y ejecutar combinaciones rápidas entre jugadores cercanos. Según EFD Deportes (2008) “el pase corto debe ser preciso y rápido, permitiendo a los jugadores conectar y avanzar colectivamente en espacios reducidos”. (p. 92)

Este tipo de pase es fundamental en situaciones de alta presión y en zonas congestionadas del campo.

Pasar por Alto. El pase largo es una técnica avanzada que permite cambiar el juego de un lado del campo a otro o enviar el balón a un compañero en posición adelantada. Oliveira (2006) explica que "el pase largo debe ejecutarse con fuerza y precisión, utilizando principalmente el empeine del pie para conseguir que el balón recorra una distancia considerable con la trayectoria deseada" (p. 78).

Este pase es importante para romper las líneas defensivas y crear oportunidades de contraataque.

Pase Medio. El pase medio se utiliza para conectar jugadores a una distancia intermedia, combinando elementos de los pases cortos y largos. Barbero (2007) afirma que “el pase medio requiere una técnica mixta que combine la precisión del pase corto con la fuerza del pase largo, permitiendo una transición fluida del balón por el campo” (p. 65).

Este pase es útil en transiciones rápidas y en situaciones en las que es necesario avanzar el balón sin comprometer la posesión.

Pase Raso al Suelo. El pase raso al suelo es una técnica imprescindible para mantener el balón a ras de suelo, facilitando su control y recepción. el pase raso al suelo es especialmente útil en el fútbol debido a la suavidad de la superficie de juego, lo que permite un control más fácil y un menor riesgo de que el balón rebote de forma impredecible. Este pase se utiliza frecuentemente en jugadas de precisión y combinaciones rápidas cerca del área rival.

Pase a Media Altura. El pase de media distancia es útil cuando necesitas evitar que los defensores intercepten el balón, pero aun así quieres mantener un control relativamente fácil para el receptor, el pase a media altura combina la precisión del pase bajo con la capacidad de evitar obstáculos, permitiendo que el balón viaje a una altura difícil de interceptar, pero aún manejable para el receptor. Este pase es particularmente útil para atravesar líneas defensivas densas y crear oportunidades de gol.

Pase por Elevación. El pase elevado es una técnica utilizada para superar la defensa rival elevando el balón a mayor altura. Según Fernández (2010) menciona que “el pase elevado requiere precisión en el golpeo y capacidad de calcular la trayectoria del balón para que llegue al compañero en posición ventajosa” (p. 55)

Este tipo de pase es eficaz para sorprender a los defensores y facilitar recepciones o cabezazos controlados.

Control. El control de la pelota es una habilidad muy importante en el fustal, lo cual permite a los jugadores mantener la posición y ejecutar jugadas efectivas.

Recepción. Recibir el balón es fundamental para iniciar jugadas ofensivas y mantener la posesión. La recepción del balón debe ser precisa y suave, permitiendo al jugador controlar el ritmo del juego y decidir rápidamente la siguiente jugada” (p. 110). Esta habilidad es fundamental para evitar pérdidas de balón y mantener la fluidez en el juego.

Con el Pecho. Controlar el balón con el pecho se utiliza para amortiguar el balón y mantenerlo cerca del jugador. Según Oliveira (2006), “el control con el pecho requiere una posición corporal adecuada y el uso de la fuerza necesaria para recibir y dirigir el balón hacia la zona deseada del campo” (p. 82). Este tipo de control es efectivo para recibir pases aéreos y facilitar la continuidad del juego.

Con la Planta del Pie. Controlar el balón con la planta del pie permite a los jugadores dominarlo en situaciones en las que se requiere precisión y control inmediato. Barbero (2007) señala que “el control con la planta del pie es fundamental para ejecutar pases rápidos y precisos, asegurando que el balón permanezca bajo el control del jugador” (p. 75)

Con el Muslo. El control del balón con el muslo se utiliza para amortiguar los pases rápidos y mantener la posesión en situaciones de presión. Fernández (2010) explica que “el control con el muslo requiere sincronización y coordinación, permitiendo al jugador recibir y redirigir el balón de manera efectiva hacia un compañero o hacia el espacio libre” (p. 63).

Esta técnica es eficaz para mantener la posesión en zonas congestionadas y facilitar transiciones rápidas de la defensa al ataque.

Con la Cabeza. Controlar el balón con la cabeza es fundamental para dirigir el juego aéreo y ejecutar tiros precisos. El control con la cabeza implica técnica de salto y precisión en el golpeo, permitiendo al jugador dirigir el balón hacia un compañero o hacia la portería rival. Esta habilidad es fundamental en el fútbol sala para crear oportunidades de gol en centros desde las bandas y mantener la posesión en las jugadas aéreas.

Remate o Tiro del Balón. El remate es la acción técnica de golpear el balón para dirigirlo hacia la portería contraria con la intención de marcar un gol. Esta habilidad es fundamental para los jugadores, ya que consiste en utilizar técnicas precisas para impactar el balón con el objetivo de marcar goles en la portería rival.

Tiro de Bolea. El tiro de bolea es una técnica avanzada que permite al jugador golpear el balón en el aire, sin dejarlo botar, para sorprender al portero y marcar goles espectaculares. Según Barbero (2007), “el tiro de bolea requiere precisión y técnica en el golpeo, permitiendo al jugador aprovechar rápidamente un pase alto o un rebote para finalizar la jugada con eficacia” (p. 88)

Remate en Rebote. El tiro de rebote se utiliza para golpear la pelota justo después de que toque el suelo, aprovechando el rebote para generar potencia y dirección en el tiro. Oliveira (2006) explica que “el tiro rebote es útil para finalizar jugadas rápidas y aprovechar los rebotes del portero o de la defensa, requiriendo una técnica de golpeo rápida y precisa” (p. 76).

Remate Chileno. El tiro desde arriba, también conocido como “tijera” o “chalaca”, es una técnica acrobática que consiste en golpear el balón con una pierna mientras el jugador está en el aire, girando hacia la portería. Gómez (2009) señala que “el tiro alto requiere habilidad atlética y coordinación para ejecutar un disparo preciso y potente, siendo utilizado para sorprender al portero y marcar goles espectaculares” (p. 62)

Este tipo de tiro es efectivo cerca del área y en situaciones donde se necesita creatividad para superar la defensa rival.

Remate de Cabeza. El cabezazo se utiliza para dirigir el balón hacia la portería con precisión, aprovechando centros desde las bandas o jugadas aéreas. Fernández (2010) afirma que “el cabezazo requiere técnica de salto, coordinación y precisión en el golpeo, permitiendo al jugador dirigir el balón con fuerza y dirección hacia la portería rival” (p.

58). Esta habilidad es esencial en el fútbol sala para aprovechar las oportunidades de gol creadas a partir de centros precisos y jugadas estratégicas.

Reglamento del Futsal. El fustal es una de las disciplinas deportivas que se rigen por reglas que regulan el juego, así garantizando la seguridad. Según la Federación Internacional de Futsal Asociación (FIFA, 2020) se considera los siguientes reglamentos del fustal:

Regla 1. El área de juego tendrá que ser rectangular, donde la longitud deberá estar entre (42-60) metros. Y ancho (15-25) metros.

Regla 2. El juego enfrente a dos equipos cada uno con 5 jugadores, de los cuales 1 es portero.

Regla 3. La pelota de juego debe ser esférica entre (62-64) cm, con un peso entre (400-440) g y al inicio la presión debe estar entre (0.4 - 0.6) atmósferas.

Regla 4. Deberán jugar sin utilizar objetos peligrosos como joyas.

Regla 5. La vestimenta será: camiseta; pantalones, calcetines, espinilleras, calzado.

Regla 6. Uso obligatorio de camiseta con el número de cada jugador del 1 al 15 en la espalda.

Regla 7. Las reglas del juego serán aplicadas por un árbitro, quien estará a cargo del juego.

Regla 8. Existe un segundo árbitro, el cual estará ubicado en el lado opuesto al controlado por el árbitro y estará equipado con un silbato.

Regla 9. Se asignará un tercer juez o árbitro y un cronometrador. Estarán situados en el exterior del área de juego, exactamente en la línea que divide el campo en dos, en la zona donde se realizan las sustituciones de jugadores.

Regla 10. La duración del partido será de 40 minutos, divididos en dos tiempos iguales.

Regla 11. Cada equipo podrá solicitar un minuto de tiempo muerto o tiempo libre en cada período del juego.

Regla 12. Se realizará un sorteo y el equipo ganador elegirá la parte del campo que prefiera para el primer tiempo.

Regla 13. La mitad del campo de juego se cambiará en el segundo tiempo, atacando cada equipo en sentido contrario al del primer tiempo.

Regla 14. Será válido un gol realizado en un saque de salida.

Regla 15. Si hay falta, se concederá un tiro libre indirecto al equipo afectado por la falta. Si la falta se produjo dentro del área penal, se concederá un tiro libre indirecto desde la línea del área penal, tomando como referencia el punto más cercano al lugar donde se cometió la falta.

Regla 16. Si el balón ha cruzado completamente la línea de gol será retirada del juego, ya sea por aire o por tierra, el árbitro detiene el juego y golpea el techo.

Regla 17. Si se cruza la línea de meta sin que el balón haya sido acarreado o lanzado, ya sea por un jugador del equipo contrario o por el portero y siempre que no haya intervenido antes el equipo anotador, se marca gol.

Regla 18. Gana el equipo que marque más goles en el partido. Si los 2 equipos tienen el mismo número de goles o ambos no anotan gol, la jugada quedará empatada a menos que el Reglamento de Competición presente una prórroga u otro proceso en caso de empate.

Regla 19. Las faltas y conductas antideportivas serán sancionadas de la siguiente manera: Tiro libre directo ejecutado en el lugar donde se cometió la falta. También tiro penal si un deportista comete una de las faltas antes mencionadas dentro de su área penal, Tiro libre directo.

Regla 20. Un atleta será llamado a atención y se le dará una tarjeta amarilla si comete una de las faltas así designadas por el árbitro.

Regla 21. Si el jugador juega de manera brusca, conducta violenta, uso de la mano maliciosa, escupitajo, al contrario, chapuza en la exhibición de portería que va hacia la portería, uso de lenguaje ofensivo o grosero, una segunda amonestación dentro del mismo juego, el jugador recibirá una tarjeta roja y será expulsado.

Regla 22. Los tiros libres directos e indirectos deben ser estacionarios cuando se ejecuta el tiro y la persona que toma el balón no puede volver a jugar el balón, este debe ser tocado por otro jugador antes de hacerlo.

Regla 23. Una forma de reiniciar el juego es con un saque de banda. Un gol no podrá contarse si proviene de un saque de banda inmediato, se concederá si el balón traspasa las líneas laterales.

Regla 24. La reanudación del juego se realiza mediante un tiro de esquina.

Regla 25. El jugador expulsado no puede volver a jugar ni sentarse en el banco de suplentes.

Dimensiones. Las dimensiones de la variable dependiente son las siguientes:

Control del Balón. En particular, el control del balón es una habilidad fundamental que permite a los jugadores mantener la posesión y crear oportunidades ofensivas. Según Lozano (2003) define que, “el control del balón en el fútbol debe ejecutarse con precisión y bajo una presión constante, lo que requiere una gran habilidad y coordinación por parte del jugador”. (p. 112)

Un toque suave y preciso es esencial para garantizar que el balón permanezca cerca del jugador y pueda controlarse fácilmente en situaciones de juego de ritmo rápido. Según Barbero et al. (2008), “un buen control del balón comienza con un toque suave y preciso, que permite al jugador mantener el balón cerca y listo para el siguiente movimiento”. (p. 33)

El regate eficaz es otra dimensión importante del control del balón. Permite a los jugadores superar a sus oponentes y crear oportunidades de ataque. Lozano (2003) afirma que “el regate en el fútbol requiere habilidades técnicas avanzadas y la capacidad de ejecutar movimientos rápidos y precisos para sortear a los defensores”. (p. 75)

Por último, el control bajo presión es esencial, ya que los jugadores del fútbol a menudo se encuentran en situaciones en las que deben mantener el control del balón mientras son presionados por sus oponentes. Sánchez (2010) destaca que “la capacidad de controlar el balón bajo presión es crucial en el fútbol sala, ya que permite a los jugadores tomar decisiones rápidas y mantener la posesión en situaciones difíciles” (p. 88)

Pase y Recepción. El pase es una técnica imprescindible que facilita la circulación del balón y la creación de jugadas. Barbero et al. (2008) afirman que “la precisión en los pases es crucial para mantener la fluidez del juego y asegurar la conexión entre los jugadores”. (p. 47)

El control al recibir el pase es igualmente importante, ya que permite a los jugadores manejar el balón de forma eficaz y prepararse para la siguiente jugada. Según Lozano (2003) define que, “un buen control a la hora de recibir el pase es fundamental para evitar perder el balón y preparar eficazmente el siguiente movimiento” (p. 112)

Así mismo Sánchez (2010) destaca que “la coordinación entre jugadores a la hora de pasar y recibir es crucial para mantener la cohesión del equipo y ejecutar tácticas complejas”. (p. 88)

Disparo a Puerta. El disparo a puerta es una habilidad técnica muy importante en el futsal para anotar goles durante el partido.

La precisión en el tiro es fundamental para conseguir que el balón llegue al objetivo deseado. Según Castaño (2011) menciona que, “la precisión en el tiro es fundamental en el futsal debido a las pequeñas dimensiones del campo y a la velocidad del juego, que requiere una gran precisión para batir al portero”. (p. 134)

La potencia de tiro es igualmente importante, ya que puede obstaculizar la capacidad del portero para detener el balón. Barbero et al. (2008) afirman que “un disparo potente puede ser decisivo, ya que aumenta las posibilidades de que el balón entre en la portería, aunque el portero consiga tocarlo” (p. 52)

Asimismo, la capacidad de tomar decisiones rápidas al disparar es vital, ya que los jugadores de fútbol sala a menudo tienen que realizar tiros en situaciones de alta presión con poco tiempo para reaccionar. Lozano (2003) destaca que “la rapidez en la toma de decisiones es clave para un tiro efectivo en el fútbol sala, dado el ritmo acelerado y la necesidad de aprovechar las oportunidades de gol”. (p. 115)

2.3. Definición de Términos Básicos

Círculo de Ejercicio. Es una modalidad de entrenamiento que combina ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, diseñados para mejorar la condición física de manera integral (Padro, 2020).

Capacidad. Son acciones motoras en condiciones específicas del deporte, combinando técnica, táctica y habilidad física (Platonov, 2015)

Técnica de Fustal. Se refiere al dominio y ejecución precisa de acciones como el control del balón, el pase, el regate y la finalización, adaptadas a las características del juego en espacios reducidos (Oliveira, 2018).

Control de la Pelota. Se refiere a la capacidad de detener, dominar y dirigir el balón con precisión utilizando diferentes partes del cuerpo, adaptándose a las situaciones de juego y manteniendo la posesión del balón. Esta habilidad es crucial para mantener la posesión y ejecutar jugadas tácticas (Almeida et al., 2021)

Recepción. Es la habilidad de posicionarse correctamente y absorber el impacto del balón para mantener el control y continuar el juego con fluidez (Almeida, 2016).

Regate. Es una técnica fundamental que permite al jugador superar la presión defensiva mediante cambios de dirección, velocidad y fintas. Es una habilidad clave para crear oportunidades de gol y mantener la posesión del balón en situaciones de ataque (Ortega y Silva, 2015).

Resistencia. Es la capacidad de los jugadores de mantener un nivel óptimo de rendimiento durante todo el partido, con sistemas energéticos adecuados y recuperación activa entre esfuerzos intensos. Es crucial para la eficacia del jugador durante todo el juego y su capacidad para ejecutar acciones técnicas y tácticas con coherencia (Bompa & Haff, 2018).

2.4. Hipótesis de la Investigación

2.4.1. *Hipótesis General*

El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

2.4.2. *Hipótesis Específico*

- El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo del control del balón en la categoría Sub-12, Huanta 2024.
- El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo del pase y recepción en la categoría Sub-12, Huanta, 2024.
- El circuito de ejercicios influye significativamente en desarrollo del disparo a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

2.5. Variables y Dimensiones

2.5.1. *Definición Conceptual de la Variable*

Variable Independiente. El circuito de ejercicios

El circuito de ejercicios consiste en una serie de ejercicios organizados en estaciones, donde los jugadores se mueven de una estación a otra con poco o ningún descanso. Este enfoque permite un entrenamiento integral y eficiente, mejorando tanto la resistencia cardiovascular como la fuerza muscular (Fleck y Kraemer, 2004).

Variable Dependiente. Habilidades técnicas del fútbol

La habilidad técnica del fútbol es el uso de todas las herramientas del juego durante el partido; es decir, la capacidad de dominar y dirigir el balón con todas las partes del cuerpo. Estas habilidades incluyen control del balón, pases, regates y tiros, entre otras (Otero y Silva, 2015).

2.5.2. Definición Operacional de la Variable

La variable independiente, es la aplicación de 10 sesiones de aprendizaje en un desarrollo de 1 hora haciendo uso de métodos y estrategias valoradas dentro del plan experimental.

La variable dependiente consta de tres dimensiones: control del balón, pase y recepción y disparo a puerta; estos serán medidos a través de una ficha de observación que será aplicada en 2 momentos distintos valorados como evaluaciones de pre y post test.

	control del balón, pases, regates y tiros, entre otras (Otero y Silva, 2015)	ficha de observación que será aplicada en 2 momentos distintos valorados como evaluaciones de pre y post test.	Disparo a puerta	Enfriamiento durante un tiempo adecuado	
				Relajación muscular	
				Toque suave y preciso	
				Dribbleo efectivo	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de Estudio

3.1.1. Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo aplicada, este tipo de estudio se refiere a un enfoque de investigación que tiene como objetivo resolver problemas prácticos o contribuir directamente al desarrollo de soluciones prácticas en contextos específicos. Desde la perspectiva de Hernández et al. (2014), este tipo de investigación se distingue por su intención de generar conocimientos que puedan aplicarse de manera inmediata en situaciones reales. A diferencia de la investigación pura, la investigación aplicada busca abordar cuestiones concretas y proporcionar respuestas prácticas para informar la toma de decisiones y mejorar procesos, políticas o prácticas en diversos campos.

Por tal razón, se aplicó el circuito de ejercicios para desarrollar las habilidades técnicas del fútbol en la categoría sub- 12.

3.1.2. Nivel de Investigación

El nivel de estudio corresponde al experimental porque los experimentos manipulan tratamientos, estímulos, influencias o intervenciones (llamadas variables independientes) para observar sus efectos sobre otras variables (las dependientes) (Hernández et al. 2014)

Por ende, la investigación es de nivel experimental porque permitirá mejorar a la categoría sub- 12 en las habilidades técnicas del fútbol.

3.2. Método de Estudio

En este estudio se empleará el método analítico sintético, inductivo y deductivo, hipotético- deductivo, empírico, estadístico.

3.2.1. Analítico – Sistemático

Según Hernández et al (2014) define que, “el método analítico sintético, este tipo de método implica descomponer el objeto de estudio en partes para examinarlas de forma separada, y la síntesis consiste en unir esas partes para entenderlas como un todo integrado” (p. 92)

Por lo tanto, cabe señalar que este método ayuda a entender y analizar profundamente cada variable de estudio. Relación con la teoría propuesta, se analizará la técnica del futsal, después se diseñará diferentes circuitos de ejercicios, permitiéndoles a los jugadores en integrar las diferentes habilidades.

3.2.2. Inductivo – Deductivo

En esta investigación se empleará el método inductivo y deductivo. Citando a Arias (2012) argumenta que “el método inductivo se basa en la observación de casos particulares para llegar a conclusiones generales, mientras que el método deductivo parte de principios generales para llegar a conclusiones particulares” (p. 45).

Entonces mediante el inductivo se observará a los jugadores el desarrollo de los ejercicios para poder identificar los patrones y luego aplicar los principios de entrenamiento el cual es deductivo.

3.2.3. Hipotético- Deductivo

Como señala Ñaupas et al. (2014) determina que, “el método hipotético-deductivo consiste en ir de la hipótesis a la deducción para determinar la verdad o falsedad de los hechos, procesos o conocimientos mediante el principio de falsación propuesta por el investigador” (p.136)

Por ende, mediante este método se podrá comprobar las hipótesis con hechos reales del circuito de ejercicios para el desarrollo de las habilidades técnicas del futsal.

3.2.4. *Empírico*

Con base en Sampieri et al. (2014) se dice que, “el método empírico implica la obtención de conocimiento a través de la observación directa y la experimentación pedagógica” (p. 52)

Entonces mediante este método se observará directamente a los jugadores durante el ejercicio y se registra los datos en las mejoras de las habilidades técnicas del futsal.

3.2.5. *Estadístico*

De acuerdo con Levin y Rubin (2004) enfatizan que “el análisis estadístico es fundamental para interpretar los datos recogidos y sacar conclusiones objetivas” (p. 67).

En síntesis, este método se empleó en la recolección de datos cuantitativos sobre el rendimiento en las habilidades técnicas de los jugadores y los datos recolectados se procesarán empleando técnicas estadísticas para evaluar la efectividad del circuito de ejercicios.

3.3. *Diseño de investigación*

La investigación fue realizada mediante el diseño pre experimental con un solo grupo mediante las pruebas de pre test y pos test, que trató en medir la variable dependiente (habilidades técnicas del futsal) y sus dimensiones; control del balón, disparo a puerta, pase y recepción mediante la aplicación del circuito de ejercicios.

Desde la posición de Sampieri et al. (2014) esta clase de diseño de investigación se empleó en situaciones donde la intervención se realiza sin un control estricto de todas las variables externas, así permitiendo observar los efectos de la variable independiente sobre la variable dependiente.

El esquema del diseño pre experimental es la siguiente:

GE: 01 X 02

GE: representa al grupo experimental

01: simboliza el pre test

X: representa a las sesiones experimentales

02: simboliza el post test.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

Desde el punto de vista de Quispe (2012) la población “es la determinación del conjunto total de elementos, sujetos y objetos a los que se refiere a la investigación que deben estar muy bien delimitadas teniendo en cuenta las características, lugar y tiempo” (p. 111).

Concorde a este concepto, en este estudio la población estará constituida por 40 estudiantes varones de 11 a 12 años edad de Educación Primaria de la Institución Educativa N.º 38315/ Mx-P "Inmaculada de Concepción" de Huanta 2024.

Tabla 1

Población de estudiantes de la selección de fustal de la I.E “Inmaculada Concepción”

Institución Educativa	Categoría Sub-12	Varones	Sub total
"Inmaculada de Concepción"	11-12 años de edad	40	40
Total		40	40

Nota. Nómina de matrícula 2024.

3.4.2. Muestra

Según Sampieri et al. (2014) plantea que, “la muestra se refiere al sub conjunto de la población que es seleccionado para participar en el estudio, y es importante que sea representativa para que los resultados sean generalizables” (p. 174)

En relación con el concepto, la muestra en este estudio estará constituida por 20 estudiantes varones de la categoría sub-12 de 11 a 12 años de edad de Educación Primaria de la Institución Educativa N.º 38315/ Mx-P "Inmaculada de Concepción" de Huanta 2024.

Tabla 2

La muestra de estudiantes de la selección de fustal de la I.E “Inmaculada Concepción”

Estudiantes de la categoría sub-12 de 11 a 12 años de edad de la Institución Educativa N.º 38315/ Mx-P "Inmaculada de Concepción" de Huanta 2024.

Categoría sub-12	Varones	Total
11-12 años de edad	20	20

Nota. Data tabla número 1.

3.5. Técnica de Muestreo

En la investigación se empleará la técnica de muestreo no probabilístico, porque la selección de muestra de los jugadores de sub- 12, fue por conveniencia.

El muestreo no probabilístico es un método de selección de muestras en el que los elementos o individuos no tienen una probabilidad conocida de ser incluidos en la muestra, y la elección se basa en criterios subjetivos o la disponibilidad de los elementos (Creswell & Creswell, 2017).

En base en Sampieri et al. (2014) “el muestreo por conveniencia se utiliza cuando se seleccionan los casos más fáciles de acceder, lo que puede introducir sesgos y limitar la representatividad de la muestra” (p. 177).

Por ende, en este estudio la muestra se seleccionará concorde a los criterios del investigador.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1. Técnica

Desde la posición de Arias (2012) menciona que, “las técnicas de investigación son procedimientos específicos utilizados para recolectar, analizar e interpretar datos, asegurando la validez y confiabilidad del estudio” (p. 85).

En tal sentido, en este estudio de investigación se empleará las técnicas de experimentación y observación.

Experimentación. Desde el punto de vista de Sampieri et al. (2014) definen que “la experimentación es la técnica que permite establecer causales mediante la manipulación de variables independientes y la observación de sus efectos en variables dependientes” (p. 96).

Por ende, en el presente estudio se utiliza la técnica de experimentación que está enfocado a la manipulación de la variable independiente (circuito de ejercicios) el cual será empleado para desarrollar las habilidades técnicas del futsal en la categoría sub-12

Observación. En base en Tacillo (2016) la observación “consiste en la subjetividad entre el sujeto observador y lo observado, el sujeto observador obtiene información detallada del objeto o hecho observado” (p. 67)

Concorde a la información, se deduce que esta técnica parte del criterio del investigador, ya que al observar de manera analítica el comportamiento de las personas pertenecientes al estudio. En tal sentido cabe precisar que esta técnica buscara dar a conocer de qué manera se presenta las habilidades comunicativas en los jugadores de sub-12 antes y después del desarrollo de la intervención mediante el circuito de ejercicios.

3.6.2. Instrumento

Sampieri et al. (2014) señalan que “los instrumentos de investigación son medios utilizados para recolectar información sobre variables de estudio, asegurando la validez y confiabilidad de los datos obtenidos” (p. 131).

Por ende, en la investigación se empleó como instrumentos el plan experimental y la ficha de experimentación, el cual ayudó para la recolección de los datos.

Plan Experimental. Citando a Sampieri et al. (2014) “el plan experimental es la estructura organizada que guía la manipulación y medición de variables en un estudio” (p. 211).

En tal sentido, para la experimentación se elaboró el plan experimental sobre el circuito de ejercicios que consta de 12 actividades experimentales, considerando las dimensiones; Control del balón, disparo a puerta, pase y recepción.

Ficha de Observación. Se empleó la ficha de observación de observación como instrumento de recopilación de información. Según Giselle et al. (2013), este instrumento se caracteriza debido a que “contiene una lista criterios o desempeños de evaluación, previamente establecidos” (p. 11).

En síntesis, a la información, el instrumento de la ficha de observación sobre la variable dependiente (habilidades tácticas del futsal) contiene criterios de escala ordinal; Niveles: siempre, frecuentemente, a veces, rara vez, nunca.

3.6.3. Validez de Instrumento

La validez de instrumento de la ficha de observación sobre las habilidades técnicas del futsal, se realizará mediante el proceso del juicio de expertos. Por el cual, se recurrirá a profesionales especialistas en la materia, quienes evaluarán la claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodológica y pertinencia de los ítems del instrumento. Cada uno de los

expertos, indicaran el promedio de valoración los cuales son; deficiente, baja, regular, buena y muy buena.

Desde la opción de Hernadez et al. (2014) “la validez en términos generales se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (p. 232).

Esto indica que el instrumento de evaluación tiene que ser evaluado por jueces conocedores del tema.

Tabla 3.

Cuadro de validación del instrumento de investigación

Juicio de expertos	Puntaje	Puntos	Decisión
Experto 1	80	0.80	Considerable
Experto 2	80	0.80	considerable
Experto 3	90	0.90	Casi perfecta
Ponderación	250	25	83.3

Nota. Puntaje de validación de tres experto

Interpretación. En la tabla 3 se presenta la validez del instrumento de acuerdo al juicio de tres expertos, el primer experto califica 90 puntos, el segundo experto califica 80 puntos y el tercero califica 90 puntos haciendo un total de 86.6 cuya decisión es excelente.

3.6.4. Validez Confiabilidad

Para determinar la fiabilidad del instrumento se hará la prueba de pilotaje en una muestra ajena con las mismas características a la muestra, los datos recolectados, se analizarán mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach.

La confiabilidad del instrumento es importante para que los resultados del estudio sean consistentes y replicables. Como señala Hernández et al. (2014) dicen que, “la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p. 232)

Tabla 4*Estadística de fiabilidad*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,935	15

Nota. Elaboración propia.

Interpretación. En la tabla 4 se evidencia la estadística de fiabilidad, cuyo valor obtenido fue ,822 cuya decisión es muy buena confiabilidad interna.

3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos

El instrumento de la ficha de observación validados, servirán para la recolección de datos en las dos pruebas; pre test y pos test. Después de la recolección de los datos se llevarán al software Excel convirtiendo en base de datos; luego, se procesarán, usando el software SPSS Versión 25. Obteniendo los resultados descriptivos e inferenciales.

3.7.1. Análisis Descriptivo

Los datos recolectados se analizarán mediante tablas de frecuencia absoluta, porcentajes y gráficos estadísticos de la variable dependiente (Habilidades técnicas del fustal) en las dimensiones; Control del balón, disparo a puerta, pase y recepción.

3.7.2. Análisis Inferencial

En esta prueba se evaluará la normalidad y las pruebas de hipótesis, los cuales estarán representados en tablas estadísticas.

En la prueba de normalidad se empleó Shapiro Wilk, debido a que la muestra es menor a 50 estudiantes. Mientras en la prueba de hipótesis Se planteará una hipótesis alterna (H_A) e hipótesis (H_0), para corroborar las hipótesis planteadas se empleará el estadígrafo de Wilcoxon para muestras relacionadas, estableciendo un nivel de significancia del 5% que equivale $\alpha = 0,05$ y un nivel de confianza del 95%.

3.8. Aspectos Éticos

Esta investigación fue sujeta conforme a los principios éticos para proteger y garantizar la integridad de los participantes de la institución educativa “Inmaculada Concepción” de Huanta. Asimismo, se dará la credibilidad y validez al estudio, empleando citas correctas y resultados verdaderos.

Como señala Resnik (2011) define que, “la ética en la investigación promueve la verdad, evita errores y asegura que el conocimiento se use de manera justa y respetuosa” (p. 20). Todos estos principios no solo mejoran la eficiencia del estudio, sino que fortalece la confianza.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

En este capítulo de la investigación se presenta los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento ficha de observación sobre la variable capacidades físicas de los estudiantes de la selección sub 12, de educación primaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, del distrito de Huanta del departamento de Ayacucho.

4.1.1. A Nivel Descriptivo

Asimismo, los resultados fueron procesados a través de la estadística descriptiva el cual se detalla a continuación:

Tabla 5.

Tabla de frecuencia de las habilidades técnicas del futsal en los estudiantes

Niveles	Pre test		Post test	
	ni	fi %	ni	fi %
Alto	0	0%	7	35%
Medio	6	30%	13	65%
Bajo	14	70%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Nota. Data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. En los resultados del pre test se pudo observar que la mayor parte de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo de desempeño técnico, ya que el 70%

de los participantes evidenciaron dificultades en la ejecución de habilidades básicas del fútbol. Asimismo, el 30% de estudiantes lograron ubicarse en un nivel medio, mientras que ninguno alcanzó el nivel alto. Estos datos permiten comprender que, antes de la intervención, los estudiantes aún presentaban limitaciones en fundamentos técnicos como el pase, la conducción, la recepción y el control del balón. Posteriormente, luego de desarrollar el circuito de ejercicios, los resultados del pos test mostraron cambios favorables en el rendimiento de los estudiantes. Se evidenció que el 35% estudiantes alcanzaron un nivel alto y el 65% se ubicaron en un nivel medio, mientras que ya no se registraron estudiantes en el nivel bajo. Esto indica que las actividades aplicadas durante el entrenamiento ayudaron a mejorar progresivamente las capacidades técnicas de los participantes.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que el circuito de ejercicios tuvo una influencia positiva en el desarrollo de las habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, debida a que los estudiantes mostraron una evolución significativa al pasar de niveles bajos a niveles medios y altos después de la intervención realizada.

Tabla 6

Tabla de frecuencia de la dimensión desarrollo del control del balón en los estudiantes

Niveles	Pre test		Post test	
	ni	fi%	ni	fi%
Alto	0	0%	10	50%
Medio	9	45%	10	50%
Bajo	11	55%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Nota. Data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. En los resultados del pre test se pudo identificar que la mayoría de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo respecto al dominio y control del balón, ya que el 55% de los participantes mostraron dificultades en esta habilidad. Asimismo, el 45% de los estudiantes alcanzaron un nivel medio y ninguno logró ubicarse en el nivel alto. Estos resultados permiten evidenciar que, antes de la intervención, los estudiantes aún presentaban limitaciones para controlar el balón de manera eficiente durante el juego, especialmente en acciones como la conducción, recepción y manejo en movimiento. Posteriormente, luego de la aplicación del circuito de ejercicios, los resultados del pos

test reflejaron una mejora importante en el desempeño de los estudiantes. Se observó que el 50% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto y los otros 50% se ubicaron en un nivel medio, mientras que ya no se registraron estudiantes en el nivel bajo. Esto demuestra que las actividades desarrolladas a través del circuito de ejercicios contribuyeron de manera favorable al fortalecimiento de las capacidades técnicas y motrices relacionadas con el control del balón.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que el circuito de ejercicios tuvo una influencia positiva en el desarrollo del control del balón en los estudiantes de la categoría Sub-12, debida a que se evidenció un avance progresivo en el desempeño técnico de los participantes después de la intervención aplicada.

Tabla 7

Tabla de frecuencia de la dimensión desarrollo de pase y recepción en los estudiantes

Niveles	Pre test		Post test	
	ni	fi %	ni	fi %
Alto	0	0%	9	45%
Medio	7	35%	11	55%
Bajo	13	65%	0	0%
Total	20	99.9%	20	99.9%

Nota. Data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. En los resultados del pre test se pudo observar que la mayoría de los estudiantes presentaba un nivel bajo en esta habilidad, ya que el 65%, tenían dificultades para ejecutar pases correctos y recepcionar el balón de manera adecuada durante el juego. Del mismo modo, el 35%, lograron ubicarse en un nivel medio, mientras que ningún estudiante alcanzó el nivel alto. Estos resultados evidencian que, antes de la intervención, los estudiantes aún mostraban limitaciones en el dominio de fundamentos técnicos esenciales del fútbol relacionados con el pase y la recepción. Posteriormente, luego de la aplicación del circuito de ejercicios, los resultados del pos test reflejaron una mejora importante en el desempeño técnico de los estudiantes. Se evidenció que el 45%, alcanzaron el nivel alto el 55%, se ubicaron en el nivel medio. Asimismo, ningún participante permaneció en el nivel bajo. Estos resultados demuestran que las actividades realizadas mediante el circuito de ejercicios contribuyeron favorablemente al fortalecimiento de las habilidades técnicas de pase y recepción del balón.

Los resultados permiten afirmar que el circuito de ejercicios tuvo una influencia positiva en el desarrollo del pase y recepción en los estudiantes de la categoría Sub-12, debida a que se observó una mejora progresiva en el rendimiento técnico de los participantes después de la intervención aplicada, pasando de niveles bajos a niveles medios y altos.

Tabla 8.

Tabla de frecuencia de la dimensión desarrollo de disparo a puerta en los estudiantes

Niveles	Pre test		Post test	
	ni	fi%	ni	fi%
Alto	0	0%	9	45%
Medio	6	30%	11	55%
Bajo	14	70%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Nota. Data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. En los resultados del pre test se pudo observar que la mayoría de los estudiantes presentaba un nivel bajo en esta habilidad, ya que el 70%, tenían dificultades para ejecutar disparos precisos y efectivos hacia la portería durante las actividades de juego. Asimismo, el 30% de los estudiantes, lograron ubicarse en un nivel medio, mientras que ningún estudiante alcanzó el nivel alto. Estos resultados evidencian que, antes de la intervención, los estudiantes aún mostraban limitaciones en aspectos técnicos importantes como la precisión, la fuerza y la coordinación al momento de realizar el disparo a puerta. Posteriormente, luego de la aplicación del circuito de ejercicios, los resultados del pos test reflejaron una mejora importante en el desempeño técnico de los estudiantes. Se evidenció el 45%, alcanzaron el nivel alto y el 55%, se ubicaron en el nivel medio. Además, ningún participante permaneció en el nivel bajo. Estos cambios demuestran que las actividades desarrolladas mediante el circuito de ejercicios contribuyeron favorablemente al fortalecimiento de las habilidades técnicas relacionadas con el disparo a puerta.

Los resultados permiten afirmar que el circuito de ejercicios tuvo una influencia positiva en el desarrollo del disparo a puerta en los estudiantes de la categoría Sub-12, debida a que se observó un avance progresivo en el desempeño técnico de los

participantes después de la intervención aplicada, pasando de niveles bajos a niveles medios y altos.

4.1.2. A Nivel Inferencial

Prueba de Normalidad. La prueba de normalidad se determinó de la siguiente manera:

H₀. La distribución de la variable habilidades Técnicas del Futsal provienen de una distribución normal

H_a. La distribución de la variable habilidades Técnicas del Futsal no proviene de una distribución normal

Tabla 9

Prueba de normalidad Shapiro Wilk

Prueba de normalidad	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Pre tes	,580	20	,000
Post tes	,608	20	,000

Nota. Resultado de la prueba de normalidad del pre test y post test de la variable dependiente.

Criterio de Decisión. Son las siguientes definiciones:

- Si el valor-p es mayor que 0.05, no se rechaza H₀ → la variable sigue una distribución normal.
- Si el valor-p es menor o igual a 0.05, se rechaza H₀ → la variable no sigue una distribución normal.

4.2. Prueba de Hipótesis

4.2.1. Prueba de Hipótesis General

H₀. El circuito de ejercicios no influye significativamente en la mejora de las habilidades Técnicas del Futsal en los niños de la categoría Sub-12, de futsal de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

H_a. El circuito de ejercicios influye significativamente en la mejora de las habilidades Técnicas del Futsal en los niños de la categoría Sub-12, de futsal de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Nivel de Significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. La regla de decisión es:

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula (H_0).

Tabla 10

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la variable habilidades técnicas de fútbol entre el pre y post test

Estadísticos de prueba ^a	
	Post tes habilidades técnicas de fútbol pre tes habilidades técnicas de fútbol
Z	-3,827 ^b
Significancia asintótica(bilateral)	,000

Nota a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota b. Se basa en rangos negativos.

Decisión Estadística. En conclusión en la tabla 10 la probabilidad obtenida $p\text{-valor}$ es $0,000 <$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el circuito de ejercicios influye significativamente en la mejora de las habilidades técnicas del fútbol.

4.2.2. Prueba de Hipótesis Específica 1

H_0 . El circuito de ejercicios no influye significativamente en la mejora del control del balón en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

H_a . El circuito de ejercicios influye significativamente en la mejora del control del balón en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Nivel de significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. Se define de la siguiente manera:

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis alterna (Ha) a y se acepta la hipótesis nula (Ho).

Tabla 11

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión control del balón entre el pre y post test

Estadísticos de prueba^a	
	Post test dimensión control del balón pre test dimensión control del balón
Z	-4,001 ^b
Significancia asintótica(bilateral)	,000

Nota a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota b. Se basa en rangos negativos.

Decisión Estadística. En conclusión en la tabla 11 la probabilidad obtenida p-valor es $0.000 < \alpha$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el circuito de ejercicios influye significativamente en la mejora del control del balón en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

4.2.3. Prueba de Hipótesis Específica 2

Ho. El circuito de ejercicios no influye significativamente en el pase y recepción en los niños de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Ha. El circuito de ejercicios influye significativamente en el pase y recepción en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Nivel de Significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. Se define de la siguiente manera:

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis alterna (Ha) a y se acepta la hipótesis nula (Ho).

Tabla 12

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión pase y recepción entre el pre y post test

Estadísticos de prueba^a	
	Post test dimensión pase y recepción
	Pre test dimensión pase y recepción
Z	-4,119 ^b
Significancia asintótica(bilateral)	,000

Nota a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota b. Se basa en rangos negativos.

Decisión Estadística. En conclusión en la tabla 12 la probabilidad obtenida p-valor es $0.000 < p$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el circuito de ejercicios influye significativamente en el pase y recepción en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

4.2.4. Prueba de Hipótesis Específica 3

Ho. El circuito de ejercicios no influye significativamente en el disparo a puerta en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Ha. El circuito de ejercicios influye significativamente en el disparo a puerta en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Nivel de Significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. Se define de la siguiente manera:

Si la probabilidad (p) obtenida p-valor $\leq \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha).

Si la probabilidad (p) obtenida p-valor $> \alpha 0,05$. Se rechaza la hipótesis alterna (Ha) y se acepta la hipótesis nula (Ho).

Tabla 13

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión disparo a puerta entre el pre y post test

Estadísticos de prueba^a	
	Post test dimensión disparo a puerta
	Pre test dimensión disparo a puerta
Z	-4,583 ^b
Significancia asintótica(bilateral)	,000

Nota a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota b. Se basa en rangos negativos.

Decisión Estadística. En conclusión en la tabla 13 la probabilidad obtenida p-valor es $0.000 < p$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el circuito de ejercicios no influye significativamente en el disparo a puerta en los niños de la categoría Sub-12, de fútbol de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

4.2. Discusión de Resultados

Los resultados obtenidos muestran una evolución favorable después de la intervención. En la evaluación inicial, la mayoría de los participantes (70%) se encontraba en un nivel bajo de desempeño técnico, mientras que el 30% alcanzaba un nivel medio y ninguno lograba ubicarse en el nivel alto. Sin embargo, tras la aplicación del circuito de ejercicios, los resultados evidenciaron un cambio importante: desapareció completamente el nivel bajo, el 65% de los estudiantes se ubicó en el nivel medio y el 35% alcanzó el nivel alto. Desde el análisis estadístico, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon confirmó que las diferencias observadas entre el pre test y el pos test no ocurrieron por casualidad. El valor de significancia obtenido ($p = 0,000$) fue menor al nivel establecido de 0,05, acompañado de un estadístico $Z = -3,827$, lo que demuestra la existencia de cambios significativos luego de la intervención.

Estos resultados coinciden con los hallazgos reportados por Ortega y Rodríguez (2019), quien investigó la aplicación de una metodología de enseñanza para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas de la categoría Sub-12. El autor encontró que, antes de la intervención, predominaban niveles bajos en la ejecución técnica; sin embargo, luego de desarrollar un programa sistemático de ejercicios durante diez semanas, los deportistas mostraron mejoras notables en el dominio de la conducción del

balón. La similitud entre ambos estudios refuerza la idea de que los programas de entrenamiento estructurados y planificados contribuyen significativamente al perfeccionamiento de las capacidades técnicas en niños y adolescentes que se encuentran en etapas de formación deportiva. Los resultados también encuentran respaldo en los planteamientos teóricos de Barbero et al. (2008), quienes sostienen que el futsal exige un elevado nivel de precisión, rapidez y control técnico debido a la velocidad con la que se desarrolla el juego y a las reducidas dimensiones del campo. En ese sentido, la mejora observada puede explicarse porque el circuito de ejercicios brindó oportunidades constantes para practicar acciones fundamentales como el control del balón, los pases, los desplazamientos y la toma de decisiones en situaciones dinámicas. La repetición organizada de estas actividades permitió a los estudiantes adquirir mayor seguridad en la ejecución de los movimientos, mejorar su coordinación y desarrollar una respuesta más eficiente durante la práctica deportiva.

La implementación de circuitos de ejercicios constituye una estrategia pedagógica eficaz para potenciar las habilidades técnicas del futsal en estudiantes de la categoría Sub-12. Los resultados demuestran que una planificación basada en actividades progresivas, dinámicas y acordes con las características de los participantes favorece significativamente el aprendizaje técnico y la participación activa de los estudiantes. Asimismo, la propuesta desarrollada ofrece una alternativa metodológica que puede ser aplicada por docentes de Educación Física y entrenadores deportivos para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del futsal, contribuyendo al desarrollo deportivo integral desde edades tempranas.

Los resultados obtenidos muestran una mejora importante después de la intervención. En la evaluación inicial, más de la mitad de los estudiantes (55%) se encontraba en un nivel bajo y el 45% restante en un nivel medio, sin registrarse ningún estudiante en el nivel alto. Tras la aplicación del circuito de ejercicios, la realidad observada fue diferente. Los resultados del pos test reflejan que el nivel bajo desapareció por completo, mientras que el 50% de los estudiantes alcanzó el nivel medio y el otro 50% logró ubicarse en el nivel alto. Por otro lado, los resultados estadísticos respaldan estos hallazgos. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon mostró un valor de significancia de $p = 0,000$, menor al nivel de error permitido (0,05), junto con un estadístico $Z = -4,001$. Estos datos confirman que las diferencias encontradas entre la evaluación inicial y final son estadísticamente significativas, por lo que se acepta la

hipótesis de investigación. En consecuencia, se puede afirmar que el circuito de ejercicios tuvo una influencia positiva y significativa en el desarrollo del control del balón de los estudiantes participantes.

Los resultados obtenidos coinciden con lo reportado por Sánchez (2024), quien encontró mejoras significativas en el desempeño de jugadores de fútbol de la categoría Sub-17 después de aplicar un programa de entrenamiento basado en circuitos. En su investigación, la mayoría de los deportistas pasó de un nivel regular a un nivel muy bueno en habilidades técnicas como el pase, el dribling y el tiro. Además, el autor obtuvo una significancia estadística de $p = 0,000$, lo que respalda la efectividad de este tipo de metodología. Esta similitud permite sostener que los entrenamientos estructurados mediante circuitos constituyen una alternativa eficaz para potenciar las capacidades técnicas en diferentes categorías y contextos deportivos. Desde la perspectiva teórica, los resultados también respaldan lo planteado por (Creswell & Creswell, 2017), quien señala que el control del balón es una habilidad esencial en el fútbol porque permite conservar la posesión y generar acciones ofensivas con mayor efectividad. Del mismo modo, Barbero et al. (2008) sostienen que un adecuado control se basa en contactos precisos y suaves que facilitan la continuidad del juego. En este sentido, los avances observados pueden explicarse porque el circuito de ejercicios brindó múltiples oportunidades para practicar acciones relacionadas con la recepción, conducción y dominio del balón, favoreciendo el desarrollo de la coordinación motriz, la precisión técnica y la confianza de los estudiantes durante el juego.

A partir de los resultados obtenidos, se aporta evidencia de que el uso de circuitos de ejercicios constituye una estrategia metodológica efectiva para mejorar el control del balón en estudiantes de la categoría Sub-12. La experiencia desarrollada demuestra que cuando las actividades se planifican de manera progresiva, dinámica y acorde con las características de los participantes, se generan mejores oportunidades para el aprendizaje técnico y el fortalecimiento de las habilidades motrices específicas. Asimismo, esta propuesta puede servir como una guía práctica para docentes de Educación Física y entrenadores deportivos interesados en optimizar los procesos de enseñanza del fútbol, promoviendo un aprendizaje más activo, significativo y orientado al desarrollo integral de los estudiantes.

Los resultados evidencian una mejora notable después de la intervención aplicada. En la evaluación inicial, el 55% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo y

el 45% en un nivel medio, mientras que ninguno logró alcanzar el nivel alto. Luego de la aplicación del circuito de ejercicios, los resultados mostraron una evolución favorable. El nivel bajo desapareció completamente y los estudiantes se distribuyeron entre los niveles medio y alto, con un 50% en cada uno. Del mismo modo, el análisis estadístico confirmó que estas mejoras fueron significativas. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon arrojó un valor de significancia de $p = 0,000$, inferior al nivel de significancia establecido (0,05), y un estadístico $Z = -4,001$. Estos resultados demuestran que las diferencias observadas entre el pre test y el pos test no fueron producto del azar, sino consecuencia de la intervención realizada. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación y se concluye que el circuito de ejercicios influyó de manera significativa en el desarrollo del control del balón de los estudiantes.

Los resultados encontrados son consistentes con la investigación realizada por Sánchez (2024), quien también evidenció mejoras importantes en las habilidades técnicas de jugadores de fútbol después de aplicar un entrenamiento basado en circuitos. En dicho estudio, los participantes lograron pasar de niveles regulares a niveles muy buenos en aspectos técnicos como el pase, el dribling y el tiro. Esta coincidencia permite afirmar que los circuitos de ejercicios representan una estrategia eficaz para fortalecer las capacidades técnicas de los deportistas, independientemente de la edad o categoría en la que se desempeñen. Desde el enfoque teórico, los hallazgos respaldan lo señalado por (Creswell & Creswell, 2017), quien considera que el control del balón es una habilidad fundamental para conservar la posesión y generar acciones ofensivas efectivas durante el juego. Asimismo, Barbero et al. (2008) destacan que un buen control depende de la capacidad del jugador para realizar contactos precisos que faciliten la continuidad de las acciones técnicas. En este contexto, los avances obtenidos pueden explicarse porque el circuito de ejercicios permitió a los estudiantes practicar de manera constante habilidades relacionadas con la recepción, conducción y dominio del balón, favoreciendo no solo la mejora técnica, sino también el desarrollo de la coordinación motriz y la confianza durante la práctica deportiva.

Estos resultados demuestran que la aplicación de circuitos de ejercicios adaptados a las características de los estudiantes de la categoría Sub-12 constituye una alternativa metodológica efectiva para fortalecer el control del balón en el fútbol. Los resultados obtenidos evidencian que una práctica estructurada, progresiva y dinámica favorece significativamente el desarrollo de esta habilidad técnica, considerada esencial para el

rendimiento deportivo. Además, la propuesta desarrollada ofrece una herramienta práctica que puede ser utilizada por docentes de Educación Física y entrenadores deportivos para enriquecer sus estrategias de enseñanza, promoviendo aprendizajes más significativos y un mejor desarrollo técnico de los estudiantes desde edades tempranas.

Los resultados obtenidos muestran una mejora evidente después de la intervención. En la evaluación inicial, la mayoría de los estudiantes (70%) se encontraba en un nivel bajo, mientras que el 30% se ubicaba en el nivel medio; además, ninguno logró alcanzar el nivel alto. Sin embargo, tras la aplicación del circuito de ejercicios, los resultados cambiaron favorablemente. El nivel bajo desapareció por completo y los estudiantes pasaron a ubicarse en niveles superiores de desempeño: el 55% alcanzó el nivel medio y el 45% logró situarse en el nivel alto. Estos hallazgos también fueron respaldados por el análisis estadístico. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon reportó un valor de significancia de $p = 0,000$, menor al nivel de significancia establecido (0,05), y un estadístico $Z = -4,583$. Estos resultados evidencian que las diferencias observadas entre el pre test y el pos test son estadísticamente significativas, lo que permite aceptar la hipótesis de investigación y afirmar que el circuito de ejercicios influyó positivamente en el desarrollo del disparo a puerta de los estudiantes.

Los resultados obtenidos guardan relación con los hallazgos de Apaza et al. (2020), quienes encontraron que la aplicación de actividades planificadas en fútbol sala generó mejoras importantes en el desempeño físico y deportivo de los estudiantes. En su investigación, antes de la intervención predominaba el nivel regular; sin embargo, después de la aplicación del programa se observaron avances significativos en las capacidades evaluadas. Esta coincidencia permite sostener que las metodologías basadas en ejercicios estructurados favorecen el desarrollo de habilidades esenciales para el fútbol, entre ellas la ejecución efectiva del disparo a puerta. Desde el sustento teórico, los resultados respaldan lo señalado por Castaño (2011), quien destaca que la precisión en el disparo es un elemento determinante en el fútbol debido a la rapidez con la que se desarrolla el juego y a los espacios reducidos donde se ejecutan las acciones ofensivas. Asimismo, Barbero et al. (2008) afirman que la potencia del tiro aumenta las probabilidades de éxito al momento de definir una jugada. En este sentido, la mejora observada puede explicarse porque el circuito de ejercicios permitió a los estudiantes practicar de manera continua aspectos relacionados con la técnica de golpeo, la

coordinación corporal, el equilibrio y la orientación espacial, favoreciendo una ejecución más eficiente y segura de los disparos durante el juego.

Los resultados demostraron que los circuitos de ejercicios constituyen una estrategia pedagógica efectiva para fortalecer el disparo a puerta en estudiantes de la categoría Sub-12. Los resultados evidencian que una práctica organizada, progresiva y adaptada a las características de los estudiantes favorece significativamente el desarrollo de la precisión y efectividad de los disparos, habilidades fundamentales para el rendimiento en el fútbol. Asimismo, esta propuesta metodológica brinda una alternativa práctica para docentes de Educación Física y entrenadores deportivos, quienes pueden incorporarla en sus sesiones de entrenamiento para mejorar el aprendizaje técnico y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes desde las etapas iniciales de formación deportiva.

CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos muestran una evolución favorable entre la evaluación inicial y final. Al comienzo del estudio, la mayoría de los estudiantes (70%) se encontraba en un nivel bajo y el 30% en un nivel medio; sin embargo, después de la intervención ningún estudiante permaneció en el nivel bajo, mientras que el 65% alcanzó el nivel medio y el 35% logró ubicarse en el nivel alto. Estos resultados fueron corroborados mediante la prueba de Wilcoxon, que reportó una significancia de $p = 0,000$ confirmando que el circuito de ejercicios tuvo un efecto positivo y significativo en el fortalecimiento de las habilidades técnicas del fútbol.
2. Respecto al desarrollo del control del balón, en la evaluación inicial, más de la mitad de los estudiantes (55%) se encontraba en el nivel bajo y el 45% en el nivel medio. No obstante, después de la intervención, el nivel bajo desapareció por completo y los estudiantes se distribuyeron entre el nivel medio y el nivel alto, con un 50% en cada uno. Asimismo, los resultados de la prueba de Wilcoxon ($p = 0,000$; $Z = -4,001$) evidencian que las mejoras alcanzadas fueron estadísticamente significativas, demostrando la efectividad del circuito de ejercicios para fortalecer el dominio y control del balón.
3. En relación con el desarrollo del pase y la recepción, inicialmente, el 65% de los estudiantes se encontraba en el nivel bajo y el 35% en el nivel medio; sin embargo, tras la intervención, ningún estudiante permaneció en el nivel bajo, mientras que el 55% alcanzó el nivel medio y el 45% el nivel alto. Estos resultados fueron respaldados por la prueba de Wilcoxon, que mostró un nivel de significancia de $p = 0,000$, permitiendo afirmar que el programa aplicado fortaleció de manera significativa la capacidad de realizar pases precisos y recepciones efectivas.
4. Con respecto al desarrollo del disparo a puerta, en la evaluación inicial, el 70% de los estudiantes se ubicaba en el nivel bajo y el 30% en el nivel medio; mientras que en la evaluación final el nivel bajo desapareció totalmente, alcanzando el 55% el nivel medio y el 45% el nivel alto. Los resultados estadísticos obtenidos mediante la prueba de Wilcoxon ($p = 0,000$) confirman que las diferencias observadas entre el pre test y el pos test fueron significativas. Por ello, se concluye

que el circuito de ejercicios influyó favorablemente en la mejora de la precisión y efectividad del disparo a puerta en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al director promover la implementación permanente de programas de entrenamiento basados en circuitos de ejercicios dentro de las actividades deportivas escolares, debido a que los resultados de la investigación demostraron que esta estrategia contribuye significativamente al fortalecimiento de las habilidades técnicas del fútbol. Asimismo, es importante gestionar la mejora y el mantenimiento de los espacios deportivos, así como la disponibilidad de materiales y equipamiento adecuados que permitan desarrollar de manera continua actividades físicas y deportivas.
2. A los profesores de Educación Física se les recomienda incorporar de manera frecuente los circuitos de ejercicios en sus sesiones de aprendizaje, considerando que esta metodología ha demostrado ser eficaz para mejorar habilidades técnicas fundamentales como el control del balón, el pase, la recepción y el disparo a puerta. Asimismo, es necesario planificar actividades dinámicas, progresivas y acordes con las características de los estudiantes, promoviendo una participación activa y un aprendizaje significativo.
3. A los padres de familia se les recomienda brindar acompañamiento y motivación constante a sus hijos para que participen activamente en las actividades deportivas promovidas por la institución educativa. Su apoyo resulta fundamental para fortalecer la confianza, el interés y el compromiso de los estudiantes con la práctica deportiva. De igual manera, es importante fomentar espacios de recreación y actividad física en el hogar o en la comunidad, favoreciendo la práctica continua de las habilidades aprendidas durante los entrenamientos.
4. Finalmente, se recomienda a los estudiantes asumir con responsabilidad y compromiso su participación en las actividades deportivas y sesiones de entrenamiento programadas, aprovechando cada experiencia como una oportunidad para mejorar sus habilidades y capacidades físicas. Del mismo modo, es importante que practiquen de manera constante los fundamentos básicos del fútbol, especialmente el control del balón, el pase, la recepción y el disparo a puerta, con la finalidad de consolidar los aprendizajes adquiridos.

Referencias

- Abad, C. A., & Reinoso, D. S. (2024). Metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol categoría SUB-12. *Polo del Conocimiento*, 9(10), 405–427. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8123>
- Almeida, M. (2016). *Fundamentos del entrenamiento deportivo y desarrollo de las capacidades físicas*. Académica Española.
- Almeida, M. B., et al. (2021). Lateral preference and inter-limb asymmetry in completing technical tasks during official professional futsal matches: The role of playing position and opponent quality. *Frontiers in Psychology*, 12, 676892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.676892>
- Alves, J. (2013). Análisis de las demandas físico-técnicas en el fútbol sala escolar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(32), 145–158. <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/index>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10.^a ed.). Wolters Kluwer. <https://www.sciepub.com/reference/255258>
- Apaza, C. A., & Gómez, E. M. (2020). *Aplicación de juegos lúdicos para la mejora de las capacidades físicas en la disciplina de futsal en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa León XIII Circa del distrito de Cayma, Arequipa-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/e762b8fa-b6af-4e01-9d37-07c31653bd1f>
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Episteme. https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidias_g_arias.pdf
- Barbero-Álvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Álvarez, V., & Granda-Vera, J. (2007). Análisis de la frecuencia cardíaca y demandas de desplazamiento en el fútbol sala. *Educación Física y Deportes*, (89), 62–71. <https://doi.org/10.1080/02640410701287289>

- Barbero-Álvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Álvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73.
- Barrio, J. (1977). *Bases técnicas y tácticas para la enseñanza del fútbol sala*. Gymnos. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=224754>
- Beato, M., & Bartolomei, S. (2020). Longitudinal effects of circuit training on physical performance in youth sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(12), 3410–3418. [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Beato,+M.,+%26+Bartolomei,+S.+\(2020\).&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Beato,+M.,+%26+Bartolomei,+S.+(2020).&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)
- Bompa, T. O. (2017). *Periodización del entrenamiento deportivo*. https://books.google.com.pe/books/about/Periodizaci%C3%B3n_del_entrenamiento_deporti.html?id=ZVSRDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento* (6.^a ed.). Tutor. https://bibliobuscador.uah.es/discovery/fulldisplay/alma991004078677404214/34UAH_INST:34UAH_VU1
- Castaño, J. (2011). *Fundamentos técnicos y metodológicos del entrenamiento deportivo*. Kinesis.
- Castelo, J. (1994). *Fútbol: Estructuración táctica*. Hispano Europea. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=184319>
- Castillo, G. A., & Herrera, E. N. (2019). *Aprendizaje de la técnica individual del futsal en los alumnos de la Institución Educativa N.º 30645 Tsancuvatziari Satipo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional UNCP. <https://repositorio.uncp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f68dd6f8-5ed0-4cd3-947d-10a10f7f8e44/content>
- Champi Huaman, P., & Ccapira Dalens, N. (2024). Fútbol sala, un deporte que integra a toda la comunidad: Una revisión bibliográfica. *Horizontes. Revista de*

- Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(35), 2558–2577.
<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1792>
- Chaves, J., & Ramírez, J. (1998). *Táctica y estrategia en fútbol sala*. Hispano Europea.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=170609>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf
- Díaz, J., & Delgadillo, J. R. (2024). *Nivel de situaciones de juego del futsal en estudiantes de educación secundaria del distrito de Ayacucho-2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional UNSCH. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/ce18acc8-7914-4cbf-abbe-60c29aa3a7c9>
- EFD Deportes. (2008). Transferencia positiva en el ciclo control-conducción-pase del fútbol al fútbol sala. *EFD Deportes*.
<https://www.efdeportes.com/efd126/transferencia-positiva-del-futbol-al-futbol-sala.htm>
- Escalante, W. J. (2021). *Programa de entrenamiento centrado en el método analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de pase y recepción del fútbol en niños de diez años de la escuela de fútbol Apocalipsis, distrito de Socabaya, Arequipa-2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f838903c-e635-48ba-9c52-6aec044d09d4/content>
- Fajardo, K. E., Burgos, D. J., Espinoza, Á. D., Angulo, C. H., Perlaza, A. A., & Macías, C. H. (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://efdeportes.com/efdeportes/index.php/efdeportes/article/view/3941/1910>
- Fédération Internationale de Football Association. (2020). *Reglas del juego de fútbol sala 2020/2021*. <https://www.afa.com.ar/upload/reglamento/futsal.pdfM>

- Fernández, R. (2010). *Fundamentos técnicos y preparación física en fútbol sala*. Wanceulen Deportiva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=438210>
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2004). *Designing resistance training programs* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Giselle, M., et al. (2013). Criterios de validez y confiabilidad en las pruebas de evaluación deportiva en edad escolar. *Revista de Psicología y Pedagogía del Deporte*, 8(1), 22–34. <https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Rendimiento%20Deportivo/Entrenamiento%20Deportivo/Fiabilidad%20intra%20e%20interexplorador.PDF>
- Gómez, M. (2001). *Manual de iniciación técnica al fútbol sala*. Síntesis. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=178652>
- Gómez, M. (2009). *Táctica y técnica de finalización en deportes de espacio reducido*. Paidotribo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=352014>
- González, C. (2011). *Desarrollo de habilidades deportivas en educación física escolar*. Paidotribo. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1e264067-466d-4e42-b454-6dcb894d716b/content>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Herrera, M. (2023). *Relación de la fuerza explosiva en extremidades inferiores y la precisión del pase largo en futsalistas sub 17. Trujillo – Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/145718/Herrera_MF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huizinga, J. (2000). *Futsal en campo*. Alianza Editorial. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1694234>
- Jeffreys, I. (2008). Warm-up and stretching. En T. R. Baechle & R. W. Earle (Eds.), *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of sport and exercise* (5th ed.). Human Kinetics. <https://www.nlm.nih.gov/>

- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1997). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174.
- Levin, R. I., & Rubin, D. S. (2004). *Estadística para administración y economía* (7.^a ed.). Pearson Educación.
- Lozano, A. (2003). *Fútbol sala: De la iniciación al alto rendimiento*. Paidotribo.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=261890>
- Magill, R. A. (2011). *Movimiento y desplazamiento deportivo*.
<https://www.mheducation.com/>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Base de la nutrición para desarrollar actividades deportivas y ejercicios* (7.^a ed.). Lippincott Williams & Wilkins. <https://books.google.com/books?id=T92SBAAQBAJ>
- Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (4.^a ed.). Ediciones de la U.
- Oliveira, A. (2006). *Metodología del entrenamiento técnico en futsal*. Tutor.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=298104>
- Oliveira, R. S. (2018). Descrição de 18 semanas de treinamento integrado sobre a velocidade de deslocamento em atletas brasileiros de futsal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(4), 399–405. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.06.001>
- Ortega, J. (2021). *Guía didáctica para el entrenamiento de la recepción y control de balón en el futsal*. Deporte y Formación.
<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0b6476c6-6534-4706-b811-bff1bc65f8db/content>
- Ortega, L., & Rodríguez, A. (2023). *Efectos del entrenamiento deportivo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Institucional UNAE.
<https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5287/1/TESIS%20-%20ORTEGA%20HENRIQUEZ%20HAARON%20AGUSTIN.pdf>
- Otero, S., & Silva, J. (2015). *Fundamentos técnicos del fútbol sala: Metodología para la iniciación*. Léxico. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=897098>

- Padró, T. (2020). *Estructuración de tareas específicas en fútbol infantil*. Gymnos. https://www.fifatrainingcentre.com/media/native/community-area-document/resources/futsal/FIFA_Futsal_Fitness_Manual_ES.pdf
- Piaget, J. (1952). *Los orígenes de la inteligencia en los niños*. <https://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf>
- Platonov, V. N. (2015). *El sistema de entrenamiento de los deportistas*. Paidotribo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=620184>
- Prado, T. C., Pellegrinotti, T. C., Barbosa, P. H., Verlengia, R., & Pellegrinotti, I. L. (2020). Desenvolvimento das capacidades físicas de força de membros superiores e aeróbia, por meio de circuito de treinamento e práticas esportivas em escolares na faixa de 13 a 14 anos de idade. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 13796–13807. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-192>.
- Quispe, D. (2018). *Influencia del programa de fútbol sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub-12 de los PAGPA, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional UNSCH. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a909f4a5-5624-48e8-8a9a-8f26a1ff9653/content>
- Quispe, R. A. (2012). *Metodología de la investigación pedagógica* (Vol. 1). Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Resnik, D. B. (2011). Scientific research and the public trust. *Science and Engineering Ethics*, 17(3), 399–409. <https://doi.org/10.1007/s11948-010-9210-x>
- Rodríguez, F., & López, M. (2019). Desarrollo de habilidades técnicas en fútbol sala: Un enfoque basado en la práctica deliberada. *Revista Europea de Ciencias del Deporte*, 21(1), 89–103. <https://www.efdeportes.com/efd101/fsala.htm>
- Romero, C. (2007). *Delimitación del campo didáctico de la Educación Física y de su actividad científica*. <https://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART1.pdf>
- Salas, R. (2019). *Ejercicios para potenciar los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol sala para el nivel escolar* [Tesis de licenciatura, Universidad de las Fuerzas Armadas]. Repositorio Institucional ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/21826>

- Sánchez, F. (2010). *El entrenamiento de la técnica colectiva en deportes de equipo*. Esteban Sanz. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=412095>
- Sánchez, R. (2024). *Entrenamiento en circuitos en la mejora del fútbol en la categoría Sub-17 de la Institución Educativa "Corazón de Jesús" Ancash-2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo]. Repositorio Institucional UNASAM. <https://repositorio.unasam.edu.pe/>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control en el deporte* (5.ª ed.). Human Kinetics. <https://books.google.com/books?id=sAfaCwAAQBAJ>
- Tacillo, E. F. (2016). *Metodología de la investigación científica*. Universidad Jaime Bausate y Meza. <https://repositorio.bausate.edu.pe/handle/20.500.14229/36>
- Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., & Kimsey, C. D. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: A systematic review of the literature. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 371–378. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000117134.83018.f7>
- Velasco, J. (2015). *Entrenamiento de la táctica y estrategia en el fútbol sala*. Wanceulen Deportiva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581903>
- Vygotsky, L. S. (1978). *La teoría sociocultural*. <https://psicologiyamente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky>
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (6.ª ed.). Paidotribo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=310245>
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo 1.

RD. De aprobación del 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° 0385-2025 TESP.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 detalla:

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 Huanaco, 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. Valencia 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.	Ccochachi 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, Guiltran	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 Mesías	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
Resolución RM. N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2019-MINEDU

13	Estrategias Innovadoras para mejorar el rendimiento físico deportivo del segundo grado en la Institución Educativa "María Urribarri Gómez" Huanta, 2024	Huamán Quispe, Edwin	Lic. Contreras Cconovilca, 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 fustal en la categoría Sub-12- Huanta, 2024	Poma Rico, Jordin 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 Bendezu", Huanta- 2024.	Ricra 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 Bendezu, 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 Macachacra- Huanta, 2024.	Ruiz Rojas, Mayerly Milagros	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio



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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 229-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. 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 Taguanda, Jeison Anibal	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
30	Entrenamientos 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, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE



[Firma]
Dr. Walter Manrique Ace Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:
Interiores (ns)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prh/soc.

Anexo 2.

R.D. de Expedito de Tesis

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
RM N° 420-2024-MINEDU

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE
EXPEDITO DE TESIS**
R.D. No. 0541 -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



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 FÍSICA			
Nº	AUTOR	TESIS	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	POMA RICO, Jordin Edmundo	El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fustal en la categoría Sub-12- Huanta, 2024	Actividad física y recreativa
2	RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel	Circuitos de mini baloncesto para fortalecer la habilidad gruesa en estudiantes de educación secundaria en la Institución Educativa Luis Caveró Bendezu, Huanta-2024	Actividad física y recreativa
3	QUISPE TAIPE, José	La pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024	Actividad física y recreativa

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

Dr. [Firma] [Nombre]
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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



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

Resolución Directoral N° 0541-2026 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 31 de julio del 2026

Visto, el **INFORME No 216-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20263569-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 Cavero 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 acreditación como Licenciado/a.

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° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 0619-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 25 de agosto de 2026

Visto, el Expediente **TM20263874** de fecha **7 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0541-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **31 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 Caverro 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 con el título profesional;

Qué, 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 **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;



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

Ley Creación N° 15737
Resolución RM N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto OS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2000-MINEDU
RM No. 420.2004-MINEDU

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	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA

TESIS	
EL CIRCUITO DE EJERCICIOS EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICAS DEL FUTSAL EN LA CATEGORÍA SUB-12 – HUANTA, 2024	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO
FECHA	3 DE SETIEMBRE 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

Dr. Walter Mariano 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° 228-82-ED
Acreditación a Instituto OS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS N° 06-86-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No. 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 0620-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 25 de agosto de 2026

Visto, el Expediente *TM20263874* de fecha *7 de agosto del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0541-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *31 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 Cavero 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;

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero 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**;



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

Ley Creación N° 16737
Reapertura R.M. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación R.M. N° 287 2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

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	
EL CIRCUITO DE EJERCICIOS EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICAS DEL FUTSAL EN LA CATEGORÍA SUB-12 – HUANTA, 2024	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO
FECHA	3 DE SETIEMBRE 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


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

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 5.

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema General: ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024? Problemas Específicos: PE1: ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo del control del balón en la categoría Sub-12, Huanta 2024? PE2: ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo del pase y recepción en la categoría Sub-12, Huanta 2024? PE3: ¿De qué manera el circuito de ejercicios influye en el desarrollo del disparo a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024?	Objetivo General Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024. Objetivos Específicos OE1: Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo del control del balón en la categoría Sub-12, Huanta 2024. OE2: Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo del pase y recepción en la categoría Sub-12, Huanta 2024. OE3: Determinar la influencia del circuito de ejercicios en el desarrollo del disparo a puerta en la	Hipótesis General El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024. Hipótesis Específicas HE1: El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo del control del balón en la categoría Sub-12, Huanta 2024. HE2: El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo del pase y recepción en la categoría Sub-12, Huanta, 2024. HE3: El circuito de ejercicios influye significativamente en el desarrollo del disparo a puerta en la categoría Sub-12, Huanta 2024.	Variable Independiente: Circuito de ejercicios Dimensiones Calentamiento Ejercicios de técnica Enfriamiento Variable Dependiente: Habilidades técnicas de fútbol Dimensiones Control del balón Pase y recepción Disparo a puerta	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Aplicada Nivel: Experimental Diseño: Pre experimental con un solo grupo. Población: 40 estudiantes varones de 11 a 12 años de edad. Muestra: 20 estudiantes varones de 11 a 12 años de edad. Técnica de muestreo: No probabilístico por conveniencia. Técnicas: Experimentación y observación Instrumentos: Plan experimental y ficha de observación. Validación: Juicio de expertos Confiability: Prueba de pilotaje Técnicas de procesamiento

	categoría Sub-12, Huanta 2024.			de datos: Análisis descriptivo e inferencial.
--	-----------------------------------	--	--	---

Anexo 6.

Cuadro de Operacionalizacion de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Independiente Circuito de ejercicios	El circuito de ejercicios consiste en una serie de ejercicios organizados en estaciones, donde los jugadores se mueven de una estación a otra con poco o ningún descanso. Este enfoque permite un entrenamiento integral y eficiente, mejorando tanto la resistencia cardiovascular como la fuerza muscular (Fleck y Kraemer, 2004).	La variable independiente es la aplicación de 12 sesiones de aprendizaje en un desarrollo de 2 horas haciendo uso de métodos y estrategias valoradas dentro de un plan experimental.	Calentamiento	Calentamiento durante el tiempo establecido	NOMINAL No aplica
				Variedad de ejercicios	
				Participación activa durante el calentamiento	
			Ejercicios de técnica	Precisión en los movimientos	
				Repetición de habilidades	
				Uso adecuado del espacio	
			Enfriamiento	Mantiene la continuidad y fluidez en la realización de los ejercicios.	
				Enfriamiento durante un tiempo adecuado	
				Relajación muscular	
Variable dependiente Habilidades técnicas del fútbol	La habilidad técnica del fútbol es el uso de todas las herramientas del juego durante el partido; es decir, la capacidad de dominar y dirigir el balón con todas las partes del cuerpo. Estas habilidades incluyen control	La variable dependiente consta de tres dimensiones: control del balón, pase y recepción y disparo a puerta; estos fueron medidos a través de una ficha de	Control del balón	Toque suave y preciso	ORDINAL Niveles: 1: Nunca. 2 A veces 3: Siempre
				Dribbleo efectivo	
				Control bajo presión	
			Pase y recepción	Precisión en el pase	
				Control al recibir el pase	
			Disparo a puerta	Coordinación con el equipo	
				Precisión en el tiro	
				Potencia en el tiro	

	del balón, pases, regates y tiros, entre otras (Barrio, 1997).	observación que será aplicada en 2 momentos distintos valorados como evaluaciones de pre y post test.		Decisiones de tiro	
--	--	---	--	--------------------	--

Anexo 7.

Matriz Instrumental

Variables	Dimensiones	Indicadores	N° de Items	Técnicas	Instrumentos	Escala	Valoración
Variable independiente Círculo de ejercicios	Calentamiento	Calentamiento durante el tiempo establecido	1. Realizamos un calentamiento físico respetando el tiempo establecido.	Experimento	Plan experimental	Nominal	No aplica
		Variedad de ejercicios	2. Exploramos una variedad de ejercicios para fortalecer nuestro cuerpo				
		Participación activa durante el calentamiento	3. Participamos activamente en el calentamiento para preparar nuestro cuerpo.				
	Ejercicios de técnica	Precisión en los movimientos	4. Realizamos movimientos con precisión y coordinación.				
		Repetición de habilidades	5. Practicamos y repetimos habilidades motrices para mejorar nuestro desempeño.				
		Uso adecuado del espacio	6. Nos desplazamos utilizando adecuadamente el espacio durante las actividades físicas.				
		Mantiene la continuidad y fluidez en la realización de los ejercicios.	7. Realizamos ejercicios con continuidad y fluidez en nuestros movimientos.				

	Enfriamiento	Enfriamiento durante un tiempo adecuado	8. Realizamos ejercicios de enfriamiento respetando el tiempo establecido.				
		Relajación muscular	9. Realizamos ejercicios de relajación muscular para recuperar nuestro cuerpo.				
		Participación activa durante el enfriamiento	10. Participamos activamente en los ejercicios de enfriamiento para recuperar nuestro cuerpo.				
Variable dependiente Habilidades técnicas del futsal	Control del balón	Toque suave y preciso	1. El jugador realiza toques suaves y precisos al controlar el balón.	Observación	Ficha de observación (Pre test y pos test)	Ordinal	Niveles: 1: Nunca. 2 A veces 3: Siempre
		Dribleo efectivo	2. El jugador driblea eficazmente, superando oponentes con éxito.				
		Control bajo presión	3. El jugador mantiene el control del balón bajo presión de los oponentes.				
	Pase y recepción	Precisión en el pase	4. El jugador realiza pases precisos hacia sus compañeros.				
		Control al recibir el pase	5. El jugador controla adecuadamente el balón al recibir un pase.				
		Coordinación con el equipo	6. El jugador demuestra coordinación efectiva con sus compañeros.				
	Disparo a puerta	Precisión en el tiro	7. El jugador realiza tiros precisos hacia la portería.				

		Potencia en el tiro	8. El jugador ejecuta tiros con potencia adecuada para superar al portero.				
		Decisiones de tiro	9. El jugador toma decisiones acertadas sobre cuándo y cómo disparar a la portería.				
			10.El jugador muestra confianza en sus decisiones de tiro.				

Anexo 8.

Instrumentos de Recolección de Datos

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

FICHA DE OBSERVACIÓN



Objetivo: Observar la capacidad física en los estudiantes.

N°	INDICADORES	Nunca 1	A veces 2	Siempre 3
	Dimensión: RESISTENCIA			
1.	El jugador realiza toques suaves y precisos al controlar el balón.			
2.	El jugador driblea eficazmente, superando oponentes con éxito.			
3.	El jugador mantiene el control del balón bajo presión de los oponentes.			
	Dimensión: Fuerza			
4.	El jugador realiza pases precisos hacia sus compañeros.			
5.	El jugador controla adecuadamente el balón al recibir un pase.			
6.	El jugador demuestra coordinación efectiva con sus compañeros.			
	Dimensión: Velocidad			
7.	El jugador realiza tiros precisos hacia la portería.			
8.	El jugador ejecuta tiros con potencia adecuada para superar al portero.			
9.	El jugador toma decisiones acertadas sobre cuándo y cómo disparar a la portería.			
10.	El jugador muestra confianza en sus decisiones de tiro.			

Anexo 9.

Informe de Opinión de Expertos

Anexo 5



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Validación de la ficha de observación –Pre test / Pos test - Habilidades técnicas del fútbol.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulado con lenguaje propio																✓				
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																✓				
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																✓				
4. Organización	Existe una organización lógica																✓				
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																✓				
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los indicadores																✓				
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																✓				
8. Coherencia	Entre los ítems e indicadores																✓				
9. Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación																✓				
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																✓				

		PROMEDIO DE VALORACIÓN		80		
OPINIÓN DE APLICABILIDAD		Deficiente	Baja	Regular	✓ Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos		Wilber Antonio Reyes Arango		DNI		2860 2918
Título Profesional		Especialista en Educación				
Especialidad		Cultura física				
Grado Académico		Doctor				
Mención		Ciencia de la Educación				

Firma
Lugar y fecha: Huanta, octubre 2024

Anexo 5



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Validación de la ficha de observación –Pre test / Pos test - Habilidades técnicas del fútbol.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
1. Claridad	Está formulado con lenguaje propio	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																/				
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																/				
4. Organización	Existe una organización lógica																/				
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																/				
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los indicadores																/				
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																/				
8. Coherencia	Entre los ítems e indicadores																/				
9. Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación																/				
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																/				

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Deficiente

Baja

Regular

Buena

Muy Buena

Nombres y Apellidos	Maria J. León Peralta	DNI	07589068
Título Profesional	Lic. en Educación		
Especialidad	Lengua - Literatura		
Grado Académico	Magister		
Mención	Psicología educativa		

Firma

Lugar y fecha: Huanta, 24/10/2024

Anexo 5



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12, Huanta 2024.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Validación de la ficha de observación -Pre test / Pos test - Habilidades técnicas del fútbol.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulado con lenguaje propio																		✓		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																		✓		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		✓		
4. Organización	Existe una organización lógica																		✓		
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		✓		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los indicadores																		✓		
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																		✓		
8. Coherencia	Entre los ítems e indicadores																		✓		
9. Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación																		✓		
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																		✓		

PROMEDIO DE VALORACIÓN

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Frida Markua Quipe DNI 73499113				
Título Profesional	Licenciada en Educación				
Especialidad	Educación Primaria EBI				
Grado Académico	Magíster				
Mención	Administración de la Educación				


Firma

Lugar y fecha: Hta 28-10-24.

Anexo 10.

Prueba de Confiabilidad del Instrumento

Estadística total de elementos				
	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
Pregunta 1	31,00	32,800	,971	,921
Pregunta 2	31,27	41,018	,348	,938
Pregunta 3	31,18	33,964	,906	,924
Pregunta 4	31,27	41,018	,348	,938
Pregunta 5	31,00	32,800	,971	,921
Pregunta 6	30,91	34,491	,928	,923
Pregunta 7	31,36	42,455	,000	,940
Pregunta 8	30,91	38,091	,635	,932
Pregunta 9	31,27	41,018	,348	,938
Pregunta 10	31,00	32,800	,971	,921
Pregunta 11	31,09	33,491	,917	,923
Pregunta 12	31,36	42,455	,000	,940
Pregunta 13	30,91	34,491	,928	,923
Pregunta 14	31,36	42,455	,000	,940
Pregunta 15	31,18	33,964	,759	,930

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,935	15

Anexo 11.

Matriz de datos pre test.

PRE TES DESARROLLO DE HABILIDADES TECNICAS DE FUTSAL														
SUJETOS	CONTROL DEL BALÓN				PASE Y RECEPCIÓN				DISPARO A PUERTA				parcial	total
	Item1	Item2	Item3	parcial	Item6	Item7	Item8	parcial	Item11	Item12	Item13	Item 14		
1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2
3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
4	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
5	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
7	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
8	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
9	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
12	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
13	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
14	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
15	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
16	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
18	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2
19	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
20	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1

LEYENDIA
1= NUNCA
2=AVECES
3=SIEMPRE

Anexo 12.

Matriz de datos post test

POS TES DESARROLLO DE HABILIDADES TECNICAS DE FUTSAL														
SUJETOS	CONTROL DEL BALÓN				PASE Y RECEPCIÓN				DISPARO A PUERTA				parcial	total
	Item1	Item2	Item3	parcial	Item6	Item7	Item8	parcial	Item11	Item12	Item13	Item14		
1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2
4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
5	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
6	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
7	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
8	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
9	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
10	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2
13	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
14	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
16	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
17	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
18	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2
19	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
20	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2

LEYENDIA
1= NUNCA
2=AVECES
3=SIEMPRE

Anexo 13.

Carta de autorización emitida por la I.E. que autoriza la aplicación de la investigación.

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

SOLICITO: AUTORIZACION PARA REALIZAR
TRABAJO DE INVESTIGACION

Mg. Jenny Guevara Torres

DIRECTOR DE LA I.E 38315 "INMACULADA CONCEPCIÓN"

S.D.



Yo, Poma Rico, Jordin Edmundo identificado con DNI N° 70220980, estudiante del programa de Estudios de educación física X ciclo de la escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle", con el debido respeto me presento ante usted, para exponer lo siguiente:

Que con la finalidad de obtener el título profesional de licenciado en Educación Física, estoy elaborando el proyecto de investigación titulado: El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12, Huanta 2024, por tal motivo solicito la autorización para realizar la investigación, con la aplicación de instrumentos que han sido validados por expertos, cuyos resultados será presentados con el informe de tesis, para la sustentación respectiva, todo el proceso de recojo de datos estará bajo el asesoramiento de nuestro asesor académico docente de la Escuela de Educación "José Salvador Caveró Ovalle"

POR LO EXPUESTO

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud

Huanta, 30 de junio de 2025

Poma Rico, Jordin Edmundo

Anexo 13.

Sesiones de aprendizaje

Sesión de Aprendizaje N° 01

“Realizamos un calentamiento físico respetando el tiempo establecido”

I. Datos informativos:

1.1 I.E.	: 38315 Inmaculada Concepción
1.2 Nivel	: Primaria
1.3 Área	: Educación física
1.4 Categoría	: sub 12 (varones)
1.5 Investigador	: Jordin Poma Rico
1.6 Fecha	: 01-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. • comprende su cuerpo • se expresa corporalmente	Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física.	Realiza una rutina de calentamiento respetando el tiempo de cada ejercicio y explica por qué es importante calentar antes de la actividad física.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Docentes y estudiantes se esfuerzan por superarse, buscando objetivos que representen avances respecto de su actual nivel de posibilidades en determinados ámbitos de desempeño.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Gráficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en el campo deportivo, forman un círculo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Qué es el respeto mutuo?, ¿Qué es la seguridad?, ¿Qué es la participación activa?, ¿Qué debemos hacer con los materiales antes, durante y después de la actividad? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes de entrenar? ¿Puedes darme un ejemplo?, ¿Qué puede ocurrir si iniciamos una actividad física sin calentar?, ¿Qué partes del cuerpo debemos preparar antes del entrenamiento? Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Hoy anticiparemos y realizaremos una secuencia de ejercicios de calentamiento físico, respetando el tiempo establecido, para preparar nuestro cuerpo y mejorar nuestra respuesta en la actividad física."		20 min

	• Calentamiento general: juego "control y congelado". Todos los jugadores tienen un balón dentro de un área delimitada. Un jugador, llamado "congelador", corre sin balón e intenta tocar a los demás. Quien es tocado debe detenerse y controlar el balón con el pie durante 5 segundos para volver a jugar, manteniendo siempre el dominio del balón.		Silbato Pelotas
Desarrollo	• Circuito de ejercicios: ➢ Estación N° 1: Movilidad articular Los estudiantes realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, siguiendo una secuencia de arriba hacia abajo para preparar las articulaciones antes de la actividad física. ➢ Estación N°2: Activación cardiovascular Los estudiantes realizan un trote suave, seguido de ejercicios de skipping (elevación alternada de rodillas) y talones al glúteo, manteniendo un ritmo continuo para elevar progresivamente la frecuencia cardíaca y preparar el cuerpo para la actividad física. Talones al glúteo. ➢ Estación N° 3: Coordinación Los estudiantes recorren la escalera de coordinación realizando paso simple, paso lateral, entrada y salida de los cuadros, y finalizan con saltos cortos, manteniendo el equilibrio, la coordinación y el respeto por su turno. ➢ Estación N° 4: Fuerza dinámica Los estudiantes realizan 10 sentadillas, 10 zancadas alternadas y una plancha de 20 segundos, manteniendo una correcta postura y control de sus movimientos durante toda la ejecución. ➢ Estación N° 5: Saltabilidad Los estudiantes realizan saltos dentro y fuera de los aros, continúan con saltos sobre líneas marcadas en el piso y finalizan con saltos con ambos pies juntos, manteniendo el equilibrio y la coordinación para fortalecer la potencia de las piernas.	   	50 min Silbato Pelotas Conos Platillos Escaleras Aros Cronometro
Cierre	• Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar • Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. • Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí hoy sobre el control del balón?, ¿? ¿Qué parte me costó más? ¿Qué puedo hacer para mejorarla? ¿Cuándo usaste los dos lados de tus pies (izquierdo y derecho) cómo te sentiste al ejecutarlo? • Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

INVESTIGADOR
Jordin E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 02

"Exploramos una variedad de ejercicios para fortalecer nuestro cuerpo"

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Investigador : Jordín Poma Rico
 1.6 Fecha : 04-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
ASUME UNA VIDA SALUDABLE - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.	Los estudiantes desarrollan un circuito de fortalecimiento físico aplicado al fútbol, realizando ejercicios de fuerza de piernas, brazos, zona abdominal, coordinación y velocidad, demostrando control corporal y trabajo colaborativo.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen facilidad ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes de la selección sub 12, en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia. Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Por qué un jugador de fútbol necesita fortalecer su cuerpo?, ¿Qué partes del cuerpo debemos trabajar para mejorar nuestro juego? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros compañeros durante los ejercicios? Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Hoy exploraremos diferentes ejercicios de fortalecimiento específicos para fútbol, para		20 min

	comprender su importancia en mejorar nuestro rendimiento, prevenir lesiones y cuidar nuestra salud". - Se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, etc. - Se realiza un calentamiento lúdico con balón a través del juego "Toca y corre", donde los niños se mueven en parejas pasándose el balón suavemente. Luego se hacen estiramientos dinámicos (tobillos, muslos, brazos) para preparar el cuerpo para la actividad.		
Desarrollo	Círculo de ejercicios: ➤ Estación N° 1: "fuerza abdominal" Los estudiantes realizan abdominales cortos, plancha frontal y elevación de rodillas para fortalecer la zona abdominal, mejorar la estabilidad y desarrollar la resistencia muscular. Objetivo: Fortalecer la zona media del cuerpo y mejorar la estabilidad. ➤ Estación N° 2: "Fuerza de brazos" Los estudiantes realizan flexiones de brazos adaptadas, apoyo de manos y desplazamientos en posición de plancha para fortalecer los brazos, mejorar la estabilidad y aumentar la resistencia muscular. Objetivo: Mejorar la fuerza y resistencia de los miembros superiores. ➤ Estación N° 3: "Coordinación y equilibrio" Los estudiantes realizan desplazamientos en escalera de coordinación, saltos dentro y fuera de aros y equilibrio sobre un pie para mejorar la coordinación, agilidad y estabilidad corporal. Objetivo: Desarrollar coordinación, agilidad y control corporal. ➤ Estación N° 4: "Velocidad y reacción" Los estudiantes realizan carreras cortas entre conos, cambios de dirección y respuestas a señales visuales o auditivas para mejorar la velocidad, agilidad y capacidad de reacción. Objetivo: Mejorar la rapidez y capacidad de reacción. ➤ Estación N° 5 "Coordinación con balón" Los estudiantes realizan conducción del balón entre conos, cambios de dirección y dominio con ambos pies para mejorar la coordinación, el control y la habilidad técnica en el fútbol. Objetivo: Mejorar coordinación, control y habilidad técnica.	    	50 min Pelotas Silbato Aros Conos Platillos Cronometro Escaleras
Cierre	- Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar - Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. - Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué ejercicios ayudaron más a fortalecer nuestro cuerpo?, ¿Qué dificultad encontramos durante el circuito?, ¿Cómo demostramos trabajo en equipo?, ¿Por qué debemos respetar las normas durante el entrenamiento? - Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

INVESTIGADOR
Jordin E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 03

“Participamos activamente en el calentamiento para preparar nuestro cuerpo.”

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación Física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordín Poma Rico
 1.6 Fecha : 07-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. • comprende su cuerpo • se expresa corporalmente	Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física	Los estudiantes realizan un circuito de calentamiento específico de fútbol aplicando ejercicios de movilidad, coordinación, conducción, pases, velocidad y reacción, demostrando preparación física, participación activa y trabajo en equipo.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen fácilmente ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Cómo queremos tratarnos entre compañeros durante la clase o el juego?, ¿Qué podemos hacer para que todos participen con respeto y sin burlas?, ¿Qué actitud debemos tener hacia el docente y las normas?, ¿Por qué es importante escuchar y esperar nuestro turno? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Por qué debemos preparar nuestro cuerpo antes de jugar fútbol?, ¿Qué puede suceder si iniciamos un partido sin realizar calentamiento?, ¿Cómo podemos apoyar a nuestros compañeros durante el entrenamiento?		20 min

	• Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Hoy anticiparemos y practicaremos activamente una secuencia de calentamiento, respetando el tiempo y el espacio, para preparar nuestro cuerpo y mejorar nuestra respuesta en el juego de fútbol". • calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros. • Calentamiento específico: Juego "Control y frena" (a la señal, todos deben controlar el balón con la planta y quedarse quietos).		
Desarrollo	➤ Círculo de ejercicios: ➤ Estación N° 1: "Conducción y control del balón" Los estudiantes conducen el balón entre conos utilizando ambos pies, realizando cambios de dirección y manteniendo el control del balón. Objetivo: Mejorar la técnica individual y la coordinación. ➤ Estación N° 2: "Pases en movimiento" Los estudiantes realizan pases cortos con un compañero mientras se desplazan, controlando y entregando el balón con precisión. Objetivo: Mejorar la comunicación, precisión y trabajo en equipo. ➤ Estación N° 3: "Velocidad y reacción" Los estudiantes realizan salidas rápidas ante señales del docente, ejecutando carreras cortas, cambios de dirección y finalizando con el control del balón para mejorar la velocidad, reacción y dominio del juego. Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción durante el juego. ➤ Estación N° 4: "Activación muscular" Los estudiantes realizan 10 sentadillas, 10 zancadas alternadas, 20 segundos de plancha y saltos cortos para fortalecer la musculatura, mejorar la resistencia y desarrollar la condición física. Objetivo: Activar músculos de piernas y zona media. ➤ Estación N°5: "Finalización al arco" Los estudiantes realizan conducción corta, control del balón y remate al arco. Objetivo: Preparar la precisión y coordinación antes del entrenamiento.	  	50 min • Pelotas • Plátanos • Conos • Escalera • Chalecos • Campo • Cronometro
Cierre	➤ Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar ➤ Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. ➤ Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes de jugar fútbol? ¿Qué estación ayudó más a preparar nuestro cuerpo?, ¿Cómo demostramos trabajo en equipo?, ¿Qué normas debemos mantener durante los entrenamientos? ➤ Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

.....
INVESTIGADOR
Jordán E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 04

"Realizamos movimientos con precisión y coordinación"

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordín Poma Rico
 1.6 Fecha : 08-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. - comprende su cuerpo - se expresa corporalmente	Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, predeportivos, etc.; de este modo, afianza las posibilidades motrices específicas relacionadas con la carrera, salto y los lanzamientos	Los estudiantes ejecutan circuitos de coordinación con precisión, realizan pases y controles correctamente, y participan en juegos reducidos aplicando desplazamientos coordinados y toma de decisiones.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen fácilmente ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia. Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Cómo podemos movernos con mayor precisión y coordinación para controlar mejor el balón durante el juego? Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Que los estudiantes desarrollen la coordinación y precisión en sus desplazamientos y acciones técnicas del fútbol mediante ejercicios individuales y colectivos, fortaleciendo el control corporal, la toma de decisiones y el trabajo en equipo". - calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros.		20 min

	Calentamiento específico: Juego de calentamiento: "Atrapa conos", utilizando desplazamientos variados.		
Desarrollo	Circuito de ejercicios: ➤ Estación N° 1: Circuito de coordinación: - Los estudiantes realizan un circuito compuesto por: - Escalera de coordinación. - Salto dentro de aros. - Zigzag entre conos. - Cambio de dirección y velocidad. Objetivo: Mejorar coordinación, equilibrio y rapidez. ➤ Estación N° 2: Control y pase - Trabajo en parejas: - Control orientado. - Pase con borde interno. - Pase en movimiento. Recepción y desplazamiento. ➤ Estación N° 3: Juego reducido 4 vs. 4: Reglas: - Máximo tres toques por jugador. - Puntaje adicional cuando el equipo logra cinco pases consecutivos. - Rotación constante de posiciones. Se enfatiza: - Coordinación de movimientos. - Precisión en los pases. - Ocupación de espacios. - Comunicación entre compañeros.	  	50 min - Pelotas - Aros - Conos - Escalera - Chalecos - Cronometro - silbato
Cierre	- Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar - Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. - Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué movimiento fue el más difícil?, ¿Cómo mejoró tu coordinación durante la sesión?, ¿Qué debes seguir practicando para jugar mejor? - Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

Investigador
Jordin poma rico

Sesión de Aprendizaje N° 05

"Practicamos y repetimos habilidades motrices para mejorar nuestro desempeño"

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación Física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordín Poma Rico
 1.6 Fecha : 09-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. - comprende su cuerpo - se expresa corporalmente	Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, predeportivos, etc.; de este modo, afianza las posibilidades específicas relacionadas con la carrera, salto y los lanzamientos	Los estudiantes ejecutan circuitos de habilidades motrices con coordinación y fluidez, controlan, conducen y pasan el balón con precisión, aplican las habilidades practicadas en juegos reducidos y participan activamente respetando las normas del entrenamiento.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen facilidad ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Cómo queremos tratarnos entre compañeros durante la clase o el juego?, ¿Qué podemos hacer para que todos participen con respeto y sin burlas?, ¿Qué actitud debemos tener hacia el docente y las normas?, ¿Por qué es importante escuchar y esperar nuestro turno? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Por qué es importante repetir los movimientos durante el entrenamiento?, ¿Cómo ayuda la práctica constante a mejorar nuestro desempeño en el fútbol?		20 min

	• Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Los estudiantes fortalecen las habilidades motrices del fútbol mediante la práctica de desplazamientos, controles, pases y cambios de dirección, mejorando su coordinación, precisión y desempeño en situaciones de juego". • calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros. • Calentamiento específico: Juego "Control y frena" (a la señal, todos deben controlar el balón con la planta y quedarse quietos).		
Desarrollo	• Círculo de ejercicios: ➤ Estación N° 1: Conducción y cambio de dirección Los estudiantes conducen el balón entre conos realizando zigzag, alternando el uso del pie derecho e izquierdo, y finalizan con un cambio de velocidad. La actividad se desarrolla en grupos de 3 a 4 jugadores, promoviendo el control del balón, la coordinación y la agilidad. ➤ Estación N° 2: Control orientado y pase Los estudiantes reciben un pase, orientan el control del balón hacia un espacio libre y realizan la devolución con precisión mediante trabajo en parejas, fortaleciendo el dominio técnico y la coordinación. ➤ Estación N° 3: Escalera de coordinación + finalización Los estudiantes realizan patrones de pasos en la escalera de coordinación (un pie, dos pies y desplazamiento lateral) y finalizan con remate al arco. La actividad se desarrolla de manera individual por turnos, fortaleciendo la velocidad de pies, la coordinación y la definición. ➤ Estación N° 4: Pase y movilidad Los estudiantes realizan pases entre compañeros y se desplazan rápidamente hacia otro cono para recibir nuevamente el balón. La actividad se desarrolla en tríos, fortaleciendo el pase, el desmarque y la movilidad sin balón.	  	50 min • Silbato Pelotas Conos chalecos Cronometro Escalera
Cierre	• Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar • Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. • Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué habilidad mejoraste hoy?, ¿Cuál fue el ejercicio más desafiante?, ¿Qué debes seguir practicando para mejorar tu desempeño? • Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

INVESTIGADOR

Jordin E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 06

"Nos desplazamos utilizando adecuadamente el espacio durante las actividades físicas"

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación Física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordin Poma Rico
 1.6 Fecha : 11-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. - comprende su cuerpo - se expresa corporalmente	Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física.	El estudiante demuestra, durante las estaciones y juegos reducidos de fútbol, que utiliza correctamente los espacios libres mediante desplazamientos, cambios de dirección, apoyos y desmarques, favoreciendo la circulación del balón y la organización del equipo.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen fácilmente ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante respetar las reglas durante las clases de Educación Física? ¿Cómo debemos tratar a nuestros compañeros durante los juegos y actividades? ¿Por qué debemos cuidar los materiales y espacios deportivos? ¿Qué debemos hacer para evitar accidentes durante la clase de Educación Física? Activación de conocimientos previos: ¿Por qué es importante desplazarse sin balón en fútbol? ¿Qué sucede si todos los jugadores ocupan el mismo espacio? Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Que los estudiantes desarrollen la capacidad de desplazarse eficazmente en el campo de fútbol, reconociendo espacios libres, realizando movimientos ofensivos"		20 min

	y defensivos mediante estaciones de trabajo, para mejorar la toma de decisiones y la cooperación durante el juego." • calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros. • Calentamiento específico: Juego "Pase al cono" (juego por equipos) Cada equipo tiene un cono en la línea final del campo rival. Los jugadores deben realizar pases entre ellos y desplazarse, hasta llegar a una posición donde puedan dar un pase preciso que derribe el cono. Solo se puede lanzar al cono tras al menos 4 pases seguidos.		
Desarrollo	• Circuito de ejercicios: ➤ Estación N° 1: Desplazamientos y cambios de dirección Los estudiantes realizan un circuito utilizando conos ubicados en diferentes posiciones, desplazándose de manera frontal, lateral y diagonal. Durante el recorrido aplican cambios de velocidad y responden a señales para modificar la dirección del desplazamiento, fortaleciendo la coordinación, orientación espacial y control corporal. Objetivo: Mejorar la movilidad y orientación espacial. ➤ Estación N° 2: Pase y movimiento sin balón • Dos jugadores realizan pases. • Después de pasar, deben desplazarse hacia un espacio libre. • Recibir orientado y continuar la acción. • Objetivo: Generar apoyo y líneas de pase. • Estación N° 3: Desmarque y ocupación de espacios • Un atacante busca liberarse de un defensor. • Recibe pase en espacio libre. • Finaliza con remate. • Estación N° 4: Transición ataque-defensa • Juego 3 contra 2. • Al perder el balón, deben replegar rápidamente. • Al recuperarlo, buscar espacios para atacar. • Objetivo: Mejorar la reacción y ubicación en el campo.	  	50 min - Silbato Conos Pelotas Platillos Cronometro Chalecos
Cierre	• Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar • Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. • Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué estación ayudó más a mejorar nuestros movimientos? ¿Por qué es importante desplazarse sin balón? ¿Cómo ayudamos al equipo utilizando los espacios? • ¿Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

.....
INVESTIGADOR
Jordin E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 07

“Realizamos ejercicios con continuidad y fluidez en nuestros movimientos”

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación Física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordin Poma Rico
 1.6 Fecha : 12-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. • comprende su cuerpo • se expresa corporalmente	Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, predeportivos, etc.; de este modo, afianza las posibilidades motrices específicas relacionadas con la carrera, salto y los lanzamientos	Los estudiantes ejecutan ejercicios motrices y técnicos demostrando continuidad y fluidez en sus movimientos, evidenciando coordinación, control corporal y adecuada ejecución de desplazamientos durante las actividades propuestas.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen facilidad ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Qué creen que es más importante para dar un buen pase en fútbol: la fuerza, ¿la dirección o el momento en que se hace?, ¿Por qué?, ¿Cómo controlas el balón?, ¿Qué necesito para dar un buen pase mientras me muevo? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Qué significa realizar movimientos con continuidad y fluidez durante una actividad física?, ¿Por qué es importante coordinar nuestros movimientos al realizar ejercicios o jugar fútbol?, ¿Qué debemos hacer para mejorar nuestro control corporal y desplazarnos con mayor fluidez?		20 min

	• Se les da a conocer el propósito de la sesión: "los estudiantes desarrollen movimientos continuos y fluidos aplicando en futsal aplicando técnicas básicas con coordinación, dominio corporal y toma de decisiones." • calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros. • Calentamiento específico: "Cambio de ritmo con balón" cada jugador conduce libremente dentro de un espacio delimitado, realizando cambios de velocidad a la señal del docente y utilizando ambos pies para mejorar el control y la coordinación.		
Desarrollo	• Círculo de ejercicios: ➤ Estación N° 1: Conducción y cambio de dirección. Conducir el balón entre conos, realizando cambios de dirección y aumentando progresivamente la velocidad durante el ejercicio. Mantener el balón cerca del pie para favorecer el control, levantar la mirada para identificar espacios y utilizar ambos perfiles, trabajando con los dos pies para mejorar la técnica de conducción. Objetivo: Mejorar el dominio del balón y la coordinación. ➤ Estación N° 2: Pase y movilidad Dos jugadores realizan pases continuos, y después de cada pase ejecutan un desmarque hacia un espacio libre para recibir nuevamente el balón, orientándolo correctamente y dando continuidad a la acción. Durante el ejercicio, deben pasar y moverse inmediatamente, manteniendo la comunicación constante con el compañero para mejorar la coordinación y la toma de decisiones. Objetivo: Mejorar la precisión del pase y el desplazamiento sin balón. ➤ Estación N° 3: Control orientado y remate Un jugador realiza un pase hacia su compañero, quien controla orientando el balón para avanzar en la acción, conduce hacia el arco y finaliza con un remate. La actividad puede variar realizando el remate con pierna derecha e izquierda, incorporando además una oposición pasiva durante el control para mejorar la toma de decisiones y la ejecución técnica. ➤ Estación N° 4: Situación real de juego Juego reducido de 3 vs 3 o 4 vs 4, premiando a los equipos que logren realizar pases consecutivos, mantener movilidad constante y recuperar rápidamente el balón. Objetivo: Aplicar los fundamentos técnicos en contexto.	  	50 min • Silbato Conos Pelotas Platillos Cronometro
Cierre	• Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar • Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. • Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué hiciste bien al realizar los pases hoy?, ¿Qué parte de tu cuerpo tuviste que controlar mejor para hacer un pase preciso?, ¿En qué momento del juego te costó más mantener la precisión en el pase? ¿Por qué?, ¿Sentiste que mejoraste en algo hoy? ¿Qué fue y cómo lo lograste? • Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

.....
INVESTIGADOR
Jordin E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 08

"Realizamos ejercicios de enfriamiento respetando el tiempo establecido"

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación Física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordin Poma Rico
 1.6 Fecha : 15-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

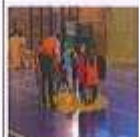
Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. - comprende su cuerpo - se expresa corporalmente	Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física.	Los estudiantes realizan una rutina de enfriamiento posterior al juego de fútbol, ejecutando ejercicios de respiración, movilidad articular y estiramiento muscular durante el tiempo indicado, explicando su importancia para el cuidado del cuerpo.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen fácilmente ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Qué creen que es más importante para dar un buen pase en fútbol: la fuerza, ¿la dirección o el momento en que se hace?, ¿Por qué?, ¿Cómo controlas el balón?, ¿Qué necesito para dar un buen pase mientras me muevo? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Qué sucede con nuestro cuerpo después de jugar fútbol?, ¿Por qué no debemos detenemos bruscamente después de una actividad intensa?, ¿Para qué sirven los ejercicios de enfriamiento? Se les da a conocer el propósito de la sesión: "Que los estudiantes comprendan la importancia del enfriamiento después del fútbol,		20 min

	realizando ejercicios de recuperación, relajación y estiramiento para cuidar su cuerpo y mejorar su rendimiento físico.”. • calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros. • Calentamiento específico: “pases rápidos” Los estudiantes, organizados en grupos de 4 o 5, realizan pases entre compañeros para mantener la posesión del balón, sumando puntos por pases correctos y aplicando reglas como máximo dos toques antes de pasar o cambiar de posición.		
Desarrollo	• Circuito de ejercicios: ➢ Actividad N° 1: Práctica de fútbol Los estudiantes participan en ejercicios técnicos y un juego reducido de fútbol: • Conducción del balón. • Pases entre compañeros. • Control del balón. • Partido corto aplicando reglas básicas. Durante la actividad, regulan su esfuerzo e identifican los cambios que ocurren en su cuerpo (respiración, ritmo cardíaco y cansancio). ➢ Actividad N° 2: Recuperamos nuestro cuerpo Los estudiantes realizan ejercicios de enfriamiento respetando tiempos establecidos: Fase 1: Respiración y relajación • Caminata suave alrededor del campo. • Respiraciones profundas controladas. Fase 2: Movilidad corporal • Movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos. Fase 3: Estiramientos musculares • Estiramiento de cuádriceps. • Estiramiento de músculos posteriores de la pierna. • Estiramiento de brazos y espalda. El docente orienta la correcta ejecución y el respeto del tiempo asignado.	  	50 min • Silbato • Conos • Pelotas • Plátanos • Cronometro
Cierre	• Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar • Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. • Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante realizar ejercicios de enfriamiento después del fútbol?, ¿Qué ejercicio ayudó más a relajar tu cuerpo?, ¿Respetaste los tiempos establecidos? ¿Por qué? • Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

INVESTIGADOR
Jordin E. Poma Rico

Sesión de Aprendizaje N° 09

“Realizamos ejercicios de relajación muscular para recuperar nuestro cuerpo”

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
 1.2 Nivel : Primaria
 1.3 Área : Educación Física
 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
 1.5 Docente Practicante : Jordin Poma Rico
 1.6 Fecha : 16-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
ASUME UNA VIDA SALUDABLE - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.	Los estudiantes realizan una secuencia de ejercicios de relajación muscular y describe oralmente o por escrito los beneficios que tiene para la recuperación de su cuerpo después de la actividad física.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen fácilmente ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Qué creen que es más importante para dar un buen pase en fútbol: la fuerza, la dirección o el momento en que se hace? ¿Por qué?, ¿Cómo controlas el balón?, ¿Qué necesito para dar un buen pase mientras me muevo? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Cómo sienten sus piernas y músculos después de un partido intenso de fútbol? ¿Qué pasa si terminamos de jugar y nos vamos a sentar de golpe sin estirar?, ¿De qué manera una mala recuperación o falta de relajación muscular puede afectar nuestro rendimiento en el siguiente entrenamiento de fútbol?		20 min

Sesión de Aprendizaje N° 10

“Participamos activamente en los ejercicios de enfriamiento para recuperar nuestro cuerpo.”

I. Datos informativos:

- 1.1 I.E. : 38315 Inmaculada Concepción
- 1.2 Nivel : Primaria
- 1.3 Área : Educación Física
- 1.4 Categoría : Sub 12 (varones)
- 1.5 Docente Practicante : Jordin Poma Rico
- 1.6 Fecha : 17-07-2025

II. Propósito de aprendizaje:

Competencias y Capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia de Aprendizaje	Instrumento de Evaluación
ASUME UNA VIDA SALUDABLE - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.	Realiza una rutina de ejercicios de enfriamiento y describe 2 beneficios que tiene para su cuerpo.	Ficha de observación

Enfoques transversales priorizados:

Enfoques Transversales	Valores	Acciones Observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Superación personal	Los estudiantes realizan con una buena actitud y con el respeto adecuado diversas actividades y contribuyen facilidad ante las dificultades del resto.

III. Secuencia metodológica:

Momentos	Actividades/estrategias	Graficos	Tiempo y Recursos
Inicio	- El docente reúne a los estudiantes en un círculo en el campo deportivo y les da la bienvenida con un previo saludo, para dar inicio a la sesión. - En consenso y la participación de los estudiantes realizamos los acuerdos de convivencia con las siguientes preguntas: ¿Qué creen que es más importante para dar un buen pase en fútbol: la fuerza, la dirección o el momento en que se hace? ¿Por qué?, ¿Cómo controlas el balón?, ¿Qué necesito para dar un buen pase mientras me muevo? Activación de conocimientos previos: Los estudiantes responderán las siguientes preguntas para identificar lo que ya saben sobre el tema: ¿Cómo se sienten los músculos de las piernas después de hacer tantos cambios de ritmo y giros en la cancha?, ¿Qué pasa si terminamos de jugar a máxima intensidad y nos sentamos de golpe? Se les da a conocer el propósito de la sesión: “Hoy practicaremos activamente ejercicios de enfriamiento para comprender su importancia		20 min

	en la recuperación de nuestro cuerpo después de la actividad física y mantener hábitos de higiene.”. • calentamiento general: se realizarán movimientos articulares como la rotación de cabeza, rotación de brazos, rotación de muñecas, rotación de caderas, entre otros.		
Desarrollo	• Círculo de ejercicios: ➢ Fase de activación: Fase de Activación / Práctica de Fútbol Calentamiento enfocado en acciones propias del fútbol (desplazamientos defensivos, pases precisos, giros y control de balón a media intensidad) para llevar al cuerpo a un estado de exigencia real antes de pasar al bloque de recuperación. ➢ Estación N° 1: Vuelta a la calma + respiración • Trote suave alrededor de media cancha • Caminata con brazos arriba • Respiración 4-2-6: Inhalar 4s, sostener 2s, exhalar 6s. ➢ Estación N° 2: Estiramientos específicos de fútbol • Cuádriceps: Para los disparos y pases • Aductores "Mariposa": Para los cambios de dirección • Isquiotibiales: Para evitar desgarros en piques • Gemelos: Para los frenados y arranques ➢ Estación N° 3: Relajación muscular + hidratación: • Tensión-Relajación: Tensar 5s y soltar piernas, brazos, cara. • Estiramiento de espalda en el piso: Posición fetal • Hidratación + Higiene: Tomar agua en sorbos y recordar la ducha.	 	50 min • Silbato • Conos • Pelotas • Plátanos • Cronometro
Cierre	• Realizamos ejercicios de vuelta a calma inhalar y exhalar • Realizamos ejercicios de relajación muscular y estiramientos. • Reflexionamos con las siguientes preguntas: ¿Qué estación les pareció más efectiva para aliviar los músculos cansados del fútbol?, ¿Cómo se sintieron al transitar de una estación de respiración a una de estiramiento?. • Recordamos el adecuado aseo personal de los estudiantes y la alimentación saludable.		20 min

INVESTIGADOR
Jordin E. Poma Rico

Anexo 14.

Evidencias fotográficas

Figura 1.

Los estudiantes de la selección sub 12 realizando ejercicios de calentamiento



Nota. Se observa a los estudiantes realizando trabajos de coordinación

Figura 2.

Los estudiantes de la selección sub 12 realizando ejercicios de calentamiento



Nota. Se observa a los estudiantes realizando partido de práctica

Figura 3.

Los estudiantes de la selección sub 12 realizando ejercicios de técnica



Nota. Se observa a los estudiantes realizando el control del balón

Figura 4.

Los estudiantes de la selección sub 12 realizando ejercicio de técnica



Nota. Se observa a los estudiantes realizando pases precisos

Figura 5.

Los estudiantes de la selección sub 12 realizando ejercicio de técnica



Nota. Se observa a los estudiantes realizando precisión en los movimientos

Figura 6.

Los estudiantes de la selección sub 12 realizando ejercicio de calentamiento



Nota. Se observa a los estudiantes realizando los movimientos articulares