



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Programa de actividad deportiva y su influencia en las
capacidades físicas condicionales de niños de 10 años
en un club de Lima - Perú**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Juan Carlos BEDRIÑANA HUAYLLACAHUA

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Bedriñana, J. (2025). *Programa de actividad deportiva y su influencia en las capacidades físicas condicionales de niños de 10 años en un club de Lima - Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71424442
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-0103-2789
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Mitchel Alarcón Díaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09728050
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Cesar Daniel Escuza Mesías
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40818404
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	----
Tipo de documento	----

Número de documento de identidad	----
Datos de investigación	
Línea de investigación	Actividad física y deporte para la salud. Implica estudios de prevención y atención relacionados con el movimiento corporal y el deporte a fin de promover la práctica de una vida saludable.
Grupo de investigación	Ninguno
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, distrito de San Borja C. 7 170, San Borja 15037 W269+G6 San Borja
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 018-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 23 días del mes de setiembre de 2025, siendo las 09:30 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE NIÑOS DE 10 AÑOS EN UN CLUB DE LIMA - PERÚ**, que presenta el Bachiller; **JUAN CARLOS BEDRIÑANA HUAYLLACAHUA**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención HONROSA**, con la calificación de **DIECIOCHO (18)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 10:10 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Jurado Informante

Dr. CESAR DANIEL ESCUZZA MESIAS
Jurado Informante

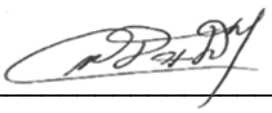


CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo Dextre Mendoza Carlos Wyly en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 039-2025-EPEF-FE/UNMSM de la tesis/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es **PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE NIÑOS DE 10 AÑOS EN UN CLUB DE LIMA - PERÚ**, presentado por el bachiller/magíster/egresado/licenciado/estudiante Bedriñana Huayllacahua Juan Carlos para optar el grado/título/especialidad de Licenciado en Educación Física, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **11%** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 10389035

Nombres y apellidos del asesor: Carlos Wyly Dextre Mendoza

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón esta tesis a mis padres, que con su apoyo incondicional e infinito amor sirvieron como motivación diaria para no rendirme y seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a los docentes de la escuela de Educación Física en la Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, por su orientación, paciencia y experiencia compartidas.

Índice de contenido

Índice de contenido	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
Índice de tablas	viii
Introducción	9
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Objetivos	13
1.4. Justificación del estudio	13
1.5. Fundamentación de la hipótesis	16
1.6. Formulación de la hipótesis	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1 Antecedentes	18
2.2 Bases teóricas	21
2.2.1 Programa de Actividad Deportiva	21
2.2.2 Capacidades Físicas Condicionales	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	38
3.1. Variables	38
3.2. Metodología	39
3.2.1. Tipo de investigación	40
3.2.2. Nivel de investigación	41
3.3. Población	42
3.4. Muestra	42
3.5. Instrumentos	43
3.6. Análisis de los datos	44
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	45
4.1. Presentación y análisis de los resultados	45
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	56
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	59
6.1. Conclusiones	59
6.2. Recomendaciones	60

REFERENCIAS	62
ANEXOS	70
Anexo 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	71
Anexo 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA	72
Anexo 3: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	74
Anexo 4: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS	81
Anexo 5: CARTA DE AUTORIZACIÓN	84
Anexo 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO	85
Anexo 7: PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA	86

RESUMEN

El propósito principal de esta investigación fue identificar la influencia del Programa de actividad deportiva (PAD) en las Capacidades físicas condicionales (CFC) de niños de 10 años en San Borja. Lima, 2025.

La investigación se encuentra dentro de un paradigma cuantitativo del tipo aplicado a través del análisis, observación, comparación y descripción de las variables, hemos establecido la influencia entre ellas, enfoque cuantitativo, diseño preexperimental con un nivel descriptivo. La población de estudio fueron 50 niños de 10 años de edad de la academia “Bedrifut”-San Borja. Para recopilar datos sobre habilidades físicas de estado variable, utilizaron una prueba de habilidad con una escala multinivel y alta confiabilidad. Para el procesamiento de datos se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

Los datos obtenidos, una vez procesados y analizados, muestran que la implementación del PAD influye significativamente en la mejora de las CFC de los niños de 10 años de la academia deportiva “Bedrifut” de San Borja, Lima. Esta influencia se encuentra respaldada estadísticamente, ya que la prueba de hipótesis arrojó un valor de significancia menor a 0,05.

Palabras Clave: CFC, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

ABSTRACT

The main purpose of this research was to identify the influence of Sports Activity Programming (SAP) on the Conditional Physical Capacities (CPC) of 10-year-old children in San Borja, Lima, 2025.

The research is based on a quantitative paradigm, applied through the analysis, observation, comparison, and description of variables. We established the influence between them, using a quantitative approach and a pre-experimental design with a descriptive level. The study population consisted of 50 10-year-old children from the "Bedrifut" Academy in San Borja. A multilevel, high-reliability skill test was used to collect data on variable-status physical abilities. The nonparametric Wilcoxon test was used for data processing.

The data obtained, after processing and analysis, show that the implementation of SAP significantly influences the improvement of CPC among 10-year-old children from the "Bedrifut" Sports Academy in San Borja, Lima. This influence is statistically supported, since the hypothesis test yielded a significance value of less than 0.05.

Keywords: CPC, strength, endurance, speed and flexibility.

Índice de tablas

Tabla 1. Comparación a nivel del Pretest y Posttest	45
Tabla 2. Resultados de la prueba de normalidad según Shapiro Wilk	46
Tabla 3. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis general	47
Tabla 4. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 1	49
Tabla 5. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 2	50
Tabla 6. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 3	52
Tabla 7. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 4	54

Introducción

La presente investigación científica consiste en lograr el objetivo general que consiste en: “Determinar la influencia del PAD en las CFC, en niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025”.

En el presente informe se detallará el procedimiento que se llevará a cabo para implementar un PAD y entrenamiento de niños de 10 años en la academia “Bedrifut”, con la finalidad de comprobar el progreso de las CFC (Velocidad, Fuerza, Resistencia y Flexibilidad). Estas constituyen las bases principales de la condición física y, en consecuencia, son factores clave para el desempeño motor y deportivo. Por ello, para optimizar el rendimiento físico, es necesario enfocar el entrenamiento en el desarrollo de diversas capacidades.

El Programa está compuesto por un Test de Aptitudes Físicas (Pre-Test y Post-Test) y 8 sesiones de aprendizaje (duración de una hora por sesión), con tiempo de duración del Programa de 2 meses.

En el primer capítulo se expone el planteamiento del estudio, incluyendo la formulación del problema, los objetivos y la operacionalización de las variables. El segundo capítulo está dedicado al marco teórico, donde se revisan los antecedentes vinculados al tema y las bases teóricas que respaldan la investigación. El tercer capítulo aborda los aspectos metodológicos, tales como la tipología del estudio, la propuesta para la verificación de la hipótesis, la descripción de la población y muestra, así como los instrumentos empleados para la recolección de datos. En el cuarto capítulo se desarrolla el análisis de los resultados obtenidos. En el quinto capítulo se lleva a cabo la discusión de dichos resultados, contrastándolos con hallazgos de otras investigaciones, y finalmente en el sexto capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones basadas en el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Situación problemática

De acuerdo con el Ministerio de Salud del Perú, más de dos millones de niños en etapa preescolar presentan sobrepeso u obesidad, como consecuencia del consumo elevado de alimentos con alto contenido calórico y escaso valor nutricional, tales como bebidas azucaradas, refrescos y comida rápida rica en sodio y azúcares. Estas condiciones generan problemas como enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes y otros trastornos cardiovasculares. (Minsa, 2012).

El entorno moderno ha eliminado muchas oportunidades para el movimiento, lo que ha llevado a niveles sin precedentes de sedentarismo y sus consecuencias en la salud pública. (Kohl & Murray, 2012, p. 45).

Alrededor del mundo, el estilo de vida sedentario se ha transformado en un problema que provoca el incremento de peso, lo que conlleva a sobrepeso y obesidad de tipo 1, 2 y 3. Los elementos causantes son los medios de comunicación, que promueven la ingesta de alimentos altamente procesados, llenos de calorías y sodio, además de la ausencia de ejercicio físico, el tiempo que adolescentes y niños dedican al ordenador, así como al uso del móvil y las redes sociales. (Ibíd. 2012).

Según Treiber (2015) el sedentarismo ocurre cuando la actividad física (AF) no alcanza los 30 minutos diarios, lo cual puede desencadenar enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y vasculares. El organismo empieza a perder flexibilidad y masa corporal, disminuye la fuerza y el tono muscular, y aumenta el dolor lumbar. Además, se reduce la capacidad de concentración, lo que produce fatiga, desmotivación y malestar general.

Según Vera y Call (2015) actualmente, el tiempo prolongado frente a pantallas como televisores o computadoras limita la movilidad y reduce la actividad de los sistemas muscular

y cardiovascular, necesarios para su adecuado funcionamiento. Esta inactividad genera alteraciones que afectan negativamente tanto al sistema metabólico como al cardiovascular.

Según Queralt (2015) los programas analizados indican que el sedentarismo se ha convertido en el factor principal que contribuye al sobrepeso y la obesidad en estudiantes, generando afecciones que fomentan hábitos inactivos y cuerpos alejados del estándar de salud, considerados no saludables.

Según Renzzi (2013) desde tiempos antiguos, se reconoce que la AF favorece el desempeño intelectual y aporta equilibrio emocional en momentos de tensión. Existe una conexión directa entre la AF y el estado físico. Esta comprende acciones diarias como caminar, levantar objetos, subir escaleras y realizar labores domésticas. Al complementarse con ejercicios como aeróbicos, ciclismo, caminata rápida y entrenamiento de fuerza, se convierte en lo que conocemos como deporte. Quienes practican AF desde temprana edad presentan menor riesgo de enfermedades crónicas, muerte prematura y gozan de mejor salud física y mental.

Según Serna y Nanclares (2018) Para desarrollar de forma adecuada las habilidades necesarias en diversas disciplinas deportivas, es fundamental implementar métodos de enseñanza y planes de entrenamiento orientados al alto rendimiento. No obstante, muchas instituciones educativas y deportivas carecen de programas específicos y de los recursos necesarios para abordar este tema de forma efectiva.

La inactividad física, afecta la salud. El sedentarismo es un factor de la obesidad. Cambiando unos cuantos hábitos es fácil superar el sedentarismo y llevar una vida sana.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo porque está asociada con un mayor riesgo de ciertas enfermedades.

En 2013, la OMS ha señalado al sedentarismo como uno de las causas de mayor riesgo de mortalidad, siendo responsable de aproximadamente 3,2 millones de muertes anuales. Asimismo, investigaciones evidencian que la obesidad a nivel mundial se duplicó entre los años 1980 y 2008.

Según un estudio realizado por el Dr. Segundo Seklen, el nivel de sedentarismo en el Perú es alto, ya que solo el 28% de los limeños realiza alguna AF, mientras que el 78% restante no realiza ninguna actividad.

Los estudiantes de la población estudiada, se observa algunos de aspecto obeso, otros débiles en su aspecto corporal.

Por ello, ante muchas interrogantes que se fueron planteando frente a esta problemática, se determinó plantear un PAD para aportar en cierta medida en el desarrollo de las CFC, y para ello se gestionó la colaboración de la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

1.2. Formulación del problema

El problema se enuncia en los siguientes términos:

Problema general

¿Cuál es la influencia de un PAD en las CFC de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025?

Problemas específicos

- A. ¿Cómo influye el PAD en la fuerza en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025?
- B. ¿Cómo influye el PAD en la velocidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025?

C. ¿Cómo influye el PAD en la resistencia en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025?

D. ¿Cómo influye el PAD en la flexibilidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Analizar la influencia del PAD en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

Objetivos específicos

A. Determina la influencia del PAD en la fuerza en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

B. Determinar la influencia del PAD en la velocidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

C. Determinar la influencia del PAD en la resistencia. en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

D. Determinar la influencia del PAD en la flexibilidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

1.4. Justificación del estudio

Nuestros cuerpos necesitan AF para mantenerse saludables y funcionar correctamente. Realizar AF de manera constante contribuye al fortalecimiento muscular, mejora la circulación sanguínea, ayuda a mantener un peso adecuado y disminuye el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta y los problemas cardíacos. Además, la AF es beneficiosa no sólo para el cuerpo, sino también para la mente. El ejercicio libera endorfinas,

que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando el bienestar general. De igual manera que los sistemas escolares en nuestro país están planteados bajo una estructura que sitúan los estudiantes permanezcan sentados durante largos períodos de tiempo durante la clase, estructura que no favorece el nivel de concentración y atención que requieren los estudiantes para lograr las competencias que deben alcanzar en su proceso formativo en la Educación Básica Regular (EBR), por eso se debe considerar estrategias que puedan complementar ese nivel de atención y para ello la OMS sugiere que por lo menos se deben diseñar programas de AF debidamente organizados para mejorar las capacidades físicas potenciales del alumnado.

Justificación teórica

La realización del programa de AF propuesto en este estudio se basa en la declaración de la UNESCO (2015) de que " Los PAD deben fomentar la participación continua a lo largo de toda la vida ".

Por lo tanto, es muy importante cambiar los hábitos de vida de los niños y crear recomendaciones que promuevan una mejor calidad de vida y una cultura física saludable. La correcta aplicación del programa de AF será muy beneficioso para los niños.

Son tendencias anatómico-fisiológicas específicas del individuo que pueden medirse y mejorarse al permitir el movimiento y la tensión postural. Porta (2003).

Blázquez (1993) siguiendo a De la Reyna, Martínez (2003) clasifica las capacidades físicas básicas en fuerza, resistencia, velocidad y agilidad, las cuales son la base del aprendizaje y de la AF.

Justificación Metodológica

El estudio demostrará el valor que tienen los programas y como ayudan a desarrollar capacidades físicas condicionadas que permitan a las personas estar suficientemente preparadas

para mantener y mantener la salud física y mental.

Esta investigación tiene como propósito evaluar la condición física de niños de 10 años, identificar estrategias metodológicas y elaborar programas que se adapten a las condiciones reales del entorno.

Justificación Social

El propósito de este estudio fue mejorar y apoyar las CFC de los niños, esto se debe al incremento en la proporción de niños con sobrepeso en los últimos años.

Se pretende incentivar valores como el trabajo colaborativo, la solidaridad y la empatía. Ayuda a desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Refuerza la confianza en uno mismo al lograr metas o mejorar habilidades. Puede ayudar a construir amistades y una red de apoyo social.

Justificación práctica

La niñez constituye una etapa fundamental para el desarrollo tanto físico como mental. La AF juega un papel esencial en este desarrollo. Además, el deporte infantil fomenta valores como la superación, el sacrificio, la entrega y la responsabilidad.

Esta propuesta es de gran utilidad práctica para la creación de programas educativos innovadores, ya que emplea una metodología activa centrada en el ejercicio físico, el juego y el deporte para favorecer el desarrollo corporal de los estudiantes. Por ello, esperamos que este estudio contribuya a la importancia de observar el rendimiento físico como una experiencia diaria en el trabajo, saber cómo mantenerse saludable y experimentar el bienestar físico y emocional como base para el desarrollo de otras habilidades. Este estudio se basa en un modelo de AF a lo largo de la vida, en el que el desarrollo de hábitos de AF diaria es esencial.

1.5. Fundamentación de la hipótesis

La infancia es un período crítico para el desarrollo físico y mental de una persona. La AF juega un papel esencial en este desarrollo. Además, el deporte infantil fomenta valores como la superación, el sacrificio, la entrega y la responsabilidad.

El deporte infantil, así como cualquier tipo de AF, puede ayudar a desarrollar la conciencia de su cuerpo y aumentar la confianza en sí mismo. Además, cuando un deporte se practica en grupo, puede integrarlos en un entorno social saludable y ayudarlos a aceptar tanto el éxito como el fracaso.

Inculcar el hábito de la AF regular en los niños beneficia su desarrollo físico y cognitivo, también puede proporcionar otros beneficios importantes a corto, mediano y largo plazo. No hay duda de que los niños que practican deportes tienden a ser más sanos, felices y tienen un mejor desempeño académico.

1.6. Formulación de la hipótesis

Las hipótesis se plantean de acuerdo a la característica, por ser de diseño experimental aplicativo como hipótesis estadística, por un lado, se acepta y por otro se niega. Se plantea en los siguientes términos.

a. Hipótesis general

HGO: La aplicación del PAD influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

HGA: La aplicación del PAD no influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

b. Hipótesis específicas

H1O. Existe influencia significativa del PAD en la fuerza en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H1A. No existe influencia significativa del PAD en la fuerza en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H2O. Existe influencia significativa del PAD en la velocidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H2A. No existe influencia significativa del PAD en la velocidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H3O. Existe influencia significativa del PAD en la resistencia en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H3A. No existe influencia significativa del PAD en la resistencia en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H4O. Existe influencia significativa del PAD en la flexibilidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

H4A. No existe influencia significativa del PAD en la flexibilidad en los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

a. Nacionales

Mendoza, E. y Aguirre, S. (2021) en un programa en la Institución Educativa Secundaria de Abancay. El objetivo consistió en comparar la relación entre un programa de entrenamiento de fuerza de acondicionamiento físico y las mediciones antropométricas iniciales en estudiantes. La conclusión principal reveló una correlación moderada y positiva entre el rendimiento físico y dichas mediciones corporales.

Bardales P, C. (2024) en la investigación de una universidad de Lima. La finalidad de esta investigación fue analizar la conexión entre los niveles de AF y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes universitarios. Los hallazgos evidenciaron que estos estudiantes tienen bajos niveles de AF y muchos presentan sobrepeso.

Paricahua P, J, et, al. (2024) en el artículo de la Amazonía peruana: “Un estudio transversal”. En las conclusiones se destaca que el objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre calidad de vida, estilo de vida y AF en universitarios de la región. Los resultados demostraron una relación directa y significativa entre estos tres factores en dicha población estudiantil.

Silva S, D. L. (2019) en el estudio realizado de AF y hábitos alimentarios, tabaco y alcohol en una universidad privada de Chiclayo. El estudio buscó analizar la influencia de los hábitos alimenticios y la AF en un grupo de 115 adultos mayores, utilizando encuestas como instrumento de evaluación. Las conclusiones notaron que el sedentarismo es muy probable a futuro.

Espinoza, et, al. (2019) en la indagación realizada a estudiantes universitarios de Lima. En las conclusiones se afirma que el objetivo fue determinar la relación entre el disfrute personal y el nivel de AF. En total participaron 298 estudiantes y se emplearon dos cuestionarios (IPAQ y PACES). Los resultados concluyeron que el disfrute no tiene un impacto significativo en el nivel de AF practicada.

b. Internacionales

Fernández Álvarez, L. E., et, al. (2020) en su artículo realizado a estudiantes de secundaria. El objetivo consistió en examinar la relación entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y los niveles de AF. Se evaluó a 135 estudiantes mediante cuestionarios y diversas pruebas físicas y de coordinación. Los resultados mostraron que el autoconcepto físico estaba fuertemente vinculado con las otras variables analizadas.

Mitiap, J. A. N. (2023) en un programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas categoría sub-16. La finalidad del estudio fue evaluar los efectos de un programa de entrenamiento orientado al desarrollo de las capacidades físicas en jóvenes de la categoría sub-16. El programa resultó efectivo, logrando mejorar el rendimiento físico, lo que cumplió con uno de los objetivos planteados en la investigación.

Duran LI, C. L., et, al. (2020) en el artículo realizado a niños de 6 a 12 años. El estudio tuvo como meta evaluar las capacidades físicas básicas en niños pequeños. Las conclusiones señalaron que la Educación Física debe ser considerada el cimiento fundamental para alcanzar un alto rendimiento deportivo, formando bases sólidas desde edades tempranas.

Guillamón, A. R., et, al. (2019) en su tesis realizada a escolares de 8 a 12 años. El propósito fue investigar la relación entre la AF, la condición física y el autoconcepto en un grupo de 103 escolares, utilizando la batería ALPHA-Fitness, el cuestionario PACE y la escala de Autoconcepto de Piers-Harris. Los hallazgos indicaron que tanto la actividad como la condición física son factores determinantes que influyen en el autoconcepto.

Silva LI, J. M., et, al. (2024) en su artículo realizado a estudiantes mexicanos de bachillerato. La investigación se centró en analizar a estudiantes de bachillerato en México, quienes tienden a llevar una vida sedentaria debido al uso prolongado de redes sociales y actividades recreativas pasivas. Se concluyó que la mayoría tiene un estilo de vida inactivo, lo cual repercute negativamente en sus capacidades físicas, que se ubican entre niveles bajos y muy bajos en ambos géneros, exponiéndolos a riesgos para su salud física y mental.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Programa de Actividad Deportiva

Bozzini, (1981). Dice que programa es:

Una serie de agentes y acciones que el docente trata de realizar en cada materia de forma completa (utilizando un orden jerárquico), teniendo en cuenta las posibilidades de cada individuo (personalidad) y del conjunto según los ideales pedagógicos de su época (socio -histórico). aspecto)). medio (materialidad).

Ramón, (2000) explica:

Los planes de estudio deben desarrollar recomendaciones metodológicas sencillas y prácticas que, en definitiva, ayuden a los docentes a estar satisfechos, eficaces y eficientes, sin distraerse de su función docente, favoreciendo su crecimiento como profesionales. Los autores dicen que, con estas sencillas recomendaciones metodológicas, siguiendo un plan sistemático desarrollado por el docente en el currículo, se lograrán los objetivos educativos.

Pérez, (2000) afirma:

Un plan es un plan sistemático desarrollado por un educador como un medio para lograr metas educativas. Coincidimos con varios autores que mencionan la importancia de planificar actividades utilizando actividades bien organizadas de acuerdo a ideales educativos y políticas educativas que ayuden a alcanzar los objetivos educativos.

Para definir un programa de AF nos referiremos a Pila, (1981) quien pregunta:

Cada uno crea su propio plan e intenta implementar su propio sistema ecléctico de educación física, que recoge las ideas e ideas de otras personas (de otros países).

En cuanto a la AF, la OMS, (2017) explica:

Es planificada, organizada y repetida que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

Pérez y Gardey, (2008) definen como:

Las actividades deportivas están asociadas a una de estas disciplinas. En el deporte estas prácticas deben estar reguladas.

Sepúlveda, (2019) define como:

La palabra acción se utiliza para referirse a una acción que realiza una persona. Aunque sport es un adjetivo que hace referencia a cosas relacionadas con el deporte. En los deportes existe la competencia, o el objetivo de ganar o ser mejor que los demás. La AF es simplemente estar activo y sentirse bien.

Trepat, (1995) lo define de la siguiente manera:

Las actividades físicas implican varias relaciones con valores que se pueden desarrollar.

Mindeporte, (pág. f.) menciona:

Es un conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica de ejercicios físicos encaminados a superar una meta o derrotar a un adversario en una competición según unas reglas determinadas.

Los programas educativos y de AF se conciben como estructuras organizadas y sistemáticas, diseñadas por los docentes para alcanzar metas formativas, considerando tanto el contexto sociohistórico como las características individuales de los estudiantes. Estos programas deben integrar recomendaciones metodológicas claras y prácticas que favorezcan la eficacia docente y el logro de objetivos pedagógicos. En el ámbito de la educación física, cada docente puede adoptar un enfoque ecléctico, inspirado en diversas corrientes y experiencias, siempre con el

propósito de mejorar la condición física, desarrollar valores, fomentar el bienestar y, en algunos casos, competir bajo normas establecidas. La AF, por tanto, va más allá del deporte competitivo, abarcando también prácticas planificadas y orientadas al desarrollo integral de la persona.

Procesos del Programa de Actividad Deportiva

Para este estudio se propone un plan sistemático y organizado, diseñado como base para mejorar las capacidades físicas de los niños de 10 años de la Academia “Bedrifut”, a través de la ejecución de actividades relevantes y diseñadas específicamente para fortalecer y desarrollar las CFC, se garantiza un aprendizaje adecuado y eficaz.

Se trata de CFC que dependen en gran medida de factores biológicos y energéticos. Las mejoras están directamente relacionadas con el desarrollo físico y el rendimiento deportivo.

Características del Programa de Actividad Deportiva

- **Es adecuado a la edad y etapa de desarrollo:** Las actividades deben estar diseñadas según la edad, madurez física y emocional del niño.
- **Es lúdico y divertido:** El componente de juego es esencial para mantener el interés y se usan dinámicas, desafíos, competencias amistosas, etc.
- **Social y cooperativo:** Promueve la interacción positiva entre niños: trabajo en equipo, turnos, empatía.
- **Variado:** Incluye una mezcla de actividades y juegos lúdicos, para evitar el aburrimiento y ayudar a desarrollar todas las capacidades físicas.

Actividades que se desarrollan en el Programa de Actividad Deportiva

Ejecución del PAD a lo largo de 8 sesiones de aprendizaje, con una duración total de 60 minutos, dividida en tres momentos: inicio, desarrollo y cierre:

1ra sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Corre que te llevo”, está enfocada en el desarrollo de la velocidad y la resistencia, mediante carreras por equipos que requieren coordinación y esfuerzo físico conjunto.

La segunda actividad, “Pasa por el puente”, también trabaja la velocidad y la resistencia, pero además estimula la coordinación óculo podal, el equilibrio y fortalece el trabajo en equipo a través de una dinámica cooperativa.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, y estimula el respeto por las reglas, el juego limpio, y la interacción social positiva.

2da sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Cuatro esquinas”, desarrolla la velocidad de desplazamiento, la atención auditiva, el seguimiento de instrucciones y la orientación espacial. También fortalece la rapidez mental.

La segunda actividad, “Matefútbol”, mejora el control del balón, coordinación óculo podal, resistencia, y colaboración en equipo. Trabaja fundamentos del fútbol como el pase, el desplazamiento y el remate a portería

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, fomenta el respeto por las normas, el juego limpio y una interacción social saludable.

3ra sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Vía rápida”, desarrolla la resistencia, la velocidad sostenida, el sentido de orientación, y estimula la colaboración entre compañeros.

La segunda actividad, “Balones al aire”, mejora la coordinación óculo podal, control del balón, precisión en el pase y remate, y promueve la comunicación y cooperación.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, de igual manera el respeto entre compañeros.

4ta sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Ranas”, fortalece la musculatura del tren inferior, mejora la agilidad, coordinación, y promueve la convivencia y el compañerismo.

La segunda actividad, “Tres en raya versión fútbol”, estimula el pensamiento estratégico, la coordinación, la velocidad y precisión en el pase. Integra el trabajo en equipo bajo presión.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC y promueve la obediencia a las reglas, la práctica del fair play y relaciones sociales positivas.

5ta sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Postas”, desarrolla la resistencia cardiovascular, la velocidad y potencia la cooperación grupal. Estimula la precisión en movimientos y coordinación motora.

La segunda actividad, “Rondo”, refuerza el trabajo táctico, la comunicación y la visión de juego. Fomenta la resistencia física y el pensamiento estratégico.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, y favorece la disciplina normativa, el comportamiento ético en el juego y relaciones interpersonales sanas.

6ta sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Salto triple”, desarrolla la fuerza de piernas, el equilibrio y la coordinación. Fortalece el sistema músculo esquelético. Mejora la técnica de salto y la disciplina individual.

La segunda actividad, “Llevando a la redonda”, desarrolla el dominio del balón y la motricidad fina de pies. Mejora el equilibrio y la orientación espacial. Estimula la toma de decisiones rápidas y la perseverancia.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, y estimula la observancia de reglas, la honestidad deportiva y la interacción respetuosa entre los participantes.

7ma sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Carrera de velocidad extrema”, mejora la velocidad de reacción, la agilidad y la capacidad aeróbica. Fomenta el espíritu competitivo sano y el enfoque en metas.

La segunda actividad, “Amigos con el balón”, mejora la coordinación motora y el trabajo en equipo. Fortalece los lazos sociales entre compañeros. Estimula la concentración y la destreza en el manejo del balón.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, e impulsa el respeto por las directrices, la equidad en el juego y vínculos sociales constructivos.

8va sesión:

En el inicio de la sesión, se realiza una activación fisiológica que tiene como objetivo preparar el cuerpo para la AF. Esta fase ayuda a prevenir lesiones, mejorar la movilidad articular y acondicionar al niño tanto física como mentalmente para las actividades posteriores.

En la fase de desarrollo, se llevan a cabo tres actividades principales.

La primera, llamada “Gana tu asiento”, mejora la velocidad, la agilidad, la orientación espacial y el control corporal. Estimula la competitividad sana.

La segunda actividad, “Bowling”, fortalece el control del balón. Desarrolla la fuerza en miembros inferiores, el equilibrio y la coordinación general.

La tercera actividad, “Mini fútbol”, consiste en la práctica adaptada del deporte, lo cual permite a los estudiantes desarrollar de forma integral sus CFC, e incentiva el cumplimiento de normas, el respeto en la competencia y una convivencia armoniosa.

El programa de AF deportiva en niños es importante ya que no solo mejora su condición física, promueve hábitos saludables, fortalece el sistema cardiovascular y muscular, mejora el estrés y aumenta nuestro estado de ánimo, desarrolla habilidades sociales, enseña valores fundamentales, crea una base para la AF en la adultez.

2.2.2 Capacidades Físicas Condicionales

De la Reyna y Martínez, (2002) afirman que:

Estos símbolos físicos se refieren al cuerpo humano y se pueden proporcionar más a través de la educación. Es condicional ya que el rendimiento físico será determinado.

Guio, (2010) menciona:

Los define como características individuales, se basan en el proceso energético y metabólico de acción mecánica y musculatura voluntaria. El autor señaló que la aptitud física es un talento humano y un potencial natural, base de la motricidad, que se puede mejorar y desarrollar.

Guio, (2010) afirma:

Las habilidades físicas son más visibles y medibles que se definen en términos de anatomía funcional y pueden desarrollarse a través del entrenamiento y ejercicios de acondicionamiento físico sistemáticos y estructurados.

Las CFC son elementos funcionales del organismo humano, de origen biológico y natural, que influyen en el desempeño motriz y que pueden ser mejorados y perfeccionados mediante procesos educativos y entrenamiento planificado. Estas capacidades representan el fundamento energético y mecánico sobre el cual se construyen las habilidades motrices.

Hohmann A, y Cols, (2005) definen:

Las CFC relacionadas con la energía comprenden la resistencia, la fuerza y la velocidad, mientras que las capacidades coordinativas, de tipo informacional, abarcan la velocidad, la flexibilidad y otras habilidades motrices específicas.

Bompa, T. O. y Haff, G. G. (2009) mencionan que:

Las capacidades condicionales son la base sobre la cual se construye el rendimiento deportivo, y su desarrollo debe ser planificado en función de las exigencias de cada disciplina.

Muñoz, (2009) afirma que:

Todas las fuerzas físicas están influenciadas por una variedad de condicionantes exógenos y endógenos. Los factores internos, como la genética, son relevantes porque establecen un potencial físico inicial que puede ser incrementado con un entrenamiento adecuado.

Rabadan y Rodríguez, (2010) afirman:

Las CFC facilitan la ejecución eficaz de una tarea motriz, optimizando el uso de energía y reduciendo el riesgo de errores o lesiones, lo que permite alcanzar mejores resultados en menor tiempo y con mayor precisión.

Verkhoshansky, Y. V. (2008) alude que:

Las capacidades condicionales se interrelacionan entre sí, y el entrenamiento debe buscar un equilibrio funcional según la especialidad deportiva.

Tanto Blázquez (1993) como Weineck (2012) coinciden en que:

Las CFC son esenciales para el desarrollo físico. Blázquez destaca que son la base del aprendizaje motor y la AF, y aunque su clasificación es útil, puede ser vista como simplificada. Además, resalta su importancia para la salud general, el bienestar y el desarrollo infantil, ya que favorecen la movilidad, previenen enfermedades y fortalecen el organismo. Por su parte, Weineck enfatiza que estas capacidades están determinadas principalmente por los procesos energéticos del cuerpo humano. En conjunto, ambos autores subrayan que el desarrollo adecuado de estas capacidades es clave para el rendimiento físico y la calidad de vida.

2.2.2.1 Dimensiones de las Capacidades Físicas Condicionales

2.2.2.1.1 Velocidad

Bompa, T. O. y Haff, G. G. (2009) mencionan:

La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, y se manifiesta en forma de reacción, aceleración o desplazamiento.

Navarro V, F, (1999) define:

La velocidad en deportes como el fútbol es esencial para las acciones decisivas y se mejora mediante ejercicios de aceleración y reacción

La velocidad es la habilidad de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, con máxima intensidad y por un corto periodo sin causar fatiga. Se clasifica en:

- Velocidad de reacción: Tiempo que tarda el cuerpo en responder a un estímulo.
- Velocidad de ejecución o gestual: Rapidez en realizar un movimiento específico.
- Velocidad de desplazamiento: Recorrer una distancia en el menor tiempo.
- Velocidad de frecuencia: Cantidad de acciones rápidas realizadas en poco tiempo.

2.2.2.1.2 Fuerza

Bompa, T. O. y Haff, G. G. (2009) lo definen:

La fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular de superar o contrarrestar una resistencia externa mediante tensión muscular.

Matveev, L. P. (1983) afirma que:

La fuerza como capacidad física se desarrolla a través de un proceso de adaptación funcional del sistema neuromuscular

La fuerza como capacidad física que permite vencer o soportar una resistencia, se divide en:

- Fuerza máxima: Aplicar la mayor fuerza posible en una única acción.
- Fuerza explosiva: Generar fuerza en el menor tiempo posible.
- Fuerza resistencia: Sostener una fuerza durante un tiempo prolongado.

2.2.2.1.3 Flexibilidad

Bompa, T. O. y Haff, G. G. (2009) lo definen:

La flexibilidad permite mejorar la técnica, prevenir lesiones y aumentar la economía del gesto deportivo.

Weineck, J, (2012) lo define de la siguiente manera:

La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible, lo que depende del estado de las articulaciones, músculos y tendones.

Navarro V, F, (1999) define:

El trabajo de flexibilidad es fundamental en los deportes de equipo para mantener una buena movilidad y prevenir sobrecargas.

La flexibilidad es la capacidad de mover una articulación en todo su rango de movimiento, se divide en:

- Flexibilidad estática: Mantener una posición de estiramiento sin movimiento.

- Flexibilidad dinámica: Realizar movimientos amplios y rápidos en una articulación.
- Flexibilidad activa: Estiramiento realizado únicamente con la fuerza muscular propia.
- Flexibilidad pasiva: Estiramiento asistido por un agente externo (persona, objeto o gravedad).

2.2.2.1.4 Resistencia

Bompa, T. O. y Haff, G. G. (2009) concluyeron que:

La resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado sin que disminuya significativamente el rendimiento.

Zintl, F. (1991) afirma:

La resistencia es la capacidad de resistir la fatiga en esfuerzos prolongados, manteniendo una intensidad constante.

La resistencia es la habilidad del organismo para sostener una actividad física durante un tiempo prolongado sin llegar al agotamiento, y se clasifica en:

- Resistencia aeróbica: Realizar esfuerzos moderados durante mucho tiempo, utilizando oxígeno.
- Resistencia anaeróbica: Sostener esfuerzos intensos y breves sin uso de oxígeno.

2.3 Términos básicos

- a. Actividad deportiva:** Es un conjunto de actividades relacionadas con la AF estructurada, con el objetivo de superar una meta o ganar la competencia de un oponente de acuerdo con ciertas reglas.
- b. Actividades lúdicas:** Son aquellas que se realizan con un fin recreativo, educativo o de entretenimiento, y que generalmente implican el juego como medio principal.
- c. AF:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.
- d. CFC:** Están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y transmisión de energía.
- e. Obesidad:** Es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.
- f. Sedentarismo:** Es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente AF o deportiva.
- g. Planificación deportiva:** Es el proceso de organizar, estructurar y programar de forma sistemática el entrenamiento y las competencias deportivas.
- h. Programación:** Proceso de organizar y estructurar el aprendizaje, definiendo qué se va a enseñar, cómo y cuándo, para alcanzar metas específicas.
- i. Trabajo colaborativo:** Es una forma de organización en la que varias personas trabajan juntas con un objetivo común, compartiendo conocimientos, responsabilidades, ideas y tareas.

- j. Competencia deportiva:** Es un evento organizado en el que dos o más personas o equipos participan en actividades físicas o deportivas con el objetivo de medir habilidades, esfuerzo y rendimiento, generalmente con la intención de ganar o alcanzar una meta específica.
- k. Ejercicio físico:** Es cualquier actividad corporal planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física y la salud general.
- l. Motivación:** Es la fuerza interna o externa que impulsa a una persona a actuar, persistir y alcanzar metas.
- m. Deporte:** Es una AF o mental reglamentada que se practica con un fin recreativo, competitivo o formativo, y que implica generalmente esfuerzo físico, habilidad, estrategia y disciplina.
- n. Resistencia Anaeróbica láctica:** Se produce ácido láctico, ya que la obtención de ATP (energía) a partir de la descomposición de azúcares y grasas ocurre sin la presencia de oxígeno.
- o. Resistencia Anaeróbica aláctica:** Se realiza sin oxígeno, pero no genera residuos, es decir, no se produce ni acumula ácido láctico en el organismo.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Variables

las variables se clasifican en independientes (VI) y dependientes (VD), siendo las primeras consideradas como las posibles causas y las segundas como los efectos. La VI puede ser manipulada por el investigador, mientras que la VD representa el resultado o consecuencia de dicha manipulación. (Díaz, S. C, 2005).

Soto (2015). Una variable es una propiedad que cambia dependiendo del objeto y tiene la propiedad de que puede tener diferentes valores. Las variables se pueden medir u observar.

VI: PAD

VD: CFC

VD: CFC

De la Reyna y Martínez, (2002) afirman que:

Estas características físicas determinan la condición física de una persona y se pueden mejorar con entrenamiento. Se llaman condicionales porque determinarán el rendimiento físico de una persona.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) mencionan que:

La VD es aquella que se observa y mide para determinar el efecto de la VI.

VI: PAD

Díaz, S. C, (2005) afirma que:

La VI es aquella que representa la causa dentro de una relación entre variables y no depende de ninguna otra. Es manipulada y controlada por el investigador con el propósito de observar los efectos que puede generar sobre otras variables.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) mencionan que:

La VI es la que el experimentador manipula con el propósito de observar su efecto sobre otra variable, llamada dependiente.

Los programas consisten en acciones formativas planificadas con el propósito de provocar transformaciones, por lo que deben elaborarse con metas precisas que faciliten el aprendizaje y la modificación de conductas o conocimientos en los participantes.

3.2. Metodología

De acuerdo a las características de la Hipótesis y los objetivos de la Investigación, la presente investigación es del tipo aplicado.

La investigación se enmarca dentro de la metodología aplicada porque tiene como propósito fundamental dar solución al problema. A diferencia de la investigación básica, que busca ampliar el conocimiento teórico sin un fin práctico inmediato, mi estudio aplica un PAD para producir mejoras, cambios y respuestas útiles en dicho entorno.

Por tanto, la investigación tiene un enfoque aplicado, porque no se limita a explorar fenómenos desde lo abstracto, sino que utiliza ese conocimiento para transformar la realidad observada.

La investigación experimental se caracteriza por la aplicación de un nuevo sistema, programa, método o técnica con el fin de mejorar o resolver una situación problemática que

motivó el estudio. Este tipo de investigación tiene un enfoque práctico y busca generar cambios concretos en una realidad específica. Para llevarla a cabo, es fundamental el respaldo de teorías científicas desarrolladas previamente a través de investigaciones básicas y sustantivas. (Díaz, S. C, 2005).

3.2.1. Tipo de investigación

El presente estudio está enmarcado dentro de la investigación cuantitativa con diseño preexperimental, un mismo contenido con un trasfondo científico, que pretende obtener información sobre las cuestiones planteadas y contribuir al conocimiento pertinente.

Se enmarca en un enfoque cuantitativo porque busca medir, analizar y comprobar relaciones entre variables mediante datos numéricos y estadísticos. Este tipo de investigación se fundamenta en la recolección de datos cuantificables y en el uso de procedimientos objetivos, replicables y sistemáticos para probar hipótesis específicas.

El estudio no se basa en interpretaciones subjetivas o percepciones, sino en la observación de fenómenos medibles, lo que permite establecer relaciones causa-efecto entre variables.

El diseño preexperimental se justifica porque se trabaja con un solo grupo de estudio, sin grupo de control. En este tipo de diseño se realiza una medición antes y después de aplicar una intervención, tratamiento o programa, con el objetivo de observar si existen cambios atribuibles a dicha intervención.



Diseño preexperimental: Pretest/ Posttest con un solo grupo

Leyenda:

G: Grupo de trabajo.

X: Aplicación del tratamiento.

O₁: Primera medición de la variable (Pre-test)

O₂: Segunda medición de la variable (Post-test)

Sabino C, (1996) Los diseños preexperimentales son estudios en los que se introduce una VI y se aprecia su efecto en una VD, sin asegurar un control riguroso de los factores externos.

Según Bernal C, A, (2010) Señala que el enfoque cuantitativo permite identificar patrones, correlaciones y relaciones entre variables mediante el uso de instrumentos estructurados y estandarizados. Además, indica que los diseños preexperimentales son adecuados en contextos reales donde no es posible controlar todas las variables, pero se pretende evaluar el posible impacto de una intervención específica.

La investigación cuantitativa se basa en la recopilación de datos para verificar hipótesis, utilizando mediciones numéricas y herramientas estadísticas para su análisis. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2.2. Nivel de investigación

Corresponde al descriptivo, debido a que permitirá describir y explicar los resultados de la prueba de las hipótesis.

Busca identificar las características del PAD implementado en la Academia “Bedrifut”, describiendo sus componentes, organización y aplicación, sin establecer relaciones de causa-efecto con otras variables.

La investigación descriptiva se limita a describir la realidad tal como es, sin procurar explicar causas ni predecir conducta futura. (Díaz, S. C, 2005).

3.3. Población

La población se refiere al total de elementos (también llamados unidades de análisis) que se ubican dentro del espacio donde se lleva a cabo la investigación. (Díaz, S. C, 2005).

Se trata de un conjunto de personas, objetos o situaciones que cumplen determinados requisitos y que conforman lo que también se conoce como grupo objetivo. Klinger y Lee (2015).

Según Hernández, et, al. (2010) Es el conjunto de todas las instancias que se ajustan a un conjunto de especificaciones.

Se tomará en cuenta a niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja.

Población:

N: 50 niños

3.4. Muestra

Hernández, Fernández, & Baptista (2006) La muestra es un segmento de la población que debe representar adecuadamente las características de esta.

Ñaupas, et, al. (2018) Corresponde a una parte del universo o población, seleccionada mediante distintos métodos, siempre procurando que sea representativa de ese universo.

Bernal C, A, (2016) Es la porción de la población escogida, a partir de la cual se obtiene la información necesaria para desarrollar la investigación.

Es una fracción representativa de la población, la cual debe ser objetiva y reflejar con precisión sus características, permitiendo que los resultados obtenidos puedan extenderse a todo el conjunto poblacional. (Díaz, S. C, 2005).

Muestra:

n: 50 niños

Se ha considerado esta muestra porque cumple con criterios previamente establecidos como la edad, participación regular en las sesiones deportivas y permanencia durante todo el periodo de estudio.

3.5. Instrumentos

Ñaupas, et, al. (2018) Los instrumentos de recolección de datos pueden ser cuestionarios, entrevistas, listas de cotejo, pruebas u otros, y su elección depende del enfoque metodológico y del tipo de investigación. Además, una aplicación adecuada de estos instrumentos es esencial para asegurar la validez y calidad de los datos obtenidos.

Sampieri, et, al. (2014). En una investigación cuantitativa, los instrumentos suelen estructurarse con precisión para permitir la tabulación estadística.

Es el recurso que utiliza el investigador para obtener información relevante sobre las variables analizadas. Su diseño se basa en los indicadores previamente definidos para cada variable del estudio, lo que asegura la coherencia entre el instrumento y los objetivos de la investigación. (Díaz, S. C, 2005).

Se consideraron las siguientes herramientas para recolectar información sobre las variables estudiadas.

VD = Test de condición física

Se emplea el Test de condición física como herramienta para recolectar datos, ya que facilita una medición precisa y numérica del grado de desarrollo CFC.

Además, el Test de condición física se ajusta adecuadamente al grupo etario de los participantes, niños de 10 años, permitiendo la aplicación segura, sencilla y efectiva de las pruebas en el contexto de un club formativo. Al abarcar las cuatro dimensiones mencionadas, este instrumento ofrece una evaluación integral del estado físico de los niños antes y después de la implementación del programa, facilitando el análisis comparativo y la determinación del impacto del mismo en su rendimiento físico. Su uso permite recoger información precisa y estructurada, esencial para sustentar los resultados y conclusiones de la investigación.

3.6. Análisis de los datos

Para el procesamiento de análisis de los datos obtenidos se ha tenido en cuenta el programa SPSS -26, porque esta herramienta facilita su uso y su amplia gama de funciones estadísticas genera resultados claros y precisos. A través de la sintaxis, SPSS permite automatizar procesos de análisis, lo que ahorra tiempo y aumenta la eficiencia, especialmente útil para investigaciones como nuestro estudio.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

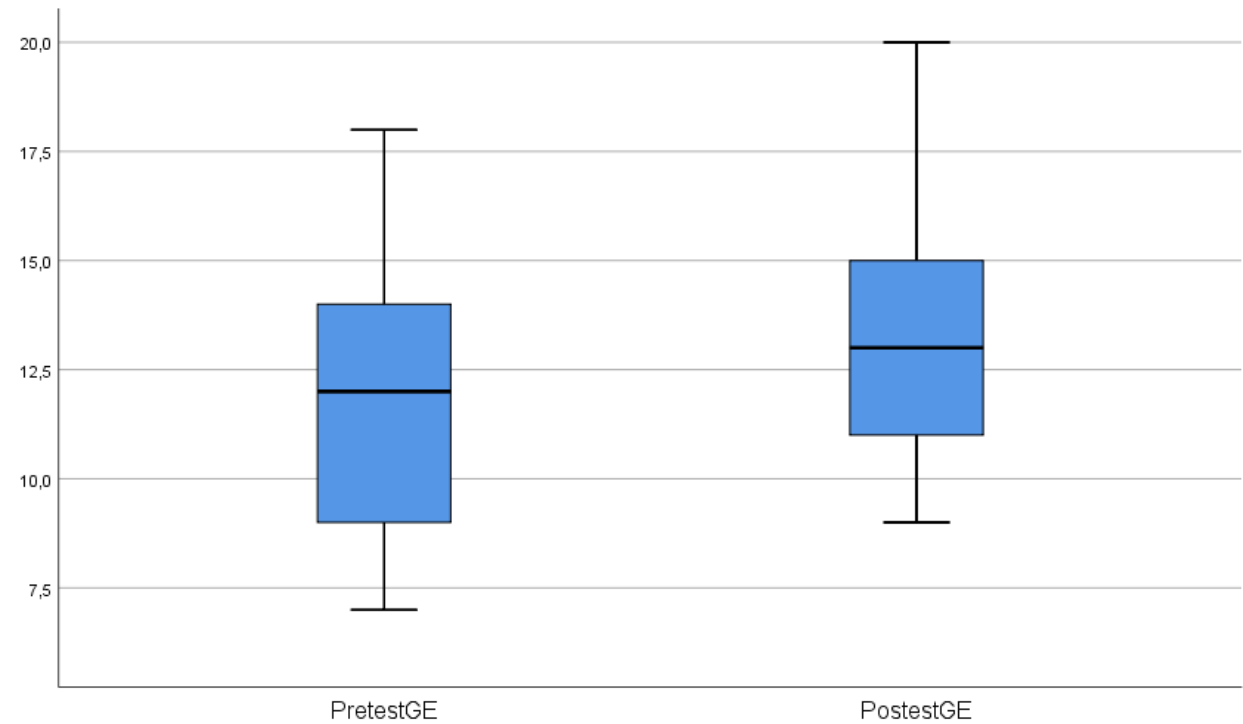
4.1. Presentación y análisis de los resultados

Respecto a los resultados del estudio desarrollado se presentan en función de los pasos seguidos, en primer caso el nivel descriptivo, seguidamente, la prueba de normalidad como criterio de elección entre prueba paramétricas y no paramétricas, luego, la prueba de hipótesis.

4.1.1. Análisis descriptivo del Pretest y Posttest

Tabla 1. Comparación a nivel del Pretest y Posttest

Estadígrafos	Pretest	Posttest
n	50	350
Media	11,90	13,14
Desviación estándar	3,19	2,98
Coefficiente de variación	8,54%	7,99%



INTERPRETACIÓN:

Los valores de la tabla muestran que las puntuaciones de la media (13,14) del PosttestGE resultan mayores en relación a las puntuaciones de los valores de la media (11,90) del PretestGE en tal sentido se encuentran diferencias estadísticas entre las puntuaciones a nivel del PosttestGE respecto a las puntuaciones del PretestGE.

4.1.2. Presentación de los resultados de la prueba de normalidad

En cuanto a la normalidad se tomó como criterio estadístico para la elección de estadístico paramétrico o estadístico no paramétrico.

Tabla 2. Resultados de la prueba de normalidad según Shapiro Wilk

		Shapiro-Wilk	
	Estadístico	gl	Sig.
PretestGE	,930	530	,006
PosttestGE	,91428	50	,005

INTERPRETACIÓN:

Según los valores de la prueba de normalidad se encuentra que el valor de la significancia para el caso del PretestGE el valor de significancia es de 0,006, puntuación que resulta menor que 0,05 ($p < 0.05$), asimismo, para el caso del PosttestGE el valor de significancia es de 0,005 ($p < 0,05$). Por lo que se asume ausencia de distribución normal. En consecuencia, se considera el empleo de estadísticos no paramétricos. (Prueba de Wilcoxon).

4.2.1. Nivel inferencial

Para tal efecto se ha trabajado en función de los pasos que se consideran para el desarrollo de la prueba de hipótesis de manera general, poniendo a prueba la hipótesis nula para poder rechazarla en función del análisis de los datos recolectados.

4.2.1.1. Prueba de hipótesis general

Paso I:

Hipótesis estadísticas

Ho: La aplicación del PAD no influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Ha: La aplicación del PAD si influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Paso II:

El nivel estadístico

Se toma como referencia alfa (α) < 0,05

Paso III:

Desarrollo del estadístico de prueba (en este caso se adopta la prueba de wilcoxon por cumplir con los criterios de distribución libre o ausencia de normalidad de los datos colectados).

Tabla 3. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis general

Prueba de Wilcoxon		Rango promedio	Suma de rangos
Pretest-Posttest	Rangos negativos	19,50	741,00
	Rangos positivos	,00	,00
	Z		-5,491
	Sig.		0,000

Sig. (0,07) <0,05

INTERPRETACIÓN:

Tomando como punto de referencia los resultados de la tabla anterior se observa un valor resultado para z de -5,491 con un nivel de significancia de 0,000, valor que, al ser comparado

con el criterio establecido, permite reconocer que existen diferencias estadísticas significativas entre los resultados de a nivel del PosttestGE en relación a los resultados del PretestGE.

Paso IV:

Criterio de decisión de la Hipótesis nula

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; rechazar H_0 y aceptar H_a

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; aceptar H_0 y rechazar H_a

Paso V:

Toma de decisión según los resultados de la prueba de hipótesis

Después de analizar los resultados de la prueba estadística mediante Wilcoxon y comprobar que el valor de significancia resulta menor a 0,05 (Sig. 0,000 para este resultado), entonces se decide rechazar la H_0 debido al valor de significancia menor a 0,05 obtenido y aceptar la hipótesis de investigación. Por lo tanto, se acepta que: La aplicación del PAD si influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

4.2.1.2. Prueba de hipótesis específica 1

Paso I:

Hipótesis estadísticas

H_0 : La aplicación del PAD no influye en la fuerza de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

H_a : La aplicación del PAD si influye en la fuerza de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Paso II:

El nivel estadístico

Se toma como referencia alfa (α) < 0,05

Paso III:

Desarrollo del estadístico de prueba (en este caso se adopta la prueba de wilcoxon por cumplir con los criterios de distribución libre o ausencia de normalidad de los datos colectados).

Tabla 4. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 1

Prueba de Wilcoxon		Rango promedio	Suma de rangos
Pretest-Posttest	Rangos negativos	0,00	0,00
	Rangos positivos	15,00	435,00
	Z		-4,906
	Sig.		0,000

Sig. (0,07) < 0,05

INTERPRETACIÓN:

Tomando como punto de referencia los resultados de la tabla anterior se observa un valor resultado para z de -4,906 con un nivel de significancia de 0,000, valor que, al ser comparado con el criterio establecido, permite reconocer que existen diferencias estadísticas significativas entre los resultados de la fuerza a nivel del PosttestGE en relación a los resultados de la fuerza del PretestGE.

Paso IV:

Criterio de decisión de la Hipótesis nula

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; rechazar H_0 y aceptar H_a

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; aceptar H_0 y rechazar H_a

Paso V:

Toma de decisión según los resultados de la prueba de hipótesis

Después de analizar los resultados de la prueba estadística mediante Wilcoxon y comprobar que el valor de significancia resulta menor a 0,05 (Sig. 0,000 para este resultado), entonces se decide rechazar la H_0 debido al valor de significancia menor a 0,05 obtenido y aceptar la hipótesis de investigación. Por lo tanto, se acepta que: La aplicación del PAD si influye en la fuerza de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

4.2.1.3. Prueba de hipótesis específica 2

Paso I:

Hipótesis estadísticas

H_0 : La aplicación del PAD no influye en la velocidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

H_a : La aplicación del PAD si influye en la velocidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Paso II:

El nivel estadístico

Se toma como referencia alfa (α) < 0,05

Paso III:

Desarrollo del estadístico de prueba (en este caso se adopta la prueba de wilcoxon por cumplir con los criterios de distribución libre o ausencia de normalidad de los datos colectados).

Tabla 5. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 2

Prueba de Wilcoxon		Rango promedio	Suma de rangos
Pretest-Posttest	Rangos negativos	2,500	10,00

Rangos positivos	,00	,00
Z		-2,00
Sig.		0,000

Sig. (0,07) <0,05

INTERPRETACIÓN:

Tomando como punto de referencia los resultados de la tabla anterior se observa un valor resultado para z de -2,00 con un nivel de significancia de 0,000, valor que, al ser comparado con el criterio establecido, permite reconocer que existen diferencias estadísticas significativas entre los resultados de la velocidad a nivel del PosttestGE en relación a los resultados de la velocidad del PretestGE.

Paso IV:

Criterio de decisión de la Hipótesis nula

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; rechazar H_0 y aceptar H_a

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; aceptar H_0 y rechazar H_a

Paso V:

Toma de decisión según los resultados de la prueba de hipótesis

Después de analizar los resultados de la prueba estadística mediante Wilcoxon y comprobar que el valor de significancia resulta menor a 0,05 (Sig. 0,000 para este resultado), entonces se decide rechazar la H_0 debido al valor de significancia menor a 0,05 obtenido y aceptar la hipótesis de investigación. Por lo tanto, se acepta que: La aplicación del PAD si influye en la velocidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

4.2.1.4. Prueba de hipótesis específica 3

Paso I:

Hipótesis estadísticas

Ho: La aplicación del PAD no influye en la flexibilidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Ha: La aplicación del PAD si influye en la flexibilidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Paso II:

El nivel estadístico

Se toma como referencia alfa (α) < 0,05

Paso III:

Desarrollo del estadístico de prueba (en este caso se adopta la prueba de wilcoxon por cumplir con los criterios de distribución libre o ausencia de normalidad de los datos colectados).

Tabla 6. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 3

Prueba de Wilcoxon		Rango promedio	Suma de rangos
Pretest-Posttest	Rangos negativos	7,50	105,00
	Rangos positivos	,00	,00
	Z		-3,638
	Sig.		0,000

Sig. (0,07) < 0,05

INTERPRETACIÓN:

Tomando como punto de referencia los resultados de la tabla anterior se observa un valor resultado para z de -3,638 con un nivel de significancia de 0,000, valor que, al ser comparado con el criterio establecido, permite reconocer que existen diferencias estadísticas significativas

entre los resultados de la flexibilidad a nivel del PosttestGE en relación a los resultados de la flexibilidad del PretestGE.

Paso IV:

Criterio de decisión de la Hipótesis nula

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; rechazar H_0 y aceptar H_a

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; aceptar H_0 y rechazar H_a

Paso V:

Toma de decisión según los resultados de la prueba de hipótesis

Después de analizar los resultados de la prueba estadística mediante Wilcoxon y comprobar que el valor de significancia resulta menor a 0,05 (Sig. 0,000 para este resultado), entonces se decide rechazar la H_0 debido al valor de significancia menor a 0,05 obtenido y aceptar la hipótesis de investigación. Por lo tanto, se acepta que: La aplicación del PAD si influye en la flexibilidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

4.2.1.5. Prueba de hipótesis específica 4

Paso I:

Hipótesis estadísticas

H_0 : La aplicación del PAD no influye en la resistencia de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

H_a : La aplicación del PAD si influye en la resistencia de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Paso II:

El nivel estadístico

Se toma como referencia $\alpha < 0,05$

Paso III:

Desarrollo del estadístico de prueba (en este caso se adopta la prueba de wilcoxon por cumplir con los criterios de distribución libre o ausencia de normalidad de los datos colectados).

Tabla 7. Desarrollo del estadístico de prueba de hipótesis específica 4

Prueba de Wilcoxon		Rango promedio	Suma de rangos
Pretest-Posttest	Rangos negativos	2,00	6,00
	Rangos positivos	,00	,00
	Z		-1,732
	Sig.		0,000

Sig. (0,07) $< 0,05$

INTERPRETACIÓN:

Tomando como punto de referencia los resultados de la tabla anterior se observa un valor resultado para z de -1,732 con un nivel de significancia de 0,000, valor que, al ser comparado con el criterio establecido, permite reconocer que existen diferencias estadísticas significativas entre los resultados de la resistencia a nivel del PosttestGE en relación a los resultados de la resistencia del PretestGE.

Paso IV:

Criterio de decisión de la Hipótesis nula

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; rechazar H_0 y aceptar H_a

Si el valor para alfa resulta menor a 0,05. Entonces; aceptar H_0 y rechazar H_a

Paso V:

Toma de decisión según los resultados de la prueba de hipótesis

Después de analizar los resultados de la prueba estadística mediante Wilcoxon y comprobar que el valor de significancia resulta menor a 0,05 (Sig. 0,000 para este resultado), entonces se decide rechazar la H_0 debido al valor de significancia menor a 0,05 obtenido y aceptar la hipótesis de investigación. Por lo tanto, se acepta que: La aplicación del PAD si influye en la resistencia de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

En cuanto al objetivo de estudio consistió en determinar la influencia del PAD en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon encontrándose que existen diferencias significativas, por lo que se concluye que: La aplicación del PAD si influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Estos resultados encontrados permiten demostrar la eficacia del PAD aplicado, resultados que concuerdan con la investigación realizada por; Mendoza y Aguirre (2021) respecto a la aplicación del programa de CFC y antropometría básica en confinamiento en estudiantes del VI ciclo, en la Institución Educativa Secundaria de formación técnica industrial de Abancay, donde demuestra la existencia de relación entre el rendimiento físico de acondicionamiento y las mediciones antropométricas basales, con una correlación positiva moderada.

Del mismo modo, los resultados de Bardales (2024) demuestra la existencia de relación entre los niveles de AF con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, mostrando que los estudiantes universitarios presentan bajos niveles de AF y muchos presentan sobrepeso. Asimismo, el estudio de Mitiap (2023) presenta un programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas categoría sub-16, desde donde concluye que; el programa de entrenamiento mejora las capacidades físicas en la categoría sub-16, demostrándose su eficacia durante el entrenamiento para la mejora del rendimiento en cuanto a las capacidades físicas.

Respecto al objetivo específico 1 consistió en determinar la influencia del PAD en la fuerza de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon encontrándose que existen diferencias significativas, por lo que se concluye que: La aplicación del PAD si influye en la fuerza de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Estos resultados tienen concordancia con la investigación de Bardales (2024) En su estudio sobre los niveles de AF y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, donde muestra la relación entre los niveles de AF y el IMC en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los estudiantes universitarios presentan bajos niveles de AF y muchos presentan sobrepeso.

Respecto al objetivo específico 2 consistió en determinar la influencia del PAD en la velocidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon encontrándose que existen diferencias significativas, por lo que se concluye que: La aplicación del PAD si influye en la velocidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Estos resultados concuerdan con Paricahua et, al. (2024) en su artículo sobre la calidad de vida, estilos de vida y AF de los estudiantes de la Amazonía peruana: Entre las conclusiones afirma: El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la calidad de vida, el estilo de vida y la AF en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. Los hallazgos sugieren que existe una relación directa y significativa entre la calidad de vida, el estilo de vida y la AF en estudiantes universitarios peruanos.

Respecto al objetivo específico 3 consistió en determinar la influencia del PAD en la flexibilidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, para lo cual se utilizó

la prueba no paramétrica de Wilcoxon encontrándose que existen diferencias significativas, por lo que se concluye que: La aplicación del PAD si influye en la flexibilidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Estos resultados concuerdan con Espinoza, et, al. (2019) en la indagación realizada del disfrute de los niveles de AF en estudiantes universitarios de Lima. Entre las conclusiones afirma: El propósito era medir la relación entre el disfrute y el nivel de AF, participaron 298 estudiantes, aplicando dos encuestas (IPAQ y PACES). Las conclusiones notaron que el disfrute no ejerce influencia en el nivel de las Actividades Físicas.

Respecto al objetivo específico 4 consistió en determinar la influencia del PAD en la resistencia de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon encontrándose que existen diferencias significativas, por lo que se concluye que: La aplicación del PAD si influye en la resistencia de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

Estos resultados encuentran concordancia con Duran et, al. (2020) en el artículo “Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva”, entre las conclusiones afirma: El propósito fue la evaluación de las capacidades físicas básicas en edades tempranas. Las conclusiones permitieron precisar que la Educación Física debe ser catalogada como la base de la pirámide hacia el alto rendimiento deportivo, crear bases sólidas desde edades tempranas.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

1. Según los resultados de analizados a través de la prueba de hipótesis se concluye que:
La aplicación del PAD influye en las CFC, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.
2. La aplicación del PAD influye en la fuerza de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.
3. La aplicación del PAD influye en la velocidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.
4. La aplicación del PAD influye en la flexibilidad de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.
5. La aplicación del PAD influye en la resistencia de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.

6.2. Recomendaciones

1. Se recomienda a la academia “Bedrifut” implementar permanentemente el PAD validado en esta investigación, ya que ha demostrado influir positivamente en el desarrollo de las CFC de los niños de 10 años.
2. Se aconseja a la academia “Bedrifut” fomentar un enfoque lúdico y motivacional en las sesiones de entrenamiento, que mantenga el interés y la adherencia de los niños a la práctica deportiva continua.
3. Se recomienda a la academia “Bedrifut” que el programa deportivo continúe desarrollando las CFC mediante sesiones progresivas, sistemáticas y variadas, respetando los principios del entrenamiento infantil.
4. Se recomienda a los padres de familia incentivar la participación activa y constante de sus hijos en programas deportivos organizados, comprendiendo su importancia para la salud y el desarrollo físico, emocional y social.
5. Se sugiere a los padres de familia fomentar hábitos saludables, tales como una alimentación equilibrada, horarios de descanso adecuados y la promoción de actividades físicas cotidianas, que complementen los beneficios del programa deportivo.
6. Se sugiere a los padres de familia asistir a charlas informativas o talleres ofrecidos por el club u otras instituciones sobre el rol de la AF en la infancia, para conocer cómo pueden apoyar de forma efectiva el proceso formativo de sus hijos.

7. Se recomienda socializar los resultados de esta investigación entre los directivos de la academia, entrenadores, padres de familia y otras instituciones interesadas, a través de medios digitales, talleres o presentaciones, con el fin de promover una cultura deportiva.
8. Se recomienda replicar y adaptar el PAD en otras academias deportivas o instituciones educativas, a fin de beneficiar a un mayor número de niños con un enfoque preventivo y formativo.

REFERENCIAS

- Actividad física y salud. (2021, diciembre 21). Comunidad de Madrid.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>
- Ardiles, J. (2013). *Programa de entrenamiento “Pepe” para mejorar el rendimiento físico en los alumnos I.E. José Gabriel Condorcanqui* (Tesis para Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Ayala, F., Baranda, P. S. D., Croix, M. D. S., & Santonja, F. (2012). Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach, revisión sistemática. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 5(2), 57–66. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(12\)70010-2](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(12)70010-2)
- Bardales Pajuelo, C. (2024). Niveles de actividad física y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2023.
- Barrientos y Edith, Mendoza Córdova, Santusa, Aguirre. (2021). *Programa de capacidades físicas condicionales y antropometría básica en confinamiento en estudiantes del VI ciclo, en la Institución Educativa Secundaria de formación técnica industrial de Abancay- 2021*. Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.
- Blázquez, D. (1993): *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*. Volumen I y II. España: Editorial Inde.
- Blázquez, D. (1993). Perspectivas de la evaluación en Educación Física y Deporte. *Revista Apunts n° 31, marzo. Dossier: Evaluación en la actividad física y el deporte*, 1 (31), 5-16. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=939>.
- Blázquez, D. (2013). *Evaluar en Educación Física*. España: Editorial Inde.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento (Paidotribo, Ed.).

- Bozzini, M. (1966). *La Educación Física. Metodología, organización y administración*. Argentina: Editorial Ciordia.
- Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad*, UGEL 03 (Tesis para Maestría). Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/5940->
- Carrasco, S. (2013) *Metodología de la investigación científica*. Perú: Editorial San Marcos.
- Castillo, A. (2014) *Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de alumnos de secundaria* (Tesis doctoral). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131.
- Cebrián, M. P. (2020, noviembre 19). Salto horizontal en Educación Física: 1 propuesta práctica. Mundo Entrenamiento. <https://mundoentrenamiento.com/salto-horizontal-en-educacion-fisica/>
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación educativa*, 10 (18), 145-164. Recuperado de <http://sisbib.unmsm.edu.pe/>
- Cooca, A. (2013). Análisis del nivel de actividad física y los factores relacionados con la salud psicofísica en jóvenes granadinos (Tesis doctoral). Recuperado de <http://hera.ugr.es/tesisugr/21620155.pdf>.

- Cruz, R. L. D. (2022, 2 abril). *Repositorio de Tesis USAT: Actividad física, hábitos alimentarios, consumo de tabaco y alcohol en una comunidad universitaria privada – Chiclayo, Perú. 2018.* <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1659>
- Del Barrio, I. (2020, noviembre 24). Course Navette: ¿Cómo Interpretar los Resultados? - HSN. Blog de Fitness, Nutrición, Salud y Deporte | Blog HSN; HSN. <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/running/course-navette/>
- De la Cruz Sánchez, Ernesto. (s. f.). *Condición Física y Salud*. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Díaz, S. C. (2005). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA* (A. J. P. Galván, Ed.) San Marcos.
- Duran Llivisaca, C. L. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. *7 citas, 5, Nº. 11(2020), 277–296.*
- Espinoza-Cortez, J. A. (2019, 21 diciembre). *RELACIÓN ENTRE EL DISFRUTE Y LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE LIMA-PERÚ* | *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física.* <http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149>
- Fernández-Álvarez, L. E.; Carriedo, A.; González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research.* 12(Supl 3):259-270.
- García, M. D. (2013, agosto 23). *TEST DE SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS.* Aprendizaje de la carrera.

<https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-salto-horizontal-a-pies-juntos/>

Garzón, P. C. (2002, 1 septiembre). *Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes* | *Retos*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35094>

Guillamón, A. R. (2018). *Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años*. <https://www.redalyc.org/journal/798/79856553013/>

Guillamón, A. R. (2018, julio 28). *Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares* | *Cuadernos de Psicología del Deporte*. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901>

Guillamón, A. R., Canto, E. G., & López, P. J. C. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 236-241.

Guillamón, A. (2019). *Revisión bibliográfica de la relación entre condición física y autoconcepto*. *Journal of Sport and Health Research*, 11(2), 117-128. <http://www.journalshr.com/index.php/issues/2019/73-vol-11-n2-may-august-2019-/339-rosa-guillamon-a-2019-revision-bibliografica-de-la-relacion-entre-condicion-fisica-y-autoconcepto-journal-of-sport-and-health-research-112-117-128>

Guterman, T. (s/f). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. Efdportes.com. Recuperado el 7 de abril de 2025, de https://efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm?utm_source=chatgpt.com

Jagonher, A. (2012, 24 octubre). *La Salud – Actividad Física Saludable*. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jagonher/2012/10/24/la-salud/>

- La Condición Física.* (2008, 22 octubre). Deporte y Educación.
<https://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/>
- Martínez, L. (2002). Pruebas de aptitud física. España: Paidotribo.
- Matveev, L. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo (P. y. Educación, Ed.).
- Ministerio de Educación. (2016). Programa Curricular de Educación Primaria. Recuperado de
<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>
- Mitiap, J. A. N. (2023). *Efectos de un programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas categoría sub-16*. Universidad de Cuenca.
- Moreno, M. (22, diciembre, 2014). Velocidad: Conceptos y clasificación. Recuperado de
<https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bpX57cfb26d9f725>
- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. Revista Digital, 14 (131), 1. Recuperado de
<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucionfactores-y-desarrollo.htm>
- Navarro, A. (2013). Efectos de un programa físico deportivo sobre la función pulmonar, condición física, salud y calidad de vida en niños asmáticos (Tesis doctoral). Recuperado de <http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/515/1/9788484397915.pdf>.
- Navarro Valdivielso, F. (1999). La preparación física del fútbol basada en el atletismo (Gymnos., Ed.)
- Oscoco, G. F. (2018, 22 junio). *El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa "República del Paraguay"* Lima Cercado 2017.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15024>

- Organización Mundial de la Salud, (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.p
- Organización Mundial de la Salud, (2017). Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Paitán, H. Ñ., Dueñas, M. R. V., Vilela, J. J. P., & Delgado, H. E. R. (2018). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis.
- Paricahua Peralta, J. N., Estrada Araoz, E. G., Ayay Arista, G., Malaga Yllpa, Y., Romání Claros, A., Atahuaman Estrella, S. M., ... & de Bagua, I. F. S. L. (2024). Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study). *Retos*, 61(606-615), 606-615.
- Peña, P. L. A. (2019, 9 abril). *Condiciones Físicas Del Aula Y Rendimiento Académico En Niños De La Institución Educativa Primaria 72001 – Azángaro - 2017*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30973>
- Pérez Porto, J., Gardey, A. (24 de junio de 2015). Definición de actividades deportivas - Qué es, Significado y Concepto. *Definicion.de*. Recuperado el 15 de diciembre de 2022 de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista De Investigación Educativa*, 18(2), 268. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/121001/113691>
- Pila, A. (1981). Teoría pedagógica de la actividad física. España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.

- Ramón, J. (2000). Evaluación de Programas Educativos. *Revista de Investigación científica*, 18 (2), 254. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109031/103701>.
- Rubio, Á. (2022, junio 6). *Test de Course Navette: El “test de los pitidos”*. La Bolsa del Corredor. <https://www.labolsadelcorredor.com/test-de-course-navette-el-test-de-los-pitidos/>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & del Pilar Baptista Lucio, D. M. (2014). Metodología de la investigación. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodología%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Sepúlveda, A. (2019, 4 abril). *Actividades deportivas*. Parques Alegres I.A.P. <https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/actividades-deportivas/>
- Serrano, S. L. (2020). *Análisis preliminar de las relaciones entre el nivel de condición física y el apoyo parental percibido para la práctica deportiva en adolescentes con sobrepeso y obesidad*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243316>
- (S/f). Grupodocenteperu.com. Recuperado el 7 de abril de 2025, de https://www.grupodocenteperu.com/wp-content/uploads/2022/11/17-11-I-GRUPO-DOCENTE-PERU-I-EDUCACION-FISICA.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Silva-Llaca, J. M., Méndez-Ávila, J. C., Morales-Hernández, A. G., Xequé-Morales, Ángel S., Mendoza-Ayala, M. A., & García Medina, N. E. (2024). Estilos de vida y capacidades físicas en estudiantes mexicanos de bachillerato. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 4(4), 23–37. <https://doi.org/10.59614/acief42024145>
- Tejada, J. (2021, 26 marzo). *¿Qué es la condición física y salud? Quiero ser deportista*. <https://quieroserdeportista.com/que-es-la-condicion-fisica/>

- Torres, C. (2011). Aplicación de un programa de fútbol y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de ingeniería de sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de Los Olivos (Tesis para Maestría). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/874?show=full>
- Valbuena García, R. (2007). Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física “Flexibilidad” considerando personas entre 9 y 50 años de edad pertenecientes al Distrito Capital de la ciudad de Caracas. *Revista de investigación educativa*, 31(61), 121–142. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142007000100006
- Verkhoshansky, Y. V. (2008). *Entrenamiento especial de la fuerza* (Paidotribo, Ed.).
- Vista de Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. (s/f). Recimundo.com. Recuperado el 2 de abril de 2025, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- Wong, M. (2013). Efecto de un programa de iniciación deportiva en niños basado al atletismo. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Instituto Tecnológico de Sonora, Cd. Obregón, México.
- World Health Organization. (2012, 16 junio). *Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41581>
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: Bases fisiológicas, métodos de entrenamiento, planificación (H. Europea, Ed.).
- Zunini, J. L. M. (2020, 5 noviembre). *Programa didáctico de educación física para desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes del 4° de educ. secundaria de la I. E. Juan Velasco Alvarado, del centro poblado de Huayabamba, distrito de Cañaris, prov. de Ferreñafe*. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8770>

ANEXOS

- ✓ Operacionalización de la variable
- ✓ Matriz de consistencia
- ✓ Instrumento de recolección de datos
- ✓ Documentos para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos
- ✓ Carta de autorización
- ✓ Consentimiento informado
- ✓ Sesiones

Anexo 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Tabla 1. Operacionalización variable dependiente

Variable	Definición		Dimensiones	Indicadores	Items	Instrumentos
Capacidades Físicas Condicionales	Conceptual Guio, (2010) menciona: Los define como características individuales, se basan en el proceso energético y metabólico de acción mecánica y musculatura voluntaria. El autor señaló que la aptitud física es un talento humano y un potencial natural, base de la motricidad, que se puede mejorar y desarrollar.	Operacional De la Reina y Martínez, (2003) afirman: Las dividimos en dos grupos: las que actúan como consecuencia de la contracción muscular y las que se basan en los movimientos. La fuerza: según la contracción muscular. Resistencia: Obligado a ampliar la duración. Rápido: Tanto como sea posible. Según la fuerza muscular: flexibilidad.	Velocidad	Ejecuta la carrera de 40 m. se mide la velocidad de desplazamiento.	1	Necesita mejorar: 1 punto
				Aplicar Test de flexo extensión de brazos, demostrando su fuerza de brazos. (Planchas).	2	
			Fuerza	Medir la fuerza y resistencia de los músculos abdominales. (Abdominales).	3	
				Realizar un hiper flexión del tronco. (Dorsales).	4	Aceptable:
				Realiza salto vertical, medir la potencia de los músculos.	5	2 puntos
			Flexibilidad	Medir la elasticidad y Flexibilidad. Test Sit and Reach.	6	Destacado:
			Resistencia	El consumo máximo de oxígeno. Test de Course Navatte.	7	3 puntos

Anexo 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Programa de actividad deportiva y su influencia en las capacidades físicas condicionales, en niños de 10 años en la academia “Bedrifut” en San Borja.

PROBLEMA DE INV.	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la influencia de un programa de actividad deportiva en la condición física de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025?	Objetivo general: Determinar la influencia del Programa de actividad deportiva en las capacidades físicas condicionales, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, Lima 2025.	Hipótesis general: HG: La aplicación del Programa de actividad deportiva influye en las capacidades físicas condicionales, de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”- San Borja, 2025.	Variable independiente: Programa de actividad deportiva Variable dependiente: Capacidades físicas condicionales	Tipo: Cuantitativa con diseño preexperimental de nivel descriptivo. G X O Diseño preexperimental: Pretest/ Posttest con un solo grupo
MARCO TEÓRICO	INSTRUMENTO	POBLACIÓN Y MUESTRA	JUSTIFICACIÓN	ALCANCES Y LIMITACIONES

1. Antecedentes 2. Programa de actividad deportiva 3. Capacidades Físicas Condicionales 4. Glosario	V.D.= Test de aptitudes físicas	Población: N: 50 niños Muestra: n: 50 niños	Justificación Social El propósito de este estudio fue apoyar la mejora de las capacidades físicas condicionales de los niños, ya que la prevalencia de niños con sobrepeso ha aumentado en los últimos años.	Alcances Los resultados de la presente investigación servirán para mejorar las capacidades física condicionales de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut” San Borja. Limitaciones: - Apoyo económico - Tamaño de muestra
--	--	--	--	--

Anexo 3: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

APELLIDOS Y NOMBRES:

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

EDAD:

TALLA:

PESO:

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO			
FUERZA	PLANCHAS			
	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO HORIZONTAL			
FLEXIBILIDAD	SIT AND REACH			
RESISTENCIA	TEST COURSE NAVETTE			

Fecha inicial: / /

Fecha final: / /

Descripción de las Pruebas

Ficha Técnica del Instrumento: Test de Aptitud Física

A continuación, detallamos la descripción y realización de cada test.

1. Velocidad

Prueba: 40 metros

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

Ejecución: El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Material y marcación: Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, campo de fútbol. Además del campo se utiliza un cronómetro, lápiz para anotación y hojas de anotación.

Anotación: Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegue uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos.

Reglas:

1. El ejecutante no debe tocar la línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso
4. El ejecutante sale desde una posición estática

Test de Velocidad 40 Metros (velocidad de desplazamiento)

Valoración

Necesita mejorar	1 punto.....más de 10 segundos.
Aceptable	2 puntos... De 7 y 10 segundos.
Destacado	3 puntos... Menos de 7 segundos.

2. Fuerza

Prueba: Planchas en 1 minuto

Objetivo: Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona

Ejecución: Se ejecutante colocará de cubito ventral con los brazos flexionados lateralmente a la altura del pecho. Elevará su cuerpo con la ayuda de sus brazos la mayor cantidad de veces en un minuto, el pecho debe llegar al piso para ser válido el test y no deben chocar las rodillas con el suelo.

Valoración: Se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

Material: Se utilizará un cronometro y piso liso

Anotación: Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. Se le dan dos intentos.

Test de Fuerza de Planchas (Repeticiones).

Valoración

Necesita mejorar	1 punto.....Menos de 10 repeticiones.
Aceptable	2 puntos.... De 10 a 20 repeticiones.
Destacado	3 puntos.... Más de 20 repeticiones.

Prueba: Abdominales en 1 minuto

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales. **Ejecución:** El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeto firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Material: Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

Anotación: Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente en un minuto. Se le dan dos intentos.

Test de Fuerza de Abdominales (Repeticiones).

Valoración

Necesita mejorar	1 punto.....Menos de 20 repeticiones.
Aceptable	2 puntos.... De 20 a 40 repeticiones.
Destacado	3 puntos... Más de 40 repeticiones.

Prueba: Híper extensiones en 1 minuto

Objetivo: Realizar un híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

Ejecución: El ejecutante se coloca en posición decúbito ventral en el suelo, donde en un minuto se realizará la mayor cantidad de elevaciones de la cabeza sin levantar los pies, pues estarán

sujetos por un compañero y llevará las manos en la nuca constantemente.

Valoración: Se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas.

Material: Se utilizará un cronometro y piso liso

Anotación: Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. Se le dan dos intentos.

Test de Fuerza de Híper extensiones (Repeticiones).

Valoración

Necesita mejorar 1 punto.....Menos de 10 repeticiones.

Aceptable 2 puntos.... De 10 a 20 repeticiones.

Destacado 3 puntos... Más de 20 repeticiones.

Prueba: Salto Horizontal

Objetivo: Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Ejecución: El ejecutante deberá saltar tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

Material: Una cinta métrica, lápiz y hoja de anotaciones.

Anotación: Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Test de Fuerza de Salto Horizontal (Repeticiones).

Valoración

Necesita mejorar 1 punto.....Menos de 100 cm.

Aceptable	2 puntos.... De 100 a 140 cm.
Destacado	3 puntos... Más de 140 cm.

3. Flexibilidad

Prueba: Test Sit and Reach

Objetivo: Medir la flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Ejecución: El ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y manteniendo la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

Material: Un cajón de madera.

Anotación: Se anota la mayor distancia alcanzada en los 2 intentos realizados.

Test de Flexibilidad: Sit and Reach (Repeticiones).

Valoración

Necesita mejorar	1 punto... Sentados no puede tocar la punta de los pies.
Aceptable	2 puntos...Sentados toca la punta de los pies sin doblar las rodillas ejecución con cierta dificultad.
Destacado	3 puntos... Sentados toca la punta de los pies sin doblar las rodillas ejecución cómoda.

4. Resistencia

Prueba: Test de Course Navatte

Objetivo: Medir la capacidad aeróbica de una persona.

Ejecución: El ejecutante correrá una distancia de 20 metros a un ritmo dado y establecido, que viene determinado por una secuencia de pitidos que van en progresión.

La prueba se realiza con un audio que va marcando los tiempos en los que tenemos que recorrer la distancia.

El tiempo entre pitidos, va acortándose de forma progresiva, por lo que el sujeto tendrá que ir aumentando la velocidad también progresivamente hasta que no pueda más o bien no llegue.

Material: Plátillos para delimitar los 20 metros.

Anotación: Se contará el último nivel que llegó y los idas y vueltas.

Test de Resistencia: Course Navatte (Repeticiones).

Valoración

Necesita mejorar	1 punto.....Menos de 3.
Aceptable	2 puntos.... De 3 a 6.
Destacado	3 puntos... Más de 6.

Anexo 4: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

I DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. Máximo Enrique Pérez Zevallos	Educación Física	Docente UNMSM- EPEF	TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.	Adaptado por: Bedriñana Huayllacahua Juan Carlos
Título: PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE NIÑOS DE 10 AÑOS EN LA ACADEMIA BEDRIFUT, 2025				

II ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					85%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					85%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					85%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					85%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					85%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					85%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					85%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					85%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 85 %

Lima, C.U. 14 de junio 2025	086020216		919739315
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS**

I DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Mg. Luis Chávez Alvan	Educación Física	Docente UNMSM- EPEF	TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.	Adaptado por: Bedriñana Huayllacahua Juan Carlos
Título: PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE NIÑOS DE 10 AÑOS EN LA ACADEMIA BEDRIFUT, 2025				

II ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					86%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					86%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					86%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					86%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					86%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					86%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					86%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					86%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					86%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					86%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 86 %

Lima, C.U. 14 de junio 2025	07295790		984273296
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS**

I DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Mg. Quintana Otero Ramiro Nolberto	Educación Física	Docente UNMSM- EPEF	TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.	Adaptado por: Bedriñana Huayllacahua Juan Carlos
Título: PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE NIÑOS DE 10 AÑOS EN LA ACADEMIA BEDRIFUT, 2025				

II ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					81%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					81%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					81%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					81%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					81%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					81%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					81%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					81%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					81%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					81%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 81 %

Lima, C.U. 14 de junio 2025	08756733		997248537
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE

Anexo 5: CARTA DE AUTORIZACIÓN

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

**Carta de autorización**

El que suscribe el director de la Academia de fútbol formativo “Bedrifut”, San Borja:

Hace constar:

Que el entrenador: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua, identificado con DNI N° 71424442, entrenador de la Academia de fútbol formativo “Bedrifut”; **tiene la autorización para desarrollar su trabajo de investigación** titulado: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE NIÑOS DE 10 AÑOS EN LA ACADEMIA BEDRIFUT, 2025”.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente el interesado,

Lima, 8 de abril del 2025

.....

Lic. Alex Angel Bedriñana Huayllacahua

Director de la Academia de fútbol formativo “Bedrifut”

Anexo 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO



Universidad Nacional Mayor de San
Marcos Universidad del Perú. Decana
de América Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Consentimiento informado

Yo, Carlos Alfredo Burgos Samame

padre/madre/tutor del menor Thiago Alonso Burgos Barba

he sido informado(a) sobre el estudio “Programa de Actividad Deportiva y su influencia en las Capacidades Físicas Condicionales de niños de 10 años”, siendo el responsable el Bach. Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua (teléfono móvil 996695532 para comunicarse cuando se estime por conveniente), Entrenador de la Academia de fútbol formativo BEDRIFUT – San Borja, Lima, Perú. La aplicación del instrumento tendrá una duración de ± 30 minutos para completar un test de aptitudes físicas (velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia) y pasar por un Programa de Actividad Deportiva. La información será manejada de forma confidencial para fines científicos (el nombre del menor será asociado a un número de serie para garantizar su anonimato). Sé que los resultados podrán beneficiar al menor de manera directa (se me hará la entrega de los resultados) y tendrán un beneficio para niños(as) de su edad que practican fútbol. Finalmente, sé que puedo negar la participación de mi menor hijo(a) o que el(la) menor pueda retirarse en cualquier etapa de la investigación sin que se le ocasione perjuicio alguno.

Al conocer lo que implicará la investigación, **acepto voluntariamente** para que mi menor hijo(a) pueda participar en la investigación. He recibido una copia del presente documento.

Padre/madre/tutor

Firma: 

Nombres y apellidos: Carlos Alfredo Burgos Samame

N° de Documento de Identidad: 42232308

Fecha 12 / Abril / 2025

Día Mes Año

Anexo 7: PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA

Es una planificación sistemática y organizada, elaborada para dirigir el correcto y efectivo conducción del aprendizaje, aplicando actividades significativas, para mejorar y desarrollar las capacidades físicas condicionales en sus dimensiones de fuerza, velocidad, resistencia velocidad y flexibilidad, como base para mejorar la condición física de los niños de 10 años en la academia “Bedrifut”.

Objetivo General

Mejorar las capacidades físicas condicionales de los niños, demostrando conocimientos y deseo de superación de acuerdo a sus posibilidades individuales.

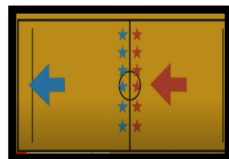
Objetivo Específico

Que los niños conozcan y valoren la actividad física como medio de mejorar sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), logrando su desarrollo corporal, disfrutando de su relación con los demás al ejecutar un adecuado uso del tiempo libre, aplicando sus conocimientos y cultura física en su vida diaria. Desarrollo del Programa mediante 8 sesiones de aprendizaje (duración de una hora por sesión).

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 01	Fecha: 12/04/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; pelotas de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

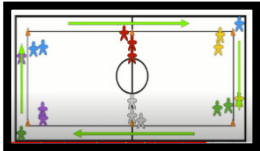
MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> • Movimientos articulares • Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “Las chapadas”</u> <u>Se utilizarán chalecos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> A la indicación del Docente los alumnos que tengan chaleco tendrán que tocar a sus demás compañeros para congelarnos. Se realizará la misma acción hasta que todos queden congelados. Variantes: Conduciendo un balón de fútbol y evitar que te boten.		15'

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 02	Fecha: 19/04/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; balones de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> - Movimientos articulares - Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “Pepes y Pepas”</u> <u>Se utilizarán platillos y conos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 2 grupos en filas (“Pepes y Pepas”). A la orden del profesor los alumnos deberán correr pasando la línea marcada, y el otro deberá impedirlo solo tocándolos. Comienza cuando el Docente mencione, ya sean; “Pepes o Pepas”. Gana un punto si llega pasar sin ser tocado y también gana un punto si lo atrapa antes. Variantes: Podemos empezar de diferentes formas (echados, sentados, etc).		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	4. <u>Actividad: “Cuatro esquinas”</u> <u>Se utilizarán platillos, colocados 4 en las esquinas y 1 en el medio, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 5 equipos. A la orden del Docente nos desplazaremos en grupo y velocidad hacia una esquina. El equipo que no llegue a una esquina se posicionará en el platillo del medio. 5. <u>Actividad 4: “Matefútbol”</u> <u>Se utilizarán conos, platillos, balones de fútbol de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 5 equipos y en columnas.		40´

	El profesor mencionará un número y referente a ello los alumnos deberán ir al cono 1, 2 o 3. A la orden del profesor el primer alumno de cada equipo deberá salir conduciendo el balón, dar vuelta al cono mencionado regresando y dándole el balón a su siguiente compañero. Variantes: Colocando un platillo encima del cono. 6. <u>Actividad 4: “Mini fútbol”</u> <u>Se utilizará una pelota de plástico de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> A la orden del Docente deberán jugar el deporte de fútbol, pero un lugar más reducido, aplicando los fundamentos básicos como el pase, remate y desplazamiento. El objetivo es meter el balón dentro del arco rival.	 	
EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (CIERRE)	7. <u>Metacognición - Reflexión:</u> Ejercicios de relación y respiración, estiramientos estáticos. ¿Cuáles serían los beneficios de la actividad realizada?, ¿Para qué nos sirven los ejercicios realizados?, ¿Como te ayudaría en tus actividades cotidianas?		5'

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 03	Fecha: 26/04/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; balones de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFERENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> • Movimientos articulares • Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “Cruza el puente”</u> <u>Se utilizarán platillos y chalecos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 2 grupos (ciudadanos y ladrones) A la orden del profesor los ciudadanos que se encuentran en zona segura tendrán que correr hasta el otro lado del campo sin dejar que los ladrones los toquen. Si son tocados se convierten en ladrones y tendrán que atrapar a los ciudadanos sobrevivientes. Así hasta que todos se vuelvan ladrones. Los ladrones no pueden entrar en la zona segura de los ciudadanos.		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	4. <u>Actividad: “Vía rápida”</u> <u>Se utilizarán conos, colocados en las esquinas y en el medio, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 6 equipos. A la orden del Docente los alumnos deberán correr en sentido horario dando toda una vuelta regresando hasta su sitio. Variantes: La carrera puede ser seguida por todo el grupo. 5. <u>Actividad 4: “Balones al aire”</u> <u>Se utilizarán balones, conos, aros y platillos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u>		40´

	Organización: En parejas y en 4 filas; y un arquero. A la orden del Docente la primera fila uno de la pareja tendrá un balón de fútbol el cual tendrá que lanzarlo en forma vertical para que su compañero controle el balón con los pies y el primero en pasar la línea del medio campo con el balón controlado podrá realizar un remate. Después se cambia de lanzador. Así sucesivamente hasta que todos pasen. Variantes: Diferentes formas de empezar (cúbito ventral, dorsal, sentados, etc). 8. <u>Actividad 4: “Mini fútbol”</u> <u>Se utilizará una pelota de plástico de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> A la orden del Docente deberán jugar el deporte de fútbol, pero un lugar más reducido, aplicando los fundamentos básicos como el pase, remate y desplazamiento. El objetivo es meter el balón dentro del arco rival.	 	
EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (CIERRE)	6. <u>Metacognición - Reflexión:</u> Ejercicios de relación y respiración, estiramientos estáticos. ¿Cuáles serían los beneficios de la actividad realizada?, ¿Para qué nos sirven los ejercicios realizados?, ¿Como te ayudaría en tus actividades cotidianas?		5'

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 04	Fecha: 03/04/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; pelotas de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

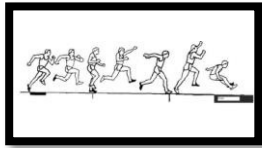
MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> • Movimientos articulares • Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “Tumba y levanta conos”</u> Se utilizarán conos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: En 2 equipos A la indicación del Docente un grupo deberá tumbar los conos y el otro equipo deberá levantarlo. Se otorgará puntaje a todos los equipos según los conos. Variantes: Los dos equipos pueden levantar o tumbarlos al mismo tiempo.		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	7. <u>Actividad 4: “Ranas”</u> Se utilizarán platillos y conos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: 5 grupos en columnas y separados Los alumnos de cada grupo deben estar separados. A la orden del profesor los últimos alumnos deberán saltar pasando por encima de sus compañeros que están adelante llegando así hasta el primero, y el último pasará a saltar. Se realizará la misma acción hasta completar la participación de todo el equipo. Variantes: Podemos empezar de diferentes formas (echados, sentados, etc).		40´

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 05	Fecha: 10/05/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; pelotas de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFERENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> - Movimientos articulares - Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “La estatua de la libertad”</u> Se utilizarán conos y platillos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: En parejas. Entre cada pareja deberá haber un cono, a la indicación del profesor deberán competir en quién agarra primero el cono. El alumno ganador tendrá un punto y así irán sumando puntaje. El juego acaba cuando el docente lo indique. Variantes: Antes de agarrar el cono se puede hacer movimientos articulares, locomoción, empezar en diferentes niveles, etc.		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	4. <u>Actividad: “Postas”</u> Se utilizarán conos y platillos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: 5 equipos y en columnas. A la indicación del Docente el grupo deberá realizar la entrega del testigo de forma correcta. Un estudiante del grupo deberá colocarse en la pre zona, y el que va a tener el testigo estará primero en su grupo. Al silbato correrá y le tendrá que entregar el testigo. Se realizará la misma acción hasta completar la participación de todo el equipo. 5. <u>Actividad 4: “Rondo”</u> Se utilizarán platillos y balones de futsal, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: 4 equipos de 7 integrantes.		40´

	El campo se partirá en 4 partes y cada grupo irá a uno. A la orden del docente el grupo deberá de dar 21 pases y un compañero deberá impedirlo tratando de quitarle el balón. Quien pierde el balón reemplaza al que quita. Así hasta que un equipo complete 21 pases. 6. <u>Actividad 4: “Mini fútbol”</u> <u>Se utilizará una pelota de plástico de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> A la orden del Docente deberán jugar el deporte de fútbol, pero un lugar más reducido, aplicando los fundamentos básicos como el pase, remate y desplazamiento. El objetivo es meter el balón dentro del arco rival.	 	
EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (CIERRE)	7. <u>Metacognición - Reflexión:</u> Ejercicios de relación y respiración, estiramientos estáticos. ¿Cuáles serían los beneficios de la actividad realizada?, ¿Para qué nos sirven los ejercicios realizados?, ¿Como te ayudaría en tus actividades cotidianas?		5'

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 06	Fecha: 17/05/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; pelotas de fútbol, chalecos, onos, platillos, estacas, aros y vallas.		

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFERENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> • Movimientos articulares • Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “Puente grupal”</u> <u>Se utilizarán conos, pelotas de trapo, testigo y balones, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 4 equipos de 8 integrantes y en columnas. El primero de cada grupo tendrá un balón el cual deberá ser llevado hasta el compañero de atrás y corriendo para ponerse adelante. Así sucesivamente para avanzar y pasar el cono correspondiente. Se otorgará puntaje a todos los equipos según orden de llegada. Variantes: Empezar todos sentados, que pase la pelota por arriba, abajo y costados. Lanzar al aro la pelota de trapo.		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	4. <u>Actividad: “Salto triple”</u> <u>Se utilizarán platillos y conos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 5 grupos y en columnas. A la orden del Docente el primer alumno de cada grupo tendrá que correr y saltar pisando dentro de los aros (con la técnica del triple salto), llegando así hasta el cono final. Se realizará la misma acción hasta completar la participación de todos los equipos		40´

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 07	Fecha: 24/05/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; pelotas de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> • Movimientos articulares • Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “No sueltes el aro”</u> Se utilizarán conos, platillos y aros de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: En 5 grupos y en columnas. A la indicación del Docente el primer integrante de cada grupo deberá salir agarrando el aro y dando la vuelta al cono, al regresar su siguiente compañero se unirá y deberán los dos correr mientras garran el aro, así sucesivamente hasta que todos los integrantes salgan. Se otorgará puntaje a todos los equipos según orden de llegada.		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	4. <u>Actividad: “Carrera de velocidad extrema”</u> Se utilizarán conos, de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades: Organización: En 2 equipos. A la indicación del Docente los dos primeros de cada grupo deberán correr lo más rápido que puedan pasando los conos. Será cronometrado. Se otorgará puntaje a todos los equipos según el orden de llegada. Variantes: Los dos equipos pueden levantar o tumbarlos al mismo tiempo. Los equipos deberán de conducir un balón de fútbol. 5. <u>Actividad 4: “Amigos con el balón”</u>		40´

	<u>Se utilizarán balones, platillos y conos de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 5 grupos y en columnas. A la orden del Docente el primer alumno de la columna deberá pasarle el balón a su compañero de atrás y así hasta llegar al último quien deberá correr con el balón en las manos, hacia el platillo y regresando a su lugar. Se realizará la misma acción hasta completar la participación de todo el equipo. Variantes: Hacer un circuito (slalom, zic zac, etc). 6. <u>Actividad 4: “Mini fútbol”</u> <u>Se utilizará una pelota de plástico de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> A la orden del Docente deberán jugar el deporte de fútbol, pero un lugar más reducido, aplicando los fundamentos básicos como el pase, remate y desplazamiento. El objetivo es meter el balón dentro del arco rival.	 	
EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (CIERRE)	7. <u>Metacognición - Reflexión:</u> Ejercicios de relación y respiración, estiramientos estáticos. ¿Cuáles serían los beneficios de la actividad realizada?, ¿Para qué nos sirven los ejercicios realizados?, ¿Como te ayudaría en tus actividades cotidianas?		5'

Programa: “PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA”		
Sesión: 08	Fecha: 31/05/2025 Profesor: Juan Carlos Bedriñana Huayllacahua	Día: sábado Tiempo: 60 minutos
Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas a través de un programa de ejercicios funcionales		
Capacidades: Físicas		
Metodología: Mando directo y feedback.		
Lugar y materiales: Club de Leones de Monterrico Norte; pelotas de fútbol, chalecos, conos, platillos, estacas, aros y vallas.		

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	IMÁGENES REFERENCIALES	TIEMPO
ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE (INICIO)	1. <u>Presentación</u> Presentación del profesor y saludo inicial. Explicación del contenido del programa y que entiendan el porqué de todo lo que van a realizar. Sembrar expectativas y autoconfianza desde el principio. 2. <u>Activación fisiológica</u> • Movimientos articulares • Locomoción (desplazamientos con balón) 3. <u>Actividad: “Guerra de pelotas”</u> <u>Se utilizarán platillos, pelotas de trapo y conos de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: 2 grupos. A la orden del profesor los alumnos deberán agarrar una pelota y lanzarlo al campo rival. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su campo. El Docente dará un tiempo determinado. Variantes: Eliminando rivales si les cae la pelota.		15´
CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (DESARROLLO)	4. <u>Actividad: “Gana tu asiento”</u> <u>Se utilizarán aros, platos y conos de tal manera que el estudiante pueda realizar las siguientes actividades:</u> Organización: En 4 equipos en columnas. A la indicación del Docente el primer alumno deberá pasar los conos en slalom llegando al aro donde se sentará. Gana el equipo que se sienta primero en el aro. Variantes: Diferente forma de pasar por los aros, reducir los aros para competencia. Conducir un balón de fútbol. 5. <u>Actividad 4: “Bowling”</u>		40´

