



**unl**

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**

**El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.**

**Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del título de  
licenciado en Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte.**

**AUTOR:**

Jhilson Andrés López Capa

**DIRECTOR:**

Mg. Sc Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga

**Loja-Ecuador**

**2024**

## Certificación

Loja, 9 de septiembre del 2024

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Jhilson Andrés López Capa**, con cedula de Identidad Nro. **1105584963**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, Jhilson Andrés López Capa, 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 o 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:** 1105584963

**Fecha:** 9 de septiembre del 2024

**Correo electrónico:** [jhilson.lopez@unl.edu.ec](mailto:jhilson.lopez@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0960656717

**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, **Jhilson Andrés López Capa**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. 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 la 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 nueve días del mes de septiembre del dos mil veinticuatro.

**Firma:** 

**Autor:** Jhilson Andrés López Capa

**Cédula de Identidad:** 1105584963

**Dirección:** Loja, Consacola

**Correo electrónico:** jhilson.lopez@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0960656717

#### **DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc

## **Dedicatoria**

Este presente trabajo de integración curricular está dedicado primeramente a Dios, quien ha guiado siempre mi camino para poder cumplir mis objetivos y lograr mis metas, por haber puesto aquellas personas que han sido un pilar fundamental durante este proceso de aprendizaje.

A mis padres Eduardo López y Carmen Capa, por su amor y apoyo incondicional, por siempre estar presentes y guiarme por el camino correcto. A mi hermano Jefferson por su apoyo constante y motivación, quien me ha ayudado a lograr mis objetivos y nunca rendirme ante las dificultades que se presentan.

A todos mis amigos quienes han estado presentes a lo largo de mi formación académica, a los docentes de manera especial por haber compartido experiencias que han enriquecido con su conocimiento durante este periodo de carrera profesional.

***Jhilson Andrés López Capa***

## **Agradecimiento**

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, de manera especial a los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por brindarme la oportunidad de formarme en esta prestigiosa carrera y que han sido un pilar fundamental dentro de mi formación académica.

A mi director de trabajo de Integración Curricular, Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc., por su entrega, orientación y dedicación constante, además de ser el guía para poder culminar con éxito este presente trabajo.

Mi más sincero agradecimiento a la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio, dirigida por la Mg. Sc Teresa de Jesús Herrera Herrera, al Lic. José Sanmartín y a los estudiantes del décimo año paralelo A de esta institución, por su colaboración, el tiempo entregado y haberme permitido realizar el trabajo de integración curricular.

***Jhilson Andrés López Capa***

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación</b> .....	ii
<b>Autoría</b> .....	iii
<b>Carta de autorización</b> .....	iv
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimiento</b> .....	vi
<b>Índice de tablas:</b> .....	x
<b>Índice de figuras:</b> .....	xi
<b>Índice de anexos:</b> .....	xii
<b>1. Título</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco Teórico</b> .....	6
<b>4.1. El juego</b> .....	6
4.1.1. Contextualización de juego.....	6
4.1.2. Importancia de los juegos.....	6
4.1.3. Características de los juegos.....	7
4.1.4. Clasificación de los juegos.....	7
4.1.5. Juegos motores.....	8
4.1.6. Juegos cooperativos.....	8
4.1.7. Juegos cognitivos.....	9
4.1.8. Juegos tradicionales.....	9
4.1.9. Beneficios de los juegos.....	10
4.1.10. El juego en la educación física.....	10

4.1.11. El juego en el desarrollo infantil.....	11
4.1.12. El juego como contenido de educación física .....	11
<b>4.2. Capacidades físicas .....</b>	<b>12</b>
4.2.1. Contextualización de capacidades físicas.....	12
4.2.2. Desarrollo motor.....	12
4.2.3. Clasificación de las capacidades físicas .....	13
4.2.4. Capacidades condicionales.....	13
4.2.5. Tipos de capacidades condicionales .....	14
4.2.6. La resistencia .....	14
4.2.7. La flexibilidad .....	15
4.2.8. La velocidad .....	15
4.2.9. Capacidad de fuerza .....	16
4.2.10. Tipos de fuerza .....	16
4.2.11. Desarrollo de la fuerza.....	17
<b>4.3. Adolescentes.....</b>	<b>17</b>
4.3.1. Etapa de la adolescencia.....	17
4.3.2. Desarrollo en la adolescencia .....	18
<b>5. Metodología.....</b>	<b>19</b>
5.1. Área de estudio .....	19
5.2. Procedimiento.....	20
5.2.1. Enfoque de investigación .....	20
5.2.2. Tipo de estudio de investigación .....	21
5.2.3. Diseño de investigación.....	21
5.2.4. Métodos .....	21
5.2.5. Líneas de investigación .....	22

5.2.6. Técnicas para la recolección de la información.....	22
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de la información .....	23
5.2.8. Población y muestra .....	23
5.2.9. Criterios de inclusión.....	23
5.2.10. Criterios de exclusión .....	23
6. <b>Resultados</b> .....	27
7. <b>Discusión</b> .....	35
8. <b>Conclusiones</b> .....	37
9. <b>Recomendaciones</b> .....	38
10. <b>Bibliografía</b> .....	39
11. <b>Anexos</b> .....	45

**Índice de tablas:**

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra de la investigación.....	23
<b>Tabla 2.</b> Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica de intervención.....	24
<b>Tabla 3.</b> Población objeto de estudio en la investigación.....	27
<b>Tabla 4.</b> Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica, test de salto largo .....	29
<b>Tabla 5.</b> Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de abdominales .....	31
<b>Tabla 6.</b> Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de burpee .....	33

## **Índice de figuras:**

<b>Figura 1.</b> Croquis de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.....	20
<b>Figura 2.</b> Edad y género correspondiente al décimo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. ....	28
<b>Figura 3.</b> Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de salto largo.....	30
<b>Figura 4.</b> Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de abdominales .....	32
<b>Figura 5.</b> Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de burpee.....	34

## **Índice de anexos:**

<b>Anexo 1.</b> Oficio para la apertura a la institución .....	45
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular .....	46
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	47
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular	48
<b>Anexo 5.</b> Test físico de fuerza explosiva-test de salto largo .....	49
<b>Anexo 6.</b> Test físico de fuerza resistencia-test de abdominales .....	51
<b>Anexo 7.</b> Test físico de fuerza resistencia-test de burpee .....	53
<b>Anexo 8.</b> Evidencias fotográficas .....	55
<b>Anexo 9.</b> Propuesta alternativa .....	59
<b>Anexo 10.</b> Certificado de traducción del resumen .....	60

## **1. Título**

**El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.**

## 2. Resumen

El presente trabajo de integración curricular fue expuesto con el objetivo de desarrollar el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de décimo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023; el enfoque utilizado fue mixto, de tipo correlacional y un diseño cuasiexperimental. Se aplicó instrumentos diagnósticos como test físicos de fuerza explosiva y fuerza resistencia. Según los resultados obtenidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, en la aplicación del pre-test se evidencia que el 46% de la población investigada se encuentra en un rango de nivel medio, el 43% en un rango de nivel bueno y el 11% en un rango de nivel excelente. Estos resultados son considerables en cuanto a los demás indicadores de los test físicos aplicados. Posteriormente en base a estos resultados se diseñó, se aplicó y se evaluó la propuesta pedagógica basada en plan de actividades para mejorar la capacidad de fuerza a través del juego con el propósito de mejorar estos resultados, lo cual quedó evidenciado en 10 planes de clase con actividades relacionadas con juegos lúdicos, tradicionales, actividades recreativas de acuerdo a la edad de los estudiantes. Se aplicó un post test en donde se evidencio la efectividad de la propuesta pedagógica de intervención, en donde se logró alcanzar el máximo nivel o rango de excelente. Se concluye que, en base a los resultados obtenidos, se consideró fundamental el diseño de la propuesta de intervención, con el fin de hacer uso del juego como medio para mejorar la capacidad de fuerza, lo cual es fundamental en las clases de educación física, en cuanto a los resultados obtenido del post-test se mejoró el desarrollo de las capacidades físicas demostrando así la eficacia de la propuesta en la presente investigación.

***Palabras claves:*** *El juego, Capacidades físicas, Capacidad de fuerza.*

## **Abstract**

The present work of curricular integration was presented with the objective of developing the game as an alternative to improve the capacity of strength in tenth grade A students of the Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023; the approach used was mixed, correlational and a quasi-experimental design. Diagnostic instruments such as physical tests of explosive strength and endurance strength were applied to a sample of 28 students. According to the results obtained once the diagnostic instruments were applied, in the application of the pre-test it is evident that 46% of the investigated population is in a medium level range, 43% in a good level range and 11% in an excellent level range. These results are considerable in terms of the other indicators of the physical tests applied. Subsequently, based on these results, a pedagogical proposal was designed, applied and evaluated based on an activity plan to improve the strength capacity through games with the purpose of improving these results, which was evidenced in 10 class plans with activities related to playful and traditional games and recreational activities according to the age of the students. A post-test was applied where the effectiveness of the pedagogical intervention proposal was evidenced, where the maximum level or range of excellent was achieved. It is concluded that, based on the results obtained, the design of the pedagogical intervention proposal was considered fundamental, in order to make use of the game as a means to improve the capacity of strength, which is fundamental in physical education classes, as for the results obtained from the post-test, the development of the physical capacities was improved, thus demonstrating the effectiveness of the proposal in the present research.

***Key words:*** *The game, Physical capacities, Strength capacity.*

### 3. Introducción

Los juegos cumplen un rol fundamental en las clases de educación física en el desarrollo pleno de las personas, además de ayudar a desarrollar habilidades motrices básicas, capacidades físicas para su óptimo desarrollo. Las actividades recreativas son de gran ayuda en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes gracias a su componente lúdico, el cual genera un ambiente adecuado de clases, despierta el interés de los niños por participar, fomenta el trabajo en equipo y la competitividad de interactuar con los demás.

En la educación física el juego contribuye al desarrollo físico, emocional e intelectual, promoviendo la creatividad y la autoestima de manera afectiva y divertida. El juego es una herramienta fundamental dentro de la enseñanza y desarrollo de habilidades en los estudiantes, se obtienen diversos beneficios tanto para la salud como para el desarrollo integral de las personas.

En base a lo mencionado anteriormente, se ha planteado la siguiente pregunta: ¿De qué manera influye el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023? Esta interrogando permitió plantear el tema de investigación el cual se denomina: El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.

En las clases de educación física se debe emplear el juego como estrategia para motivar a los estudiantes, en cuanto al desarrollo correcto de habilidades y capacidades como la fuerza, lo cual contribuye a mejorar su aspecto físico.

El juego desempeña un papel fundamental en la educación física, según Muñoz et. al (2020), en donde menciona que: «El juego motor es uno de las herramientas de primer orden cuando se trata de promover una educación física» (p. 166). En un estudio realizado por García (2019) menciona que, el juego es una actividad que siempre debe estar presente en las clases de educación física, permite desarrollar sus habilidades y destrezas en los estudiantes. Es importante tener en cuenta que actividades realizar en las clases, esto permite que los estudiantes aprendan mientras se divierten.

Para disponer en la presente investigación, se debe recalcar que el objetivo general es: Desarrollar el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza, y como objetivos

específicos: Diagnosticar los niveles de fuerza; Diseñar una propuesta de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza; Aplicar la propuesta de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza y Evaluar la propuesta de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza, teniendo en cuenta el objeto de estudio a los estudiantes del décimo año de Educación General Básica, paralelo A, de la Unidad Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, periodo 2023.

En el presente trabajo de investigación se logró hacer uso del juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza, lo cual se buscó la mejora de las habilidades y capacidad físicas de los estudiantes. Mediante el análisis de distintas perspectivas, este trabajo de integración curricular busca la mejora y desarrollo de la capacidad de fuerza haciendo énfasis en la importancia de hacer uso del juego como herramienta fundamental, promoviendo así la motivación y participación de los estudiantes en las clases de educación física.

## **4. Marco Teórico**

En el presente trabajo de investigación denominado el juego en el desarrollo de la capacidad de fuerza se han abordado temas relacionados con los juegos en la educación y las capacidades físicas, para profundizar en las variables de investigación se toma como referencia aportes de diversos autores sobre las diferentes variables a investigar.

### **4.1. El juego**

#### ***4.1.1. Contextualización de juego***

El juego es una actividad libre, espontánea y placentera de gran utilidad que puede ayudar en edades tempranas en el desarrollo de ciertas habilidades y capacidades físicas.

Según Zambrano & García (2020), el juego implica la participación de las personas con la finalidad de brindar entretenimiento y diversión, trabajo en equipo, además de fomentar un ambiente adecuado de aprendizaje y motivación en el desarrollo integral.

El juego brinda múltiples beneficios para el individuo en cuanto al desarrollo de sus capacidades físicas, a su vez contribuye a la asimilación, la comprensión y el conocimiento del entorno que los rodea.

A través del juego se puede obtener un estado de salud óptimo en los estudiantes, contribuye al desarrollo integral en la etapa infantil, además de poder interactuar con las demás personas y así poder desarrollar sus habilidades, destrezas y capacidades físicas.

#### ***4.1.2. Importancia de los juegos***

El juego es fundamental dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la educación física, gracias al uso de actividades recreativas permite desarrollar de una manera correcta las habilidades en los niños.

Según Calderón (2021), el juego brinda diversos beneficios para los niños, brinda oportunidades de poder interactuar con sus compañeros y con su entorno, para así poder obtener experiencias que le servirán en su vida cotidiana.

El objetivo principal de los juegos en los niños es que aprendan mientras se divierten, lo cual contribuye a tener un ambiente adecuado y así interactuar con todas las personas, competir entre ellos y desarrollar sus capacidades físicas.

En la educación física se debe hacer uso del juego, para despertar el interés de los estudiantes en participar en las actividades, además de motivarlos y que las clases se tornen más dinámicas y tener una enseñanza de calidad.

#### ***4.1.3. Características de los juegos***

Conocer las características de los juegos es esencial para poder aplicar en las clases de educación física, lo cual cumple una función muy importante en el desarrollo integral de los estudiantes.

Según Montalván (2019), las características principales de los juegos son: contribuye a tener un mejor aspecto físico, se siente el placer de jugar por diversión, contribuye al trabajo en equipo, cada jugador cumple un rol específico, respetan las reglas y por objetivo el gusto por jugar.

Conocer sobre las características de los juegos en la educación física en fundamental porque permite obtener diversos beneficios, además de promover la salud, el aprendizaje, la socialización y la motivación en los estudiantes.

A través de los juegos se despertará el interés de los estudiantes por participar, trabajar en equipo, el respeto entre compañeros y así generar un ambiente adecuado de clases, además cumple un rol esencial en el desarrollo de sus habilidades.

#### ***4.1.4. Clasificación de los juegos***

Conocer a clasificación de los juegos en la educación física, nos permite saber cómo trabajar con los estudiantes, dependiendo la edad y su condición física para su correcto desarrollo de habilidades y capacidades físicas.

Según Zamorano et. al (2018), los juegos se clasifican en: juegos cooperativos, juegos psicomotores, juegos de oposición, juegos tradicionales, juegos cognitivos, los cuales se los debe hacer uso dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la escolaridad.

Los juegos son fundamentales para el desarrollo pleno de las personas, se los puede trabajar en edades tempranas para que puedan desarrollar de una manera óptima sus habilidades y capacidades físicas.

Es esencial conocer los tipos de juegos que existen para poder adaptar actividades a las necesidades individuales de los estudiantes, a su vez, motivarlos y promover su desarrollo integral, lo cual contribuye a una experiencia enriquecedora y afectiva dentro del área de educación física.

#### ***4.1.5. Juegos motores***

Los juegos motores se los debe hacer uso en la etapa escolar, ya que es aquí donde los niños pueden desarrollar sus habilidades motrices de una manera correcta.

Según Hernández et. al (2019), los juegos motores permiten desarrollar de una manera correcta sus habilidades o patrones básicos en los niños, a través de estos juegos se obtienen diversas destrezas a ser desarrolladas en la etapa infantil.

Este tipo de juegos se los debe emplear en edades tempranas, lo cual es fundamental para el desarrollo de habilidades motrices básicas en los niños, lo cual contribuye a la mejora de la coordinación, equilibrio, entre otras, también promueve el trabajo en equipo y es esencial para crear un ambiente adecuado de clases.

A través de los juegos motores se logra un correcto desarrollo de habilidades motrices básicas, permiten crear un ambiente adecuado para el proceso de enseñanza aprendizaje y a su vez que los niños interactúen con los demás.

#### ***4.1.6. Juegos cooperativos***

Los juegos cooperativos permiten a los estudiantes trabajar en equipo con un objetivo que es de lograr cumplir una meta y ganar y resulta motivador para los estudiantes.

Según Agramonte (2021), los juegos cooperativos fomentan la participación de todos los integrantes con un objetivo que es de cumplir o llegar hacia una meta, en la que cada participante cumple un rol fundamental para poder lograrlo.

Los juegos cooperativos promueven la participación de todos los integrantes de un equipo, esto permite generar un ambiente dinámico y motivador para los estudiantes lo cual es muy importante en las clases de educación física.

En las clases de educación física se debe motivar a los estudiantes haciendo uso de estos juegos, promueve la participación activa, motiva a los estudiantes por participar y poder llegar cumplir su objetivo que es de ganar.

#### ***4.1.7. Juegos cognitivos***

Estos juegos tienen como objetivo entrenar habilidades intelectuales, en la cual los estudiantes prestan más atención para poder ejecutar de una manera correcta las actividades planteadas.

Como define Vera et. al (2019): «Los juegos representan un elemento fundamental por su carácter integrador de los conocimientos, habilidades, capacidades, así como, cualidades morales y volitivas y por su alta incidencia motivacional dentro de todo el proceso» (p. 198).

Hacer uso de juegos cognitivos es importante en las clases de educación física, genera un ambiente dinámico y motivador para los estudiantes, lo cual permite desarrollar sus habilidades intelectuales de una manera correcta.

Es importante hacer uso de juegos cognitivos, esto permite que los estudiantes presten más atención a las actividades durante las clases, fomenta la participación y genera un ambiente adecuado de clases.

#### ***4.1.8. Juegos tradicionales***

Son aquellos juegos que se viene transmitiendo de generación en generación, han venido teniendo cambios, pero no han perdido su esencia, lo cual logra ser muy utilizados para las clases de educación físicas.

Como señala Trillo & Trillo (2020), estos juegos son conocidos como tradicionales debido a que pueden participar personas de cualquier edad y género.

Los juegos tradicionales son muy conocidos por las personas y puestos en práctica no solo en la educación física, si no también en programas, eventos deportivos, recreativos con el fin de motivar y generar un ambiente dinámico para las personas.

En las clases de educación física se debe hacer uso de juegos tradicionales como un complemento de motivación para los estudiantes, el cual promueve el compañerismo, la cooperación diversión creando situaciones de bienestar y felicidad, todo esto mientras aprenden.

#### ***4.1.9. Beneficios de los juegos***

Los juegos presentan múltiples beneficios para las personas tanto en su desarrollo físico como integral, también en el desarrollo de habilidades y capacidades.

Según Desiderio & Bortolazzo (2019), los beneficios mas importantes de los juegos son: ayuda a conciliar el sueño, mejora la digestión, mejora el desarrollo de las capacidades físicas y mejora la destreza motriz.

Los juegos brindan diversos beneficios en los mas pequeños y es aquí donde se las debe desarrollar de una manera planificada y organizada, además mejoran su capacidad para organizar y regular sus emociones.

Los juegos son una forma divertida y afectiva de aprender en los estudiantes, también se obtiene beneficios tales como mejorar su resistencia, mejorar su fuerza, mejorar su velocidad y la mejora de sus habilidades motrices básicas.

#### ***4.1.10. El juego en la educación física***

El juego es utilizado como medio de enseñanza en la educación física, lo cual es una propuesta divertida y motivadora para iniciar una clase, como una forma de aprender habilidades y destrezas a través de la diversión.

Según Moreira & Sánchez (2021), el juego en la educación física es una herramienta que permite el desarrollo óptimo de las habilidades motrices básicas, por otro lado, ayuda a la mejora de las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

En la educación física en juego se caracteriza por su espontaneidad, por el uso de reglas, la interacción con los demás y sobre todo la diversión. Los estudiantes desarrollan sus habilidades mientras se divierten y es crucial dentro de su proceso de enseñanza aprendizaje.

El juego es una herramienta fundamental para el proceso de enseñanza aprendizaje, lo cual ayudará a tener un estilo de vida saludable por los múltiples beneficios que brindan los juegos, además permite tener un óptimo desarrollo integral al individuo.

#### ***4.1.11. El juego en el desarrollo infantil***

En la etapa infantil el juego es una herramienta fundamental, ayuda a mejorar capacidades y habilidades de los niños, genera un ambiente adecuado de clases y a su óptimo desarrollo.

Según Espinosa et. al (2019), el juego es fundamental dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los niños, las clases se vuelen más dinámicas y motivadoras, por lo cual despierta el interés de los estudiantes por participar, además de divertirse.

El juego ayuda al desarrollo de las habilidades físicas en los niños, contribuye de manera significativa a su desarrollo físico, social, cognitivo y emocional, lo cual incide de manera positiva en su desarrollo y sano crecimiento.

Es esencial desarrollar habilidades en edades tempranas, a través del juego de lo puede lograr mientras se divierten, el juego cumple un rol importante en los niños, además de brindar múltiples beneficios en su crecimiento.

#### ***4.1.12. El juego como contenido de educación física***

Es fundamental el uso del juego en las clases de educación física, las clases se tornan más dinámica y motivadoras para los estudiantes.

Según Nakayama (2018), en las clases de educación física se debe planificar dependiendo del nivel educativo en que se encuentren los estudiantes y actividades de acuerdo a la edad para así garantizar un correcto desarrollo de habilidades.

Los juegos despiertan el interés de los estudiantes, gracias a su componente lúdico, se deben emplear juegos en las clases de educación física con el fin de que las clases se tornen dinámicas y así tener un mejor proceso de enseñanza aprendizaje.

En las clases de educación física los juegos son una herramienta fundamental que ayuda a los estudiantes a mejorar su desarrollo de habilidades y capacidades físicas, lo cual es importante para su desarrollo pleno.

## **4.2. Capacidades físicas**

### ***4.2.1. Contextualización de capacidades físicas***

Son capacidades que posee el individuo y se las debe ir desarrollando previo a un entrenamiento constante, también se las puede desarrollar en edades tempranas ya sea con actividades recreativas o deportivas.

Según Piqueras (2018), las capacidades físicas son cualidades innatas de las personas, y se obtienen múltiples beneficios al ser desarrolladas en cuanto a su rendimiento físico.

El desarrollo de las capacidades física es fundamental, ayuda a los niños a fortalecer sus capacidades y mejorarlas a través de ejercicios, juegos, entre otros, dependiendo del nivel y condición física que se encuentre.

A través del desarrollo de las capacidades físicas se puede mejorar aspectos tales como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, lo cual contribuye a una vida más saludable, activa y mejora el rendimiento físico de las personas.

### ***4.2.2. Desarrollo motor***

El desarrollo motor se considera como un proceso que se desarrolla en la etapa infantil, mediante el cual los niños desarrollan y adquieren una gran cantidad de habilidades.

Según Matos (2021), la función que cumple el desarrollo motor en las personas es crucial para su correcto progreso en la mejora de sus capacidades, destrezas y habilidades, es importante conocer como se las puede mejorar, a través de que actividades y ejercicios a su vez permite mejorar el aspecto físico de las personas y tener un mejor estado de salud.

El desarrollo motor es muy importante durante el progreso de habilidades de los niños en su infancia, lo cual implica realizar actividades físicas. Estas habilidades motoras ayudan a descubrir nuevas experiencias en la infancia, el desarrollo motor abarca pequeños y grandes movimientos, así como los sentidos del cuerpo.

Es importante conocer cómo desarrollar habilidades mediante actividades físicas, lo cual se obtienen diversos beneficios para el estudiante en cuanto al desarrollo de su cuerpo. En el desarrollo motor las destrezas incluyen acciones como sostener y manipular objetos, darse vuelta, sentarse por sí mismo, gatear, jugar, caminar y por último cuidarse a sí mismo.

#### ***4.2.3. Clasificación de las capacidades físicas***

Las capacidades físicas se deben tener en cuenta en las clases de educación física, conocer estas capacidades permite saber como trabajar con los estudiantes y que actividades se deben plantear en clase.

Como señala Iza Recalde (2023), las capacidades físicas se las puede desarrollar a través del entrenamiento constante, además las actividades recreativas, lúdicas que pueden influir de manera positiva en el desarrollo de fuerza, resistencia y velocidad.

Conocer acerca de la clasificación de estas capacidades es fundamental para los estudiantes, lo cual ayudara a mejorar su desarrollo a través de diferentes actividades, ejercicios propuestos en la clase, esto permite tener un mejor desenvolvimiento en cuanto a las habilidades del individuo.

Al conocer como se clasifican estas capacidades, se puede identificar cuales son nuestras fortalezas, lo que nos permite establecer objetivos de entrenamiento más específicos, además podemos evaluar nuestras habilidades físicas y como mejorarlas.

#### ***4.2.4. Capacidades condicionales***

Son condiciones internas que cada persona posee para realizar actividades físicas y su rendimiento varia de persona a persona según su actividad, género y edad, estas capacidades son innatas, es decir todas las personas las poseen y las pueden ir desarrollando en cada etapa de su vida.

Como define Villamar (2023): «Las capacidades condicionales son las que están directamente relacionadas con el trabajo y el movimiento» (p. 19).

Las capacidades condicionales se las puede mejorar mediante un entrenamiento, lo cual es fundamental en el desarrollo de las personas, también a través de una rutina de ejercicios o actividades físicas como juegos se las puede ir mejorando.

Desarrollar las capacidades condicionales en las personas es crucial, permite tener un mejor rendimiento físico en cuanto a la ejecución de ejercicios, actividades, entre otros, lo cual se obtiene diversos beneficios para la salud y el desarrollo integral.

#### ***4.2.5. Tipos de capacidades condicionales***

Conocer a clasificación de las capacidades condicionales permite al docente de educación física poder planificar de una manera adecuada sus clases y poder desarrollar estas capacidades en los niños, lo cual es fundamental para su desarrollo pleno.

Según Mercado y Avella (2015) como se citó en Pérez & Vera (2022):

Para determinar los tipos de capacidades condicionales dependen básicamente de la condición energética que representa cada una dentro de su desempeño, otros autores a pesar de considerar importante dicha especificación, señalan que no es un factor determinante para llevar a cabo la clasificación de las capacidades condicionantes, de esa manera, las capacidades condicionales se clasifican en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. (p. 17)

Conocer acerca de los tipos de capacidades nos permite comprender y trabajar de una manera correcta cada una de estas capacidades para mejorar nuestro rendimiento físico y la salud integral de las personas.

Es fundamental saber cuales son las capacidades condicionales, para poder diseñar un plan de actividades o programa de entrenamiento adecuado y específico para mejorar cada una de estas capacidades físicas, lo cual se obtiene diversos beneficios para salud de las personas.

#### ***4.2.6. La resistencia***

Es una capacidad de sostener un esfuerzo durante el mayor tiempo posibles, lo cual se va desarrollando de acuerdo al entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas.

Según Carrillo et. al (2020), esta capacidad es muy importante desarrollarla para la práctica deportiva y es fundamental para el desarrollo pleno de los niños, además de brindar diversos beneficios para la salud.

Desarrollar esta capacidad es fundamental para el individuo, a través de esta capacidad permite tener un mejor rendimiento físico, además se obtendrán diversos beneficios en cuanto a su desarrollo integral de las personas.

#### ***4.2.7. La flexibilidad***

Es una capacidad condicional muy importante el desarrollo de las personas, además se la debe desarrollar en edades tempranas para así mejorar su rendimiento físico.

Según Soriano et. al (2018), la flexibilidad es una de las capacidades más importantes que se la debe desarrollar a través de un entrenamiento, en el caso de los niños se las puede mejorar a través de actividades recreativas y así mejorar su aspecto físico.

Es fundamental esta capacidad tanto en la educación física como en el ámbito deportivo, ayuda a prevenir lesiones musculares, tener una mayor amplitud en los movimientos, los músculos pueden moverse de una manera correcta y eficiente, reduciendo el riesgo de las lesiones en las personas.

El desarrollo de la flexibilidad permite a los niños mejorar su aspecto físico, tener un mejor rendimiento físico, lo cual se lo puede hacer mediante actividades físicas, lo cual es fundamental en su desarrollo pleno.

#### ***4.2.8. La velocidad***

Con el entrenamiento constate se puede desarrollar esta capacidad que esencial para el rendimiento físico y deportivo de las personas.

Según Rueda et. al (2020), la velocidad abarca cuestiones en las cuales el individuo puede desarrollar en edades tempranas, lo cual contribuye a tener un mejor rendimiento físico en el ámbito deportivo.

Esta capacidad es fundamental en la iniciación de cualquier deporte, permite que las personas obtengan diversos beneficios tanto en a salud como en el rendimiento físico, se lo logra a través de una rutina diaria de ejercicios o actividades físicas.

Desarrollar la velocidad es crucial en el ámbito deportivo, contribuye a mejorar otras capacidades como la fuerza, la resistencia y al combinarlas se obtienen múltiples beneficios en cuanto a mejorar su aspecto físico e integral.

#### ***4.2.9. Capacidad de fuerza***

La fuerza es una capacidad que está presente en la realización de las actividades diarias, lo cual es muy importante en el desarrollo de las personas.

Según Hurtado (2009), la fuerza es una capacidad física fundamental en el rendimiento físico y deportivo, se la puede mejorar a través del entrenamiento diario o mediante actividades lúdicas, lo cual forma parte crucial en el desarrollo del individuo.

El desarrollo de la capacidad de fuerza es fundamental en edades tempranas, esto se lo obtiene a través del entrenamiento, lo cual permite tener un cuerpo fuerte y saludable, además de ayudar al desarrollo de otras habilidades y capacidades.

El entrenamiento constante para mejorar la capacidad de fuerza debe ser programado y dirigido, en el caso de los niños se la puede mejorar a través de actividad lúdicas y recreativas. Es importante tener en cuenta que el entrenamiento de la fuerza debe realizarse de manera segura y saludable.

#### ***4.2.10. Tipos de fuerza***

La fuerza es una capacidad que posee el individuo y se la debe desarrollar a través de ejercicios, actividades, juegos, lo cual es fundamental para mejorar su condición y rendimiento físico.

Según Reyes (2017), la fuerza es una capacidad esencial en las personas, se obtienen diversos beneficios tales como mejorar la salud, fortalecer los músculos y se lo logra a través de un correcto entrenamiento, se distinguen tres tipos de fuerza: fuerza explosiva como la capacidad del sistema neuromuscular de generar tensión en el menor tiempo posible; resistencia a la fuerza es la capacidad del organismo de oponerse a la fatiga durante trabajos de fuerza y fuerza máxima como la fuerza que se ejerce mediante una contracción voluntaria.

Es importante conocer los tipos de fuerza, los cuales tiene sus propias características y beneficios específicos, esto permitirá saber qué tipo de fuerza se quiere desarrollar y poder plantear un entrenamiento específico.

Los diferentes tipos de fuerza son esenciales para mejorar la salud integral, el rendimiento físico y deportivo, un entrenamiento de fuerza debe ser adaptado a las necesidades y metas individuales de las personas.

#### ***4.2.11. Desarrollo de la fuerza***

Desarrollar la fuerza es esencial, se obtiene diversos beneficios como: mejorar a salud, mejorar el rendimiento físico, prevenir lesiones, entre otras, lo cual es fundamental para el desarrollo integral del individuo.

Según Chacón & Machado (2021), el desarrollo de la capacidad de fuerza se ve reflejando por el tipo de actividades y ejercidos que se trabajan en la educación física, se lo puede ir desarrollando en la etapa escolar, lo cual es donde el niño adquiere una gran cantidad de habilidades y permite tener un mejor desarrollo en su cuerpo.

Desarrollar la fuerza en edades tempranas es fundamental, lo cual puede tener un impacto positivo en su rendimiento deportivo y le permitirá desarrollar actividades físicas con mayor facilidad y eficiencia.

Mejorar la capacidad de fuerza es fundamental en los niños, se logra obtener diversos beneficios tales como fortalecer los músculos, prevenir lesiones, por otro lado, ayuda a tener un mejor aspecto físico y a un mejor rendimiento deportivo.

### **4.3. Adolescentes**

#### ***4.3.1. Etapa de la adolescencia***

En esta etapa las personas presentan diversos cambios, no solo físicos sino también psicológicos, lo cual es fundamental en su desarrollo.

Según Caballero & Contreras (2020), en esta etapa se presentan una serie de cambios en las personas, que conllevan a desarrollar conductas saludables y a controlar los factores modificables en este grupo poblacional, esta etapa es el periodo más sano en la vida del individuo.

Durante la adolescencia se van dando cambios tanto físico como psicológicos en las personas, se van aprendiendo nuevas cosas, se viven nuevas experiencias, se van desarrollando nuevas habilidades y capacidades en cuanto a la educación física.

A través de la educación física en la adolescencia ayuda a promover el desarrollo físico, mental y social, proporciona oportunidades para adquirir habilidades motoras, es importante que los adolescentes participen activamente en la educación física y adopten un estilo de vida activa y saludable.

#### ***4.3.2. Desarrollo en la adolescencia***

Durante la adolescencia, los niños desarrollan la capacidad como: comprender ideas abstractas, establecer relaciones personales satisfactorias, además puede practicar deportes y programas de ejercicio físico estructurado que incluyan actividades de fortalecimiento muscular, lo cual ayuda a su desarrollo óptimo de habilidades y capacidades físicas.

Según Espinoza et. al (2022), en la adolescencia es importante tener en cuenta ciertos aspectos como físicos, sociales, emocionales, lo cual es fundamental en el crecimiento de las personas y en cuanto al desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas para tener un desarrollo óptimo físico e integral.

En la adolescencia se presentan diversos cambios en el individuo, es una etapa en la cual se pueden desarrollar habilidades y mejorar las capacidades físicas a través de ejercicios, lo cual mejora el aspecto físico de las personas.

Es una etapa en la que las personas presentan cambios físicos, mentales y emocionales en donde las personas adquieren nuevas habilidades y experimentan su crecimiento personal, es fundamental para el desarrollo y la formación de la identidad individual.

## 5. Metodología

La presente investigación ha sido realizada tomando como objeto de estudio el décimo año de Educación General básica, paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suarez Palacio, el cual fue seleccionado para la presente propuesta al socializarla con los mismos.

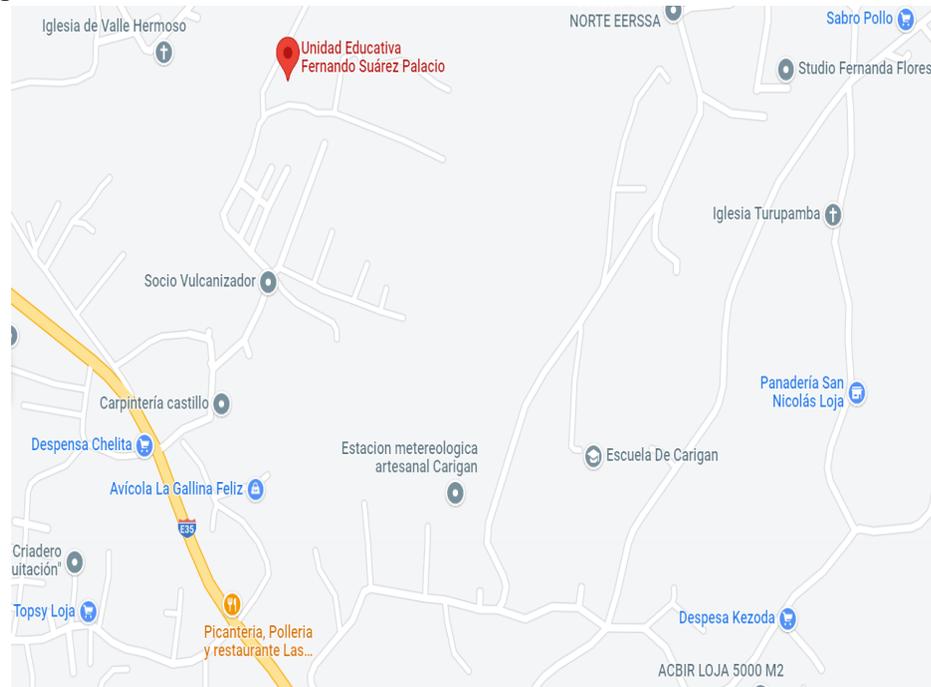
Con la muestra obtenida, con el objetivo de conocer aspectos relevantes en el desarrollo de la capacidad de fuerza dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, se aplicó tres test físicos como instrumentos en la presente investigación, previo al diseño de la propuesta pedagógica de intervención. En cuanto a la estructuración de la propuesta pedagógica se aplicó test físicos de fuerza explosiva y fuerza resistencia con la finalidad de diagnosticar los niveles de fuerza en el paralelo objeto de estudio, con estos resultados obtenidos posteriormente se diseñó la propuesta de intervención pedagógica denominado plan de actividades para mejorar la capacidad de fuerza a través del juego, siendo el tema principal en la presente investigación.

Con los datos obtenidos en la post aplicación de los instrumentos diagnósticos, se diseñó la propuesta pedagógica de intervención, la cual se la denomino: **Propuesta pedagogía de plan de actividades para mejorar la capacidad de fuerza a través del juego en estudiantes del décimo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.**, en la cual se plantearon actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza.

### 5.1. Área de estudio

En la presente investigación se la desarrollo en la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, ubicada en la vía a Cuenca, avenida hablo Palacio y sin nombre, parroquia El Valle, esta institución es de tipo fiscal que brinda servicio de educación inicial, educación general básica y bachillerato, en la jornada matutina. Esta investigación se la llevo a cabo al termino de ocho semanas, lo cual quedo evidenciado desde la socialización con las autoridades de la institución, docente tutor y docente del área de educación física, el paralelo objeto de estudio, previo a la aplicación de los instrumentos como para la recolección de datos finales.

**Figura 1.** Croquis de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio



**Nota:** La imagen muestra la ubicación de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio

**Fuente:** Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. [imagen]  
<https://www.ubica.ec/info/UNIDAD-EDUCATIVA-FERNANDO-SUAREZ-PALACIO>

Esta investigación se utilizó materiales como: balones, cuerdas, sacos entre otros implementos deportivos. En cuanto a los dispositivos tecnológicos utilizados fueron; celular, proyector y computadora para la aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.

## 5.2. Procedimiento

### 5.2.1. Enfoque de investigación

En la presente investigación se utilizó el enfoque mixto, a través de este enfoque se recopiló, analizó y tabuló los datos obtenidos.

Según Ortega (2018), el enfoque mixto permite estudiar de manera amplia y profunda el fenómeno de estudio, contribuye a conocer con claridad y formular objetivos apropiados en la investigación.

El enfoque mixto que se utilizó en la presente investigación nos ayudó a recopilar, analizar e integrar la información cuantitativa como cualitativa y así poder cumplir con los objetivos

propuestos en la investigación, ya que permitirá tener una mejor comprensión del problema de investigación.

### ***5.2.2. Tipo de estudio de investigación***

En la presente investigación se utilizó el tipo de estudio correlacional, el cual nos permite analizar la relación entre el juego y como mejorar la capacidad de fuerza en la investigación.

Según Arias & Covinos (2021), este tipo de estudio permite medir la relación entre la variable dependiente y la variable independiente, no determinar causas, pero si la relación entre ambas.

Este tipo de estudio sirvió para determinar si las variables están correlacionadas o no, es decir pretende medir el grado de relación y la manera en como interactúan las variables entre sí, las cuales se establecen dentro de un mismo contexto y como intervendrán en la presente investigación.

### ***5.2.3. Diseño de investigación***

Se tomo como referencia el diseño cuasiexperimental, con este diseño se podrá identificar la influencia de la variable independiente sobre la dependiente y sus consecuencias.

Según Fernández et. al (2014), es aquel diseño que nos permite evaluar que efecto ha tenido la intervención en la investigación y así comprender como se van a realcionar las variables entre sí.

Se aplicó este diseño en la presente investigación, lo cual permitió comprender como se va a desarrollar la capacidad de fuerza a través del juego, es decir la relación entre ambas variables.

### ***5.2.4. Métodos***

Los métodos de investigación nos ayudan de diversas maneras en el proceso de investigación. Según Franco & Solórzano (2020), el método hace referencia al conjunto de pasos que se desarrollan a lo largo de la investigación en donde cada método tiene su propia estructura y metodología.

En la presente investigación se utilizaron varios métodos de investigación, los cuales orientaran y facilitaron el uso de herramientas, para poder llevar a cabo la investigación a continuación se detallan los métodos a utilizar:

Primeramente, se utilizó el **método inductivo** para obtener una información mas general acerca del objeto de estudio, ya que consiste en la recolección de datos sobre casos específicos y si análisis para crear teorías o hipótesis de lo que se esta investigando.

Seguidamente, se utilizó el **método deductivo** el cual nos permitió analizar desde lo general a lo particular las variables a investigar y así deducir conclusiones en la presente investigación.

Con la aplicación de **método analítico-sintético** permito hacer un análisis de la investigación, descomponiéndolo es sus partes para observar las causas y efectos, y relacionar cada respuesta mediante la elaboración de una síntesis general del fenómeno estudiado.

Finalmente, se aplicó el **método estadístico** el cual nos permitió la organización y análisis de los datos obtenidos en la presente investigación, los cuales se los representó a través de gráficos y tablas de una manera ordenada posteriormente para la interpretación de datos.

### ***5.2.5. Líneas de investigación***

El presente trabajo de titulación se encuentra dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la cual nos manifiesta sobre la importancia del deporte, la recreación y el juego, para si poder tener resultados positivos en cuanto al proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes.

### ***5.2.6. Técnicas para la recolección de la información***

#### **Técnicas**

Las técnicas se las utiliza en la investigación con el objetivo de recolectar datos o información. Según Mendoza & Avila (2020), las técnicas permiten obtener información necesaria en nuestra investigación y así dar respuesta a la pregunta problemática.

Las técnicas de investigación nos permiten analizar y exponer los datos que se han obtenido durante nuestro proceso de investigación todo esto orientado a obtener conclusiones sobre nuestro fenómeno de estudio.

### 5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de la información

En la recolección de los datos en nuestra investigación se aplicó tres test físicos de fuerza donde se pudo diagnosticar el nivel de fuerza de todos los estudiantes del paralelo objeto de estudio, en primera instancia se aplicó un test de salto largo, para luego aplicar un test de abdominales y finalmente un test de burpee. Con estos resultados obtenidos se procedió a realizar el diseño de la propuesta, para luego aplicarla y finalmente evaluar.

### 5.2.8. Población y muestra

En la presente investigación se optó por seleccionar la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, periodo 2023, se tomó como muestra el 100% del paralelo A del décimo año de Educación General básica, los cuales se les aplicó como instrumentos tres test físicos en el proceso de investigación.

### 5.2.9. Criterios de inclusión

- Autorización y aceptación por parte de las autoridades la unidad educativa.
- Acuerdo con el paralelo objeto de estudio a participar en las diferentes actividades.
- Aceptación por los representantes de los estudiantes para realizar las actividades establecidas en el proceso de investigación.

### 5.2.10. Criterios de exclusión

- Alumnos que no estén de acuerdo en participar en el proceso de investigación, puede ser por salud o voluntad propia.

La población y muestra de la presente investigación se la detalla a continuación.

**Tabla 1.** Población y muestra de la investigación

<b>Estudiantes del décimo año de educación general básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Fernando Suárez palacio</b>	<b>Numero de participantes</b>
Hombres	17
Mujeres	11
Total	28
<b>Docente de educación física de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio</b>	1

**Nota.** Datos obtenidos por el docente de educación física de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio

**Autor.** López Jhilson. (2023)

### **Procesamiento de los datos obtenidos**

Para la identificación de los datos iniciales en la investigación, en la cual se procedió a elaborar la propuesta de intervención pedagógica denominada plan de actividades para mejorar la capacidad de fuerza a través del juego, se aplicaron tres test físicos como diagnósticos, los mismos fueron; test de salto largo, test de abdominales y test de burpee, con el objetivo de diagnosticar los niveles de fuerza, su desarrollo y así mejorar sus capacidades físicas.

Con los resultados obtenidos y luego de su correspondiente análisis, se diseñó la propuesta de intervención en la cual se diseñó planes de clase, a través de actividades recreativas, lúdicas, juegos tradicionales, entre otro, con el objetivo principal de mejorar la capacidad de fuerza a través del juego siendo el tema principal en esta investigación.

Finalmente, luego de haber ejecutado el plan de actividades para mejorar la capacidad de fuerza a través del juego, se dio paso a la aplicación de los posts test físicos con la finalidad de verificar el impacto del uso del juego en proceso de enseñanza de los estudiantes.

### **Proceso para el desarrollo de la propuesta pedagógica de intervención**

**Objetivo específico 2:** Desarrollar el plan de actividades de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiante del décimo año de Educación General Básica, paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.

**Objetivo específico 3:** Evaluar el plan de actividades de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerzas en estudiantes del décimo año de Educación General Básica, paralelo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.

En la presente investigación denominado el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza dentro del área de Educación Física, se diseñó, se aplicó y evaluó la propuesta pedagógica, a continuación, se detalla cómo fue la intervención en el proceso de investigación.

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica de intervención*

<b>TALLER I: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Exposición del proyecto
<b>Objetivo:</b>	Socializar con autoridades, docente y estudiantes del décimo año de EGB paralelo A, de cómo va a llevar a cabo el proceso de investigación

<b>TALLER II: Recopilación de datos o información</b>	
<b>Tema:</b>	Recopilar información de la institución educativa
<b>Objetivo:</b>	Aplicar pre- test físico a estudiantes objeto de estudio
<b>TALLER III: Diseño de la propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de propuesta pedagógica
<b>Objetivo:</b>	Diseñar propuesta pedagógica basada en el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza.
<b>TALLER IV: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de propuesta pedagógica
<b>Objetivo:</b>	Diseñar propuesta pedagógica basada en el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER V: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER VI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER VII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER VIII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER IX: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER X: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER XI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER XII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER XIV: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de fuerza
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas para mejorar la capacidad de fuerza
<b>TALLER XV: Fase de evaluación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de post test físico
<b>Objetivo:</b>	Evidenciar la influencia de la propuesta pedagógica

**Estrategia:** Test físico

---

**TALLER XVI: Fase de evaluación**

---

**Tema:** Aplicación de post test físico

**Objetivo:** Evidenciar la influencia de la propuesta pedagógica

**Estrategia:** Test físico

---

*Autor:* López, J. (2023)

## 6. Resultados

Los resultados que se presentan en la siguiente sección fueron recolectados de estudiantes de décimo año “A” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la ciudad de Loja, región sierra del Ecuador, por ende, no constituyen un resultado generalizable del país, debido al tamaño de la muestra.

Siendo importante los datos que se recabaron, por el nivel de desarrollo de las capacidades físicas como la fuerza y como influyen en los estudiantes, viendo la necesidad de implementar actividades lúdicas o recreativas como el juego con el fin de mejorar el desarrollo de la capacidad de fuerza en los estudiantes, para hacer la educación más recreativa y motivadora en los estudiantes.

En este contexto, la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los cuales están expuestos en 4 tablas, las cuales contienen aspectos relacionados con: datos de identificación, datos de pre y post aplicación a los estudiantes objeto de estudio.

En este marco de tablas, a continuación, se presenta el análisis del test físico aplicado a los estudiantes objeto de estudio de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

### Resultados

Análisis de test físicos, pre y post test aplicados a los estudiantes del décimo año “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. En la tabla 3 se detalla la edad y género de la población estudiada.

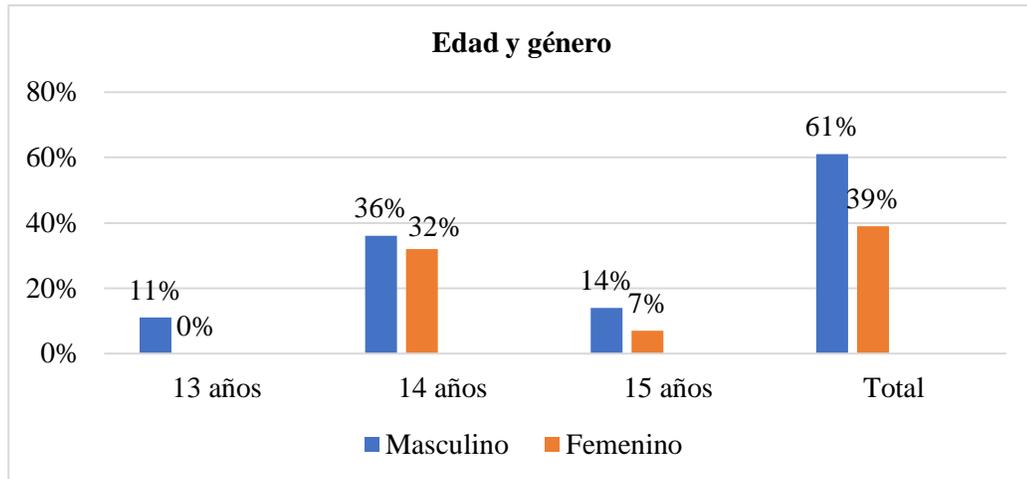
**Tabla 3.** Población objeto de estudio en la investigación

Edad	Edad y género					
	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
13	f	%	f	%	f	%
13	3	11%	0	0%	3	11%
14	10	36%	9	32%	19	68%
15	4	14%	2	7%	6	21%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>61%</b>	<b>11</b>	<b>39%</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos de identificación obtenidos a través de la aplicación de test físicos a los estudiantes del decimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor.** López, Jhilson (2024)

**Figura 2.** Edad y género correspondiente al décimo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.



**Fuente:** Datos obtenidos a través de test aplicado a los estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

### **Análisis e interpretación**

En base a los resultados expuestos en la figura anterior, en donde se refleja los resultados obtenidos con relación a la edad y género del paralelo objeto de estudio, se evidencia que el 61% de la población pertenece al género masculino, mientras que el 39% corresponde al género femenino, en la cual se evidencia que el género que mayor predomina en la investigación es el género masculino.

De este modo con los resultados obtenidos, el 11% se encuentra en la edad de 13 años, el 68% en la edad de 14 años y el 21% en la edad de 15 años. En cuanto a la edad que más predomina en la población es la de 14 años.

Se aplicó tres test físicos de fuerza explosiva y fuerza resistencia a la población investigada con la finalidad de recopilar información que contribuya al desarrollo óptimo de la presente investigación, en la Tabla 4 se detallan los resultados del primer test físico aplicado al paralelo objeto de estudio.

**Análisis del test de fuerza- test de salto largo, pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes del décimo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.**

Como instrumento diagnóstico en la pre aplicación se utilizó en primera instancia el test de salto largo, lo cual sirvió como base para el diseño y aplicación de la propuesta de intervención. A continuación, en la Tabla 4 se reflejan los resultados de pre y post aplicación de la propuesta pedagógica basada en el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza, en la cual se muestran los indicadores con su respectiva valoración: Excelente (1), bueno (2), medio (3) y bajo (4).

**Tabla 4.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica, test de salto largo

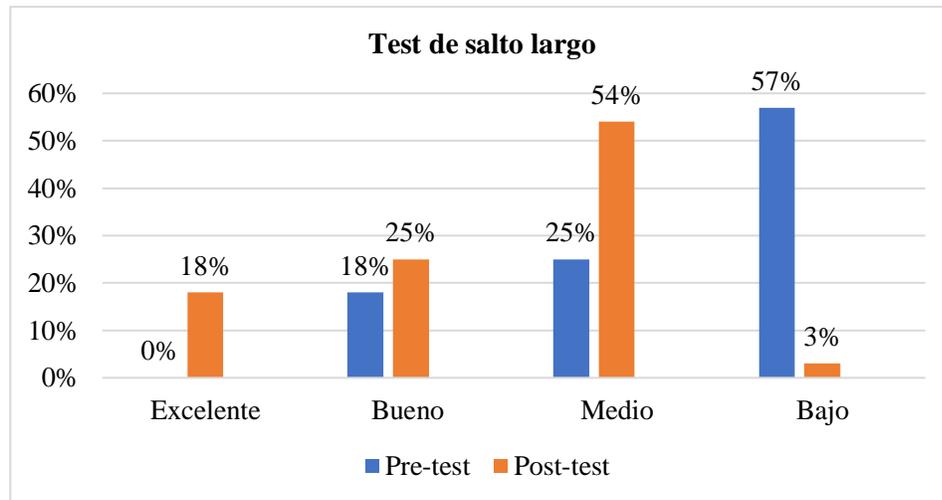
Test físico de fuerza de salto largo								
Pre-aplicación					Post-aplicación			
Rango	Masculino	Femenino	f	%	Masculino	Femenino	f	%
<b>Excelente (1)</b>	0	0	0	0%	4	1	5	18%
<b>Bueno (2)</b>	4	1	5	18%	3	4	7	25%
<b>Medio (3)</b>	3	4	7	25%	9	6	15	54%
<b>Bajo (4)</b>	10	6	16	57%	1	0	1	3%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de test físico de fuerza explosiva aplicado, pre y post aplicación de la propuesta pedagógica en estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

De manera general en la tabla presentada anteriormente se presentan los datos obtenidos en la aplicación de pre y post tes de la propuesta de intervención. Además, para facilitar su análisis en la Figura 3 se muestran los resultados obtenidos en manera de porcentajes.

**Figura 3.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de salto largo



**Nota.** Datos obtenidos a través de test físico de fuerza explosiva pre y post aplicación de la propuesta pedagógica en estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suarez palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

### **Análisis e interpretación**

Con base a la grafica expuesta anteriormente, tanto en instancias de pre aplicación del test físico de salto largo se evidenció que el 57% de la población investigada se encuentra en el rango de un nivel bajo; el 25% en un nivel medio; el 18% en un nivel bueno y el 0% en el nivel de excelente. En la etapa de post aplicación de la propuesta se evidenció el compromiso por parte de los estudiantes y se obtuvo que el 3% se encuentra en un rango de nivel bajo; el 54% en el nivel medio; el 25% en el nivel bueno y el 18% en un nivel excelente.

Haciendo uso del juego como herramienta fundamental en las clases de educación física, se logro motivar a los estudiantes y se incrementó el compromiso por participar en las distintas actividades y juegos planteados.

Es fundamental mejorar la capacidad de fuerza en los adolescentes, lo cual ayudará en su correcto desarrollo y se obtienen diversos beneficios tales como prevenir lesiones, fortalecer los músculos, entre otros; lo cual permitirá un desarrollo integral de las personas. Los juegos proporcionan una forma motivadora en los estudiantes por participar en ellos, esto ayuda a que los adolescentes realicen movimiento más rápidos y explosivos en cuanto a la fuerza y potencia muscular.

En conclusión, el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes es importante, permitirá mejorar su rendimiento y ayudara a revenir lesiones musculares, a través de la implementación del juego para su desarrollo se obtendrán diversos beneficios en los estudiantes, además de despertar el interés por participar en las distintas actividades, lo cual ayudara en su desarrollo integral.

**Análisis de test de fuerza resistencia-abdominales pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes del décimo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.**

**Tabla 5.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de abdominales

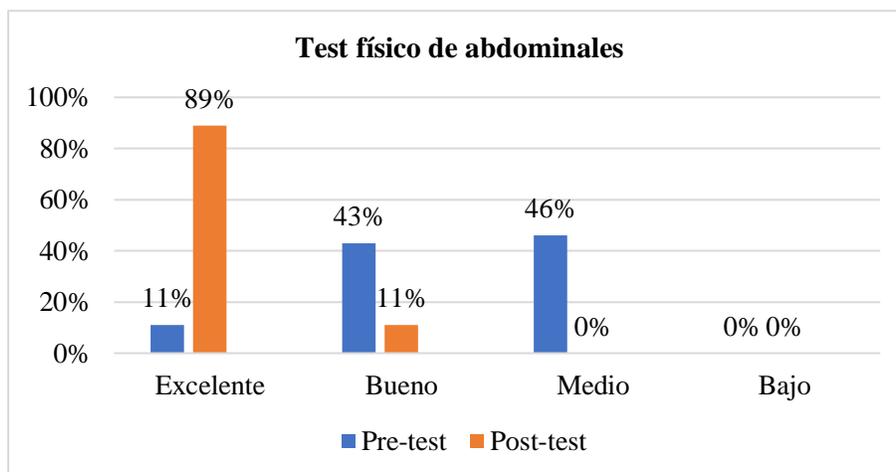
Test físico fuerza de abdominales								
Pre-aplicación					Post-aplicación			
Rango	Masculino	Femenino	f	%	Masculino	Femenino	f	%
<b>Excelente (1)</b>	2	1	3	11%	15	10	25	89%
<b>Bueno (2)</b>	9	3	12	43%	2	1	3	11%
<b>Medio (3)</b>	6	7	13	46%	0	0	0	0%
<b>Bajo (4)</b>	0	0	0	0%	0	0	0	0%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de test físico de fuerza resistencia aplicado pre y post aplicación de la propuesta pedagógica en estudiantes del decimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

En la tabla presentada anteriormente se presentan, los datos obtenidos de pre y post aplicación de test de fuerza resistencia- test de abdominales de la propuesta pedagógica de intervención. Para facilitar su análisis y comprensión, a continuación, se muestran los resultados obtenidos en manera de porcentajes, el cual se ve representado en la Figura 4.

**Figura 4.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de abdominales



**Nota.** Datos obtenidos a través de test físico de fuerza resistencia pre y post aplicación de la propuesta pedagógica en estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

### **Análisis e interpretación**

En relación a la figura presentada anteriormente, tanto en instancias de pre aplicación del test físico se evidenció que el 0% de la población investigada se encuentra en el rango de un nivel bajo; el 46% en un nivel medio; el 43% en un nivel bueno y el 11% en el nivel excelente. En la etapa de post aplicación de la propuesta se evidenció la efectividad y se obtuvo que el 0% se encuentra en el rango de nivel bajo; el 0% en un nivel medio; el 11% en un nivel bueno y el 89% en un nivel excelente.

Resulta evidente que el uso de las actividades lúdicas o juegos ayudó a desarrollar la capacidad de fuerza resistencia en la aplicación de la propuesta, los cuales son importantes dentro de las clases de educación física, a través de los juegos los estudiantes pueden desarrollar habilidades y capacidades físicas, Son una herramienta efectiva para mejorar la resistencia y la fuerza en los estudiantes.

Los juegos en la educación física son fundamentales, lo cual permite a los estudiantes expresar su creatividad, su espontaneidad y potenciar su autoestima, a través de los juegos se puede mejorar la capacidad de fuerza resistencia, proporcionan una forma divertida y motivadora de ejercitar el cuerpo.

Finalmente, cabe recalcar que se deben incorporar juegos adecuados a la edad y nivel de fuerza de los estudiantes, lo cual los juegos desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la capacidad de fuerza resistencia física y se debe asegurar que se realicen de una manera segura.

**Análisis del test de fuerza resistencia-burpee pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes del décimo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.**

**Tabla 6.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de burpee

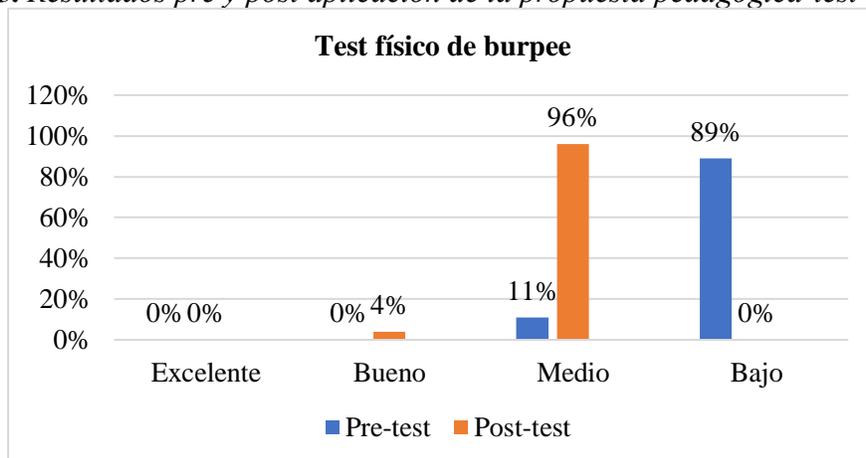
Test físico de burpee								
Pre-aplicación					Post-aplicación			
Rango	Masculino	Femenino	f	%	Masculino	Femenino	f	%
Excelente (1)	0	0	0	0%	0	0	0	0%
Bueno (2)	0	0	0	0%	1	0	1	4%
Medio (3)	1	2	3	11%	16	11	27	96%
Bajo (4)	17	8	25	89%	0	0	0	0%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de test físico de fuerza resistencia pre y post aplicación de la propuesta pedagógica en estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

En la tabla presentada anteriormente se presentan, de manera general, los datos obtenidos pre y post aplicación de test de fuerza del test de burpee de la propuesta pedagógica de intervención. Asimismo, para facilitar su análisis y comprensión, a continuación, se muestran los resultados obtenidos en manera de porcentajes, el cual se ve representado en la Figura 5.

**Figura 5.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica-test de burpee



**Nota.** Datos obtenidos a través de test físico de fuerza resistencia aplicado pre y post aplicación de la propuesta pedagógica en estudiantes del décimo “A” de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio.

**Autor:** López, Jhilson (2024)

### **Análisis e interpretación**

Tomando como base la gráfica anterior, tanto en instancias de pre aplicación del test físico se evidenció que el 89% de la población se encuentra en el rango en un nivel bajo; el 11% en el nivel medio; el 0% en el nivel excelente. En la etapa de post aplicación de la propuesta se evidencio la eficacia y se obtuvo que el 0% se encuentra en el rango de nivel bajo; el 96% en el nivel medio; el 4% en un nivel bueno y el 0% en el nivel excelente.

Resulta fundamental el empleo de los juegos en el desarrollo de la capacidad de fuerza en la educación física, ayuda a mejorar la condición de las personas y es esencial para realizar actividades de larga duración, lo cual permitirá tener un buen rendimiento físico y bienestar general, además de motivar a los estudiantes a participar en las diferentes actividades.

En la educación física los juegos tienen múltiples beneficios para la salud y el rendimiento físico, La fuerza resistencia contribuye a mejorar el rendimiento deportivo a través del juego se lo puede lograr de una manera divertida y dinámica, además de contribuir al desarrollo de las habilidades y capacidades físicas.

Es importante conocer que actividades se pueden realizar para poder desarrollar la capacidad de fuerza en los estudiantes, el juego resulta una herramienta fundamental para su desarrollo, el cual proporciona diversos beneficios para la salud y su desarrollo integral.

## 7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A, Loja, 2023, tuvo lugar en la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de esta misma ciudad, tomando como muestra la totalidad de dicho paralelo, lo que corresponde: 17 al sexo masculino y 11 al sexo femenino que oscilan entre los 13, 14 y 15 años, de acuerdo a los datos obtenidos en los test aplicados los cuales fueron participes de las distintas actividades que se plantearon en el presente trabajo investigativo.

En relación al primer objetivo específico: Diagnosticar los niveles de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023., en primera instancia se realizó una revisión bibliográfica de las variables a investigar, se elaboró tres test físicos como instrumentos para ser aplicados con el objeto de estudio, lo cual nos sirvió para diagnosticar los niveles de fuerza de cada estudiante y así determinar que actividades lúdicas o juegos se pueden utilizar para la elaboración de la propuesta pedagógica.

Ayoví (2016) en su trabajo final de grado indica que la fuerza se la puede desarrollar a través de ejercicios naturales o ejercicios con el propio peso corporal. El desarrollo de la fuerza es fundamental en las edades tempranas, al diagnosticar los distintos niveles de fuerza a través de test físicos es crucial para promover su salud y bienestar y garantizar un desarrollo físico e integral de los estudiantes.

Respecto al segundo objetivo específico: Diseñar una propuesta de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A, se realizó un análisis de los test aplicados a los estudiantes y con estos resultados obtenidos se procedió a elaborar la propuesta pedagógica de intervención, en el cual se plantearon actividades lúdicas como juegos en donde se hizo énfasis en el desarrollo de la capacidad de fuerza, los cuales fueron evidenciados en los planes de clase propuestos.

De esta manera, Yaure (2021) señala la importancia del juego como herramienta pedagógica en el desarrollo de habilidades y capacidades físicas. El juego desempeña un papel importante en el desarrollo de la capacidad de fuerza de los estudiantes, lo cual contribuye al desarrollo físico, promueve el bienestar social y a su vez la adquisición de habilidades y el aprendizaje integral, además de motivar a los estudiantes gracias a su componente lúdico.

Respecto al tercer objetivo el cual hace referencia: Aplicar la propuesta de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en el paralelo objeto de estudio, en el cual se realizó planes de clase dentro de la propuesta pedagógica de intervención, el cual se lo realizó durante 10 sesiones de clase, estas actividades se enfocaron en el desarrollo de la capacidad física de fuerza de los estudiantes, lo cual quedaron evidenciadas en las planificaciones de la propuesta pedagógica.

Guzmán (2023) indica en su trabajo final de grado que, en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, se generara una nueva forma de utilizar los diferentes juegos tradicionales para optar por desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas de maneras mas atractivas y divertidas para los niños. La aplicación de la propuesta es beneficiosa para el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo a su bienestar físico y emocional.

Finalmente, el cuarto objetivo específico: Evaluar la propuesta de juegos como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2013., se aplicó el post test físico al paralelo objeto de estudio, en el cual se evidenció la eficacia de hacer uso de actividades lúdicas como los juegos durante las clases de educación físicas, mediante los resultados obtenidos se pudo evidenciar la efectividad de la propuesta pedagógica de intervención.

## 8. Conclusiones

En base al análisis de los resultados obtenidos al inicio y después del proceso de investigación y desarrollo de la propuesta pedagógica alternativa se llegó a las siguientes conclusiones:

- Tomando como base los resultados obtenidos producto de los instrumentos diagnósticos, se concluye que es importante diagnosticar los niveles de fuerza en los estudiantes a través de test físicos, lo cual permitirá tener un mejor desarrollo de las capacidades y habilidades físicas para su desarrollo físico integral.
- Con la aplicación de los instrumentos diagnósticos y los resultados obtenidos, se concluye que el diseño de la propuesta pedagógica de intervención fue esencial, en cuanto a mejorar la capacidad de fuerza en los estudiantes, lo cual contribuyó a un desarrollo óptimo de sus capacidades.
- Se aplicó la propuesta de intervención, en la cual se concluye la importancia como herramienta fundamental de hacer uso del juego para mejorar sus habilidades y capacidades físicas, lo cual durante las clases se logró motivar a los estudiantes por participar en las actividades planteadas.
- Finalmente, se evaluó la efectividad de la propuesta pedagógica y se concluye que se presentó mejorías en los estudiantes en cuanto al desarrollo de la capacidad de fuerza, las clases se tornan más dinámicas y motivadoras al emplear juegos o actividades lúdicas.

## 9. Recomendaciones

Respecto a las conclusiones anteriormente mencionadas, se pueden mencionar las siguientes recomendaciones del presente trabajo de investigación.

- Se recomienda a los docentes del área de educación física de la Unidad Educativa Fernando Suárez palacio utilizar el juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza, lo cual resulta positivo gracias a su componente lúdico, fomentando así su participación activa y mejora de su desarrollo físico integral de los estudiantes en las clases de educación física.
- Se recomienda a los docentes de educación física, hacer uso del juego como medio para mejorar las habilidades y capacidades físicas de los estudiantes, lo cual promueve y genera un ambiente positivo, además es fundamental en el desarrollo pleno de los estudiantes.
- Se recomienda a los docentes de educación física tener en cuenta que actividades se deben realizar con los estudiantes, considerando la edad y género, a su vez contribuir con la mejora de la salud física e integral de los estudiantes.
- Finalmente, se recomienda a los docentes de educación física a motivar a los estudiantes a través de actividades lúdicas, lo cual contribuye al desarrollo óptimo de las habilidades y capacidades físicas, además las clases serán más dinámicas y fomentarán la participación de los estudiantes.

## 10. Bibliografía

- Agramonte, E. A. (2011). Los juegos cooperativos en educación física. *Dialnet*, 109-116. Obtenido de <file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-LosJuegosCooperativosEnEducacionFisica-3629149.pdf>
- Arias González, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *CONCYTEC*, 69-77. Obtenido de [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Ayoví. (2016). PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DE FUERZA A TRAVÉS DE EJERCICIOS NATURALES PARA ESCOLARES DE 12 AÑOS DE EDAD QUE ESTUDIAN EL SÉPTIMO AÑO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “MEDARDO ÁNGEL SILVA”. *Repositorio Digital-Universidad Nacional de Loja*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17284/1/Eddy%20Fabricio%20Ayovi%20B%C3%A1ez.pdf>
- Caballero, H. G., & Contreras, A. (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Dialnet*, 85-98. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490927>
- Calderón, G. E. C. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 861-878. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926973>
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Scielo*, 794-807. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v18n4/1815-7696-men-18-04-794.pdf>
- Chacón, A. J. F., & Machado, J. C. B. (2021). Métodos de Educación Física y su efectividad en el desarrollo de la fuerza en escolares. *Dialnet*, 206-233. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953199>
- Daza Morales, J. E. (2018). Implementación del fútbol sala y de salón para el mejoramiento de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de básica primaria del colegio

- Provincial san José sede “la Santa Cruz”. *Repositorio Digital Universidad de Pamplona*, 30-35. Obtenido de [http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/1652/1/Daza%20\\_2017\\_TG..pdf](http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/1652/1/Daza%20_2017_TG..pdf)
- Desiderio, W. A., & Bortolazzo, C. (2019). Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios. *Rev Asoc Méd Argent.*, 20-24. Obtenido de [https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/1798/Rev-4-2019\\_pag20-24-Desiderio.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/1798/Rev-4-2019_pag20-24-Desiderio.pdf)
- Espinosa, F. J. G., García, Á. R. R., & Rodríguez, A. N. (2018). Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. *Dialnet*, 252-257. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736335>
- Espinoza, L. K. B., Calle, M. A. L., Rodríguez, P. E. R., & Faican, R. G. E. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación.*, 389-398. Obtenido de <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/498/551>
- Fernández, P., Vallejo, G., Livacic-Rojas, P., & Tuero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicología*, 756- 759. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.2.166911/161491>
- Franco, M. F., & Solórzano, J. L. V. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. *Mundo Recursivo*, 1-24. Obtenido de <https://atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/38>
- García, P. S. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación*, 44. Obtenido de <https://hal.science/hal-02516612/>
- Guzmán. (2023). “Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023”. *Repositorio digital Universidad Técnica del Norte*. Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14824/2/05%20FECYT%204341%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Hernández, H. J. P., & Rosas, C. S. (2019). Transitando del juego motriz a la ludomotricidad en educación física. *Dialnet*, 42-56. Obtenido de [file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-TransitandoDelJuegoMotrizALaLudomotricidadEnEducac-7063105%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-TransitandoDelJuegoMotrizALaLudomotricidadEnEducac-7063105%20(2).pdf)

Hurtado Muñoz, I. I. (2019). Las capacidades físicas condicionales y su relación para la selección de talentos en el fútbol en la categoría sub 14-15 en la Escuela Formativa Permanente de Fútbol “La Cantera” en el año 2018 (Bachelor's thesis). *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte*, 5-10. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9063/1/05%20FECYT%203467%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Iza Recalde, D. I. (2023). (2023). Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes del octavo año de educación general básica paralelo “A” de la unidad educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022-2023 Otavalo. *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte*, 30-31. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14727>

Matos Camac, R. M. (2021). Desarrollo motor en niños de 4 a 7 años de la Institución Educativa Sonrisas y Colores en clases virtuales. *Repositorio Institucional Continental*, 10-25. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10481/2/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Matos\\_Camac\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10481/2/IV_FCS_507_TE_Matos_Camac_2021.pdf)

Mendoza, S. H., & Avila, D. D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA*, 51-53. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/7678>

Montalvan Peña, L. (2019). El juego recreativo en la niñez. *REPOSITORIO DIGITAL UNTUMBES*, 34. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1731/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20MONTALVAN%20PE%20c3%91A.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Moreira, F. E. Z., & Sánchez, J. L. M. (2021). (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica. *Dialnet*, 337-355. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383978>
- Muñoz Arroyave, V., Lavega i Burgués, P., Costes i Rodríguez, A., Damian da Silva, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Repositori Obert UdL*, 166. Obtenido de <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/6027fcbf-36a4-4e5f-b6cc-1c2d66bc08e6/content>
- Nakayama, L. (2018). El juego como contenido de la Educación Física. Construcción y resignificación en la práctica docente. *REPOSITORIO.UPC*, 27-33. Obtenido de <https://repositorio.upc.edu.ar/bitstream/handle/123456789/179/Nakayama%2c%20L.%20%282018%29.%20El%20juego%20como%20contenido%20de%20la%20Educaci%3%b3n%20F%3%adsica.%20Construcci%3%b3n%20y%20resignificaci%3%b3n%20en%20la%20pr%3%a1ctica%20docente.pdf?s>
- Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano–Arquitectónico. *Revista Espacios*, 1-20. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)
- Pérez Chichande, R. R., & Vera Suárez, F. E. (2022). Incidencia de las actividades físicas recreativas en las capacidades condicionales de los estudiantes post pandemia. *Repositorio Digital Universidad Técnica de Babahoyo*, 17.
- Piqueras, M. C. (2018). El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: la fuerza. *Revista Observatorio del Deporte*, 07-15. Obtenido de <https://bkp.revistaobservatoriodeldeporte.cl/gallery/1%20oficial%20articulo%20sepoct2018%20rev%20odep.pdf>
- Reyes, F. E. M. (2017). Tests de campo deportivos para evaluar fuerza y resistencia. *Revista Observatorio del Deporte*, 30-43. Obtenido de <https://bkp.revistaobservatoriodeldeporte.cl/gallery/3%20oficial%20articulo%20mayo%20junio%202017%20%20rev%20odep%20nueva.pdf>

- Rueda Barajas, Y., Daza García, P. I., & Daza García, C. M. (2020). Creación de valores normativos de la condición físicas: velocidad en los adolescentes de 11 a 18 años del municipio de Bucaramanga. *Repositorio Institucional UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA*, 38. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/e38c3a74-de4a-4fec-98a4-908be05d2ef7/content>
- Soriano-Férriz, B., & Alacid, 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, Scielo*, 1-12. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v15n1/1659-097X-mhs-15-01-1.pdf>
- Trillo, F., & Trillo, J. (2020). Patios inclusivos y juegos tradicionales. *PLecturas: educación física y deportes*, 1-15. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Trillo-3/publication/347558177\\_Patios\\_inclusivos\\_y\\_juegos\\_tradicionales/links/60890f968ea909241e2c7a71/Patios-inclusivos-y-juegos-tradicionales.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Trillo-3/publication/347558177_Patios_inclusivos_y_juegos_tradicionales/links/60890f968ea909241e2c7a71/Patios-inclusivos-y-juegos-tradicionales.pdf)
- Vera Orihuela, R. A., Carmenate Figueredo, Y. O., & Toledo Sánchez, M. (2019). Juegos para el desarrollo cognitivo desde la clase de Educación Física. *Scielo*, 192-200. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n69/1990-8644-rc-15-69-192.pdf>
- Villamar Vásquez, A. D. . (2023). Actividades físicas para el desarrollo de las capacidades condicionales en estudiantes de 10-12 años (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación). *UG REPOSITORIO INSTITUCIONAL* , 19.
- Yaure. (2021). EL JUEGO Y LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MY LITTLE FRIENDS UBICADO EN LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020. *Repositorio Digital-Universodad Nacional de Loja*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23952/1/TESIS%20DANIELA%20YAURE.pdf>

Zambrano, E. C., & García, R. C. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 70-84. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171025007.pdf>

Zamorano-García, M., Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., & Zamorano-García, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1-26. Obtenido de <file:///C:/Users/hp/Downloads/EmocionesgeneradasenjuegosenEF.pdf>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 17 de octubre de 2023

Magister.

Teresa de Jesús Herrera Herrera

**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FERNANDO SUAREZ PALACIO"  
DE LA CIUDAD 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.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al señor estudiante **JHILSON ANDRÉS LÓPEZ CAPA** con C.I; 1105584963, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el décimo año de Educación General Básica en la unidad educativa 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.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

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

*Aprobado el pedido*

*Loja, 18 de Octubre de 2023*

UNIDAD EDUCATIVA  
"FERNANDO SUAREZ PALACIO"  
Lic. Teresa Herrera

Ciudadela Univeritaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argella - Loja - Ecuador  
072-54 7234

## Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Carrera de  
Cultura Física  
y Deportes

FEAC-C.FD y PAFD-2023  
Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00324M.  
Loja, 27 de octubre del 2023

Magister,

Ramiro Andrés Correa Contento.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, FEAC-UNL.**

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: **La gamificación en el desarrollo de las capacidades motoras en estudiantes de 10 años de edad de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio, Loja, 2023** del aspirante **Jhilson Andrés López Capa**, alumno del Ciclo octavo, paralelo B, período académico **octubre 2023 - marzo 2024**, 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 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 FISICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

FEAC-C.FD y PAFD-2023

Aut.JP./Elb. Mcy.

C/C-Archivo.

c/c. Estudiante . Jhilson Andrés López Capa



30-10-2023

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

### Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre 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 de 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 **Jhilson Andrés López Capa**, para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL – FEAC- C.CFD y PAFD-2023-00324M**. Donde se me solicita se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del tema, **La gamificación en el desarrollo de las capacidades motoras en estudiantes de 10 "A" de la unidad educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.**, de autoría de la Estudiante **Jhilson Andrés López Capa**; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de 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 para lo cual me permito informar lo siguiente.

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 con el tema denominado: **El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la unidad educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento. Mg Sc.

**DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**

## Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Carrera de  
Cultura Física  
y Deportes

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00381M.**  
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.

Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga.

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

De mi consideración.

**Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C.P.A.F.D.**

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

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente 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; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular titulado: **El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la unidad educativa Fernando Suárez Palacio, Loja, 2023.**, de la autoría del señor. **Jhilson Andrés López Capa**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: Octubre 2023 - Marzo 2024.

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

Aut.P. JP./Eib. P.Mcy.  
C/c. **Estudiante.**  
C/C.-Archivo.



**Anexo 5. Test físico de fuerza explosiva-test de salto largo**



**1859**

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Objetivo:** Diagnosticar los niveles de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja,2023.

**Test de fuerza**

<b>Aptitud física</b>	<b>Factor</b>	<b>Test</b>	<b>Materiales</b>
Fuerza	Fuerza explosiva (tren inferior)	Test de salto largo	Cinta métrica

<b>Tabla de valoración</b>					
<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Excelente (1)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Medio (3)</b>	<b>Bajo (4)</b>
<b>12 Años</b>	<b>Hombres</b>	+1.73	1.50-1.72	1.32-1.49	-1.31
	<b>Mujeres</b>	+1.76	1.33-1.65	1.15-1.32	-1.14
<b>13 Años</b>	<b>Hombres</b>	+1.87	1.60-1.87	1.42-1.59	-1.41
	<b>Mujeres</b>	+1.71	1.39-1.70	1.21-1.38	-1.20
<b>14 Años</b>	<b>Hombres</b>	+2.17	1.91-2.16	1.73-1.90	1.72
	<b>Mujeres</b>	+1.76	1.45-1.75	1.27-1.44	-1.26
<b>15 Años</b>	<b>Hombres</b>	+2.23	1.96-2.22	1.78-1.95	-1.77
	<b>Mujeres</b>	+1.85	1.50-1.84	1.32-1.49	-1.31

<b>Nro.</b>	<b>Estudiante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Longitud de salto en cm.</b>	<b>Valoración</b>			
					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1								
2								
3								
4								
5								
6								

7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

**Observaciones:**

**Anexo 6. Test físico de fuerza resistencia-test de abdominales**



**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Objetivo:** Diagnosticar los niveles de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja,2023.

**Test de fuerza resistencia**

<b>Aptitud física</b>	<b>Factor</b>	<b>Test</b>	<b>Materiales</b>
Fuerza resistencia	Fuerza resistencia	Test de abdominales	Cronómetro

<b>Tabla de valoración</b>					
<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Excelente (1)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Regular (3)</b>	<b>Bajo (4)</b>
<b>12-13 Años</b>	<b>Hombres</b>	+28	27-22	21-14	-14
	<b>Mujeres</b>	+27	26-20	19-13	-12
<b>14 Años</b>	<b>Hombres</b>	+33	32-26	25-19	-18
	<b>Mujeres</b>	+28	27-22	21-16	-15
<b>15 Años</b>	<b>Hombres</b>	+36	35-29	28-22	-21
	<b>Mujeres</b>	+30	29-24	23-18	-17

<b>Nro.</b>	<b>Estudiante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Longitud de salto en cm.</b>	<b>Valoración</b>			
					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								

**Observaciones:**

**Anexo 7. Test físico de fuerza resistencia-test de burpee**



**1859**

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Objetivo:** Diagnosticar los niveles de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja,2023.

**Test de fuerza resistencia**

<b>Aptitud física</b>	<b>Factor</b>	<b>Test</b>	<b>Materiales</b>
Fuerza resistencia	Fuerza resistencia de tren superior e inferior	Test de Burpee	Cronómetro

<b>Tabla de valoración</b>					
<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Excelente (1)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Medio (3)</b>	<b>Bajo (4)</b>
<b>10-11 Años</b>	<b>Hombres</b>	+34	25-33	16-24	0-15
	<b>Mujeres</b>	+29	20-28	11-19	0-10
<b>12-13 Años</b>	<b>Hombres</b>	+37	28-36	19-27	0-18
	<b>Mujeres</b>	+32	23-31	14-22	0-13
<b>14-15 Años</b>	<b>Hombres</b>	+42	32-41	22-31	0-21
	<b>Mujeres</b>	+37	27-36	17-26	0-16

<b>Nro.</b>	<b>Estudiante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Longitud de salto en cm.</b>	<b>Valoración</b>			
					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

**Observaciones:**

Anexo 8. Evidencias fotográficas











**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Propuesta de Intervención**

Propuesta pedagógica de plan de actividades para mejorar la capacidad de fuerza a través del juego en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023.

**AUTOR:**

Jhilson Andrés López Capa

**ASEROR:**

Mg. Sc Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga

**2024**

**Link de la propuesta:**

[https://drive.google.com/file/d/1aWP4PNOFrm1OuOoZ4rmRfzyVJgdjws\\_B/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1aWP4PNOFrm1OuOoZ4rmRfzyVJgdjws_B/view?usp=sharing)

**Anexo 10. Certificado de traducción del resumen**

CERTF. N° 7.1 – 2024  
Loja, 15 de febrero del 2024

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.  
**Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés**

A petición de la parte interesada y en forma legal.

**CERTIFICA:**

Que **Jhilson Andrés López Capa** con cédula de identidad número **1105584963**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del Trabajo de Integración Curricular denominado “**El juego como alternativa para mejorar la capacidad de fuerza en estudiantes de 10mo A de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio. Loja, 2023**”.

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



.....  
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo

**Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés**

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808

Cédula: 1104492127

email: [franco.abrigo@hotmail.com](mailto:franco.abrigo@hotmail.com)

celular:0990447198