



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023.

**Trabajo de Integración Curricular
previo, a la obtención del Título de
Licenciado de Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.**

AUTOR:

Jorge Luis Chimbo Moreno

DIRECTOR:

Mg.Sc. José Gregorio Picoita Quezada

Loja – Ecuador

2024

Certificación

Loja, 05 de septiembre de 2023

Mg.Sc. José Gregorio Picoita Quezada

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023**. Previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría del estudiante **Jorge Luis Chimbo Moreno**, con **cédula de identidad Nro. 1104921695**, una vez que el trabajo cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



firmado electrónicamente por:
**JOSE GREGORIO
PICOITA QUEZADA**

Mg. José Gregorio Picoita Quezada Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Jorge Luis Chimbo Moreno**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de identidad: 1104921695

Fecha: 23 de enero del 2024

Correo electrónico: Jorge.chimbo@unl.edu.ec

Teléfono: 0997700893

Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Jorge Luis Chimbo Moreno**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023.** , como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veintitrés días del mes de enero del dos mil veinticuatro.

Firma:



Autor: Jorge Luis Chimbo Moreno

Cédula: 1104921695.

Dirección: Loja, Tnte. Maximiliano Rodríguez y José María Peña

Correo electrónico: Jorge.chimbo@unl.edu.ec

Teléfono:0997700893.

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Mg. José Gregorio Picoita Quezada Sc.

Dedicatoria

El presente Trabajo de Integración Curricular lo dedico a mi Dios que sin el nada es posible.

A mi amada madre Carmen, mi gran apoyo a lo largo de mi vida. Cada logro que alcanzo es un reflejo del amor y la sabiduría que has impartido en mí.

A mi querida esposa Paola, compañera de vida y fuente constante de inspiración. Gracias por ser mi pilar en los momentos difíciles y por celebrar conmigo cada victoria. A mis amados hijos Julieta y Alexander, quienes son la razón misma de mi esfuerzo y dedicación, les dedico este logro con todo mi amor y la esperanza de que siempre encuentren el camino hacia la grandeza. Para finalizar a mis amigos y conocidos que estuvieron ahí ayudando cuando los necesitaba.

Jorge Luis Chimbo Moreno

Agradecimiento

Quiero comenzar agradeciendo a esta magnífica Universidad que me abrió las puertas y me dio la oportunidad de seguirme preparando, a la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por darme la oportunidad de formar parte de esta comunidad y por brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo, cada uno de sus conocimientos y experiencias compartidas serán aprovechadas no solo en mi vida profesional sino también personal.

Asimismo, considero oportuno agradecer al Mg. José Gregorio Picoita Quezada Sc. director del Trabajo de Integración Curricular, quien estuvo guiándome a lo largo de este trabajo. Del mismo modo agradezco al Mg. Ramiro Correa, por estar presente y guiarnos ya que a través de su asignatura pude orientarme y así pude culminar con el mismo

Finalmente expreso mis más sinceros agradecimientos a la Escuela de Educación Básica Miguel Riofrio, además a la Mg. Klever Barzallo Carrión, y a los estudiantes del décimo grado por su colaboración, amabilidad, y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de investigación.

Gracias a todas las personas que de alguna manera u otra aportaron al presente trabajo de integración curricular

Jorge Luis Chimbo Moreno

Índice de contenidos

Portada.....
Certificación.....	..ii
Autoría.....	ii
Carta de autorización	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	viii
índice de anexos.....	viii
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción.....	4
4. Marco teórico.....	6
4.1. Educación física	6
4.1.1. Conceptualización de la Educación física	6
4.1.2. La educación física en las instituciones educativas.....	6
4.1.3. Influencia del docente en el ámbito educativo	8
4.1.4. La educación física para el desarrollo de la velocidad	9
4.1.5. EL Juego para mejorar la velocidad en educación física.....	10
4.2. Capacidades físicas.....	11
4.2.1. Conceptualización de capacidades físicas	11
4.2.2. Tipos de capacidades físicas.....	11
4.2.2.1. Capacidades físicas condicionales.....	11
4.2.2.2. Capacidades físicas coordinativas	12
4.3. La Velocidad	13
4.3.1. Conceptualización de velocidad en educación física	13
4.3.3. Edades aconsejables para desarrollar la velocidad	14
5. Metodología.....	16
5.1. Escenario	16
5.2. Enfoque de investigación.	17
5.3. Técnicas de investigación.....	17
5.4. Instrumentos de recolección de datos.....	18
5.5. Tipo de investigación	18

5.6.	Diseño de investigación.....	19
5.7.	Métodos.....	19
5.8.	Unidad de estudio.....	20
5.8.1.	Población.....	20
5.8.2.	Muestra.....	20
5.8.2.1.	Criterios de inclusión.....	20
5.8.2.2.	Criterios de exclusión.....	20
5.9.	Procesamiento de los datos obtenidos.....	20
5.10.	Proceso para el desarrollo de la guía de intervención.....	21
6.	Resultados.....	25
7.	Discusión.....	38
8.	Conclusiones.....	41
9.	Recomendaciones.....	42
10.	Bibliografía.....	43
11.	Anexos.....	46

Índice de tablas:

Tabla 1. Proceso para el desarrollo de la guía de intervención	21
Tabla 2. Edad y género de la población investigada.	25
Tabla 3. Pre-test de los 60 metros.	26
Tabla 4. Pre-test de Letwin.....	28
Tabla 5. Pre-test de Letwin.....	30
Tabla 6. Post-test de los 60 metros.....	32
Tabla 7. Post-test de Letwin	34
Tabla 8. Post-test Tapping.....	36

Índice de figuras:

Figura 1. Edad y género de la población investigada.....	25
Figura 2. Pre-test de los 60 metros.....	27
Figura 3. Pre- test de Letwin	29
Figura 4. Pre- test de tapping con las piernas.....	31
Figura 5. Pre- test y Post-test de los 60 metros.	33
Figura 6. Post-Test de Letwin	35
Figura 7. Post-Test Tapping	37

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio de apertura en la institución educativa.	46
Anexo 2. Solicitud de Estructura coherencia y Pertinacia de TIC.....	47
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del TIC.	48
Anexo 4. Solicitud para designación de director de TIC.	49
Anexo 5. Oficio de aprobación y designación de director de TIC.....	50
Anexo 6. Test Físico.	51
Anexo 7. Registro Fotográfico.	52
Anexo 8. Propuesta Alternativa.	53
Anexo 9. Certificación del resumen traducido o Abstract.....	54

1. Título

Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023.

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular tuvo el objetivo de determinar cómo la Educación Física ayudará al desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrio”; fue un estudio cuantitativo, de tipo correlacional, diseño cuasiexperimental. Se aplicaron diferentes test de velocidad, a la muestra de 13 estudiantes. Los resultados obtenidos en el Pre-Test de 60 metros indican que un 84,62% de estudiantes se encuentran en un nivel deficiente; en el Pre-Test de Letwin el 38,46% se ubica en un nivel deficiente; y el Pre-Test Tapping un 92,31% se encuentra en un nivel deficiente; tras estos resultados se implementó un programa de plan de ejercicios físicos estructurado en 25 planificaciones micro curriculares con un total de 33 horas que tuvieron la finalidad de desarrollar la velocidad en los alumnos del décimo año en las clases de educación física. Luego de aplicar el programa de plan de ejercicios físicos, los resultados del Post-Test de 60 metros indican que el 76,92% de los alumnos tienen un resultado de regular; en el Post-Test de Letwin el 23% de alumnos se encuentran en un nivel de excelente y el 53,85% en un nivel de regular, y en el Post-Test de Tapping con un 69,23% con un nivel de regular y el 30,77% con un nivel de excelente. Se concluye que en los Pre-Test la mayoría de estudiantes en la medición de su velocidad se encuentran en el nivel deficiente al no poder superar las marcas establecidas seguidamente se aplicó el programa de ejercicios físicos donde disminuyó el tiempo en sus marcas alcanzando en su mayoría el nivel regular, lo que demuestra que programa de ejercicios físicos ayudó al desarrollo de la velocidad en los alumnos del décimo año.

Palabras clave: Educación Física, Capacidades Físicas, Test físico, Velocidad

Abstract

The present Curricular Integration Work had the objective of determining how Physical Education contributes to the development of speed in tenth-grade students at Miguel Riofrio Basic Education School. It was a quantitative study of a correlational nature with a quasi-experimental design. Various speed tests were administered to a sample of 13 students. The results of the 60-meter Pre-Test indicate that 84.62% of the students exhibit a deficient level. In the Letwin Pre-Test, 38.46% are in a deficient level, and in the Tapping Pre-Test, 92.31% show a deficient level. Based on these findings, a program of physical exercise was implemented, structured into 25 micro-curricular plans, totaling 33 hours, with the purpose of developing speed in tenth-grade students during physical education classes. After carrying out the physical exercise program, the results of the 60-meter Post-Test reveal that 76.92% of the students achieved a regular result. In the Letwin Post-Test, 23% of students reached an excellent level, while 53.85% achieved a regular level. Regarding the Tapping Post-Test, 69.23% attained a regular level, and 30.77% an excellent level. In conclusion, in the Pre-Tests, the majority of students demonstrated a deficient level in measuring their speed, as they were unable to reach the expected benchmarks for their grade level. After implementing the physical exercise program, there was a decrease in the times recorded in their marks during the Post-Test, with a predominantly regular level. This demonstrates that the physical exercise program contributed to the development of speed in tenth-grade students.

Keywords: *Physical Education, Physical Abilities, Physical Test, Speed*

3. Introducción

La educación física es un campo educativo, cuyo propósito principal radica en estimular el desarrollo integral de una persona a través de la participación en actividades físicas, deportivas y recreativas. También se centra en el fomento de capacidades físicas que pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento y la preparación, una de las cuales es la velocidad, que posibilita llevar a cabo acciones motrices en el menor lapso posible. Esta capacidad, debido a su madurez, es una de las capacidades que pueden desarrollarse desde edades tempranas

Inicialmente, es crucial perfeccionar la capacidad de respuesta temporal, abarcando tanto la percepción como la ejecución motora. En segundo orden de importancia, se busca fomentar la agilidad de los movimientos, un dinamismo en el desplazamiento de los pies y una potencia explosiva. Por último, en tercer lugar, se persigue un incremento en la velocidad de los movimientos no cíclicos, específicamente en lo referente a las extremidades inferiores y superiores. (Kovacs, 2006).

Así pues, la instrucción específica en velocidad durante las clases de educación física adquiere una relevancia significativa con el propósito de estimular el progreso en la destreza motora, la capacidad de respuesta ágil y los movimientos no cíclicos en los alumnos. Estas aptitudes son trasladables a una amplia variedad de actividades físicas, influyendo en su desempeño, logros y disfrute en los ámbitos deportivos y recreativos. Además, fomentan un estilo de vida activo y saludable, contribuyendo de manera integral al bienestar general de los estudiantes.

A partir de lo expuesto previamente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta problémica: ¿De qué manera incide la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año de la escuela de educación básica Miguel Riofrio, Loja 2023?

De igual manera los beneficios que obtienen los alumnos del décimo año de la escuela de educación básica Miguel Riofrio al momento de desarrollar la velocidad en las clases de educación física es que pueden desempeñarse mejor en situaciones de juego ganando confianza en sus habilidades físicas. Esto les permite participar más activamente en las actividades deportivas, superar desafíos y establecer metas más altas. A medida que experimentan mejoras en su velocidad, también se fortalece su autoestima y su sensación de logro, también mejoran su habilidad para coordinar los movimientos de su cuerpo, lo que se traduce en una mejor ejecución de diferentes actividades físicas y deportivas todos estos aspectos contribuyen a una mejor salud en general, reduciendo el riesgo de enfermedades.

La presente investigación se relaciona con diversos estudios en los cuales se usaron métodos pedagógicos que se tiene que tomar en cuenta para poder desarrollar la velocidad en las clases de educación física, al adquirir destrezas relacionadas con el acondicionamiento físico, como resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, es esencial invertir esfuerzo considerable para asegurar un desarrollo apropiado en el futuro. De lo contrario, el alumno podría enfrentar deficiencias que resultarían complicadas de comprender más adelante. Por supuesto, es necesario abordar esta tarea con un enfoque gradual y discreto. En cierto modo, se puede disimular este proceso, incrementando la capacidad a través de propuestas de ejercicios presentadas de manera atractiva, de modo que los niños puedan comprender de manera sencilla el tipo de actividad física que están realizando.

Cometer un equívoco consistiría en desaprovechar esta etapa al enfocarse en el refinamiento de las capacidades perceptivas y motrices de manera especializada. Si el enfoque ya no se centra en las habilidades condicionales, se correría el riesgo de encontrarse con dificultades difíciles de resolver en etapas posteriores. (Pastor, F & Sánchez, A. 2009)

Asimismo, los objetivos que guiaron al trabajo de Titulación fueron: Como objetivo general: Determinar cómo la Educación Física ayudará al desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023, y como objetivos específicos: Diagnosticar las deficiencias que presentan los alumnos del décimo año con respecto a la velocidad, Loja 2023; Diseñar un programa de plan de ejercicios físicos para el desarrollo de la velocidad a través de las deficiencias que presenten los alumnos del décimo año, Loja 2023 y por último aplicar el programa de plan de ejercicios físicos para el desarrollo de la velocidad a los alumnos del décimo año, Loja 2023.

El presente Trabajo de Integración Curricular presento ciertas limitaciones entre ellas la falta de instalaciones y equipos adecuados, la falta de interés por parte del alumnado y la falta del docente de educación física. A pesar de las limitaciones encontradas se llevará a cabo el plan de ejercicios físicos que está enfocado en el desarrollo de la velocidad en las clases de educación física.

4. Marco teórico

4.1. Educación física

4.1.1. Conceptualización de la Educación física

El ámbito deportivo es una rama de educación basada en fundamentos científicos, orientada hacia la ejecución de movimientos físicos con el propósito de fomentar el crecimiento integral de las facultades físicas, emocionales y cognitivas del individuo. Se trata de una práctica que abarca dimensiones educativas, recreativas y sociales, haciendo uso del cuerpo humano para llevar a cabo ejercicios con el fin de proporcionar información sobre la actividad física, incluyendo sus ventajas y ramificaciones.

La instrucción en educación física constituye un sistema o método que asiste a los alumnos en el apropiado desarrollo de sus cualidades, capacidades, destrezas y sus interacciones sociales, poniendo un enfoque destacado en sus movimientos corporales y aptitudes para la expresión. (Perrino, P & Pedraz, 2012)

La educación física abarca más que simplemente potenciar aptitudes físicas; su influencia se extiende al crecimiento personal y social del individuo. Ofrece herramientas esenciales para la expresión, comunicación y colaboración, enriqueciendo así la vivencia educativa en su totalidad. Su propósito radica en instruir a las personas en el uso de su cuerpo para actividades deportivas, recreativas, saludables y funcionales, fortaleciendo los huesos y músculos en momentos clave del desarrollo humano. Dicha instrucción se vuelve especialmente relevante en la contemporaneidad, caracterizada por estilos de vida predominantemente sedentarios.

La educación física engloba múltiples beneficios, incluyendo el fortalecimiento de la autoestima, la promoción del trabajo en equipo, la lucha contra el sedentarismo, el fomento de modos de vida activos y la adquisición de habilidades para aprovechar el tiempo libre de manera provechosa.

4.1.2. La educación física en las instituciones educativas

La Educación Física se establece como un componente esencial dentro de la educación global y la formación completa, particularmente enfocado en los primeros años de vida. Esto se debe a su capacidad para permitir que los niños desarrollen las aptitudes motrices, cognitivas y emocionales básicas necesarias en su vida diaria, al mismo tiempo que se convierten en un proceso intrínseco a su propio plan de vida. A través del entrenamiento físico, los niños

manifiestan su espontaneidad, estimulan su creatividad y, más importante aún, aprenden a comprenderse, respetarse y valorarse a sí mismos y a los demás.

CDC. (2022) nos indica que estas son las razones por las que la actividad física es importante:

1. Para el desarrollo cognitivo la actividad física es muy importante porque estimula nuestro sistema nervioso.
2. De igual manera para el cuidado de la salud o para promoverla nada mejor que realizar ejercicio.
3. Para las personas que sufren insomnio el hacer ejercicio mejora y previene en su mayoría la falta de sueño.
4. Si se realiza actividad física se combate directamente el estrés.
5. Una de los grandes resultados al realizar actividad física es que se desarrollan las habilidades y capacidades físicas.

Por lo tanto, los autores afirman que la realización de ejercicios físicos mediante actividades corporales contribuye al crecimiento físico y mental de las personas, fomenta la labor en equipo, la colaboración y el respeto hacia los demás, y asiste a los individuos a cultivar aptitudes motrices y cognitivas. Diversos colegios han incorporado el deporte como un tópico esencial del plan de estudios y motivan a los alumnos a mantener un equilibrio sano entre educación y ejercicio. Esto se debe a que los estudiantes que practican actividad física experimentan mayor felicidad y bienestar en comparación con aquellos que dedican la totalidad de su tiempo a las tareas académicas.

La actividad deportiva es un campo que se enfoca en el desplazamiento físico para el desarrollo completo del individuo y tiene una significativa relevancia en las instituciones educativas, ya que aporta al progreso físico, social, emocional y cognitivo de los estudiantes, y los ayuda a forjar habilidades y valores fundamentales. Es un proceso que se aplica en la vida cotidiana y como parte de la proyección personal. En conclusión, la actividad física desempeña un papel importante en la salud y el bienestar de la población, y el deporte es una disciplina relevante en la educación y avance global de las personas.

4.1.3. Influencia del docente en el ámbito educativo

El docente de educación física juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, destacando su importancia en el diseño y planificación de actividades físicas y deportivas, la enseñanza de técnicas y habilidades, la promoción de una actitud positiva hacia el deporte y la actividad física, la garantía de la seguridad de los estudiantes durante la práctica deportiva.

El docente cuando se trata de realizar la clase puede ser fundamental en las vivencias vinculadas a los sentimientos y estímulos de los alumnos hacia la asignatura de educación física. (Trigueros & Ramos, 2019).

Cuando el docente muestra lo importante que es su asignatura dirigía a sus estudiantes, promueve un entorno seguro y de confianza. Esto permite que los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones, ya sean positivas o negativas, relacionadas con la Educación Física. El docente debe estar atento a las necesidades emocionales de los estudiantes y fomentar la comunicación abierta y honesta.

Los docentes encargados de la enseñanza de la educación física desempeñan una función vital en fomentar una perspectiva optimista hacia las prácticas físicas entre los estudiantes. Además, el entorno educativo debe establecer un ambiente propicio para que los alumnos puedan desarrollar una variedad de vivencias que estimulen las competencias. (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

El papel clave que adopte el docente de Educación Física está relacionado con su capacidad para crear un ambiente emocionalmente seguro, fomentar la comunicación y la empatía, y diseñar experiencias educativas motivadoras y significativas. Esto implica diseñar actividades que sean desafiantes pero alcanzables, brindar retroalimentación constructiva y reconocer los logros de los estudiantes. El docente debe buscar conectar los contenidos de la clase con los intereses y las metas individuales de los estudiantes, y ayudarles a establecer conexiones entre la Educación Física y su vida diaria.

Tantos los dos autores coinciden y destacan que el docente de educación física tiene un papel fundamental para su alumnado, siendo necesario crear durante las clases un clima donde ellos puedan interactuar con seguridad y confianza ya que logran que disfrute su alumno.

4.1.4. La educación física para el desarrollo de la velocidad

La educación física desempeña un papel esencial en el avance de aptitudes físicas como la rapidez, al enfocarse en una diversidad de movimientos corporales para mejorar, controlar y mantener el bienestar físico y mental de un individuo. Además, los educadores físicos tienen un papel destacado en el progreso de habilidades atléticas como la velocidad, dado que son responsables de idear y planear actividades físicas y deportivas, enseñar técnicas y aptitudes necesarias, y fomentar el desarrollo deportivo.

EL docente encargado de enseñar la técnica de carrera no debería emplear de manera constante los mismos ejercicios de perfeccionamiento. Si lo hace, el estudiante podría experimentar aburrimiento y disminuir su motivación para mejorar la técnica. En su lugar, es necesario variar continuamente los ejercicios para lograr el efecto deseado. (Panchana et al., 2022)

La velocidad se ve significativamente influenciada por la educación física, desempeñando un rol vital al crear un ambiente propicio para la práctica, y el disfrute de actividades físicas que exigen rapidez. Al trabajar en la mejora de la velocidad, se pueden potenciar las habilidades motoras y físicas de los individuos, así como su desempeño en diversos deportes y actividades físicas.

Cada etapa de desarrollo tiene particularidades en cuanto al crecimiento físico, habilidades motoras, capacidades cognitivas y emocionales. Por lo tanto, es esencial que los entrenadores adapten los métodos y medios de entrenamiento para que sean apropiados y efectivos según la edad y las características individuales de los jóvenes deportistas. Esto implica considerar el nivel de desarrollo, la madurez emocional y las capacidades físicas de cada individuo.

En resumen, los criterios clave relacionados con el entrenamiento de la velocidad en jóvenes deportistas incluyen la adaptación de los métodos y medios a las características individuales, el aprovechamiento de los períodos críticos para mejorar la velocidad, la sistematización del entrenamiento considerando las capacidades relacionadas y el inicio temprano del entrenamiento de la velocidad para aprovechar las oportunidades de desarrollo neuromuscular.

4.1.5. EL Juego para mejorar la velocidad en educación física

El juego ha sido concebido con el propósito de fomentar la creatividad en los estudiantes y otorgar a los docentes la capacidad de alcanzar metas establecidas, así como de fomentar habilidades analíticas y críticas, junto con una participación reflexiva para elevar el desempeño estudiantil en cualquier entorno de aprendizaje. Este enfoque contribuye a enriquecer sus conocimientos, detallar la dinámica de su proceso de aprendizaje y, de este modo, lograr resultados positivos al generar una motivación efectiva en las lecciones y actividades de los alumnos.

Dentro del marco de las propuestas lúdicas, los desacuerdos son una parte esencial, no una eventualidad, de hecho, constituyen el núcleo de las propuestas. Bajo esta óptica, el juego desempeña una función en la estructuración y control de percepciones, afectos y emociones, los cuales son elementos esenciales en el desarrollo de la identidad de los infantes. (Nella, J. 2009)

La velocidad también puede enriquecer destrezas como la diligencia, la agilidad, la robustez, la rapidez mental y las aptitudes técnicas. De este modo, la competencia mantiene a los niños en constante actividad e inmersos en diversas dinámicas, posibilitándoles crecer de manera más completa. Emplear el juego como herramienta educativa implica examinarlo desde la perspectiva de los educadores que, de acuerdo con las leyes actuales, se esfuerzan por transformar la escuela en un espacio que fomente la creatividad y la fantasía.

La relación entre los niños y los juegos es indisoluble. Es posible afirmar que donde existen niños, los juegos son inescapables, e incluso contemplar que los juegos tienen su origen en los niños, sin importar que todos busquen o disfruten cualquier clase de juego, siempre y cuando sea provechoso para el progreso humano. (Sornoza, L. 2016)

Los escritores también plantean un concepto provocador al contemplar el origen del juego en los niños. Esta noción insinúa que el juego es una manifestación innata y auténtica del carácter lúdico de los niños, que se manifiesta en la creación de sus propias actividades recreativas. Además, al resaltar que la inclinación hacia ciertos tipos de juego es secundaria siempre y cuando contribuya al desarrollo humano, los autores exponen una perspectiva balanceada y pragmática.

4.2. Capacidades físicas

4.2.1. Conceptualización de capacidades físicas

Las capacidades físicas son un factor fundamental del movimiento y la actividad física, y se refiere a las circunstancias en las que un organismo puede llevar a cabo una acción o movimiento. Existen dos categorías de aptitudes corporales capacidades físicas coordinadas y capacidades físicas condicionadas.

Para Gutiérrez. (2011), se describen como las particularidades personales de cada individuo, elementos cruciales en la condición física, tienen sus bases en las actividades más elaboradas desde el punto de vista sensorial.

El autor subraya la relevancia de las particularidades personales y la salud física de cada ser humano. En esta situación, estas particularidades individuales son tomadas como elementos fundamentales que impactan de forma directa en la situación global de bienestar y estado físico.

Para finalizar las capacidades físicas no solo contribuyen al rendimiento físico y la ejecución de movimientos, sino que también tienen un impacto significativo en la salud, el bienestar, la prevención de lesiones, la autoconfianza, el desarrollo cognitivo, el manejo del estrés y el estado de ánimo. El desarrollo y mantenimiento de un buen nivel de condición física es esencial para una vida saludable y plena.

4.2.2. Tipos de capacidades físicas

4.2.2.1. Capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales aluden a la aptitud vinculada con la eficacia metabólica en el aprovechamiento de la energía, la aptitud del organismo para generar energía y aplicarla de manera efectiva. Estas aptitudes son fundamentales para la actividad física y el deporte, y se relacionan con la aptitud del cuerpo para sostener el esfuerzo mientras emplea la energía que está a disposición o almacenada.

Las capacidades físicas condicionales se subdividen en cuatro capacidades y están son: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y por último la velocidad.

Para García. (2010), se puede entender la fuerza como el presupuesto necesario para la ejecución de un movimiento, siendo por tanto una capacidad condicional desde el punto de vista de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Dentro del ámbito del entrenamiento de potencia y la actividad deportiva, comprender la fuerza como un recurso esencial para la ejecución de movimientos implica reconocer su relevancia para lograr un desempeño físico efectivo y triunfante. Esta visión también resalta la necesidad de abordar las aptitudes físicas en su totalidad, contemplando cómo se complementan entre sí para incidir en el rendimiento físico global.

Fernando. (s.f), el valor otorgado a la resistencia se basa en la capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, pero, al mismo tiempo, en la práctica de prolongar esfuerzos de intensidades diversas en periodos de tiempo no muy prolongados

En esta definición, la resistencia se refiere a la capacidad en el enfoque dado a la resistencia se fundamenta en la aptitud para llevar a cabo esfuerzos de considerable extensión, sin embargo, al mismo tiempo, radica en la práctica de extender esfuerzos de diferentes niveles de intensidad en intervalos de tiempo moderados.

Férriz & Alacid. (2018), nos afirma que la elasticidad es una de las aptitudes físicas que más benefician la salud, puede considerarse fundamental para mantener una apropiada condición física y llevar una vida más dinámica y saludable.

En otras palabras, se trata de la habilidad de una persona para estirar y mover las articulaciones de manera adecuada y sin restricciones, lo que puede contribuir a un mejor rendimiento en diversas actividades físicas y reducir el riesgo de lesiones.

4.2.2.2. Capacidades físicas coordinativas

Son un conjunto de aptitudes que involucran la interacción y coordinación entre diversos sistemas y partes del cuerpo para ejecutar movimientos exactos y controlados. Estas capacidades son esenciales para el acondicionamiento físico y cualquier actividad motora, ya que posibilitan llevar a cabo movimientos eficaces, fluidos y perfectamente controlados.

Las capacidades físicas coordinativas pueden ser entendida como un conjunto de capacidades que, al establecer una estrecha conexión entre el sistema nervioso central y el sistema musculoesquelético, mejoran la efectividad del movimiento y la capacidad de ajustarse a las circunstancias del entorno. Además, fomentan la expresión personal y la originalidad en los movimientos, simplifican el proceso de aprendizaje y, en realidad, facilitan la ejecución última del movimiento y la convergencia hacia la acción deseada. (Solana, 2011)

El autor nos manifiesta que describe cómo estas habilidades están vinculadas entre el sistema nervioso central y el sistema musculoesquelético, y cómo contribuyen a mejorar la calidad del movimiento, la adaptabilidad a diversas situaciones y la expresión individual. También resalta su papel en el aprendizaje y la ejecución de movimientos específicos. En general, el texto aborda de manera completa y detallada los aspectos clave de las capacidades físicas coordinativas.

4.3. La Velocidad

4.3.1. Conceptualización de velocidad en educación física

En educación física la rapidez es una característica física que se entrena y mejora en conjunto con la fuerza, resistencia y flexibilidad para alcanzar un estado físico óptimo. Además, la agilidad constituye una destreza física que está intrínsecamente ligada a la fuerza, lo que significa que solo con esta cualidad se puede avanzar y evolucionar. Esto es válido únicamente si existe una base adecuada de potencia.

La capacidad física de velocidad es esencial en muchas disciplinas deportivas y actividades físicas en general, ya que permite a los individuos realizar acciones motrices con mayor rapidez y eficiencia. El entrenamiento y desarrollo de la velocidad contribuyen a mejorar el rendimiento en diversas actividades, promoviendo la agilidad, la capacidad de respuesta y la ejecución más rápida de movimientos. (Zapata, 2021)

Resalta de manera efectiva la relevancia de la destreza física veloz en el ámbito deportivo y las actividades físicas en general. Pone de relieve cómo esta capacidad contribuye a la ejecución de acciones motoras y gestos más rápidos y eficaces, lo cual incide directamente en el desempeño en una diversidad de disciplinas. Además, el texto subraya la relación entre el adiestramiento y el fomento de la velocidad, y cómo esto puede influir de manera positiva en la agilidad, los reflejos y la capacidad de desplazarse con rapidez.

4.3.2. Tipos de velocidad

Para Gosser. (1992), La velocidad de reacción Es la capacidad de responder a estímulos en el menor tiempo posible.

La velocidad de reacción se refiere a la velocidad con la que una persona responde a un estímulo determinado. En deportes y otras situaciones que requieren actividad física, la velocidad de reacción es fundamental para poder adaptarse y responder eficazmente a cambios bruscos del entorno.

Por otra parte, para Glaister (2005), la velocidad de desplazamiento es: Se describe como la aptitud para ejecutar movimientos no cíclicos a la máxima velocidad con una resistencia mínima.

En última instancia, la velocidad gestual son los movimientos y la habilidad de llevar a cabo una acción en el mínimo tiempo concebible. Si el movimiento se restringe a una región del cuerpo, como al lanzar un bolón muy pesado desde una posición erguida, nos referimos a velocidad segmentada. (Garzon. L, 2020)

En mi opinión, el texto ofrece una explicación directa y comprensible sobre el concepto de velocidad gestual. Expone cómo este se vincula con la ejecución de movimientos en el tiempo más reducido posible y cómo se denomina velocidad segmentada cuando se acota a una región específica del cuerpo, como el acto de lanzar un objeto pesado desde una postura erguida. En conjunto, el texto comunica de manera eficaz el concepto de velocidad gestual y su relación con movimientos rápidos y específicos.

4.3.3. Edades aconsejables para desarrollar la velocidad

Los adolescentes de 14 a 16 años experimentan transformaciones en su aspecto físico y en su mentalidad. Nuestro organismo experimenta cambios, iniciando un incremento en su densidad gracias al aumento de fibras musculares que lo vuelven más resistente y capaz de lidiar con las exigencias propias del entrenamiento físico. Por lo tanto, Riofrio. (2016), se sugiere que, conforme avanza la edad, se saque el máximo provecho del desarrollo de todas las capacidades físicas, asegurando que estas se integren de manera paralela con tu crecimiento físico.

Un enfoque que saque el máximo partido al desarrollo de todas las aptitudes físicas a medida que se avanza en años se sustenta en una comprensión completa del crecimiento humano. La adolescencia representa un período de notables transformaciones tanto físicas como mentales, y constituye un período singular para fortalecer y consolidar las destrezas físicas. Esto se atribuye al incremento en la densidad de los músculos corporales y a una mayor capacidad para adaptarse a los impulsos del ejercicio.

Aprovechar esta fase sensible a través de la estimulación adecuada y el entrenamiento adecuado puede tener un impacto significativo en el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en los niños. Es importante proporcionar oportunidades y entornos que fomenten el

aprendizaje motor y la práctica de habilidades para aprovechar al máximo esta fase crítica de desarrollo neurológico.

5. Metodología

Este estudio fue realizado en 13 alumnos del décimo año de cuyo lugar fue la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrio” los mismo fueron seleccionados para la aplicación de tres Pre-Test físicos los cuales ayudaron a determinar la velocidad de desplazamiento, reacción y gestual, proporcionando así un diagnostico cuantificable del nivel de capacidad de los alumnos, al realizar mediciones específicas, se obtiene información precisa sobre los cambios que pueden ocurrir después de la implementación de las planificaciones micro curriculares o actividades en clase.

Al implementar las planificaciones curriculares en la clase de educación física, el objetivo principal fue desarrollar la velocidad de desplazamiento de los alumnos. Esto posibilita un adiestramiento metódico y organizado de las capacidades físicas particulares requeridas para potenciar la rapidez. Al proporcionar un ambiente de aprendizaje adecuado, es más probable que los estudiantes experimenten mejoras significativas en esta capacidad física

Además, a través de la clase de educación física se incentivó a los jóvenes a trabajar en equipo para desarrollar diferentes actividades planteadas en clase ya que el trabajo en equipo es esencial para el crecimiento social y emocional de los estudiantes, ya que promueve la comunicación, la colaboración y la resolución de problemas en conjunto.

5.1. Escenario

El estudio se realizó en la escuela de Educación Básica “Miguel RíoFrío” la cual se encuentra en Loja, cuyo código de institución educativa es 11H00001, correspondiente a la zona 7 es un centro educativo urbano ubicado en Bernardo Valdivieso 1184 Mercadillo y Olmedo de la Provincia de Loja, Estado de Loja, Parroquia El Sagrario, ofrece educación general con nivel educativo Educación básica general, pero sin bachillerato actualmente, fisco misional , Sistema Escolar Sierra, modelo presencial y clases matutinas y vespertinas.. La investigación en esta institución comenzó el 12 de mayo del 2023 y finalizo el 30 de junio del 2023.

Figura 1. Ubicación de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío”



Fuente: Google maps. (s.f). Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío. [imagen]
<https://goo.gl/maps/TyQ1xe6voamAWtQY9>

5.2. Enfoque de investigación.

El presente trabajo de integración curricular se fundamentó en el enfoque cuantitativo debido a que permitió recolectar información cuantificable y posteriormente a la realización de un análisis numérico de los resultados de los diferentes test de velocidad aplicados a estudiantes del décimo año de dicha escuela, logrando identificar los resultados medibles por el tiempo de ejecución a la hora de realizar una acción.

Utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. (Sampieri et al., 2014a)

5.3. Técnicas de investigación.

De la misma manera las técnicas que ayudaron a la recolección de datos para desarrollar este trabajo de integración curricular fue únicamente el test ya que es una prueba estandarizada que se realizó con el objetivo de medir y evaluar las capacidades físicas de los alumnos del décimo año de la escuela de educación básica Miguel Riofrío, específicamente la velocidad. De igual manera esta técnica se utilizó en la investigación para obtener información objetiva y cuantitativa sobre el estado de las capacidades físicas de los alumnos y para evaluar la eficacia o deficiencia que ellos tenían a la hora de realizar el test. Este test está sujeto a determinadas leyes estadístico-matemáticas y cuenta con un sistema de evaluación.

La autenticidad de una prueba demuestra cuán exactamente evalúa el concepto teórico que busca medir y si es utilizable para el propósito previamente establecido. Esto implica determinar si la prueba es confiable y efectiva en su capacidad para evaluar el atributo deseado. (Sampieri et al., 2014b)

5.4. Instrumentos de recolección de datos

Al ser la presente investigación de enfoque cuantitativo, se utilizó el tres test físicos y a los alumnos del décimo año.

El primer test físico que se utilizó es el test de los 60 metros ya que ayudo medir la velocidad de desplazamiento, el segundo test llamado el test de Letwin el cual ayudo a medir la velocidad de reacción utilizando un estímulo auditivo el cual genero una respuesta motriz, para finalizar se utilizó el test de Tapping, este test me ayudo a medir la velocidad gestual que tuvieron los alumnos utilizando sus piernas, estos test físicos permitieron medir diferentes aspectos de la velocidad y establecer una relación entre la educación física y el desarrollo de la velocidad en los alumnos.

El instante de emplear los instrumentos para recolectar información los datos proveen a los investigadores ocasiones para abordar dificultades. Incorporar datos concretos en el proceso de conceptualización y planificación. (Sampieri et al, 2014c)

5.5. Tipo de investigación

En este trabajo de integración curricular se utilizó el estudio correlacional ya que fue importante para relacionar dos variables entre sí. Se pretende visualizar cómo se relacionan o vinculan diversos fenómenos entre sí, o si por el contrario no existe relación entre ellos. Lo principal de estos estudios es saber cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otra variable relacionada. Este tipo de estudio ayudo a verificar la relación que tiene la incidencia de la educación física en el desarrollo de la velocidad en los alumnos del décimo año.

El objetivo de este tipo de indagación es aprehender el entorno o el nivel de entorno presente la conexión entre dos o más ideas, clasificaciones o factores en un conjunto o contexto concreto. En ocasiones, solo se examina la interrelación entre dos factores, aunque los análisis suelen incorporar correlaciones de más de dos. (Sampieri et al, 2014d)

5.6. Diseño de investigación

En cuanto al diseño de investigación se utilizó el cuasiexperimental ya que permitió identificar y cuantificar las causas de un efecto y a manipular variables propuestas vinculadas a medir el efecto que tiene la incidencia de la educación física en el desarrollo de la velocidad en los alumnos del décimo año de la escuela de Educación Básica “Miguel Riofrio”.

Los estudios cuasiexperimentales Persiguen la finalidad de poner a prueba hipótesis causales al controlar al menos una variable independiente. En este caso, las unidades de análisis no pueden ser asignadas de forma aleatoria a grupos debido a consideraciones de logística o ética. (García et al., 2014)

5.7. Métodos

De igual manera se utilizó los diferentes tipos de método:

En primer lugar, se utilizó Método deductivo ya que es muy relevante este método para la investigación ayudará a extraer las conclusiones sobre las premisas que tenemos entrelazando conocimientos para la obtención de nuevos

Según Barchini (2006) menciona que: el método de deductivo consiste en extraer razonamientos lógicos de aquellos enunciados ya validados. (pág.1)

Seguidamente se utilizó el método inductivo ya que después de haber observado los hechos y acciones, sucesos, estos se archivarán para posteriormente analizar y clasificar los datos recogidos, luego sacar una conclusión general que servirá para la estructura del trabajo de integración curricular.

De la misma manera se utilizó el método analítico-sintético ya que se direccionará primeramente en separar las partes que intervienen en la realización de la investigación, después de desglosar estos se ordenará de forma lógica los contenidos como si fuera un rompecabezas y así lograr que cada parte de lo investigado logre tener sentido.

Para finalizar se utilizó el método estadístico debido a que se utilizó para para la recolección de datos los cuales serán organizados para analizarlos y posteriormente interpretarlos.

Señalan si hay discrepancia entre dos o más valores numéricos, y estas evaluaciones consideran elementos como el tamaño del conjunto de datos cuyos valores se contrastan,

las disparidades entre los individuos que integran el conjunto y otros factores relevantes. (Sampieri et al., 2014e).

5.8. Unidad de estudio

5.8.1. Población

Para el desarrollo de la investigación, se tomó como población la Escuela de Educación Básica Miguel Riofrio la cual se encuentra en la ciudad de Loja.

5.8.2. Muestra

Este trabajo de intervención curricular no contó con la ayuda del docente de Educación Física, pero si con estudiantes del décimo "A" en el cual participarán 13 alumnos los cuales se encuentran entre los 14 a 16 años de edad, de la cual se tomará el 100% de las muestras las cuales son idóneas para realizar esta investigación.

5.8.2.1. Criterios de inclusión

- Permiso otorgado por la institución educativa.
- Permiso de los padres o responsables de los niños para llevarse a cabo la presente investigación.
- Compromiso de padres y estudiantes

5.8.2.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes con problemas respiratorios, cardiacos o con problemas con dificultad motriz.

5.9. Procesamiento de los datos obtenidos

La investigación se efectuó de la presente manera:

En primer lugar, se llevó a cabo la aplicación de los tres Pre-Test físicos para identificar las debilidades que poseen los estudiantes del décimo "A" y las características específicas que poseen antes de la aplicación de la propuesta alternativa. Se procedió a realizar un análisis descriptivo e inferencial a partir de la tabulación de los resultados que situaban a los estudiantes según las deficiencias que poseen para así poder mejorar y desarrollar la velocidad.

A partir de estos resultados se procedió a diseñar y aplicar la propuesta alternativa que contenía un total de 25 panificaciones curriculares para desarrollar la velocidad de

desplazamiento, beneficiando a los estudiantes del décimo grado de la escuela de educación básica Miguel Riofrío.

Por último, después de la aplicación de las 25 planificaciones curriculares a los estudiantes del décimo grado se les aplicó el Post-Test lo cual consistía en los mismos parámetros tomados en un inicio, con la finalidad de validar la guía e identificar el desarrollo de la velocidad de desplazamiento, reacción y gestual que poseen los estudiantes comparando los resultados antes y después de la intervención

5.10. Proceso para el desarrollo de la guía de intervención

El Objetivo de la elaboración del presente trabajo está enfocado en la incidencia de la educación física para desarrollar la velocidad en alumnos del décimo años de educación básica, considerando los siguientes aspectos para el desarrollo de la guía de intervención:

Tabla 1. Proceso para el desarrollo de la guía de intervención

CLASE I: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Técnica de carrera
Objetivo:	Desarrollar una postura adecuada y alineación corporal para optimizar la velocidad.
CLASE II: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Técnica de carrera
Objetivo:	Desarrollar una postura adecuada y alineación corporal para optimizar la velocidad.
CLASE III: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Técnica de carrera
Objetivo:	Desarrollar una postura adecuada y alineación corporal para optimizar la velocidad.
CLASE IV: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Técnica de carrera
Objetivo:	Desarrollar una postura adecuada y alineación corporal para optimizar la velocidad.
CLASE V: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Técnica de carrera
Objetivo:	Desarrollar una postura adecuada y alineación corporal para optimizar la velocidad.
CLASE VI: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de reacción

Objetivo:	Desarrollar la capacidad de reacción rápidamente a una señal o estímulo.
CLASE VII: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Cambios de dirección
Objetivo:	Mejorar la capacidad de cambiar de dirección rápidamente sin perder velocidad.
CLASE VIII: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de la fuerza del tren inferior
Objetivo:	Aumentar la fuerza y la potencia de las piernas para una mayor velocidad.
CLASE IX: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de la velocidad de reacción
Objetivo:	Mejorar la capacidad de reacción rápidamente a diferentes tipos de estímulos.
CLASE X: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de la coordinación
Objetivo:	Desarrollar la coordinación y el sonido en movimientos rápidos.
CLASE XI: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Carrera con obstáculos
Objetivo:	Mejorar la eficiencia y la velocidad con la utilización de objetos.
CLASE XII: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de la aceleración media
Objetivo:	Desarrollar una aceleración constante y rápida durante la fase media de una carrera.
CLASE XIII: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de la velocidad de reacción en grupo
Objetivo:	Mejorar la velocidad de reacción en situaciones de juego y competición.
CLASE XIV: Desarrollo de la velocidad	
Tema:	Entrenamiento de la velocidad de recuperación
Objetivo:	Mejorar la capacidad de recuperación y mantener la velocidad en series de esfuerzos repetidos.

CLASE XV: Desarrollo de la velocidad

Tema: Entrenamiento de la velocidad en equipos

Objetivo: Mejorar la velocidad y la coordinación en situaciones de juego en equipo.

CLASE XVI: Desarrollo de la velocidad

Tema: Entrenamiento de la técnica de cambio de ritmo

Objetivo: Mejorar la habilidad de cambiar de ritmo y velocidad en diferentes momentos de una carrera o juego.

CLASE XVII: Desarrollo de la velocidad

Tema: Entrenamiento de la velocidad en situaciones de juego

Objetivo: Mejorar la capacidad de aplicar la velocidad en situaciones de juego reales y tomar decisiones rápidas.

CLASE XVIII: Desarrollo de la velocidad

Tema: Juegos competitivos

Objetivo: Realizar actividades en equipo para el desarrollo de la velocidad

CLASE XIX: Desarrollo de la velocidad

Tema: Carrera con obstáculos

Objetivo: Mejorar la eficiencia y la velocidad con la utilización de objetos.

CLASE XX: Desarrollo de la velocidad

Tema: Entrenamiento de la velocidad de reacción en grupo

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción en situaciones de juego y competición.

CLASE XXI: Desarrollo de la velocidad

Tema: Circuitos de velocidad en equipo

Objetivo: Mejorar la velocidad y la resistencia en un ambiente de trabajo en equipo

CLASE XXII: Desarrollo de la velocidad

Tema: Competencia de sprint

Objetivo: Desarrollar la velocidad y la mentalidad competitiva positiva en un entorno de trabajo en equipo.

CLASE XXIII: Desarrollo de la velocidad

Tema: Desafío de velocidad en equipo

Objetivo: Fomentar la velocidad individual y la cohesión en equipo a través de desafíos divertidos y competitivos.

CLASE XXIV: Desarrollo de la velocidad

Tema: Competencia final en equipo

Objetivo: Aplicar y demostrar las habilidades de velocidad y trabajo en equipo adquiridas durante las sesiones anteriores, promoviendo la motivación y el espíritu competitivo positivo.

CLASE XXV: Desarrollo de la velocidad

Tema: Reflexión y evaluación del progreso

Objetivo: Evaluar y reconocer el crecimiento y los logros alcanzados, así como identificar áreas de mejora para futuros entrenamientos en velocidad y trabajo en equipo.

Elaborado por: Jorge Chimbo

6. Resultados

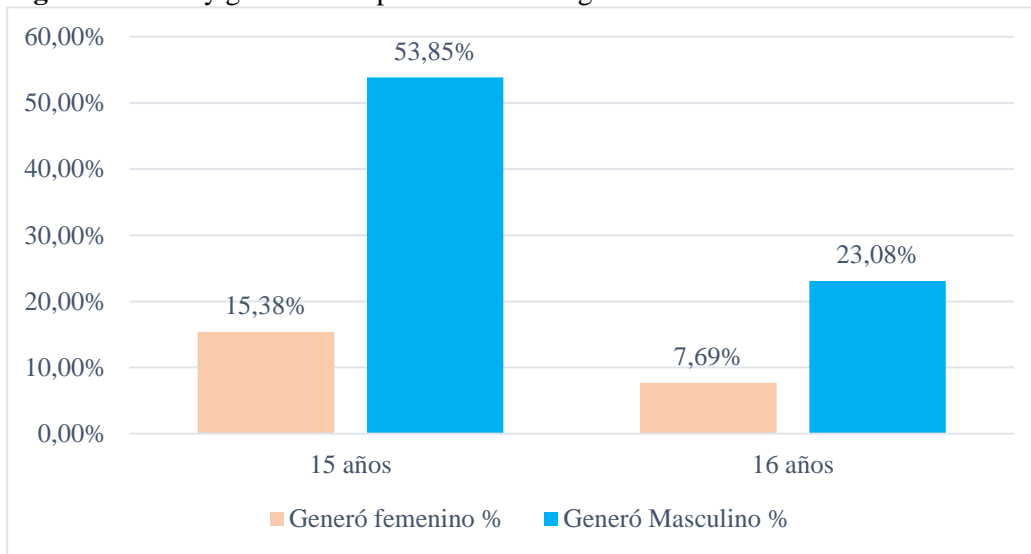
Tabla 2. Género y edad de la muestra

Edad	Género				Total	
	Femenino		Masculino		f	%
	f	%	f	%		
15 años	2	15,38%	7	53,85%	9	69,23%
16 años	1	7,69%	3	23,08%	4	30,77%
Total	3	23,07%	10	76,93%	13	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos del Test físicos a los estudiantes del décimo grado de escuela de educación básica Miguel rifofrio.

Elaborado por: Jorge Chimbo

Figura 1. Edad y género de la población investigada.



Elaborado por: Jorge Chimbo

Análisis y interpretación

En base a los datos observados en la tabla 2, se presentan los resultados referentes a la edad y género, encontrándose que el 76,93% (Diez estudiantes) de la población investigada pertenecen al género masculino, mientras que el 23,07% (Tres estudiantes) restante corresponde al género femenino, obteniendo el género masculino un mayor porcentaje.

Resultados del Pre-test de velocidad de los 60 metros, de letwin y tapping con las piernas.

Tabla 3. *Pre-test de los 60 metros.*

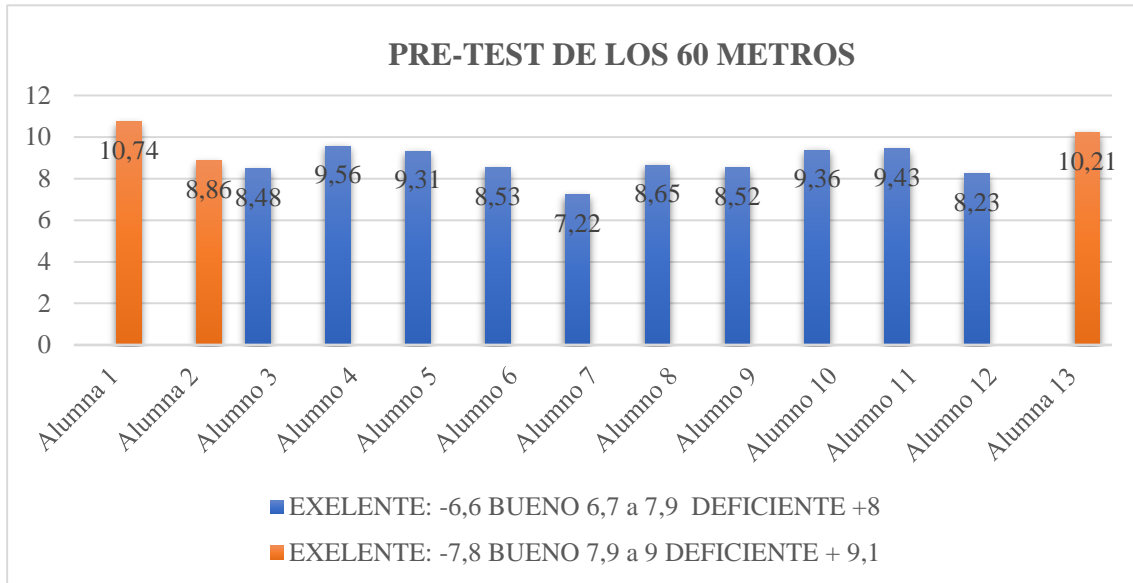
ALUMNOS	PRE-TEST DE LOS 60 METROS		
	Parámetros		
	Excelente	Regular	Deficiente
Masculino	-6,6 Segundos	6,7 a 7.9 segundos	+ 8 Segundos
Femenino	-7,8 segundos	7,9 a 9 segundos	+9.1 segundos
Alumna 1			10,74
Alumna 2		8,86	
Alumno 3			8,48
Alumno 4			9,56
Alumno 5			9,31
Alumno 6			8,53
Alumno 7	7,2		
Alumno 8			8,65
Alumno 9			8,52
Alumno 10			9,36
Alumno 11			9,43
Alumno 12			8,23
Alumna 13			10,21

Nota: Resultados obtenidos del pre-test de los 60 metros de los alumnos del décimo "A"

Elaborador por: Jorge Chimbo

En la tabla 3 se presentan los resultados obtenidos del pre-test de los 60 metros en relación a la velocidad de desplazamiento de cada estudiante, lo que permite especificar de manera individualizada el desempeño de cada estudiante, destacandose el estudiante numero 5 ya que se ubica en un parametro de regular resgistrando el menor tiempo a comparación del resto de sus compañeros.

Figura 2. Pre-test de los 60 metros



Elaborado por: Jorge Chimbo

Análisis e interpretación

Los datos presentados a continuación son del pretest de velocidad de desplazamiento o test de los 60 metros, realizado a los estudiantes del décimo “A” dando como resultado: Los alumnos con un rendimiento de excelente tenemos un 7,69% (un alumno) ya pudo superar la marca que era de -6,6 segundos en caso de los hombre y -7,8 segundos en el caso de las mujeres, de la misma manera teniendo un resultado de bueno tenemos el 7.69% (un estudiante), y para finalizar con el parámetro de deficiente tenemos el 84,62% (once estudiantes), en este pre test se destaca el alumno número 7 teniendo el menor resultado obtenido en la prueba de los 60 metros.

Con estos resultados se puede determinar que casi todos los alumnos tienen una dificultad en la velocidad de desplazamiento. Al respecto según la teoría de la carga cognitiva, propuesta por Sweller (1998), afirma que:

La dificultad en la velocidad de desplazamiento puede aumentar cuando una tarea requiere una mayor carga cognitiva. Si una persona tiene que procesar mucha información o realizar múltiples tareas al mismo tiempo mientras se desplaza, es posible que su velocidad se vea afectada (p.1).

Después del criterio expuesto por este autor podemos decir cuando una persona se enfrenta a tareas que requieren un alto nivel de procesamiento cognitivo o multitarea, su capacidad para moverse rápidamente puede disminuir. Esto sugiere que la atención y la capacidad de concentración son elementos clave para mantener una velocidad óptima de

desplazamiento. En situaciones en las que se necesite procesar mucha información o realizar varias actividades al mismo tiempo, es importante tomar precauciones para asegurar la seguridad y eficiencia de la velocidad de desplazamiento.

Tabla 4. *Pre-test de Letwin*

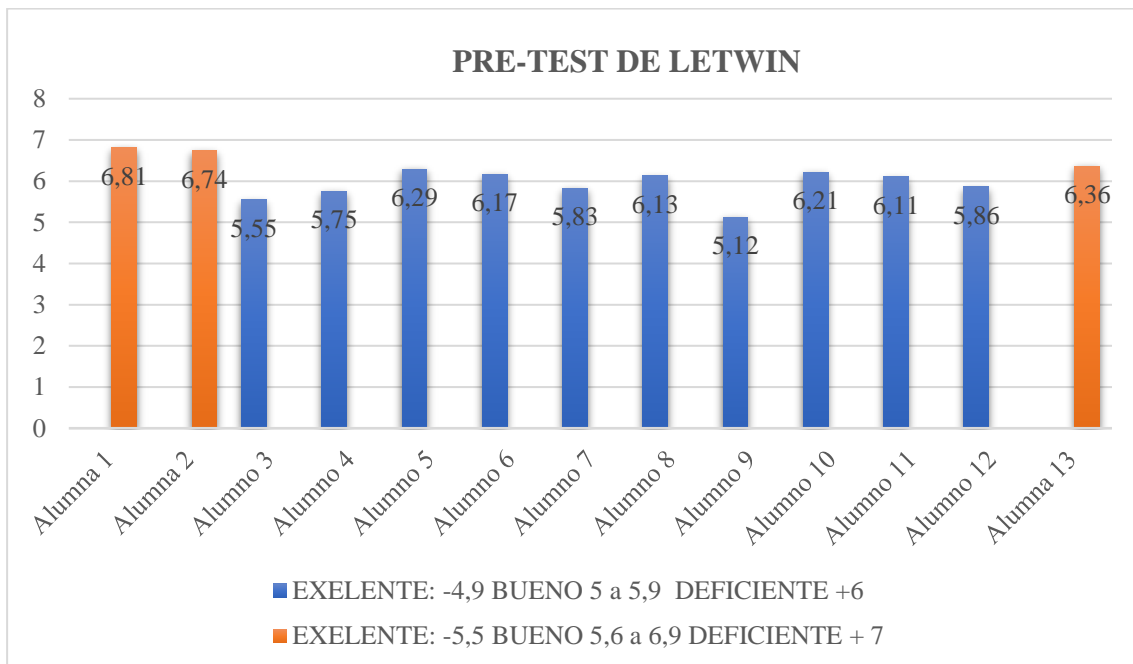
ALUMNOS	PRE-TEST DE LETWIN		
	Parámetros		
	Excelente	Regular	Deficiente
Masculino	-4,9 Segundos	5 a 5,9 segundos	+ 6 Segundos
Femenino	-5,5 segundos	5,6 a 6,9 segundos	+7 segundos
Alumna 1		6,81	
Alumna 2		6,74	
Alumno 3		5,55	
Alumno 4		5,75	
Alumno 5			6,29
Alumno 6			6,17
Alumno 7		5,83	
Alumno 8			6,13
Alumno 9		5,12	
Alumno 10			6,21
Alumno 11			6,11
Alumno 12		5,86	
Alumna 13		6,36	

Nota: Resultados obtenidos del pre-test de Letwin de los alumnos del décimo año paralelo "A" de la escuela de educación básica Miguel Riofrío.

Elaborador por: Jorge Chimbo

En la tabla 4 se puede observar lo que se obtuvo mediante el Pre-Test de Letwin en relación a la velocidad de reacción de cada estudiante, lo que permite especificar de manera individualizada el desempeño de cada estudiante, obteniendo así que 5 estudiantes cuentan con un parámetro de deficiente y el resto de estudiantes con un parámetro de regular, el estudiante destacado en esta prueba es el número 7 el cual obtuvo el mejor tiempo en el Pre-test.

Figura 3. Pre- test de Letwin



Elaborado por: Jorge Chimbo.

Los datos presentados a continuación son del Pre-Test de velocidad de reacción o test de letwin, realizado a los estudiantes del décimo “A”, dando como resultado: Los alumnos con un rendimiento de excelente tenemos un 0% ya que tanto alumnos como alumnas no pudieron superar la marca que era de -4,9 segundos en caso de los hombre y -5,5 segundos en el caso de las mujeres, de la misma manera teniendo un parámetro de bueno tenemos el 61,54% (ocho estudiante), y para finalizar con el parámetro de deficiente tenemos el 38,46% (cinco estudiantes), en este Pre-Test se destaca el alumno número 7 teniendo el menor tiempo del grupo.

Con estos resultados se puede determinar que en cuanto a la velocidad de reacción el grupo se encuentra en un parámetro de bueno dando como resultado que pocos estudiantes tienen deficiencia en este tipo de velocidad.

Después de lo expuesto podemos decir que algunos estudiantes pueden tener dificultades para reaccionar rápidamente ante un estímulo, lo que puede afectar su capacidad para realizar movimientos rápidos y coordinados de igual manera los elementos que menciona el autor pueden afectar tanto la detección del estímulo, el procesamiento cognitivo y la generación de una respuesta adecuada. Reconocer la influencia de estos factores en el tiempo de respuesta es crucial para tomar medidas adecuadas, como descansar lo suficiente, mantener la concentración, controlar el ambiente y tener hábitos alimenticios saludables. Considerar estos

aspectos puede ayudar a mejorar el rendimiento en situaciones que requieren respuestas rápidas y precisas.

Tabla 5. *Pre-test de Letwin*

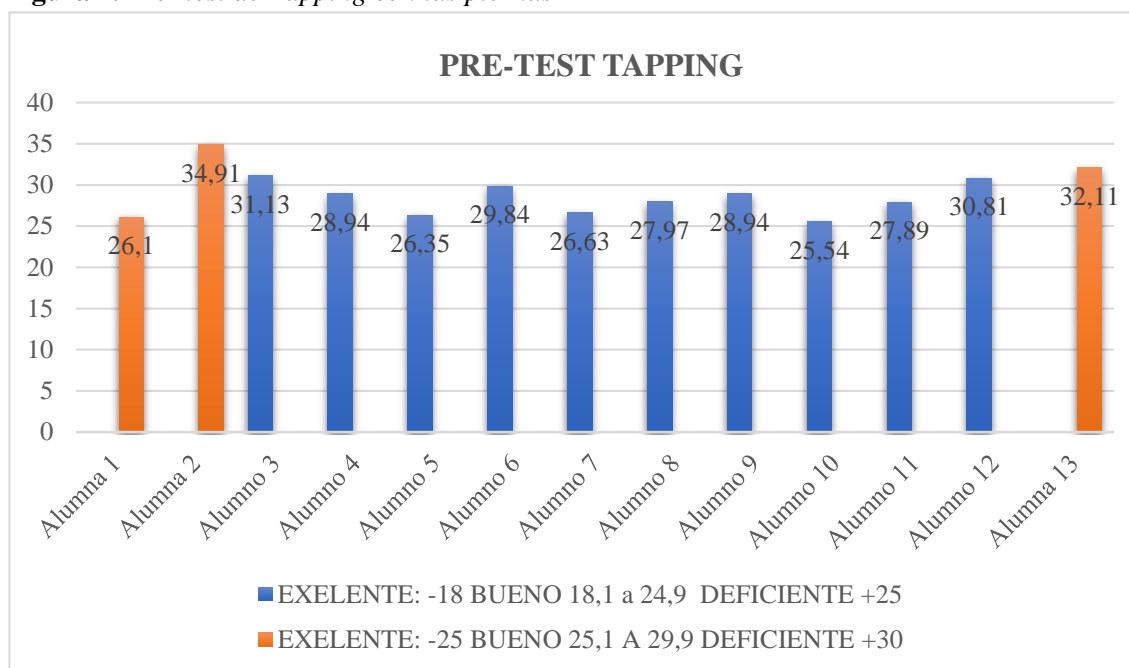
ALUMNOS	PRE-TEST TAPPING Parámetros		
	Excelente	Regular	Deficiente
Masculino	-18 Segundos	18,1 a 24,9 segundos	+25 Segundos
Femenino	-25 segundos	25,1 a 29,9 segundos	+30 segundos
Alumna 1		26,10	
Alumna 2			34,91
Alumno 3			31,13
Alumno 4			28,94
Alumno 5			26,35
Alumno 6			29,84
Alumno 7			26,63
Alumno 8			27,97
Alumno 9			28,94
Alumno 10			25,54
Alumno 11			27,89
Alumno 12			30,81
Alumna 13			32,11

Nota: Resultados obtenidos del pre-test de tapping con las piernas de los alumnos del décimo año paralelo "A" de la escuela de educación básica Miguel Riofrío.

Elaborador por: Jorge Chimbo

Ahora se presenta los resultados en la tabla 5 los cuales son del Pre-Test de Tapping con las piernas en relación a la velocidad gestual de cada estudiante, lo que permite especificar de manera individualizada el desempeño de cada estudiante, obteniendo así que solamente un estudiante cuenta con un parámetro de regular y el resto de estudiantes con un parámetro de deficiente, el estudiante destacado en esta prueba es la número 1 la cual obtuvo el mejor tiempo en el Pre-Test.

Figura 4. Pre- test de Tapping con las piernas



Elaborado por: Jorge Chimbo

Los datos presentados a continuación son del Pre-Test de velocidad gestual o test de tapping con las piernas, realizado a los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela Miguel Riofrio, dando como resultado: Los alumnos con un rendimiento de excelente tenemos un 0% ya que tanto alumnos como alumnas no pudieron superar la marca que era de -18 segundos en caso de los hombre y -25 segundos en el caso de las mujeres, de la misma manera teniendo un parámetro de bueno tenemos el 7,69% (un estudiante), y para finalizar con el parámetro de deficiente tenemos el 92,31% (doce estudiantes), en este Pre-Test se destaca la alumna número 1 teniendo el menor tiempo del grupo en cuanto a su parámetro correspondiente.

Con estos resultados se puede determinar que en cuanto a la velocidad gestual el grupo se encuentra en un parámetro de deficiente dando como resultado que casi todos los estudiantes tienen deficiencia en este tipo de velocidad.

Resultados del Post-test de velocidad de los 60 metros, de letwin y tapping con las piernas.

Tabla 6. *Post-test de los 60 metros.*

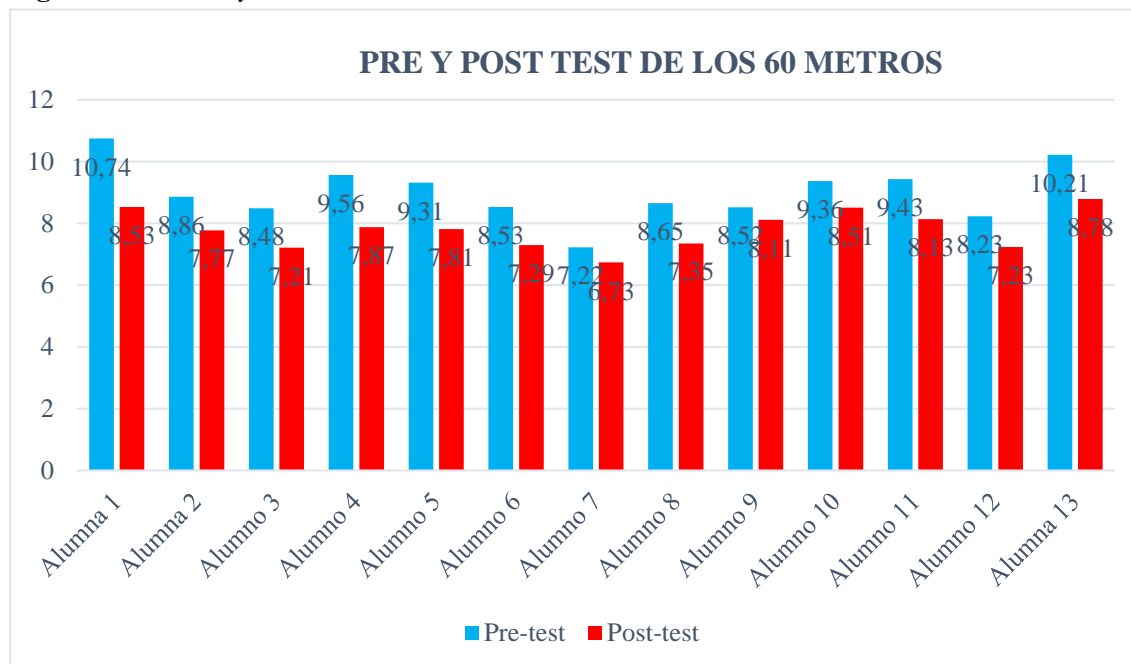
ALUMNOS	PRE-TEST DE LOS 60 METROS Parámetros			POST-TEST DE LOS 60 METROS Parámetros		
	Excelente	Regular	Deficiente	Excelente	Regular	Deficiente
Masculino	-6,6 Segundos	6,7 a 7.9 segundos	+ 8 Segundos	-6,6 Segundos	6,7 a 7.9 segundos	+ 8 Segundos
Femenino	-7,8 segundos	7,9 a 9 segundos	+9.1 segundos	-7,8 segundos	7,9 a 9 segundos	+9.1 segundos
Alumna 1			10,74		8,53	
Alumna 2		8,86			7,77	
Alumno 3			8,48		7,21	
Alumno 4			9,56		7,87	
Alumno 5			9,31		7,81	
Alumno 6			8,53		7,29	
Alumno 7	7,22			6,73		
Alumno 8			8,65		7,35	
Alumno 9			8,52			8,11
Alumno 10			9,36			8,51
Alumno 11			9,43			8,13
Alumno 12			8,23		7,23	
Alumna 13			10,21		8,78	

Nota: Resultados obtenidos del test de los 60 metros de los alumnos del décimo año paralelo “A” de la escuela de educación básica Miguel Riofrío.

Elaborador por: Jorge Chimbo

De la misma manera ahora se puede visualizar los resultados en la tabla 6 del pre-test y post-test de los 60 metros en relación a la velocidad de desplazamiento de cada estudiante, lo que permite especificar de manera individualizada desempeño de cada estudiante antes y después de la aplicación de él programa de ejercicios físicos.

Figura 5. Pre- test y Post-test de los 60 metros.



Elaborado por: Jorge Chimbo

Ahora se muestra una combinación de los dos test que se aplicó la cual está visualizada en la figura 5 de velocidad de desplazamiento o test de los 60 metros luego de haber aplicado el programa de ejercicios físicos realizado a los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela Miguel Riofrio, dando como resultado: Con el nivel de excelente tenemos un 7,69% ya pudo superar la marca que era de -6,6 segundos en caso de los hombres y -7,8 segundos en el caso de las mujeres, con un nivel de bueno tenemos un 69,23% (nueve alumnos), y para finalizar con un resultado de deficiente tenemos un 23,08% (tres alumnos). En este post test se destaca que diez alumnos pudieron superar la marca anterior establecida de deficiente obteniendo como resultado nueve alumnos con marca de bueno y una alumna con marca de excelente.

La efectividad de los movimientos motores veloces está determinada por dos componentes fundamentales: la energía asociada a la producción y aprovechamiento eficaz de la energía, así como la fuerza en movimientos específicos; y la información vinculada a la percepción, control, coordinación y técnica motora. (Acero, 1995)

Después de este criterio podemos decir que los factores energéticos se consideran aspectos relacionados con la capacidad del alumno/a del décimo año para generar y utilizar energía de manera eficiente en la ejecución de movimientos rápidos y explosivos. Incluye aspectos como la potencia muscular, la resistencia y la capacidad de generar fuerza en gestos específicos.

Tabla 7. Post-test de Letwin

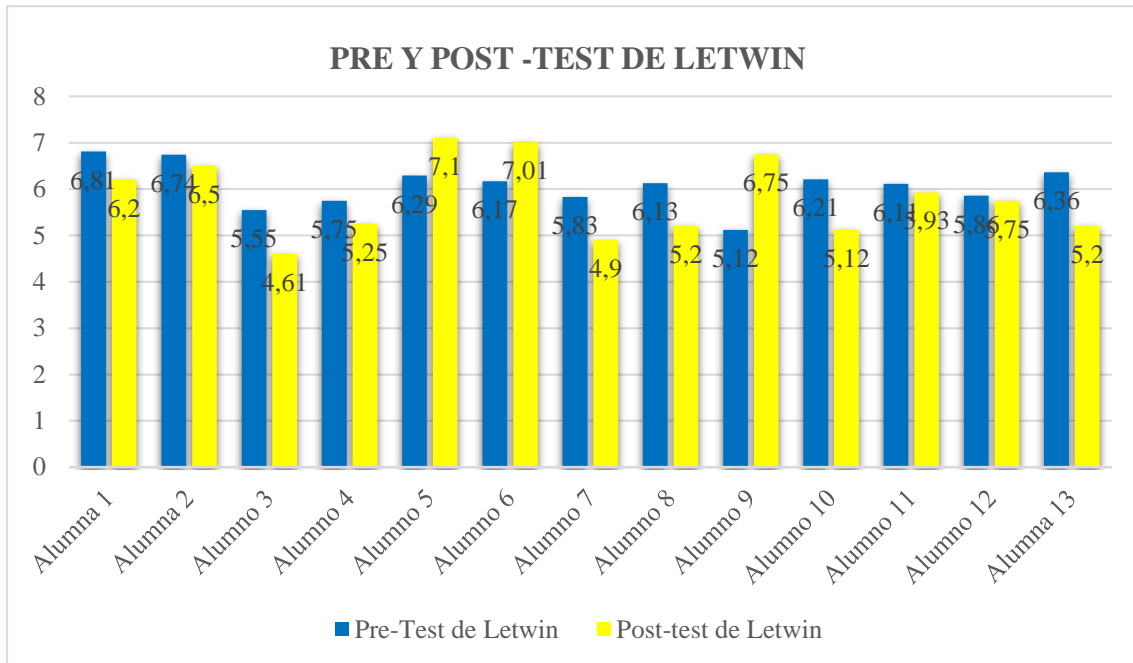
ALUMNOS	PRE-TEST DE LETWIN			POST-TEST DE LETWIN		
	Excelente	Regular	Deficiente	Excelente	Regular	Deficiente
Masculino	-4,9 Segundos	5 a 5,9 segundos	+6 Segundos	-4,9 Segundos	5 a 5,9 segundos	+6 Segundos
Femenino	-5,5 segundos	5,6 a 6,9 segundos	+7 segundos	-5,5 segundos	5,6 a 6,9 segundos	+7 segundos
Alumna 1		6,81			6,2	
Alumna 2		6,74			6,5	
Alumno 3		5,55		4,61		
Alumno 4		5,75			5,25	
Alumno 5			6,29			7,1
Alumno 6			6,17			7,01
Alumno 7		5,83		4,9		
Alumno 8			6,13		5,2	
Alumno 9		5,12				6,75
Alumno 10			6,21		5,12	
Alumno 11			6,11		5,93	
Alumno 12		5,86			5,75	
Alumna 13		6,36		5,2		

Nota: Resultados obtenidos del test de Letwin de los alumnos del décimo año paralelo "A" de la escuela de educación básica Miguel Riofrio.

Elaborador por: Jorge Chimbo

De la misma manera en esta tabla se puede evidenciar el Pre-Test y Post-test de los 60 metros en relación a la velocidad de desplazamiento de cada estudiante, lo que permite especificar de manera individualizada desempeño de cada estudiante antes y después de la aplicación de él programa de ejercicios físicos.

Figura 6. *Post-Test de Letwin*



Elaborado por: Jorge Chimbo

En la figura 6 se muestran los resultados del pre-test y post-test de velocidad de reacción o test de Letwin luego de haber aplicado el programa de ejercicios físicos realizado a los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela Miguel Riofrio, dando como resultado: Con el nivel de excelente tenemos un 23,08% (tres alumnos) ya que tanto alumnos como alumnas pudieron superar la marca que era de -4,9 segundos en caso de los hombre y -5,5 segundos en el caso de las mujeres, con un nivel de bueno tenemos un 76,92% (diez alumnos), y para finalizar con un resultado de deficiente tenemos un 23,08% (tres alumnos). En este post test se destaca que diez alumnos pudieron superar la marca anterior y que tres estudiantes subieron su marca quedando así en el mismo parámetro.

Para dar un mayor criterio de cómo se pudo mejorar los tiempos, Pérez. (1981) afirma que:

La forma principal de entrenamiento de rapidez es el método de las repeticiones. en el entrenamiento inmediato de la rapidez se puede complementar por medio del método del trabajo intensivo de intervalos. la intensidad es máxima en el entrenamiento de la rapidez (básicamente está por encima del 95%). todos los movimientos, deben ser ejecutados lo más rápido posible; deben ser sumamente explosivos en los movimientos con resistencias externas.

Lo que el autor nos menciona es que los alumnos deben enfocarse en realizar todos los movimientos de manera sumamente explosiva y ejecutarlos lo más rápido posible durante el

entrenamiento de rapidez, priorizando el método de las repeticiones como la forma principal de entrenamiento.

Tabla 8. Post-test Tapping

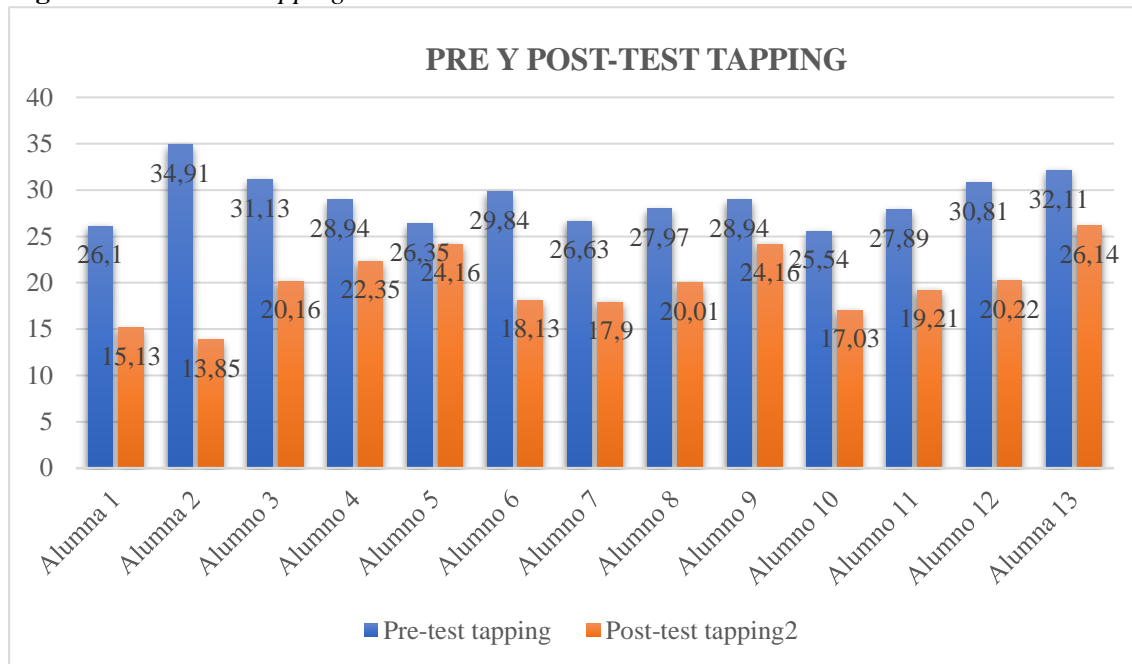
ALUMNOS	PRE-TEST TAPPING			POST-TEST TAPPING		
	Excelente	Regular	Deficiente	Excelente	Regular	Deficiente
Masculino	-18 Segundos	18,1 a 24,9 segundos	+25 Segundos	-18 Segundos	18,1 a 24,9 segundos	+25 Segundos
Femenino	-25 segundos	25,1 a 29,9 segundos	+30 segundos	-25 segundos	25,1 a 29,9 segundos	+30 segundos
Alumna 1		26,10		15,13		
Alumna 2			34,91	13,85		
Alumno 3			31,13		20,16	
Alumno 4			28,94		22,35	
Alumno 5			26,35		24,16	
Alumno 6			29,84		18,13	
Alumno 7			26,63	17,9		
Alumno 8			27,97		20,01	
Alumno 9			28,94		24,16	
Alumno 10			25,54	17,03		
Alumno 11			27,89		19,21	
Alumno 12			30,81		20,22	
Alumna 13			32,11		26,14	

Nota: Resultados obtenidos del test de Tapping de los alumnos del décimo año paralelo "A" de la escuela de educación básica Miguel Riofrío.

Elaborador por: Jorge Chimbo

Para finalizar en esta última tabla se puede evidenciar los resultados del Pre-Test y Post-Test Tapping de cada estudiante, lo que permite especificar de manera individualizada desempeño de cada estudiante antes y después de la aplicación de él programa de ejercicios físicos.

Figura 7. Post-Test Tapping



Elaborado por: Jorge Chimbo

En la figura 7 se muestran los resultados del Pre-Test y Post-Test de velocidad de reacción o test de Letwin luego de haber aplicado el programa de ejercicios físicos realizado a los estudiantes de décimo año paralelo A de la Escuela Miguel Riofrio, dando como resultado: Con el nivel de excelente tenemos un 30,77% (cuatro alumnos) ya que tanto alumnos como alumnas pudieron superar la marca que era de -18 segundos en caso de los hombre y -25 segundos en el caso de las mujeres, con un nivel de bueno tenemos un 69,23% (nueve alumnos), y para finalizar con un resultado de deficiente 0 alumnos. En este post test se destaca que ningún estudiante se encuentra en el parámetro de deficiente, ya que todos los alumnos superaron sus marcas iniciales, de igual manera este test es el que mejor resultados tiene con respecto a los dos anteriores test de velocidad.

Lo que se enfatiza es que la importancia del entrenamiento y la práctica para mejorar la velocidad gestual es la genética y la edad ya que pueden desempeñar un papel, un esfuerzo enfocado en mejorar la coordinación, la agilidad, la técnica y las habilidades individuales puede conducir a un progreso significativo para los estudiantes que buscan mejorar sus habilidades gestuales.

7. Discusión

El presente Trabajo de Titulación denominado Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023. Se llevó a cabo la Escuela de Educación Básica Miguel Riofrio, en el décimo grado paralelo A con una muestra correspondiente a 13 estudiantes, 3 de género femenino y 10 de género masculino que se encuentran entre los 15 y 16 años de edad. Con los que se llegó a obtener información y realizar la discusión de los resultados de acuerdo a cada objetivo específico.

Para dar respuesta al primer objetivo específico, se planteó: Diagnosticar las deficiencias que presentan los alumnos del décimo año con respecto a la velocidad, Loja 2023; mediante tres test físicos que evaluaban la velocidad de desplazamiento, reacción y gestual, los resultados demuestran que los estudiantes evaluados en su gran mayoría tiene un nivel de deficiente, estos resultados se pueden explicar ya debido a no haber recibido una preparación adecuada para las pruebas de velocidad de desplazamiento, reacción y gestual. El hecho de que la gran mayoría de los estudiantes obtuviera un rendimiento deficiente en todas las pruebas sugiere que puede haber una falta de entrenamiento específico en estas capacidades física.

La presencia de un estudiante en particular el cual fue el número siete que obtuvo los menores resultados en las pruebas de velocidad de desplazamiento y reacción podría deberse a factores individuales, como tener un gran desarrollo en las capacidades físicas, mayor masa muscular o experiencias en estas áreas específicas.

En el caso del Pre-Test de velocidad gestual, el hecho de que la mayoría de los estudiantes haya obtenido un rendimiento deficiente indica que podrían tener dificultades con la coordinación y rapidez en los movimientos específicos requeridos en esta prueba.

En general, es importante proporcionar a los estudiantes una formación adecuada y planificada para desarrollar sus capacidades físicas y más aun lo que vendría hacer a velocidad, lo que podría ayudar a mejorar los resultados en futuras pruebas similares.

Los resultados de este Trabajo de integración curricular se corroboran, puesto que, un rendimiento deficiente en las pruebas de velocidad podría estar relacionado con una falta de desarrollo y entrenamiento en esta habilidad física durante su etapa de crecimiento. Si se hubiera proporcionado una formación adecuada y planificada en edades tempranas, es probable que los resultados en las pruebas de velocidad fueran mejores, ya que los alumnos estarían mejor preparados para asimilar y mejorar esta capacidad.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en Diseñar un programa de plan de ejercicios físicos para el desarrollo de la velocidad a través de las deficiencias que presenten los alumnos del décimo año, Loja 2023; se llevó a cabo el análisis de resultados del pre-test físico y a partir de estos resultados se procedió a diseñar un programa de ejercicios físicos que están relacionadas con las estrategias pedagógicas s que tuvieron la finalidad de potencializar el desarrollo de la velocidad. Además, permitió que los mejoraren la fuerza y potencia muscular, desarrollen la técnica y la coordinación motora específica para el movimiento rápido, y aumenten la capacidad aeróbica y anaeróbica. Estos ejercicios se enfocan en trabajos de aceleración y desaceleración, sprints y cambios de dirección, además de incluir actividades que estimulan la reacción y la velocidad gestual. De esta manera, el programa ayuda a optimizar el rendimiento en pruebas de velocidad y a maximizar el potencial atlético de los jóvenes.

En relación a lo expuesto, los resultados de la presente investigación coinciden con lo que señalan el autor antes mencionados, puesto que los planes de ejercicio físico demuestran ser muy beneficiosos para los estudiantes al optimizar su rendimiento en pruebas de velocidad y maximizar su potencial atlético en general. Al mejorar su velocidad, fuerza y coordinación, los jóvenes están mejor preparados para participar en actividades deportivas y físicas de manera más exitosa y segura, llegando así a mencionar al plan de ejercicios físicos como una herramienta efectiva para abordar las deficiencias y potenciar el desarrollo de la velocidad en los alumnos del décimo año, brindando beneficios tanto en el ámbito deportivo como en la salud general de los jóvenes.

Por último, el tercer objetivo específico se enfocó en: Aplicar el programa de plan de ejercicios físicos para el desarrollo de la velocidad a los alumnos del décimo año, Loja 2023; con los resultados obtenidos en el Pre-Test y Post-Test, se llegó a determinar que luego de la aplicación del programa de ejercicios físicos los estudiantes presentan mejoras después de aplicar el programa de ejercicios físicos, aunque la magnitud de estas mejoras varió en cada caso. El Test de Velocidad Gestual mostró el mayor progreso, con un número significativo de estudiantes alcanzando el nivel excelente y ningún estudiante quedando en el nivel deficiente. El Test de Velocidad de Desplazamiento también experimentó una mejora destacable, con una mayoría de estudiantes pasando del nivel deficiente al nivel regular. Por otro lado, el Test de Velocidad de Reacción mostró mejoras, con algunos estudiantes alcanzando el nivel excelente y la mayoría manteniéndose en el nivel regular.

La mejora generalizada en los resultados y la reducción o ausencia de estudiantes en el nivel deficiente en varios Test sugiere que el programa de ejercicios físicos fue efectivo y aplicado a los alumnos del décimo “A” en mejorar la capacidad física la cual fue la velocidad. Los resultados muestran una tendencia positiva y una respuesta favorable al entrenamiento físico implementado, lo que respalda la eficacia del programa en el desarrollo de las capacidades físicas y la mejora del rendimiento de los estudiantes en las pruebas de velocidad y reacción.

8. Conclusiones

En base a los datos obtenidos en el proyecto de trabajo de integración curricular se concluye que:

- Mediante la aplicación de los diferentes test de velocidad se logró diagnosticar mediante datos cuantificables las deficiencias que presentaron en un inicio los alumnos del décimo de la escuela de educación básica Miguel Riofrio, dichos datos ayudaron a seguir de cerca la evolución de cada estudiante en relación con las deficiencias identificadas inicialmente en relación a la velocidad de desplazamiento, gestual y reacción, permitiendo elaborar planificaciones micro curriculares con actividades y ejercicios adecuados.
- Se logró diseñar un programa de plan de ejercicios físicos a partir de los resultados iniciales obtenidos en los test de velocidad, dicho programa se pudo plasmar en las planificaciones micro curriculares las cuales fueron empleadas en las clases de educación física, el cual se enfocó en mejorar la velocidad de desplazamiento, gestual y reacción tomando en cuenta las deficiencias que tuvieron en un inicio los alumnos del décimo año de la escuela de educación básica Miguel Riofrio para así mejorar.
- Luego de aplicar el programa de plan de ejercicios físicos para el desarrollo de la velocidad se obtuvo un beneficio en los estudiantes del décimo año de la escuela Miguel Riofrio, ya que potencializó su velocidad tanto gestual, de reacción y desplazamiento dando como resultado la obtención de mayor coordinación y fluidez de movimiento, lo cual les permitió ejecutar acciones físicas de manera más precisa, eficiente y segura logrando así la reducción del tiempo al momento de desplazarse.

9. Recomendaciones

Las recomendaciones realizadas a continuación tienen la intención de fortalecer el proceso del desarrollo de la velocidad y están son:

- Se recomienda monitorear periódicamente el progreso de los estudiantes aplicando los diferentes test de velocidad, para poder obtener información acerca de la evolución de cada estudiante en relación con las marcas realizadas anteriormente, un seguimiento continuo proporcionará información actualizada y precisa sobre el desarrollo de las habilidades de velocidad de desplazamiento, gestual y reacción.
- Se sugiere que antes de iniciar un programa de plan de ejercicios físicos se tendría realizar uno o varios test físicos los cuales ayudarán a identificar las deficiencias que tendrán los alumnos para poder ahora sí elaborar un programa que se centre en desarrollar las habilidades específicas que requieran mejoras, a medida que se vaya mejorando las deficiencias iniciales asegurando así un desarrollo continuo.
- Se recomienda establecer en la escuela de educación básica Miguel Riofrio el programa de plan de ejercicios físicos, ya que el programa ha demostrado ser efectivo, por lo que es importante mantenerlo y brindar oportunidades para que los estudiantes sigan desarrollando su velocidad, de igual manera se tendría que incluir entrenamiento de resistencia ya que permitirá mantener un buen desempeño durante periodos más largos de actividad física lo cual reducirá la fatiga, por último se tiene que promover la educación sobre la prevención de lesiones, la correcta técnica de movimiento y el uso adecuado del equipo deportivo esto potencializará los resultados.

10. Bibliografía.

- Antoni, C. H., Bateen, X., Perkins, S. J., Shaw, J. D., & Vartiainen, M. (2017). Reward management. *Journal of Personnel Psychology*, 16(2), 57-60. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000187>
- Arguello, Y. D. S., & Velásquez, C. A. A. (2012). Programa de preparación física en velocidad de desplazamiento en el fútbol sala. *Educación Física y Deporte*, 30(2), 629-635. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.11320>
- Barchini, G. (2006). Métodos “I + D” de la Informática. Elsa Cientific. <https://docplayer.es/68295086-Metodos-i-d-de-la-informatica.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023, julio 3). *Beneficios de la actividad física*. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
- Fernando, C. (s. f.). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *scielo.sld.cu*. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.003>
- Férriz, B., & Alaciad, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: una revisión sistemática. *MHSalud*, 15(1), <https://doi.org/10.15359/mhs.15-1.1>
- García, P., Vallejo, G., Rojas, P., & Herrero, E. (2014). Validez estructurada para una investigación cuasiexperimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasiexperimentales. *Anales De Psicología*, 30(2). <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- García, O., Serrano, V., & Martínez, I. (2010). La fuerza: ¿una capacidad al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades motoras básicas y las habilidades deportivas específicas. *Revista de Investigación en Educación*. 1 (8), 108-116.
- Garzón, L. (2020). Los juegos pre deportivos como medio para fortalecer la velocidad gestual en los niños de 8 a 10 años de la institución educativa departamental Fagua. [Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deporte] Universidad de Pamplona.

- Gutiérrez, F. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de Investigación*, 1(1), 77. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad: *Fundamentos, métodos y programas*.
- Chatzisarantis, N., & Hagger, M. (2007). Motivación intrínseca y autodeterminación en el ejercicio y deporte: reflexionando sobre el pasado y dibujando el futuro. *Human Kinetics*, 281-296. <https://doi.org/10.5040/9781718206632.0008>
- Kovacs, M. (2006). Applied Physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023309>
- Moor, P. (1981). *El juego en la educación*. Editorial: Herder.
- Nella, J. (2009). *El juego en las clases de educación física. ¿El propósito es promover o producir una manera de jugar?* Redalyc.org. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439942653003>
- Panchana, C., Gómez, U., & Acosta, J. (2022). Desarrollo de la velocidad de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. *Revista Cognosis*, 7(EE-I), 35-54. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7iee-i.4753>
- Pastor, F., & Sánchez, A. (2009). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/41576471_Los_contenidos_de_las_capacidades_condicionales_en_la_Educacion_Fisica
- Pérez, G. (1981). Metodología del entrenamiento de la rapidez. Medellín. Vol3(2). Medellín: Educación Física y Deporte.
- Perrino, M., & Pedraz, M. (2012). Concepciones de deporte y educación física en la revista Citius, Altius, Fortius. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/277266436_Concepciones_de_deporte_y_educacion_fisica_en_la_revista_Citius_Altius_Fortius
- Rave, J., Valdivieso, F, Fernández, M., & García, J. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Wanceulen S.L.
- Riofrio, M. (2016). La preparación física y sus beneficios en el desarrollo corporal y cognitivo en los jóvenes de 14 a 16 años. [Tesis de licenciatura en Ciencia de la educación Mención Cultura Física]. UTMACH.
- Sampieri, R., Collado, C., Lucio, P., Valencia, S., & Torres, C. (2014). *Metodología de la investigación*.

- Solana, A. (2011). *Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas*. Redalyc.org. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65423606010>
- Sornoza, L. (2016). Los juegos y el desarrollo de capacidades físicas coordinativas en los niños de 6-8 años de la Unidad Educativa ISAAC NEWTON de Manta [Tesis en opción al título de licenciado en educación física, deportes y recreación, mención docencia] ULEAM
- Pas, F., Merriënboer, J., & Sweler, J. (1998). Cognitive architecture and instructional design. *Revista de Educación física*, 10, 251-296.
- Trigueros, R., Gómez, N., Parra, J., & Estrada, I. (2019). Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea
- Youth Sport Trust. (2001). *The young athlete's handbook*. Madrid: Human Kinetics.
- Zapata, M., Ayala, K., & Quintanilla, L. (2021). Influencia de la capacidad física de velocidad en la potencia de salto del voleibol escolar/Influencie of physical Speedy capacity on jumping Powers in voleibol, school category. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 553-. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1086>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de apertura en la institución educativa.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 24 de abril de 2023

Mgtr.
Kleber Barzallo.
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA MIGUEL RIOFRIO.
Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **CHIMBO MORENO JORGE LUIS** con CI; **1104921695**, que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera: **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en la escuela de educación básica Miguel Riofrío que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular o de titulación.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes del Décimo grado de manera presencial, a partir del 12 de mayo del 2023 hasta el 30 de junio del mismo año, periodo en el que se llevará a cabo una propuesta de intervención pedagógica como parte de la elaboración del proyecto de integración curricular denominado: "Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023."

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarles mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Anexo 2. Solicitud de Estructura coherencia y Pertinacia de TIC



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 10 de mayo del 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante Jorge Luis Chimbo Moreno, bajo el tema: : Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



Lic. José Gregorio Picoita Quezada, Mg Sc.

DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del TIC.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000157M.
Loja, 28 de abril del 2023

Magister.

José Gregorio Picoita Quezada

DOCENTE DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES y PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Ciudad.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Incidencia en la Educación Física para desarrollar capacidades físicas condicionales en alumnos de la escuela de educación básica Miguel Riofrío. Loja 2023**, del aspirante **Sr. Jorge Luis Chimbo Moreno**, alumno del Octavo Ciclo de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.


Mag. José Gregorio Picoita Quezada
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut.JP./Elb. Mcy.
C/C.-Archivo.

C/c. Estudiante. Jorge Luis Chimbo Moreno

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 - 54 599
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa"
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 4. Solicitud para designación de director de TIC



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 11 de mayo de 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Yo, CHIMBO MORENO JORGE LUIS, con CI; 1104921695, estudiante de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**; me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se designe un docente director del trabajo de integración curricular y así mismo se autorice la ejecución del proyecto de investigación denominado: **Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023.**

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



Jorge Luis Chimbo Moreno

**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**



Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia · Loja - Ecuador
072 -54 7234

Anexo 5. Oficio de aprobación y designación de director de TIC



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00212M.
Loja, 20 de junio del 2023

Magíster.

José Picoita Quezada.

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE – FEAC UNL.

Ciudad.

De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. CPAFD.

Es grato dirigirme a usted y deseárselo éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

En calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y de conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 225**, que expresa: "Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quién designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución." y el **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma.

Luego de receptor el informe favorablemente presentado por usted en calidad de Docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación denominado: **Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023.**, de la autoría del Señor. **Jorge Luis Chimbo Moreno**, estudiante del Ciclo Octavo y aspirante a Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; y, de conformidad al cuerpo legal referido, me permito designarle **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**, del mencionado proyecto investigativo que se describe y se adjunta. Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picoita Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.**

Aut.JP./Elb. Mcy.

C/c. Estudiante. **Jorge Luis Chimbo Moreno.**

C/C.-Archivo.

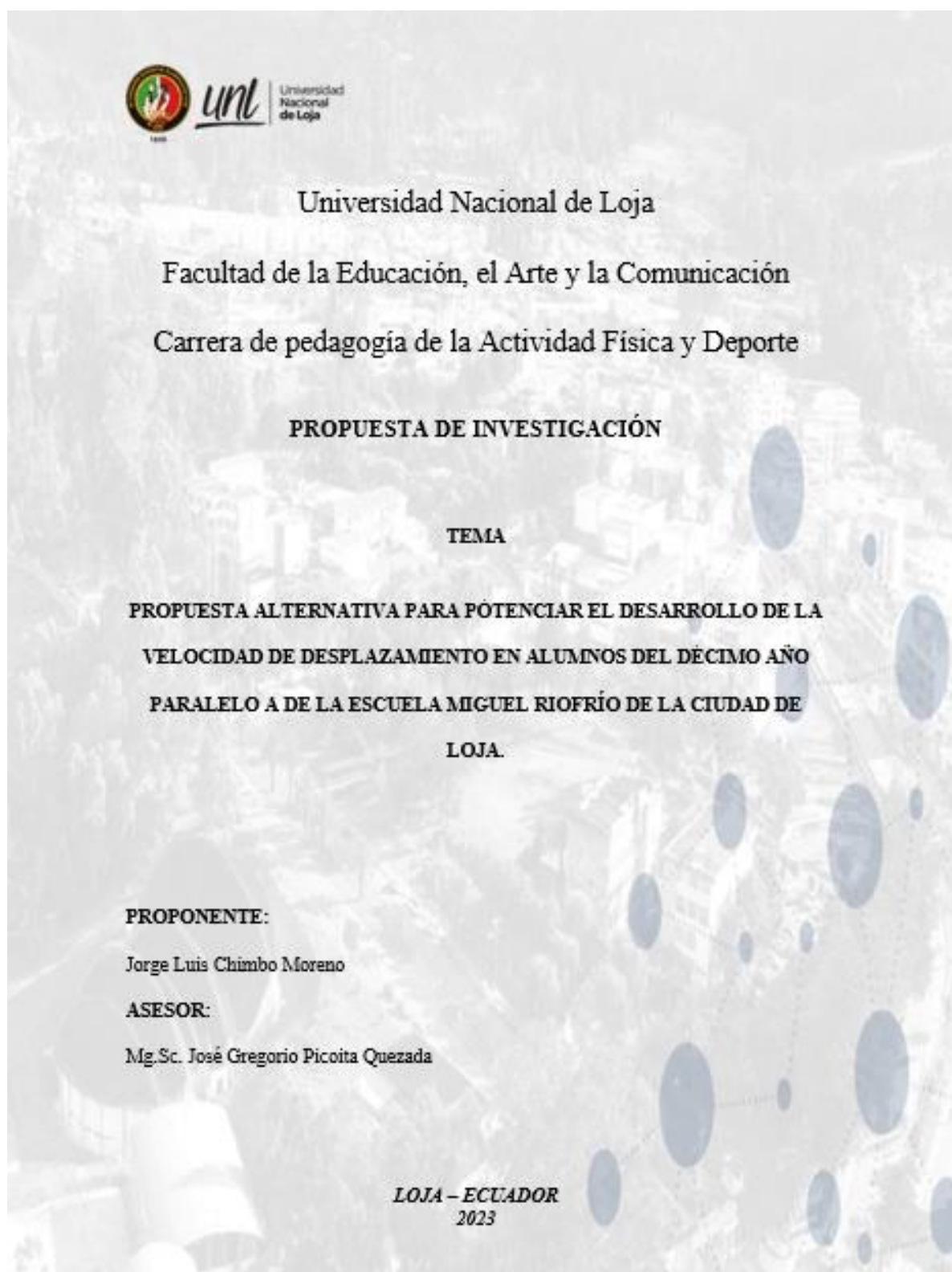
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa".
Casita letra "S" Sector La Acajona - Loja - Ecuador

Anexo 7. Registro Fotográfico





Anexo 8. Propuesta Alternativa



<https://drive.google.com/file/d/11KweaRxotSoWPF4JkGBePrO3YtE3fL-/view?usp=sharing>

Anexo 9. Certificación del resumen traducido ct



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicaci

Loja, 31 de julio de 2023

Andrea Sthefania Carrión Fernández.

Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

CERTIFICO

De mi consideración:

Que el resumen del Trabajo de Integración Curricular cuyo título es: **Incidencia de la educación física para el desarrollo de la velocidad en alumnos del décimo año, Loja 2023**. De autoría de Jorge Luis Chimbo Moreno, con cédula de identidad Nro. 1104921695 ha sido traducido al inglés y cumple con las características propias del idioma extranjero, en consecuencia, se da validez a la presentación del mismo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que considere conveniente.

Atentamente.

ANDREA
STHEFANIA
CARRION
FERNANDEZ

Firmado digitalmente
por ANDREA STHEFANIA
CARRION FERNANDEZ
Fecha: 2023.08.24
09:33:28 -06'00'

Andrea Sthefania Carrion Fernández
1104700248
Lcda. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés