

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte

“Efectos de la actividad física lúdico-deportiva en las capacidades físicas básicas y la inteligencia emocional en alumnos de Básica superior”


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Johnny Patricio Quizhpi Serrano

Directora:

Elsa Leonor Tacuri Peláez

ORCID:  0000-0003-2128-8763

Cuenca, Ecuador

2023-08-22

Resumen

La presente investigación se centró en la implementación de un programa de actividades físicas lúdico-deportivas en la asignatura Educación Física en alumnos de 10mo año de básica superior de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero. Este estudio surge a partir del contexto post pandemia ya que al momento son pocos los estudios que revelan el nivel de condición física y bienestar emocional en los alumnos luego de dos años de educación en la modalidad virtual que implicó varias limitaciones para el desarrollo de esta asignatura y otros factores desencadenantes provocando baja condición física y desequilibrio emocional. El objetivo de este estudio fue analizar el efecto de un programa de actividad física lúdico-deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas y la Inteligencia Emocional. La metodología tuvo un diseño cuasi experimental, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo, creado para emplear un programa actividad física lúdico deportivo aplicado durante 12 semanas a alumnos entre 13 y 17 años seleccionados de forma deliberada. La implementación fue valorada a través de los test validados como lo son test de Course-Navette para resistencia, test de 10x5 para la velocidad y test de abdominal de 30 segundos para fuerza, también se aplicó el cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física con pretest y pos test, se logró resultados positivos como el mejoramiento de las capacidades físicas básicas en especial en la fuerza y la Inteligencia Emocional en el control y regulación emocional y en la empatía emocional donde ahora los alumnos tienen una mejor percepción de la Educación Física.

Palabras clave: educación física, inteligencia emocional, lúdico, deportivo



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The present investigation focused on the implementation of a program of ludic-sports physical activities in the Physical Education subject in students of the 10th year of upper basic education of the Alfonso María Borrero Elementary School. This study arises from the post-pandemic context since at the moment there are few studies that reveal the level of physical condition and emotional well-being in students after two years of education in the virtual modality that implied several limitations for the development of this subject. and other triggering factors causing low physical condition and emotional imbalance. The objective of this study was to analyze the effect of a recreational-sports physical activity program to improve basic physical abilities and Emotional Intelligence. The methodology had a quasi- experimental, cross-sectional design, with a quantitative approach, created to use a recreational sports physical activity program applied for 12 weeks to students between the ages of 13 and 17 deliberately selected. The implementation was assessed through validated tests such as the Course-Navette test for resistance, the 10x5 test for speed and the 30- second abdominal test for strength, the Emotional Intelligence in Physical Education questionnaire was also applied with a pretest. and post test, positive results were achieved such as the improvement of basic physical abilities, especially in strength and emotional intelligence in emotional control and regulation and in emotional empathy where now students have a better perception of Physical Education.

Keywords: physical education, emotional intelligence, playful, sports



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Índice de tablas.....	6
Índice de Figuras	7
Cláusulas	8
Dedicatoria.....	10
Agradecimientos	11
Introducción	12
Planteamiento del problema.....	13
Justificación	14
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
CAPÍTULO I.....	17
1.1 Actividad Física	18
1.1.1 Actividad Física Escolar	18
1.1.2 Beneficios de la Actividad Física	19
1.2 Actividad física lúdica escolar.....	19
1.2.1 El juego como método y recurso pedagógico en la Educación Física.....	20
1.2.2. Beneficios de la Actividad lúdica en la enseñanza de la Educación Física	21
1.3 Juegos pre-deportivos.....	22
1.3.1 Juegos pre-deportivos para desarrollar de las capacidades físicas básicas en los escolares	22
1.3.2 Modelo de enseñanza ludotécnico	23
1.3.3 Modelo pedagógico ludotécnico en la Educación Física.....	24
1.4 Capacidades físicas básicas en escolares	25
1.4.1 Capacidades físicas básicas en Educación Física.....	25
1.4.2 Resistencia	26
1.4.3 Fuerza.....	26
1.4.4 Velocidad	27
1.4.5. Flexibilidad	28
1.5 La Inteligencia Emocional en educación.....	28

1.5.1 La Inteligencia Emocional en el área de Educación Física	29
1.5.2 Propuestas prácticas de la Inteligencia Emocional en la enseñanza de la Educación Física	30
1.5.3 La Inteligencia Emocional en Educación Física: Daniel Goleman.....	31
1.5.4 Beneficios de la Inteligencia Emocional en Educación Física	31
CAPÍTULO II.....	33
Población	34
Consideraciones éticas	34
Variables e instrumentos.....	34
Velocidad	34
Fuerza	35
Resistencia	35
Inteligencia Emocional	35
Programa de intervención	36
Procedimiento.....	36
Análisis de datos.....	36
CAPÍTULO III.....	37
Resultados.....	38
CAPÍTULO IV.....	68
Discusión	69
CAPÍTULO V	71
Conclusiones	72
Recomendaciones	74
Referencias.....	75
Anexos.....	80

Índice de tablas

Tabla 1.....	23
Tabla 2.....	26
Tabla 3.....	27
Tabla 4.....	28
Tabla 5.....	38
Tabla 6.....	38
Tabla 7.....	39
Tabla 8.....	40
Tabla 9.....	41
Tabla 10.....	43
Tabla 11.....	45
Tabla 12.....	46
Tabla 13.....	47
Tabla 14.....	49
Tabla 15.....	50
Tabla 16.....	51
Tabla 17.....	51
Tabla 18.....	52
Tabla 19.....	53
Tabla 20.....	54
Tabla 21.....	55
Tabla 22.....	56
Tabla 23.....	57
Tabla 24.....	57
Tabla 25.....	58
Tabla 26.....	58
Tabla 27.....	59
Tabla 28.....	60

Índice de Figuras

Ilustración 1	61
Ilustración 2	62
Ilustración 3	63
Ilustración 4	64
Ilustración 5	65
Ilustración 6	66

Cláusulas

Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

Johhny Patricio Quizhpi Serrano en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Efectos de la actividad física lúdico-deportiva en las capacidades físicas básicas y la inteligencia emocional en alumnos de Básica superior", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de agosto de 2023.



Johhny Patricio Quizhpi Serrano

C.I.: 0107574667

Cláusula de Propiedad Intelectual

Johnny Patricio Quizhpi Serrano autor/a del trabajo de titulación "Efectos de la actividad física lúdico-deportiva en las capacidades físicas básicas y la inteligencia emocional en alumnos de Básica superior", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 22 de agosto de 2023.



Johnny Patricio Quizhpi Serrano

C.I.: 0107574667

Dedicatoria

Primeramente, dedico y agradezco por este trabajo a Dios, por la salud, sabiduría, fortaleza y por cada una de sus bendiciones ya que él fue quien me ha guiado durante todo el trayecto de mi vida para a mantenerme firme ante las diferentes adversidades además porque pase por momentos duros donde no encontraba sentido de vivir y él me mostró el camino me dio la luz para alcanzar una y mil metas más donde cada prueba que me puso solo fue para hacerme más fuerte.

A mi Mami Anita, que estuvo conmigo la mayoría de tiempo en momentos buenos y malos, por forjar y educarme por buen camino para que no me vaya por malos rumbos, pero sobre todo por enseñarme el valor de la humildad a valorarme a mí mismo, nunca olvidar mis raíces de dónde vengo y hacia dónde voy y si provengo de muy abajo es porque muy alto voy a llegar.

A mis hermanos y a mis pequeños, que pasaron conmigo todo este proceso y son mi motor de vida por ser la razón que me impulsa a seguir adelante y darles un futuro prometedor.

A mis abuelos, que siempre me dieron su apoyo y que con sus enseñanzas han sido mi alegría y mi felicidad por la dicha de tenerlos a mi lado siempre.

A mi tía Leonor, por ser mi respaldo constante por enseñarme que en la vida todo se puede lograr con trabajo y sacrificio, además por todos los bellos momentos vividos los viajes y las reuniones especiales en familia.

A mis queridos alumnos de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero por el apoyo, el cariño y por valorar mi trabajo en los pequeños y grandes detalles que me motivan a seguir luchando por la juventud porque me enseñaron a amar más esta profesión que tanto amo que es ser maestro de esta hermosa asignatura que sirve para todos los días de nuestra vida.

A los docentes de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero, Lic. Miguel García, CPA Catalina Morocho, Lic. Carlos Villa, Eco. Mónica Flores. Lic. Cecilia Pesantez, Ing. Tania González, Psi. Erika Álvarez y a mi tutora la Lic. Cristina Fárez a todos ellos por su apoyo incondicional por la confianza brindada en todos los aspectos, sobre todo por hacerme participe y uno más de este gran equipo ya que me hicieron sentir importante, valioso y como un docente más que con su sabiduría me apoyaron en este camino tan bonito que es la educación.

Agradecimientos

A mis profesores que con su sabiduría y sus valiosos conocimientos de manera especial a la Mgts. Paulina Pino, por su gran apoyo en todo momento por inspirarme y motivarme con su forma de enseñar para llegar al éxito y el progreso que tanto esperamos.

Un agradecimiento a mis tutores el Doctor Helder Aldas y la Magister Elsa Tacuri, que con paciencia y empatía me supieron guiar de la mejor manera en este proceso y permitir que cumpla mis objetivos y forje mi visión a futuro.

A mi amiga Angélica Velecela, que con su amistad y apoyo incondicional estuvo conmigo siempre motivándome para que siga adelante en este camino.

A mis Familiares, amigos, compañeros y profesores por ser mi soporte a lo largo de todo este tiempo porque me permitieron seguir escalando hacia donde quiero hacia un logro más en mi vida.

Introducción

La Educación Física actual es una asignatura que promueve el desarrollo integral de los alumnos a nivel físico y mental, por lo expuesto este estudio se basa en *efectos de la actividad física lúdico-deportiva en las capacidades físicas básicas y la Inteligencia Emocional en alumnos de Básica superior*. Para comenzar, el tratamiento de las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza y velocidad son esenciales en las clases de Educación Física, por los diversos bloques curriculares que implica su desarrollo como prácticas lúdicas: Juegos y el jugar, prácticas corporales expresivo-comunicativas, prácticas deportivas, entre otros bloques del currículo, asimismo, la Inteligencia emocional integra componentes como la autorregulación, autoconciencia y empatía que permiten en los alumnos una aumentar la confianza en sí mismos, mejor comunicación social y la adquisición de pensamientos positivos para un mejor desempeño de las actividades en clase y sobre todo para mantener un excelente bienestar académico.

La presente investigación se realizó con el interés de conocer cómo se encuentra el estado físico y emocional de los alumnos en el contexto post pandemia que obligó llevar la educación en modalidad online durante más de dos años, no obstante, en zonas rurales muchos de los estudiantes no tenían conexión a internet lo que limitó que continuarán con sus estudios de forma regular y otros en cambio permanecían mucho tiempo sentados sin realizar actividad física por diversos factores como espacio, falta de materiales, disponibilidad de Internet, entre otros. Al mismo, autores como Fierro, Bartolomé y Sáenz, 2020 afirman que el tiempo de confinamiento generó comportamientos antisociales, ansiedad, depresión y angustia lo que provocó varios desequilibrios emocionales propios y ajenos; dificultad para cambiar los pensamientos negativos a positivos al estar restringido de vínculos sociales y afectivos perjudicando así el bienestar personal y social, por estos motivos, surge la necesidad de aportar con este estudio para beneficio estudiantil y científico ya que la pandemia de coronavirus SARS-CoV2 dejó muchas secuelas en el área de Educación física como el sedentarismo afectación en el estado emocional, irregularidad en vínculos socio-afectivos, entre otros, es decir es necesario Identificar alternativas que contribuyan a la solución de estas secuelas principalmente en el ámbito de la condición física que es de esencial interés de los profesionales en el área de la Educación Física, existen estudios como los de como los de Rodríguez (2017), define entre las principales actividades son los juegos lúdicos que fortalece dimensiones, Comunicativas, Corporales, Cognitivas, Personales y Sociales, todas ellas articuladas y sustentadas como ejes del trabajo pedagógico y las capacidades físicas básicas mejoraran en el momento en que se diseñen espacios especiales para el disfrute de las mismas El modelo ludo técnico es otro medio de intervención los juegos pre deportivos

aportan con una formación integral del alumnado a nivel motor, cognitivo y afectivo-social además produce aumento en la motivación hacia la práctica deportiva.

La metodología empleada constó de actividades, creadas y modificadas, como juegos deportivos, lúdicos, predeportivos individuales y colectivos que aportan con información para trabajar a nivel físico y emocional previa se estableció el grupo de control los alumnos fueron seleccionados a partir de los procesos de autorización de participación del estudio donde hubo una disposición positiva en su totalidad a los cuales se les aplicó el pretest y el post test y en el grupo experimental se realizó el pretest, intervención y post test evaluando mediante el Course-Navette (resistencia), test de abdominal (fuerza), test de 10x5 (velocidad) y la aplicación del cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física la población de alumnos que participan se determinó que estén cursando el décimo año de educación general básica. Durante la investigación cuasi experimental existieron obstáculos como la falta de materiales en la institución educativa lo que dificultó el desarrollo de las actividades, sin embargo, se optó por estrategias como la construcción de materiales como conos, platillos, balones y otros materiales. A modo de conclusión, con la finalidad de determinar un aumento en las diferentes capacidades físicas básicas y una mejor Inteligencia Emocional que conllevó al bienestar físico y mental de los alumnos de zonas rurales.

Planteamiento del problema

El problema empieza a partir de la pandemia de covid 19 que afectó a la Educación a nivel mundial ya que existieron estrictas normas de aislamiento para intentar frenar la propagación del virus que contenía altos riesgos de morbilidad y mortalidad. Forzaron a los centros educativos a sustituir su actividad docente y estudiantil presencial por una educación en línea. Los Profesores de Educación Física se enfrentaron al reto de adaptar contenidos y competencias de una asignatura práctica y con un importante componente socio-afectivo a un sistema basado fundamentalmente en medios digitales. No obstante, esta adaptación es mucho más compleja en las zonas rurales en donde muchos alumnos tienen un importante sesgo digital: no tienen acceso a Internet, o no han adquirido las competencias oportunas para su uso (Sierra, González, Toledo, & Bermejo, 2021) . En Ecuador solo el 37,2 % de los hogares ecuatorianos poseía internet, es decir, seis de cada diez niña/os no pudieron seguir sus estudios de forma regular. En cuanto al equipamiento tecnológico solo el 24,5 % tenía con un computador de escritorio; 24,2 % un computador portátil, el 11,2 % contaba con un computador de escritorio y un portátil y en zonas rurales sólo el 16,1 % de los hogares tenían conexión (Posso, Otañez, Viteri, Ortiz, & Núñez, 2020) por ende era poca la participación en las clases de Educación Física generando consecuencias como el sedentarismo debido a la

falta de actividad física muchos alumnos permanecían mucho tiempo sentados o acostados sin ningún gasto energético.

La salud mental fue otro factor donde los jóvenes adoptaron comportamientos antisociales, de ansiedad y las relacionadas con la depresión con respuestas emocionales negativas como estrés, rabia, miedo y pánico lo cual generaba desequilibrios mentales al no saber cómo sobrellevar cada una de estas conductas y de habilidades interpersonales y no poder reconocer emociones, sentimientos, necesidades de los demás y establecer relaciones enriquecedoras, constructivas y adaptables para la forma de afrontar los problemas y solucionarlos además la capacidad de analizar las situaciones verídicas (Fierro, Bartolomé, & Sáenz, 2019) de esta manera se ve afectado el bienestar personal y social porque no existió brechas sociales, modos de comprensión de emociones, situaciones y el no saber cómo enfrentarlas lo cual desencadena el abordaje de esta investigación para saber cómo actualmente se encuentra la Inteligencia Emocional de los alumnos.

Por lo anteriormente planteado el problema científico es ¿cómo mejorar las capacidades físicas básicas y la Inteligencia Emocional en alumnos de básica superior, a través de la actividad física lúdico-deportiva?

Justificación

Actualmente, los alumnos de zonas rurales y urbanas han vuelto a la modalidad presencial de educación ya que el mundo y el país después de dos años están superando la pandemia, por lo cual no se conoce su estado físico ni emocional en el que se encuentran los alumnos y al momento no existen estudios que determinen el nivel estos factores. Esta investigación que busca conocer cuánto ha disminuido el nivel las capacidades físicas básicas de resistencia, fuerza y velocidad donde la evaluación física en la educación es de gran utilidad ya que nos sirve para fomentar la motivación en los alumnos, controlar progresos, determinar la condición física, identificar factores de riesgo e implementar programas de salud, educación y actividad física (Secchi, Gastón, & Arcuri, 2016).

Las emociones en el ámbito educativo determinan el comportamiento humano donde la educación emocional es beneficiosa para el desarrollo integral de los alumnos ya que la EF es un momento donde el alumnado aplica todas sus dimensiones (física-motriz, mental, afectiva y social), por lo que es necesario fomentar la Educación Emocional del alumno. Las emociones tienen efecto en los procesos de aprendizaje, salud mental y física, rendimiento académico, laboral y calidad de las relaciones sociales las cuales mejoran la relación positiva entre las emociones y la actividad física, donde a través de la actividad motriz, las emociones

positivas aumentan, mientras que las emociones negativas se reducen. La actividad física aporta beneficios a nivel mental como la reducción de síntomas de depresión, estrés o ansiedad y otros factores psicológicos como la autoestima para que los adolescentes logren estar en un nivel óptimo tanto a nivel físico como emocional (Saenz & Bermudez, 2019).

Las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza, y velocidad que aumenta la densidad mineral ósea, potencia de los músculos, reduce el riesgo de lesiones y mejora las habilidades motoras correr, lanzar, saltar (Arch, 2018), las cuales son fundamentales en las clases de Educación Física por las actividades que se realizan como la práctica de expresión corporal, ejercicios gimnásticos, deportes y juegos recreativos a los que está enfocada la asignatura que se refleja como una de las necesidades primordiales del individuo, lo recreativo y deportivo que contribuye la salud física y mental, aportando a su desarrollo integral y colectivo que trabajan como un conjunto de aptitudes de la condición física las cuales son fundamentales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo.

Los beneficiarios directos de este estudio fueron los alumnos de 10mo de básica de la escuela de educación básica "Alfonso María Borrero" porque fueron partícipes de programa de actividad física y los indirectos la comunidad educativa. Los beneficios metodológicos sirven para otros docentes de Educación Física que deseen implementar un programa de bienestar físico y mental en alumnos de diferentes niveles de educación.

Objetivo General

Analizar el efecto de un programa de actividad física lúdico-deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas y la inteligencia emocional en los alumnos de décimo año de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de las capacidades físicas y de Inteligencia emocional de los estudiantes de 10mo año de educación general básica de escuela de educación básica *Alfonso María Borrero* a través del test de Course Navette, test abdominal en 30 segundos, test de 10x5 metros y el Cuestionario de Inteligencia emocional en Educación Física.

Aplicar un programa de actividad física lúdico-deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas, así como también la empatía, reconocimiento, manejo y regulación de sentimientos propios para el bienestar personal y social.

Evaluar el efecto de la aplicación del programa de actividad física lúdico-deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas, así como también la empatía, el reconocimiento, manejo y regulación de sentimientos propios para el beneficio personal y social.

CAPÍTULO I

1. Marco teórico

1.1 Actividad Física

La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un incremento del gasto energético por encima del reposo, está presente diversas actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, actividades recreativas y juegos, desplazarse de un lado a otro o como parte laboral de una persona se pueden realizar con cualquier capacidad física y para disfrute de todos (OMS, 2022).

La actividad física mantiene la salud y previene enfermedades porque la práctica regular extiende la esperanza de vida por medio de la obtención de beneficios sociales, psicológicos y fisiológicos aumenta habilidades motoras para el crecimiento de músculos y huesos, disminuye el riesgo de obesidad, potencia la creación de hábitos saludables, formación de disciplinas y comportamientos, mejora la salud cardiometabólica como la tensión arterial, reduce en el riesgo de mortalidad y enfermedad coronaria, ayuda a la rehabilitación cardiovascular también el desarrollo del placer por el ejercicio que puede impactar en el rendimiento escolar beneficiando al dominio de las funciones ejecutivas del lenguaje y en adolescentes se protegen disminuyendo el riesgo de abuso y consumo de sustancias como alcohol, tabaquismo u otras drogas (Perea, y otros, 2019).

1.1.1 Actividad Física Escolar

La actividad Física en escolares fomenta la formación holística de los alumnos para el desempeño de aprendizajes(cognitivo, social, interpersonal y motor) para la ejecución de juegos y toma de decisiones para optimizar el desarrollo integral facilitando la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida trayendo consigo la salud física y emocional de los adolescentes que debe ser considerado para la mejora de las prácticas de la enseñanza-aprendizaje por parte de los profesores de educación física, bajo una visión integral que garantice el bienestar físico e intelectual, así como las interacciones emocional ,cognitivo, analítico y creativo. El aspecto de la salud debe manejarse transversalmente en las instituciones educativas, está presente tanto en el currículo nacional como particulares de cada escuela sobre el enfoque de que el estilo de vida físico-deportivo activo de los adolescentes está asociado al inicio de la práctica física a la diversión y el gusto por la actividad, siendo motivos fundamentales para el inicio y el mantenimiento en la práctica, que obtiene mayor relevancia con el transcurrir de las sesiones de clase. Los alumnos pasan gran

parte de su tiempo en el centro educativo que es el entorno social e incluye influencias importantes como las amistades, el profesorado y las oportunidades de realizar actividad física en el centro educativo y la probabilidad de continuar participando en las mismas fuera de la enseñanza obligatoria, esto trae beneficios sociales y académicos creando ambientes donde utilicen el tiempo libre de manera productiva, mediante redes de apoyo para establecer vínculos e interacciones de ambientes positivos que fomentan el bienestar y desarrollo integral (Rodríguez, y otros, 2020).

1.1.2 Beneficios de la Actividad Física

Actualmente, la literatura científica sostiene que la sociedad está informada sobre los beneficios a nivel fisiológico, psicológico y psicosocial que aporta la actividad física regular en el organismo y por ello existe una mayor concienciación social. La etapa adolescente es la época clave para que los alumnos adquieran una base de hábitos saludables, ya que es donde comienzan a enfrentarse a diferentes conductas. Según, estudios científicos ratifican cuáles son los beneficios de la realización de actividad física regular en los escolares entre ellos la actividad física ayuda a mantener un estilo de vida saludable, fortalece el organismo, mejora el aprendizaje y el rendimiento académico además previene enfermedades como la diabetes, obesidad, dolor de espalda crónico, entre otras patologías. En relación a los beneficios psicológicos que tiene la actividad física se aprecia el bienestar físico y mental, percepción a sí mismo, buena imagen corporal, autoestima, emoción y el estado de ánimo, a la vez que disminuyen los niveles de estrés, ansiedad y depresión (Luque, y otros, 2021).

1.2 Actividad física lúdica escolar

La palabra lúdica proviene del latín *ludus* que significa juego son actividades centradas a transmitir diversión y énfasis a una acción a desarrollar. El juego es libre, espontáneo y no condicionado por refuerzos o acontecimientos externos en modo que genere esa satisfacción al desarrollarlo, están orientadas a la formación integral necesaria para los alumnos, así mismo rompen con los esquemas monótonos tradicionalistas y fortalecen los ambientes de aprendizaje significativos, virtud que le hace son grandes motivadores intelectuales, en añadidura por lo expuesto, se puede decir que el alumno se sentirá en un mejor ambiente de enseñanza aprendizaje, lo cual será útil para su desarrollo educativo . Las actividades físicas lúdicas se constituyen como el medio para despertar el interés y creatividad del alumnado que conlleva a mejorar el desempeño en el ámbito educativo para que el ser humano desarrolla la capacidad cognitiva obtendrá una mejor adquisición de conocimiento y poseerá mayores posibilidades de reacción ante situaciones complejas, indica que el alumno en el

momento que participa en un juego interioriza para trabajar la parte cognitiva con los movimientos corporales en el desarrollo de la actividad (Munzon & Jarrín, 2021).

El juego en el ámbito educativo sirve para el desarrollo y crecimiento de los alumnos porque es usado como una herramienta educativa fundamental para definir objetivos educativos, diseñar y adquirir materiales, terminar espacios y tiempos. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades lúdicas y deportivas en clases o proyectos lúdico-pedagógicos que contribuyan al alumno como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares en el trabajo en equipo (Aranco, 2018). Lo lúdico está inserto en los alumnos ya que busca la experiencia para llegar a la felicidad, serenidad, tranquilidad, placidez, sensación de bienestar, actitud positiva llevando a la existencia humana en las prácticas cotidianas donde la educación se preocupe primero por el ser humano su viabilidad y luego en el conocimiento, permitiendo disfrutar de la vida y del desarrollo educativo de manera lúdica (Rodríguez & Tascón, 2020).

En la etapa de la adolescencia, el juego suele ser la principal estrategia metodológica del docente como actividad de enseñanza-aprendizaje en relación con los objetivos que permite adquirir las capacidades formuladas como un modo de hacerse con el mundo, de divertirse con él, que lleva a procesos de comprensión que requieren observación, experiencia, selección de información significativa, contextualización y asociación a nivel mental en procesos educativos (Ruiz & Baena, 2016).

1.2.1 El juego como método y recurso pedagógico en la Educación Física

La actividad lúdica conocida también como juego es una de los principales recursos didácticos en asignatura de Educación Física en etapa escolar, propicia la autoconfianza, la autonomía y la formación de personalidad, llegando a ser una de las actividades recreativas y educativas fundamentales. Además, es una herramienta educativa que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes. Permite al alumno afirmarse, conocer la realidad favorece el proceso socializador, cumple una función integradora y rehabilitadora. Al mismo tiempo, precisa condiciones esenciales para desarrollarse: satisfacción, seguridad y libertad, como necesidades vitales dominantes. Por consiguiente, es fundamental comprender todos los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que viven los alumnos desde su entorno para poder desarrollar estrategias didácticas y lúdicas pertinentes, que permitan un desarrollo adecuado de la integralidad donde el docente toma la reflexión que todo lo que atañe al alumno al ambiente familiar, social, cultural lo hace único y singular, el cual requiere de

estrategias, metodologías, modelos diferentes, de manera atractiva hacia su aprendizaje (Rodríguez & Tascón, 2020).

Las ventajas del juego como marco de aprendizaje y en desarrollo personal permite establecer las características básicas de las habilidades deportivas como normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos como por ejemplo las combinaciones de destrezas gimnásticas y acrobáticas, práctica de juegos regulados y adaptados al aprender de los fundamentos técnico-tácticos con actividades cooperativas y competitivas encaminadas de un deporte individual, de adversario, cooperativo, deportes lúdicos, los juegos populares y de confianza. Respeto de las normas y los reglamentos, valoración de los juegos, dinamización de grupos, disfrute personal, actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento de un trabajo crítico sobre las diferentes modalidades deportivas, género, deporte u otros temas de interés. Resolución de conflictos en situaciones reales mediante técnicas de relajación, dinámica de grupo cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo donde el juego actúa como medio de aprendizaje de cualidades físicas, psicomotrices y socio-afectivas. Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas-deportivas tiene sobre la salud y calidad de vida (Pérez M. , 2016).

La desventajas de las actividades lúdicas varía acorde a las habilidades y destrezas de los alumnos como el desinterés por el deporte fomentado a través de juegos que encamina a mantener el incumplimiento en los objetivos y metas de la educación física, sin la inclusión de actividades que fomente el desarrollo de la coordinación motriz o el disfrute de la actividad aplicando una inadecuada inclusión de juegos, dificultando fortalecer las actividades y contenidos de la educación física, con jóvenes con dificultades para coordinar algunos movimientos para la práctica deportiva también la falta de variedad, perseverancia, organización deficiente, dirección indefinida, compañerismo negativo, limitación de la libertad y autonomía y supresión de la espontaneidad y de la pureza del juego (Ortiz & Chávez, 2017).

1.2.2. Beneficios de la Actividad lúdica en la enseñanza de la Educación Física

La actividad lúdica es un elemento indispensable en el aula de clases, ya que permite que el aprendizaje sea natural, recreativo y divertido para los alumnos en la institución educativa. Los beneficios que el juego proporciona a la enseñanza porque conlleva la participación activa por parte del alumno que accede al desarrollo de la creatividad, la resolución de problemas, toma de decisiones y el desempeño de roles sociales. En el campo de la Educación Física se establecen una serie de ventajas que las actividades lúdicas, es decir, desde la parte metodológica, que permite presentar contenidos nuevos, a la vez que afianzar y repasar los contenidos aprendidos en diferentes cátedras de deportes. El alumno pasa a ser un elemento

activo del proceso de aprendizaje, lo convierte en el protagonista del acto educativo. Un beneficio colaborativo es que ayuda a los docentes, porque propicia el disfrute para potencializar de manera más agradable de llegar a los objetivos planteados con sus alumnos (Castrillon, Palacios, & Quintero, 2015).

1.3 Juegos pre-deportivos

Los juegos pre deportivos sirven como guía o base para inducir a los alumnos en los diferentes deportes, por lo general tienen reglas limitadas que buscan establecer situaciones y movimientos de un deporte en sí, además de elementos de la técnica de los deportes que se pretenden practicar, como Voleibol, Atletismo, Baloncesto, Fútbol, etc. Establece la automatización de movimientos o gestos técnicos de los deportes para que el alumno pueda alcanzar un rendimiento alto y óptimo a largo plazo, además una serie de procesos motrices básicos aplicables en el futuro donde exigen habilidades y destrezas como desplazamientos, recepciones, lanzamientos, entre otros. Este tipo de juegos son fundamentales en la preparación de los alumnos o deportistas que inician a practicar un deporte o prácticas deportivas porque se generará una serie de recursos físicos y técnicos, de igual forma, son considerados una variante de los juegos menores, fundamentalmente que se caracterizan por generar una serie de acciones y habilidades básicas que sirven para que los alumnos puedan adquirir, asimilar, analizar y tomar decisiones que estén vinculadas al juego (Freire, 2015).

1.3.1 Juegos pre-deportivos para desarrollar de las capacidades físicas básicas en los escolares

Los juegos son un elemento primordial en las estrategias para facilitar el aprendizaje educativo por las posibilidades de exploración del propio entorno y por las relaciones lógicas que favorecen a través de las interacciones con los objetos y el medio. El juego, en la enseñanza de la Educación física funciona por medio de una serie de estrategias para facilitar el aprendizaje, donde se considera como un conjunto de actividades agradables, cortas, divertidas, con reglas que permiten el fortalecimiento de los valores: respeto tolerancia, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, amor al prójimo. Estos conocimientos que aunque son inherentes a una o varias áreas favorece el crecimiento biológico, mental, emocional-individual y social de los alumnos con una única finalidad de proporcionar un incremento integral significativo. Así el alumno a través del movimiento obtiene experiencias socio afectivas, cognitivas y motrices que determinan sus procesos motrices. El juego está vinculado con el aprendizaje debe considerarse importante porque es su medio de expresión, puesto que aporta una forma diferente de adquirir el conocimiento y

permite orientar el interés del alumno hacia las tareas que involucren en la actividad lúdica donde el profesor con su iniciativa inventa actividades lúdicas que se acoplen a los intereses y necesidades de cada edad y al ritmo de estudio ya que se convierte en un recurso educativo fundamental en la maduración de la personalidad también proporciona la oportunidad de practicar rutinas parciales y secuencias del comportamiento que después formar destrezas y habilidades para resolver los problemas de la vida. En las clases de Educación física los juegos están presentes en los diversos procesos de instrucción y es evidente el valor educativo (Corrales & Suarez, 2014). El sistema de juegos pre deportivos constituye una alternativa de trabajo, pues contribuye a potenciar el valor de la responsabilidad en los alumnos, de acuerdo a sus resultados, es considerado válido pues posibilita el aprendizaje del desarrollo de las habilidades de los diferentes juegos propuestos y las prácticas deportivas realizadas en clases (Peña & Suárez, 2014).

1.3.2 Modelo de enseñanza ludotécnico

Tabla 1

Modelo de enseñanza ludotécnico

Básicos	Emergentes
Aprendizaje cooperativo	Alfabetización Motora
comprensivo de iniciación deportiva	Estilo actitudinal
Educación deportiva	Modelo Ludotécnico
Responsabilidad personal y social	Educación para la salud
	Autoconstrucción de materiales

Nota. Datos obtenidos de (Yupa & Heredia, 2021).

El modelo ludotécnico de Valero quien es el mentor y pionero del modelo de esta enseñanza, la cual está centrada en el aprendizaje moderno e innovador que con su extensa información plantea varias propuestas caracterizadas por un alto nivel de transposición deportiva en un sistema lúdico. De este modo, el enfoque está orientado al aprendizaje de la técnica en forma individual en varias disciplinas atléticas y educativas mediante juegos en las que se incluyan reglas, técnicas con la idea de mejorar acciones motoras, cognitivas y afectivas. Por lo tanto, refieren que, a pesar de distintas metodologías para el desarrollo de la iniciación deportiva, surge la necesidad de promover el diseño de nuevos sistemas, por ello este modelo se describe como una metodología renovadora de manera que pueda suprimir carencias presentes. Todas las investigaciones estudiadas sitúan como parte primordial a que los niños

y/o adolescentes aprendan la técnica de la disciplina en ejecución, la estructura metodológica del modelo de enseñanza ludotécnico, conformada por cuatro fases o momentos presentes como: la presentación de la disciplina y planteamiento de desafíos, propuestas ludo técnicas, propuestas globales y reflexión y puesta en este modelo que se centra en averiguar la motivación que genera en diferentes niveles de autodeterminación; regulación integrada; regulación identificada; regulación introyectada; regulación externa y por último desmotivación, divide las necesidades psicológicas básicas en tres dimensiones: la competencia, la autonomía y la relación con los demás, la motivación es un aspecto clave de cualquier actividad para que el hombre se desenvuelva, puesto que los resultados son favorables (Yupa & Heredia, 2021).

1.3.3 Modelo pedagógico ludotécnico en la Educación Física

Se diseñó específicamente para la enseñanza del atletismo y sus diferentes disciplinas/pruebas. Está basado en la teoría del Condicionamiento Operante de Skinner (ejemplificación, modelado, práctica, refuerzo y feedback) y el Aprendizaje Constructivista (construir aprendizajes desde conocimientos previos) y el Aprendizaje Social (se aprenden en interacción con el contexto y las personas) para adquirir técnicas desde la comprensión). Además, su eje central son las propuestas ludo técnicas la estructura básica del modelo está compuesta por cuatro fases que componen un ciclo:

Presentación de la prueba/disciplina y planteamiento de preguntas-desafíos: El docente introduce la disciplina/prueba realizando una evaluación inicial de lo que saben los alumnos de ellas e intentando provocar el interés de los estudiantes en ella (a través de preguntas, información, hechos curiosos, dato); plantea una pregunta-desafío a los alumnos para ser resuelta al final de la clase y finalmente introduce la técnica a aprender a través de ejemplos prácticos y medios audiovisuales.

- Propuestas ludo técnicas: Se trata de juegos modificados que ayudan a trabajar el gesto técnico concreto (o las partes del mismo) que se quiere aprender; deben estar adaptadas al nivel madurativo de los estudiantes.
- Propuestas globales: Son actividades lúdicas que implican la ejecución global del gesto técnico de la disciplina que se está aprendiendo.
- Reflexión y puesta en común: El docente reúne al grupo para realizar una valoración general de lo realizado durante la sesión con las preguntas y desafíos planteados al inicio de la clase para intentar responderlas (el alumnado solo o con ayuda del docente) (Fernandez, Calderon, Hortiguera, Angel, & Aznar, 2016).

En los momentos actuales, se ha de desarrollar un modelo facilitador y divertido en la clase de Educación Física, es decir, más diverso y multilateral, con la utilización de métodos que permitan establecer diferentes modificaciones que requieran los alumnos en función de la instalación deportiva utilizada, la edad de los participantes y sin la repetición excesiva. Esta guía tiene como objetivo implementar un conjunto de juegos alternativos para motivar la enseñanza de los deportes a través de las clases de Educación Física, ayudando a la formación de las habilidades básicas para que el alumno pueda asimilar y aprender las distintas técnicas de forma lúdica. Los juegos pre deportivos tienen componentes muy importantes que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje, por consiguiente, motivador y desarrollador. Es importante que los juegos pre deportivos contribuyan para instaurar nuevos principios sobre su didáctica del: cómo hacer y qué hacer en su mejoramiento y actualización e implican un reto a ser muy racionales y creadores en ese sentido. La misión en esas edades tempranas es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar juegos y competiciones (Zamora, Morales, & Rodríguez, 2018).

1.4 Capacidades físicas básicas en escolares

Las capacidades físicas básicas son todas las cualidades del ser humano que se desarrollan por las fases sensibles determinadas por la edad, sistema nervioso, condiciones genéticas, hábitos y actividad física; se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad están establecidas por procesos bioquímicos del organismo, composición de los aparatos y sistemas, periodo de crecimiento, alimentación, factores hereditarios entre otros. Estas capacidades tienen una etapa de estimulación en su desarrollo o mantenimiento, de ahí que sea tan importante para una buena condición física que ayudará al buen funcionamiento del cuerpo (Campos, 2015).

1.4.1 Capacidades físicas básicas en Educación Física

Las capacidades físicas básicas como la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad son aquellas que sirven dentro de las clases de Educación física para las diferentes tareas, juegos y deportes para controlar las propias acciones motrices, comprendiendo los aspectos perceptivos, cognitivos y emotivos relacionados con las acciones para integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio el respeto a las normas y la acción del docente ayudarán a desarrollar la posibilidad de relacionarse con los demás, la colaboración, la resolución de conflictos mediante el diálogo y seguimiento de las reglas establecidas, desarrollo de la iniciativa individual y hábitos de esfuerzo (Muñoz, 2014).

1.4.2 Resistencia

La resistencia es la capacidad para realizar un esfuerzo de baja intensidad durante el mayor tiempo posible y de forma eficaz, aguantando la fatiga y siendo capaz de continuar un esfuerzo. Se puede trabajar mediante carreras continuas que el alumno mantenga un ritmo de carrera durante un tiempo determinado también con el fartlek con juegos de persecución por parejas donde los alumnos se agrupan de dos y se asigna cada uno un número (1 o 2). Trotan durante 40" libremente después el profesor dice un número esa persona persigue a su pareja, que trata de escapar en 20"o el Juego multi competitivo donde se planifica una actividad en la que los alumnos deben competir en diferentes actividades que impliquen al organismo de forma global: carreras de relevos, juegos de lucha, resistencia en fondos, carreras de velocidad y saltos (Vicario, 2019), las pruebas para su evaluación son las siguientes:

Tabla 2

Pruebas para medir la resistencia

Prueba	Link
Prueba de Cooper	<u>Test de Cooper</u>
Prueba de Course-Navette	<u>Test de Course-Navette</u>
Prueba de Kilómetro	<u>Test de kilómetro</u>
Prueba de Milla	<u>Test de Milla</u>
Prueba de Balke	<u>Test de Balke</u>

1.4.3 Fuerza

Es la capacidad del músculo de mantener o vencer la resistencia y ejercer presión por medio de la tensión muscular. En la Educación Física, las actividades deben ser trabajadas acorde a la edad del alumno y se orientará a realizar el trabajo de la fuerza de manera global donde se ejercite la totalidad de los grupos musculares de las diferentes partes del cuerpo como tronco, extremidades inferiores y superiores, empleando variedad de ejercicios y actividades que permitan a los alumnos desarrollar, mejorar esta capacidad, y enfatizar la correcta ejecución técnica. Para su incremento , se trabaja con el método de autocargas que contiene flexiones de codo, sentadillas, flexiones de hombro, flexiones de codo para tríceps, burpees, mountain climbers, saltos y abdominales ,además se ejecuta juegos de arrastre, empuje, desplazamiento y lanzamiento que son beneficiosos para el desarrollo de la fuerza en el nivel escolar, siendo importante dentro de la malla curricular en la formación del alumnado

permitiendo mejorar el desarrollo motor; mejora de la velocidad por medio de la fuerza en sus diferentes manifestaciones, fuerza máxima y fuerza explosiva. (Fernández & Bayas, 2021) .

Tabla 3

Pruebas para medir la fuerza

Prueba	Link
Prueba de abdominal	Test de Abdominal
Prueba de Dominadas	Test de Dominadas
Prueba de salto largo sin carrera	Test de Salto Largo sin carrera
Prueba de Burpee	Test de Burpee
Prueba de balón medicinal	Test de balón medicinal

1.4.4 Velocidad

La velocidad corresponde a la capacidad de realizar un movimiento o desplazarse de un lado a otro en el menor tiempo posible combinado el tiempo de reacción y el tiempo de movimiento. Los métodos para el desarrollo se puede trabajar con relevos y juegos de reacción y persecución pueden ser como: método de reacción repetida que consiste en carreras muy cortas de 10-15 metros con salidas de diferentes posiciones ,se basa en la repetición de la acción con recuperaciones totales, lo más rápido posible ante un estímulo que aparece sin aviso previo, siendo un método para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.; método de repeticiones consiste en repetir varias veces una distancia a la máxima velocidad, buscando un mejor desarrollo en determinadas condiciones como el dominio de latécnica, la concentración y actitud psicológica entre otros. Durante la etapa escolar, no se busca un entrenamiento de esta capacidad, sino que el objetivo es un adecuado desarrollo (Martín, 2016).

Tabla 4

Pruebas para medir la velocidad

Prueba	Link
Prueba de 10x5	<u>Test de 10 x 5</u>
Prueba de carrera de 5 metros lisos	<u>Test de 50 metros lisos</u>
Prueba de 30 metros	<u>Test de 30 metros</u>

1.4.5. Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento no está determinada por factores energéticos, condicionales, nerviosos ni coordinativos; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de aspectos morfológicos estructurales de las coyunturas, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones (Echevarría, Govea, & Arencibia, 2013).

1.5 La Inteligencia Emocional en educación

La Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos es decir una persona es inteligente (hábil) en el manejo de los sentimientos, implica cinco capacidades básicas: Descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos y manejarlos, crear una motivación propia, y organizar relaciones interpersonales esto significa que un individuo con Inteligencia Emocional consigue manejar las emociones negativas con mayor facilidad, lo que le da más posibilidades de alcanzar la felicidad y diversas metas además, tener habilidades empáticas lograr una mejor y mayor capacidad para relacionarse con otras personas (García, 2020).

En el ámbito educativo es factor clave que repercute en el bienestar social y mental de los alumnos, ya que son diversos los autores los cuales confirman que la Inteligencia Emocional cumple un papel primordial en el éxito académico del alumnado, así como en su bienestar social y mental, lo que les facilita a comprender su entorno y a tomar decisiones acertadas ante situaciones conflictivas. Lo que manifiesta que este constructo se debería desarrollar de manera continua por medio de las instituciones educativas que produzcan efectos superiores y positivos en los alumnos, mejorando las estrategias emocionales y sociales, dotándolos de ser capaces de aprender a afrontar las dificultades académicas surgidas diariamente en clase, así también para regular sus emociones donde el sistema educativo debería proporcionar y contribuir al desarrollo de los recursos necesarios que les faciliten y ayuden a superar problemáticas que surgen durante dicho periodo evolutivo que son necesarias para

ser capaces de entenderse a sí mismos y a tener una actitud flexible y abierta a los cambios que surjan (Puertas, y otros, 2020).

1.5.1 La Inteligencia Emocional en el área de Educación Física

La Educación Física está implicada directamente con los elementos que componen la Inteligencia Emocional, ya que la empatía, la automotivación, el control de las emociones y las habilidades sociales necesariamente van a existir dentro de la práctica deportiva sea en nivel competitivo o educativo. Existen cuatro aspectos fundamentales que son lo físico, motriz, afectivo y social. Sin embargo, lo afectivo-social, se relaciona más íntegramente con la Inteligencia emocional donde adquieren conciencia y dispone una la recepción directa, respeta las normas, escucha, aprecia diferencias del gesto e interpretaciones, aceptación y predisposición a respuestas voluntarias, se responsabiliza por acciones, satisface y agrada las respuestas motrices, establece una relación emotiva, acepta un valor, actúa e intenta aproximarse a lo indicado por el docente. Los beneficios de la Inteligencia Emocional en la Educación física buscan un beneficio personal de aquello que le interesa, aunque esto suponga un esfuerzo físico estando presente la incondicionalidad conllevado con el deseo de ayudar a los compañeros en una situación determinada tomando en cuenta las exigencias del bien de todos y las suyas propias con acciones de tipo selectivas y comportamientos de actitudes afectivas. Entonces, en la asignatura de Educación Física se debe trabajar estos componentes que integran la Inteligencia Emocional que promuevan empatía, el reconocimiento, manejo y regulación de sentimientos propios para el beneficio personal y social por lo que es necesario que los docentes desarrollen sesiones dinámicas de clases con actividades físicas lúdicas , deportivas individuales y colectivas que tengan como objetivo vivenciar e incorporar la Inteligencia Emocional para que los alumnos aprendan a identificar, controlar, manejar las emociones y las habilidades sociales. Además, que el aprendizaje por parte del alumnado sea significativo a través de la solución de problemas que el profesor ha planteado para guiar al alumnado en la implicación cognoscitiva y reflexión. El profesorado tiene que generar un clima positivo de búsqueda y participación, de tal forma que los alumnos se sientan partícipes del proceso de enseñanza- aprendizaje (Espada & Calero, 2012).

Según Calvo, Martín, & Ruiz (2017), autores que desde el contexto mexicano sostiene que la asignatura de Educación Física debe ser participativa, educativa, adaptativa, integradora, complementaria, sana y segura, por lo tanto la aplicación de la Inteligencia Emocional es inherente a su desarrollo por todas las situaciones y vivencias que se dan dentro de la clase generando un debate acerca de la importancia de la Educación Física en comparación con el resto de asignaturas y realiza una reflexión que resulta ser crucial para comprender la

capacidad que tiene esta materia para ayudar en el progreso personal de los alumnos. Los aspectos afectivo-sociales de la Educación Física son los que más relación guardan con la Inteligencia Emocional y forman parte del desarrollo integral del alumno que se pretende conseguir las experiencias en las clases que fomentan el trabajo del autocontrol, la empatía y la cooperación y otras habilidades presentes en los modelos de Inteligencia Emocional. Además, se apoya en sus recursos, contenidos y metodologías para aventajar a otras asignaturas en la aplicación de la Inteligencia Emocional a través de argumentos actitudinales que permiten enfrentar a los alumnos a situaciones emocionales de forma intencionada para que aprendan a dominar y gestionar sus emociones por lo que no es factible limitar los aprendizajes de la Educación Física a la visión deportiva, sino que se amplíe de modo que se puedan experimentar situaciones del día a día que fomente la adquisición de valores, de autoestima e incluso que hagan a los alumnos reflexionar sobre las injusticias, desigualdades o discriminaciones.

1.5.2 Propuestas prácticas de la Inteligencia Emocional en la enseñanza de la Educación Física

Existen estrategias de trabajo como la metodología cooperativa, la Inteligencia Emocional y el dilema moral, además la importancia del aprendizaje cooperativo ya que fomenta habilidades interpersonales que proporcionan métodos muy claros que pueden servir para mejorar las competencias emocionales de los alumnos: Usar la indagación, utilizar el feedback interrogativo, orientar en la resolución de conflictos permitir elegir, ofrecer libertad en las clases tareas lúdicas, fomentar la convivencia grupal, valorar la iniciativa e Incentivar la empatía. Sin embargo, para su correcto desarrollo y para que los maestros necesitan adquirir herramientas que les permitan poner en práctica esas vivencias de las que se servirán sus alumnos. Las propuestas prácticas para la aplicar la Inteligencia Emocional en la Educación Física, corresponden a las dinámicas, bINGO de emociones juegos de emociones, obstáculos, expresión corporal, reconocimiento de expresiones, juegos cooperativos, actividades de habilidades motrices, con estilos individualizadores, que fomenten la reflexión y conciencia personal en torno a que se puede hacer y cómo superar las dificultades y tareas que planteen los maestros, son los aprendizajes significativos para crear de un clima positivo de participación (Ibídem). Ver más actividades prácticas en el siguiente link: [Actividades para trabajar la inteligencia emocional en Educación Física](#).

1.5.3 La Inteligencia Emocional en Educación Física: Daniel Goleman

La Educación Física es la asignatura adecuada para trabajar las habilidades emocionales de los alumnos que esto les aportará con numerosos beneficios personales y sociales. Daniel Goleman, es uno de los psicólogos más importantes y destacados de la actualidad en distintos campos como deporte, salud, educación, entre otros. El autor plantea, que la Inteligencia Emocional es más relevante que el cociente intelectual, Goleman define aquellos jóvenes que muestran altos niveles de Inteligencia Emocional y normales de cociente intelectual en la juventud, tienen más probabilidades de tener una vida exitosa (Pérez J. , 2020).

Dentro del área de Educación Física, se puede trabajar los siguientes componentes de la Inteligencia Emocional: conciencia de sí mismo que es la habilidad para conocer las emociones propias , estados de humor e impulsos, así como su efecto en otros; regulación emocional se encarga de controlar o redirigir los impulsos o estados de ánimo y la capacidad de pensar antes de actuar, juzgando de forma adecuada se trabaja a través de deportes en equipo regulando los comportamientos que conllevan; motivación perseguir los objetivos teniendo en cuenta las preferencias, tomando iniciativas, siendo eficaces, y salir adelante a pesar de los obstáculos y frustraciones donde el docente se convierte en el principal responsable de que las actividades sean motivadoras, sin embargo el alumnado debe mostrar buena predisposición y tener entusiasmo y optimismo; empatía apreciar y valorar lo que sienten los demás, ponerse en su lugar y establecer relaciones sociales, los niveles de competencia y actuando de manera coordinada por el bien común (Ibídem).

1.5.4 Beneficios de la Inteligencia Emocional en Educación Física

Los beneficios de la Inteligencia Emocional son amplios y variados trabajando, la emocionalidad se lograría unos aprendizajes más profundos y significativos, ya que los contenidos se asimilan mejor, en el caso de la Educación Física un adecuado desempeño motor. Además, el alumnado que interviene de esta educación podría manifestar menos probable tener conciencia de las emociones y de los procesos emocionales que subyacen para poder actuar y reaccionar en consecuencia de otros agentes del entorno educativo.

- Existirían menos momentos de conflicto en el centro educativo
- Se desarrollarán aptitudes como el trabajo en equipo
- la resolución de problemas
- Mayor asertividad
- Empatía

- Mejor conciencia de emociones en el alumnado
- Poseer la capacidad de controlar las emociones para afrontar de modo eficaz los acontecimientos y situaciones.
- Ser capaces de auto motivarse y afrontar los retos en la Educación Física.
- Habilidades necesarias para crear, mantener y reconocer conflictos en el aula y saber solucionarlos con la estimulación y el desarrollo (Barranco, Sánchez, Sanabrias, Cachón, & Lara, 2022).

En las clases de Educación Física, se establecen estados de convivencia donde el adolescente permanece y mantiene buenas relaciones sociales con las personas de su entorno. En este sentido, un alumno emocionalmente inteligente no sólo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también podrá utilizar estas habilidades con los demás dentro de las diferentes actividades lúdicas y deportivas. Diversos estudios han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la Inteligencia emocional y las relaciones sociales positivas, señalando que los adolescentes habilidoso emocionalmente tienen más amigos y mejores convivencias interpersonales y sociales con las personas de su entorno educativo (Extremedera & Fernandez, 2013).

CAPÍTULO II

Metodología

La presente investigación es un estudio de tipo cuasi experimental, con un enfoque cuantitativo y de corte longitudinal, tiene una medición pretest y post test (antes y después), se implementó un programa un programa de actividad física lúdico deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas, resistencia, fuerza y velocidad y la Inteligencia Emocional en la escuela de educación básica Alfonso María Borrero en alumnos de Básica Superior grupo de intervención.

El estudio se realizó durante doce semanas en la escuela de educación básica “Alfonso María Borrero” del sector rural, localizada en la provincia del Azuay perteneciente a la parroquia Santa Ana, en el transcurso del año lectivo 2022-2023 en la jornada vespertina, con sesiones de intervención tres veces por semana de 40 minutos cada una en horarios escolares.

Población

La población estuvo conformada por 67 alumnos pertenecientes al 10mo año de Educación General Básica cuyas edades están entre los 13 y 17 años, de los cuales 34 son del 10mo de básica paralelo B que correspondió al grupo experimental los cuales se les aplicó un pre test, programa de Intervención y un pos test y el 10mo año paralelo A con 33 alumnos fueron el grupo de control a ellos se les aplicó solo un pretest y un post test.

Consideraciones éticas

Se envió una circular dirigida a los padres de familia de los alumnos donde se dio a conocer los objetivos y fines del estudio los mismos sin fines de lucro y de carácter educativo, recalcando que los datos obtenidos fueron totalmente confidenciales además se garantizó y respetó el criterio personal de los participantes en decidir si participar o no en el estudio planteado.

Variables e instrumentos

Velocidad

El instrumento seleccionado fue el test de velocidad de 10x5 metros ([ver link:Test 10x5](#)) consiste en salir a máxima velocidad una distancia de 10 metros los cuales deben ser cubiertos cinco veces, menor tiempo posible, el mismo que identifica la velocidad el

desplazamiento del alumno. Además esta prueba posee un coeficiente de fiabilidad de 0,80 en jóvenes de edades entre 11 y 19 años (Cuesta, y otros, 2019).

Fuerza

El instrumento seleccionado para medir esta capacidad es el test de abdominal de 30 segundos (ver link: [Test](#)) consiste en el que un alumno debe realizar abdominales en 30 segundos cuyo objetivo es acumular la mayor cantidad posible de repeticiones manera efectiva y con buena técnica, consiste en una posición inicial decúbito dorsal encima de una colchoneta o material cómodo para no dañar al ejecutante, flexionar las rodillas perpendicularmente hacia arriba del suelo formando un ángulo de 45 grados, con ayuda del músculo abdominal y los brazos en forma de cruz detrás de la nuca se tiene que elevar el tronco formando un ángulo de 90 grados donde los codos deben pasar el nivel de las rodillas (Ibídem).

Resistencia

La prueba de Course-Navette: [Test de Course-Navette](#) carrera de 20 metros es una prueba de aptitud cardiorrespiratoria máxima y progresiva, que mide la potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno, se realiza mediante una carrera de ida (20 metros) y vuelta (20 metros) en la que el alumno va desplazándose de un punto a otro, realizando un cambio del sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente (Curilem, Almagia, & Yuing, 2015).

Inteligencia Emocional

Para medir esta variable se utilizó el Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física (ver link en la parte final: [Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física](#)) el mismo que en la parte final consta de ítems como en mis clases de Educación Física ¿Me siento mentalmente relajado/a?, ¿Soy consciente de mis emociones cuando juego o compito?, a menudo ¿Empleo mis emociones para darlo todo?, entre otras las cuales apoyaron a la adaptación y validación de esta herramienta de medida de Inteligencia Emocional en el contexto de Educación Física con un rango de edad entre los 10 hasta los 17 años para desempeñar un factor clave en cómo los alumnos perciben sus emociones en la clases de Educación Física como el reconocimiento emocional, control y regulación emocional y la empatía las cuales pueden influir para el éxito social, académico o de bienestar (Cecchini, Méndez, & García, 2018).

Programa de intervención

El programa de intervención se realizó durante las clases de Educación Física impartidas los días lunes, miércoles y jueves en la jornada vespertina a los alumnos de 10mo año de educación general básica de la escuela de educación básica “Alfonso María Borrero”, que consistió en una serie de actividades físicas lúdicas y deportivas obtenidas, modificadas y creadas en base a distintos artículos científicos donde se ha evidenciado que los alumnos prefieren actividades lúdicas y deportivas durante las clases de Educación Física, pues esta manera se sienten más motivados durante las horas de clases donde tendrá beneficios físicos y psicológicos.

Procedimiento

Se realizó una solicitud al rector de la escuela de educación básica “Alfonso María Borrero” para obtener los permisos correspondientes y poder realizar esta investigación. Luego de obtener dicho permiso se procedió a realizar una reunión introductoria con los docentes de Educación Física y con los alumnos para conversar acerca de los objetivos y logros del programa, firma de consentimiento de las autoridades y de los padres de familia a través de una circular. Posteriormente se aplicó el programa lúdico-deportivo con actividades basadas en la revisión de la literatura, creadas y modificadas.

Análisis de datos

Para analizar los datos se utilizó los programas estadísticos Microsoft Excel e IBM SPSS. Los estadísticos descriptivos que se utilizaron fueron media, desviación estándar, máximos y mínimos que describieron los resultados de las variables de estudio (Capacidades físicas básicas e Inteligencia Emocional) además de ellos se realizó tablas de valoración, descripciones y comparaciones que evidenciaron los resultados obtenidos del pre test y post test. Para obtener los resultados de la comparación de acuerdo con el objetivo principal del tema se utilizó la Prueba t student de dos muestras relacionadas, Prueba t student de dos muestras independientes y la Prueba de Chi-Cuadrado con el valor $p < 0.05$ y con un nivel de confianza del 95%.

CAPÍTULO III

Resultados

A continuación, se muestran los principales resultados obtenidos luego de aplicar el programa de Actividad física lúdico-deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas y la Inteligencia Emocional en 67 alumnos de décimo año de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero de la parroquia Santa Ana de la provincia del Azuay los resultados se presentan a continuación, en tablas consolidadas con su análisis.

Tabla 5

Caracterización de la población de escolares de básica superior

N	Femenino	Masculino	Edad	Grado	Porcentaje
48	20	28	13-14	Décimo	71,64%
18	7	11	15-16	Décimo	26,86%
1	1	0	17	Décimo	1,50%
Total: 67	28	39			100%

La tabla 5 revela que de los 616 alumnos de la población de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero, se obtuvo una población de 67 alumnos pertenecientes al 10mo año de Educación general básica de los cuales 39 son hombres y 28 son mujeres, siendo el 58,20% y 41,80% de la población total respectivamente, las edades de los alumnos están comprendidas entre los 13 y 17 años con una media de 14 años, los resultados se presentan a continuación, en tablas consolidadas con su análisis.

Tabla 6

Nomenclatura de categorías de las pruebas de capacidades físicas

Categorías		
Test 10x5	Test de abdominal	Test de Course-Navette
Excelente= E	Extremadamente Bueno: EB	Excelente= E

Muy Bueno= MB	Muy Bueno= MB	Bueno=B
Bueno= B	Bueno= B	Regular=R
Regular= R	Bueno sobre la media: BSM	Malo=M
Malo= M	Pobre bajo la media: PBM	
	Pobre: P	
	Muy Pobre: MP	
	Extremadamente Pobre: EP	

Tabla 7

Resultados de pretest del grupo de control

Alumnos						
Mujeres	Sexo	Edad	Test 10x5	Test de abdominal	Test de Course- Navette	
3	F	13	M (3)	EP	M	
7	F	14	M (7)	EP	M	
4	F	15	R (2)-M (2)	EP	M	
-	F	16	-	-	-	
1	F	17	M (1)	EP	M	
Hombres						
3	M	13	MB (1)-M(2)	E (2)-MP (1)	M	
8	M	14	B (1)-R (5) -M (2)	MP (2)-EP (6)	M	
4	M	15	B (1)-M(3)	EP (4)	M	
3	M	16	MB (1)-M (2)	P (3)	M	
0		17	-	-	-	

Los datos de la tabla 7 revela que en el primer test los alumnos hombres la mayoría se encuentran en un nivel Malo y Regular a excepción de tres de ellos de la misma manera las mujeres se encuentran en un nivel malo y una en nivel regular. En el segundo test los alumnos tanto hombres como mujeres se encuentran en “Pobre” como “Extremadamente Pobre” por lo que se determina que se encuentran en niveles por debajo de lo normal en fuerza. Para finalizar en el test de resistencia todos los alumnos se ubicaron en la escala de “Malo” por lo

que se determina que los alumnos tienen un nivel de condición física bajo lo cual insiste a aplicarse un programa para mejorar las capacidades físicas.

Tabla 8

Resultados de pretest del grupo experimental

Alumnos					
Mujeres	Sexo	Edad	Test 10x5	Test de abdominal	Test de Course-Navette
3	F	13	M	EP	M
9	F	14	M	EP	M
1	F	15	M	EP	M
0	F	16	-	-	-
0	F	17	-	-	-
Hombres					
4	M	13	M	PBM (1)-EP (3)	M
14	M	14	M	MP (1)-EP (13)	M
2	M	15	M	EP (2)	M
1	M	16	M	EP (1)	M
		17	-	-	

Los datos de la tabla 8 revelan que el primer test todos los alumnos hombres y mujeres se ubicaron en una escala de “Malo” que decreta que no tienen un buen nivel de velocidad. En el segundo test los alumnos hombres y mujeres se encuentran en una escala tanto “Pobre” como “Extremadamente Pobre” por lo que se determina que se encuentran en niveles por debajo de lo normal en fuerza. Para finalizar en el test de resistencia todos los alumnos se ubicaron en la escala de “Malo” por lo que según las anteriores pruebas esto revela que se encuentran en una baja condición física por lo que se determina que los niveles de capacidades físicas en los alumnos están por debajo de los niveles normales por lo que es necesario que sean sometidos a un programa para mejorar las capacidades físicas.

Tabla 9

Resultados de pretest de Inteligencia Emocional del grupo de control (ver: [Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física](#))

Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Área de Educación Física						
Reconocimiento emocional o Autoconciencia						
	1.	2.	3.	4. -	5.	
En mis clases de EF	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Normalmente	Siempre	Total
1	8	7	9	5	4	33
2	5	3	8	15	2	33
3	6	7	10	3	7	33
4	2	2	9	9	11	33
5	6	4	10	6	7	33
6	7	9	8	6	3	33
7	4	2	8	8	11	33
8	7	7	8	4	7	33
Control y regulación emocional o Autorregulación						
En mis clases de EF						
9	9	2	10	9	3	33
10	7	4	10	9	3	33
11	6	2	16	5	4	33
12	7	3	6	13	4	33
13	5	4	8	7	9	33
14	4	4	8	9	8	33
15	10	5	9	5	4	33
Empatía Emocional						
En mis clases de EF						
16	10	5	11	4	3	33
17	7	7	7	8	4	33
18	7	5	11	2	8	33
19	4	6	9	7	7	33
20	9	5	8	7	4	33
21	8	6	8	8	3	33
22	8	3	11	5	6	33

La tabla 9 revela que en la primera parte del test en cuanto al reconocimiento emocional los alumnos respondieron en su mayoría entre los ítems de A veces y Siempre pero también algunos de ellos entre Casi Nunca y Nunca por lo que se determina que los alumnos sí reconocen sus emociones en las clases de Educación Física, mientras que otros a veces e incluso algunos no las reconocen. En la segunda parte del test sobre el control y regulación emocional o autorregulación los alumnos respondieron los ítems de A veces y Normalmente la más destacada fue que los alumnos a veces no saben controlar su nivel de tensión por lo que se asume que no pueden regular sus emociones con eficacia para finalizar en la última parte del test en la empatía emocional la mayoría respuestas se ubicaron en el ítem de A veces es decir que los alumnos no son muy empáticos entre ellos durante la clase de Educación Física, mientras que el resto de respuestas varían en los demás ítems, por lo que se determina que los alumnos están confundidos y aún no definen sus emociones con exactitud.

Tabla 10

Resultados del pretest de Inteligencia Emocional del grupo experimental (ver :[Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física](#))

Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Área de Educación Física						
Reconocimiento emocional o Autoconciencia						
En mis clases de EF	1. Nunca	2. Casi Nunca	3. A Veces	4. Normalmente	5. Siempre	Total
1	4	7	9	7	7	34
2	2	3	13	12	4	34
3	2	2	5	10	15	34
4	1	2	4	12	15	34
5	1	1	8	12	12	34
6	1	4	8	14	7	34
7	1	4	9	10	10	34
8	1	3	9	14	7	34
Control y regulación emocional o Autorregulación						
En mis clases de EF						
9	1	1	8	14	10	34
10	2	4	11	10	7	34
11	1	3	19	7	4	34
12	2	1	4	15	12	34
13	1	0	6	14	13	34
14	3	1	8	12	10	34
15	3	3	8	12	8	34
Empatía Emocional						
En mis clases de EF						
16	5	7	16	3	3	34
17	6	2	16	7	3	34
18	5	6	12	7	4	34
19	1	7	18	4	4	34
20	3	7	10	9	5	34

21	7	5	12	8	2	34
22	1	7	14	10	2	34

La tabla 10 revela la primera parte del test en cuanto al reconocimiento emocional los alumnos respondieron en su mayoría entre los ítems de Normalmente y Siempre pero también algunos de ellos a veces, Casi Nunca y nunca por lo que se determina que los alumnos reconocen en cierta medida sus emociones en las clases de Educación Física. En la segunda parte del test sobre el control y regulación emocional o autorregulación los alumnos respondieron los ítems entre A veces y Normalmente la más destacadas fue que los alumnos a veces no saben controlar su nivel de tensión por lo que se dice que no siempre pueden regular sus emociones. Para finalizar en la última parte del test en la empatía emocional las respuestas se ubicaron en Casi Nunca y A veces es decir que los alumnos no son muy empáticos entre ellos durante la clase de Educación Física, por lo que se determina trabajar en cuanto a los momentos de tensión en los alumnos y en cierta medida al reconocimiento emocional.

Tabla 11*Resultados del post test del grupo de control*

Alumnos					
Mujeres	Sexo	Edad	Test 10x5	Test de abdominal	Test de Course-Navette
0	F	13	-	-	-
12	F	14	M (12)	MP (8)-EP (3)-B (1)	M (10)-R (2)
2	F	15	R(1)-M(1)	P (1)-E (1)	M (1)-R (1)
0	F	16	-	-	-
1	F	17	B	B (1)	B (1)
Hombres					
0	M	13	-	-	-
14	M	14	MB (1)-B (3) - R (5)-M (5)	MP (8)-EP (3) B (3)	M (12)-R (1)-B (1)
2	M	15	R (1)-M (1)	EP (2)	B (2)
2	M	16	B (2)	B (2)	M (2)
0		17	-	-	-

Los datos de la tabla 11 revelan que en el primer test los alumnos hombres la mayoría se encuentran en un nivel malo y regular a excepción de cinco de ellos que está en nivel bueno de la misma manera las mujeres se encuentran en Malo y Regular y solo una alumna en nivel Bueno. En el segundo test los alumnos tanto hombres como mujeres se encuentran en un nivel muy Pobre y Extremadamente Pobre mientras tanto siete se encuentran en nivel Bueno por lo que se determina que pocos alumnos están con la fuerza sobre lo normal. Para finalizar en el test de resistencia los alumnos se ubicaron en la escala de Malo y Regular, cuatro en bueno por lo que se determina que los alumnos hay un ligero cambio en comparación al pretest, sin embargo, los alumnos aún tienen un nivel de condición física bajo.

Tabla 12

Resultados del post test del grupo experimental

Alumnos					
Mujeres	Sexo	Edad	Test 10x5	Test de abdominal	Test de Course-Navette
0	F	13	-	-	-
6	F	14	E (1)-MB (3)-R (2)	MB (1)-B (3)-BSM (2)	E (2)-B (4)
7	F	15	E (2)-MB (2)-B (2)-R (1)	MB (1)-B (4)-BSM (1)	E (2)-B (4)-M(1)
0	F	16	-	-	-
0	F	17	-	-	-
Hombres					
3	M	13	-	-	-
8	M	14	E (2)-MB (9)-B (2)	EB (1)-MB (2) B (10)	E (5)-B (7)-R (1)
4	M	15	MB (1)-B (2)	MB (3)	E (1)-B (2)
3	M	16	E (1)-MB (4)	EB (4)-MB (1)-B (1)	E (3)-B (2)
0		17	-	-	-

Los datos de la tabla 12 revelan que el primer test todos alumnos hombres y mujeres se ubicaron en una escala de Excelente, Muy bueno, Bueno y uno en regular que decreta que luego del programa aplicado los alumnos tienen un buen nivel de velocidad, sin embargo, tres de ellos aún se encuentran en nivel regular. En el segundo test los alumnos hombres y mujeres se encuentran en una escala tanto extremadamente bueno, muy bueno y bueno por lo que se determina que se están en niveles por encima de lo normal de forma positiva. Para finalizar en el test de resistencia todos los alumnos se ubicaron en la escala de excelente y bueno a excepción de uno que no mejoró su nivel por lo que esto determina que se encuentran en una buena condición física por lo que se determina que el programa aplicado dio resultados positivos ya que alumnos están por encima de los niveles normales debido a la mejora las capacidades físicas.

Tabla 13

Resultados del post test de Inteligencia Emocional del grupo de control (ver :[Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física](#))

Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Área de Educación Física						
Reconocimiento emocional o Autoconciencia						
	1.	2.	3.	4.	5.	
En mis clases de EF	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Normalmente	Siempre	Total
1	10	0	6	11	6	33
2	0	5	15	6	7	33
3	1	3	8	15	6	33
4	0	1	10	13	9	33
5	1	2	11	8	11	33
6	0	3	13	9	8	33
7	2	3	8	4	16	33
8	2	2	9	12	8	33
Control y regulación emocional o Autorregulación						
En mis clases de EF						
9	1	2	13	8	9	33
10	2	7	10	8	6	33
11	2	6	6	12	7	33
12	0	1	9	14	9	33
13	0	6	9	11	7	33
14	0	3	15	9	6	33
15	2	5	12	9	5	33
Empatía Emocional						
En mis clases de EF						
16	2	9	11	6	5	33
17	5	10	9	6	3	33
18	3	6	10	8	6	33
19	4	6	14	6	3	33
20	4	4	11	10	4	33

21	3	7	10	8	5	33
22	2	5	9	10	7	33

La tabla 13 revela que en la primera parte del test en cuanto al reconocimiento emocional los alumnos respondieron en su mayoría entre los ítems de A veces y Normalmente pero también algunos de ellos entre Casi Nunca y Nunca por lo que se determina que los alumnos sí reconocen sus emociones y otros no en las clases de Educación Física, mientras que otros a veces e incluso algunos no las reconocen. En la segunda parte del test sobre el control y regulación emocional o autorregulación los alumnos respondieron los ítems de A veces y Normalmente la más destacadas fue que algunos alumnos a Casi Nunca saben controlar su nivel de tensión por lo que se asume que no pueden regular sus emociones con eficacia para finalizar en la última parte del test en la empatía emocional la mayoría respuestas se ubicaron en el ítem de a veces es decir que los alumnos no son empáticos entre ellos durante la clase de Educación Física, mientras que el resto de respuestas varían en el resto de ítems. Por lo que se determina que la Inteligencia Emocional de los alumnos es muy irregular.

Tabla 14

Resultados del post test de Inteligencia Emocional del grupo experimental (ver :[Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física](#))

Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Área de Educación Física						
Reconocimiento emocional o Autoconciencia						
	1.	2.	3.	4.	5.	
En mis clases de EF	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Normalmente	Siempre	Total
1	2	2	7	9	14	34
2	0	0	4	17	13	34
3	0	0	3	17	14	34
4	0	0	4	13	17	34
5	0	0	2	16	16	34
6	0	0	2	15	17	34
7	0	1	2	10	21	34
8	0	0	4	16	14	34
Control y regulación emocional o Autorregulación						
En mis clases de EF						
9	0	0	3	17	14	34
10	0	0	5	12	17	34
11	0	0	0	15	19	34
12	0	0	0	9	25	34
13	0	0	3	15	16	34
14	0	0	2	10	22	34
15	0	0	3	9	22	34
Empatía Emocional						
En mis clases de EF						
16	0	1	4	13	16	34
17	0	0	4	12	18	34
18	0	0	3	11	20	34
19	0	0	4	15	15	34
20	0	0	3	10	21	34

21	0	0	3	6	25	34
22	0	0	0	11	23	34

La tabla 14 revela que la primera parte del test en cuanto al reconocimiento emocional los alumnos respondieron en su mayoría entre los ítems de normalmente y siempre pero también algunos de ellos a veces y uno en nunca por lo que se determina que los alumnos reconocen sus emociones en las clases de Educación Física. En la segunda parte del test sobre el control y regulación emocional o autorregulación los alumnos respondieron los ítems entre normalmente y siempre la más destacada fue que los alumnos en comparación al pretest ya saben controlar su nivel de tensión por lo que se determina que pueden regular sus emociones con eficacia. Para finalizar en la última parte del test en la empatía emocional las respuestas se ubicaron normalmente y siempre es decir que los alumnos ya son más empáticos entre ellos durante las clases lo que se determina que la inteligencia emocional de los alumnos ha mejorado notoriamente luego de la aplicación del programa.

Tabla 15

Estadísticos descriptivos de las pruebas evaluadas del grupo de control

Pruebas	Pretest		Post test	
	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
Resistencia (Test Course-Navette)	2,19(0,85)	(5-1)	3,18(2,28)	(9-1)
Fuerza(Test abdominal de 30 seg)	11,54(3,43)	(22-6)	17,57(6,35)	(28-7)
Velocidad (Test 10x5)	28,43(3,88)	(39,81-18,60)	22,08(3,54)	(29,89-17,88)

La tabla 15 revela la media, la DE, el máximo y el mínimo del post test y el pretest del grupo de control. En cuanto a las pruebas evaluadas se pueden observar resultados positivos sin embargo no son significativos, pero se puede observar superioridad tanto en fuerza con 17,57 que en el pretest fue 11,54, como en velocidad con 22,08 que en su pretest fue 28,43, de acuerdo a sus medias, en cuanto a la velocidad los estadísticos descriptivos disminuyen en el post test lo cual es favorable porque esta capacidad tiene que ser en el menor tiempo posible.

Tabla 16

Descripción de los datos pretest y post test de las pruebas en relación con el género del grupo de control

Pruebas	Género	Pretest		Post test	
		Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
Resistencia (Test Course-Navette)	Mujer	2,03 (0,74)	3-1	2,90 (2,39)	9-1
	Hombre	2,33(0,93)	5-1	3,41(2,23)	8-1
Fuerza(Test abdominal de 30 seg)	Mujer	11,60 (4,23)	22-6	14,73(5,66)	28-7
	Hombre	11,50(2,72)	17-7	19,94 (6,05)	28-7
Velocidad(Test 10x5)	Mujer	29,71(3,97)	26,10-39,81	23,90(3,97)	18,34-29,89
	Hombre	27,36(3,57)	35,48-18,60	20,57(2,29)	25,80-17,88

La tabla 16 revela los estadísticos del post test y el pretest descriptivo con relación al género del grupo de control. En lo que respecta a las pruebas aplicadas obtuvo resultados positivos en hombres y mujeres. En el pretest de fuerza se presentan medias estadísticamente similares entre los dos géneros 2,03 en mujeres y 2,33 en hombres, sin embargo, ya son significativas en el post test 2,90 en mujeres y 3,41 en hombres respecto a sus medias, en la prueba de velocidad la media se redujo favorablemente en ambos géneros. Finalmente se determina que tanto en el pretest como en el post test, los hombres presentan diferencias significativas superiores a las mujeres.

Tabla 17

Estadísticos descriptivos de las pruebas evaluadas del grupo experimental

Pruebas	Pretest		Post test	
	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
Resistencia(Test Course-Navette)	1,94(0,95)	(3-0)	8,67(1,92)	(11,0-3,5)
Fuerza(Test abdominal de 30 seg)	11,35(4,06)	(22-0)	24,91(5,70)	(33-15)
Velocidad(Test 10x5)	27,96(6,01)	(39,81-0)	17,63(2,07)	(13,33-21,89)

La tabla 17 revela la media, la DE, el máximo y el mínimo del post test y el pretest del grupo experimental. En cuanto a las pruebas evaluadas se pueden observar resultados positivos y estadísticamente significativos de acuerdo a sus medias la más destacada fue en la fuerza

que de 11,35 pasó a 24,91, en cuanto a la velocidad los estadísticos descriptivos disminuyen en el post test lo cual es favorable porque esta capacidad tiene que ser en el menor tiempo posible.

Tabla 18

Descripción de los datos pretest y post test de las pruebas en relación con el género del grupo experimental

Pruebas	Género	Pretest		Post test	
		Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
Resistencia (Test Course-Navette)	Mujer	1,50(0,97)	2,5-0,0	6,73 (1,49)	8,5-3,5
	Hombre	2,21(0,84)	3-0	9,88(0,89)	11-8,5
Fuerza(Test abdominal de 30 seg)	Mujer	8,61 (3,27)	13-0	18,30 (1,79)	21-15
	Hombre	13,04 (3,59)	22-7	29(2,40)	33-26
Velocidad(Test 10x5)	Mujer	30,28 (4,29)	26,03- <u>39,81</u>	19,54 (1,46)	17,29-21,89
	Hombre	26,53 (6,55)	35,48-0,0	16,44(1,39)	13,33-18,66

La tabla 18 revela los estadísticos descriptivos del post test y el pretest con relación al género del grupo experimental. En lo que respecta a las pruebas aplicadas obtuvo resultados positivos en hombres y mujeres. Finalmente se determina que tanto en el pretest como en el post test, los hombres presentan diferencias significativas superiores a las mujeres.

Tabla 19

Comparación de los estadísticos descriptivos de los pretest y post test evaluados del grupo de control y grupo experimental

Pruebas	Pretest: grupo de control		Post test: grupo de control		Pretest: grupo experimental		Post test: grupo experimental	
	Media (DE)	Max -Min	Media (DE)	Max -Min	Media (DE)	Max -Min	Media (DE)	Max -Min
Resistencia (Test Course-Navette)	1,94 (0,95)	(3-0)	3,18 (2,28)	(9-1)	2,19 (0,85)	(5-1)	8,67 (1,92)	(11-3,5)
Fuerza abdominal de 30 seg (Test)	11,35 (4,06)	(28-7)	17,57 (6,35)	(28-7)	11,54 (3,43)	(22-6)	24,91 (5,70)	(33-15)
Velocidad (Test 10x5)	27,96 (6,01)	(39,81-0)	22,08 (3,54)	(29,89-17,88)	28,43 (3,88)	(39,81-18,60)	17,63 (2,07)	(13,33-21,89)

La tabla 19 revela la media, la DE, el máximo y el mínimo del el post test y pretest del grupo de control y el grupo experimental. En cuanto a las pruebas evaluadas se pueden observar resultados similares en los pretest de los dos grupos y en los post test resultados positivos y significativos, pero se puede observar superioridad en el post test grupo experimental de acuerdo a sus medias en comparación al post test del grupo de control por lo que se determina que el programa tuvo un efecto favorable en el grupo experimental.

Tabla 20

Comparación de los datos de los post test y pretest de las pruebas en relación con el género del grupo de control y grupo experimental

Pruebas	Género	Pretest: grupo de control		Post test: grupo de control		Pretest: grupo experimental		Post test: grupo experimental	
		Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
Resistencia (Test Course - Navette)	Mujer	2,03 (0,74)	3 -1	2,90 (2,39)	9-1	1,50 (0,97)	2,5-0	6,73 (1,49)	8,5-3,5
	Hombre	2,33 (0,93)	5-1	3,41 (2,23)	8-1	2,21 (0,84)	3-0	9,88 (0,89)	11-8,5
Fuerza (Test abdominal de 30 seg)	Mujer	11,60 (4,23)	22-6	14,73 (5,66)	28-7	8,61 (3,27)	13-0	18,30 (1,79)	21-15
	Hombre	11,50 (2,72)	17-7	19,94 (6,05)	28-7	13,04 (3,59)	22-7	29 (2,40)	33-26
Velocidad (Test10x5)	Mujer	29,71 (3,97)	26,10-39,81	23,90 (3,97)	18,34-29,89	30,28 (4,29)	26,03-39,81	19,54 (1,46)	17,29-21,89
	Hombre	27,36 (3,57)	35,48-18,60	20,57 (2,29)	25,80-17,88	26,53 (6,55)	35,48-0	16,44 (1,39)	13,33-18,66

La tabla 20 revela la media, la DE, el máximo y el mínimo de los post test y pretest en relación con el género del grupo de control y el grupo experimental. En cuanto a las pruebas evaluadas se pueden observar resultados similares en los pretest de los dos grupos y a su vez de ambos géneros y en los post test resultados positivos y significativos, pero se puede observar superioridad en la prueba de fuerza en el post test grupo experimental 18,30 y 29 mujeres y hombres respectivamente, de acuerdo a sus medias en comparación al pretest del grupo de control por lo que se determina que el programa tuvo un efecto favorable en el grupo experimental.

Tabla 21

Comparación del número de alumnos por categoría en el pretest y post test para la evaluación de la velocidad del grupo de control y grupo experimental

Categoría	Grupo de control		Grupo experimental		Valor P
	Pretest	Post test	Pretest	Post test	
N observado	N observado	N observado	N observado	N observado	<0.001
Excelente	0	0	0	6	0,000
Muy bueno	2	1	0	19	
Bueno	2	6	0	6	
Regular	7	7	0	3	
Malo	22	19	34	0	
Total	33	33	34	34	

Nota. Valor P obtenido de la prueba de chi²

La tabla 21 revela la comparación del número de alumnos ubicados en el pretest y post test del grupo de control y el grupo experimental. En el post test del grupo experimental se observa un aumento notorio en la categoría “Excelente”, “Muy Bueno” y “Bueno” y ninguno se encuentra en “Malo” a comparación del grupo de control que la mayoría de alumnos se ubicaron en “Malo” por lo que se determina que los participantes del grupo experimental obtuvieron un buen nivel de velocidad 31 de 34 en comparación grupo de control que solo mejoraron 7 de 33, después del programa aplicado.

Tabla 22

Número de alumnos por categoría en el pretest y post test para la evaluación de la fuerza del grupo de control y grupo experimental

Categoría	Grupo de control		Grupo experimental		Valor P <0.001
	Pretest N observado	Post test N observado	Pretest N observado	Post test N observado	
EB	0	0	0	5	0,000
Muy bueno	0	0	0	8	
Bueno	0	7	0	18	
Bueno sobre la media	0	0	0	3	
Pobre bajo la media	0	0	0	0	
Pobre	3	1	0	0	
Muy pobre	3	16	1	0	
Extre. Pobre	27	9	33	0	
Total	33	33	34	34	

Nota. Valor P obtenido de la prueba de chi2

La tabla 22 revela la comparación del número de alumnos ubicados en el pretest y post test del grupo experimental y el grupo de control. En el pretest de los dos grupos se observa resultados similares mientras que en los post test hay un aumento notorio en el grupo experimental en las categorías “Extremadamente Bueno”, Muy Bueno, “Bueno” en comparación al grupo de control que la mayoría se encuentra en un nivel “muy pobre” por lo que se determina que los alumnos del grupo experimental obtuvieron un buen nivel de fuerza 34 de 34 en comparación al grupo de control que solo mejoraron 7 de 33, después del programa aplicado.

Tabla 23

Comparación del número de alumnos por categoría en el pretest y post test para la evaluación de la resistencia del grupo de control y grupo experimental

Categoría	Grupo de control		Grupo experimental		Valor P
	Pretest	Post test	Pretest	Post test	
	N observado	N observado	N observado	N observado	<0.001
Excelente	0	0	0	13	0,000
Bueno	0	4	0	19	
Regular	0	4	0	1	
Malo	33	25	34	1	
Total	33	33	34	34	

Nota. Valor P obtenido de la prueba de chi²

La tabla 23 revela el número de alumnos ubicados en el pretest y post test del grupo experimental y el grupo de control. En el pre test de ambos grupos se observa resultados similares, luego en el post test del grupo experimental se observa un aumento notorio “Excelente” y “Bueno” mientras que en el grupo de control la mayoría se ubica en “Malo” por lo que se determina que los participantes del grupo experimental obtuvieron un buen nivel de resistencia 32 de 34 a comparación el grupo de control que sólo mejoró 4 de 33 después del programa aplicado.

Tabla 24

Comparación del porcentaje de participantes que mejoraron o no en el test de velocidad del grupo de control y grupo experimental

Mejora	Grupo de control		Grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	21,22%	31	91,17%
No	26	78,78%	3	8,83%
Total	33	100%	34	100%

La tabla 24 revela el porcentaje de alumnos que mejoraron o no en el test de velocidad del grupo de control y grupo experimental. Se observa que la mayoría mejora en el grupo experimental en un 91,17% a comparación del grupo de control la mayoría no mejoró con un

78,78% por lo que se determina que los alumnos del grupo experimental alcanzaron un nivel óptimo de velocidad después del programa aplicado.

Tabla 25

Porcentaje de participantes que mejoraron o no en el test de fuerza del grupo de control y el grupo experimental

Mejora	Grupo de control		Grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	21,22%	34	100%
No	26	78,78%	0	0,00%
Total	33	100%	34	100%

La tabla 25 revela la comparación del porcentaje de alumnos que mejoraron o no en el test de fuerza del grupo de control y grupo experimental. Se observa que en el grupo experimental todos mejoraron en su totalidad es decir el 100% a comparación del grupo de control la mayoría no mejoró en un 78,78% entonces se determina que los alumnos del grupo experimental alcanzaron un nivel óptimo de fuerza después del programa aplicado.

Tabla 26

Comparación del porcentaje de participantes que mejoraron o no en el test de resistencia grupo de control y grupo experimental

Mejora	Grupo de control		Grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	9,38%	32	94,11%
No	29	90,62%	2	5,89%
Total	33	100%	34	100%

La tabla 26 revela la comparación del porcentaje de alumnos que mejoraron o no en el test de resistencia del grupo de control y grupo experimental. Se observa que en el grupo experimental la mayoría mejoró, es decir el 94,11%, a comparación del grupo de control los alumnos no mejoraron en un 90,62%, entonces se determina que los alumnos grupo experimental alcanzaron un nivel óptimo de resistencia después del programa aplicado.

Tabla 27

Comparación de estadísticos descriptivos pretest y post test del cuestionario de Inteligencia Emocional del grupo de control y el grupo experimental

		Grupo de control						
Componente	Test	Nunca	Casi Nunca	A veces	Normalmente	Siempre	Total	
Reconocimiento emocional								
Ítems: 1-8	Pretest	5,63	5,13	8,75	7,00	6,50	33	
	Post test	2,00	2,38	10,00	9,75	8,88	33	
Control y regulación emocional								
Ítems: 9-15	Pretest	1,00	4,29	10,57	10,14	7,00	33	
	Post test	6,86	3,43	9,57	8,14	5,00	33	
Empatía emocional								
Ítems: 16-22	Pretest	3,29	6,71	10,57	7,71	4,71	33	
	Post test	7,57	5,29	9,29	5,86	5,00	33	
		Grupo experimental						
Componente	Test	Nunca	Casi Nunca	A veces	Normalmente	Siempre	Total	
Reconocimiento emocional								
Ítems: 1-8	Pretest	1,63	3,25	8,13	11,38	9,63	34	
	Post test	0,25	0,37	3,5	14,12	15,75	34	
Control y regulación emocional								
Ítems: 9-15	Pretest	1,86	1,86	9,14	12,00	9,14	34	
	Post test	0,00	0,00	2,29	12,43	19,29	34	
Empatía emocional								
Ítems: 16-22	Pretest	3,29	6,71	10,57	7,71	4,71	34	
	Post test	0,00	0,14	3,00	11,14	19,71	34	

La tabla 27 revela la comparación de las medias de alumnos que respondieron según los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional del grupo experimental y el grupo de control. Se observa que en el grupo experimental la mayoría mejoró a comparación del grupo de control los alumnos no mejoraron de forma significativa la más destacada fue la del Empatía emocional con 19,71, entonces se determina que los alumnos grupo experimental alcanzaron una mejor Inteligencia Emocional después del programa aplicado.

Tabla 28

Comparación de los porcentajes del cuestionario de Inteligencia Emocional del grupo de control y el grupo experimental

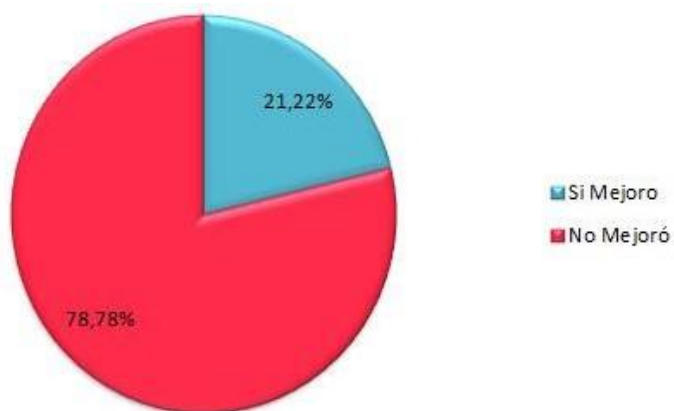
Grupo de control							
Componente	Test	Nunca	Casi Nunca	A veces	Normalmente	Siempre	Total
Reconocimiento emocional							
Ítems: 1-8	Pretest	17%	16%	26%	21%	20%	100%
	Post test	6%	7%	30%	30%	27%	100%
Control y regulación emocional							
Ítems: 9-15	Pretest	21%	10%	29%	25%	15%	100%
	Post test	3%	13%	32%	31%	21%	100%
Empatía emocional							
Ítems: 16-22	Pretest	23%	16%	28%	18%	15%	100%
	Post test	10%	20%	32%	24%	14%	100%
Grupo experimental							
Componente	Test	Nunca	Casi Nunca	A veces	Normalmente	Siempre	Total
Reconocimiento emocional							
Ítems: 1-8	Pretest	5%	10%	24%	33%	28%	100%
	Post test	1%	1%	10%	42%	46%	100%
Control y regulación emocional							
Ítems: 9-15	Pretest	5%	5%	27%	36%	27%	100%
	Post test	0%	0%	7%	35%	58%	100%
Empatía emocional							
Ítems: 16-22	Pretest	12%	17%	41%	20%	10%	100%
	Post test	0%	0%	9%	33%	58%	100%

La tabla 28 revela la comparación del porcentaje de alumnos del grupo experimental y el grupo de control. Se observa que en el grupo experimental la mayoría mejoró, es decir la más destacada fue del control y regulación emocional y la empatía emocional las dos con un 58%, a comparación del grupo de control los alumnos no mejoraron más que un 21 %, entonces se determina que los alumnos grupo experimental alcanzaron una mejor Inteligencia Emocional después del programa aplicado.

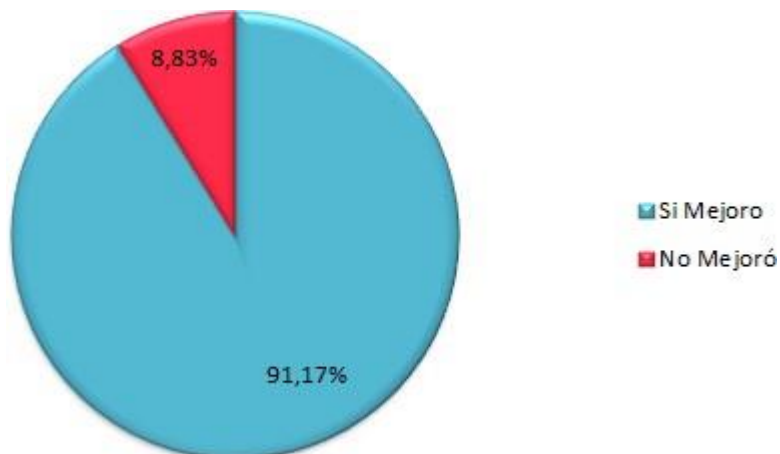
Ilustración 1

Diagramas circulares de porcentajes del grupo de control y grupo experimental en la prueba de velocidad

Grupo de control



Grupo experimental



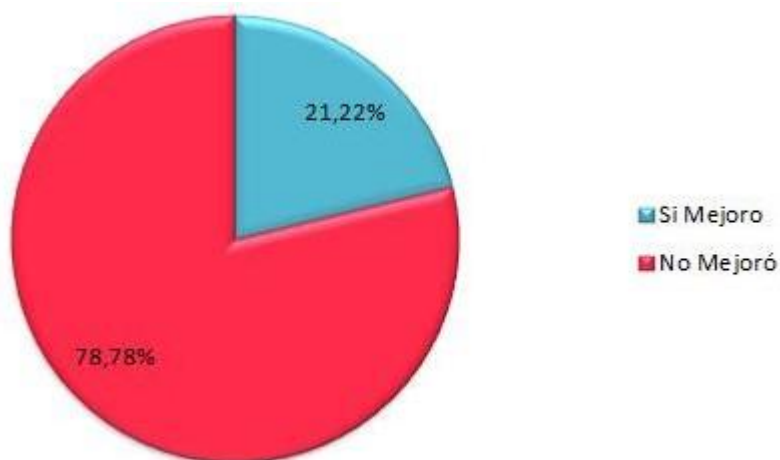
La ilustración 1 muestra los diagramas circulares del grupo de control y grupo experimental de la velocidad, donde se presenta que el grupo experimental tiene una mejora del 91,17%

mientras que el grupo de control solo un 21,22% lo que determina que los alumnos con mayor porcentaje mejoraron su velocidad luego del programa aplicado.

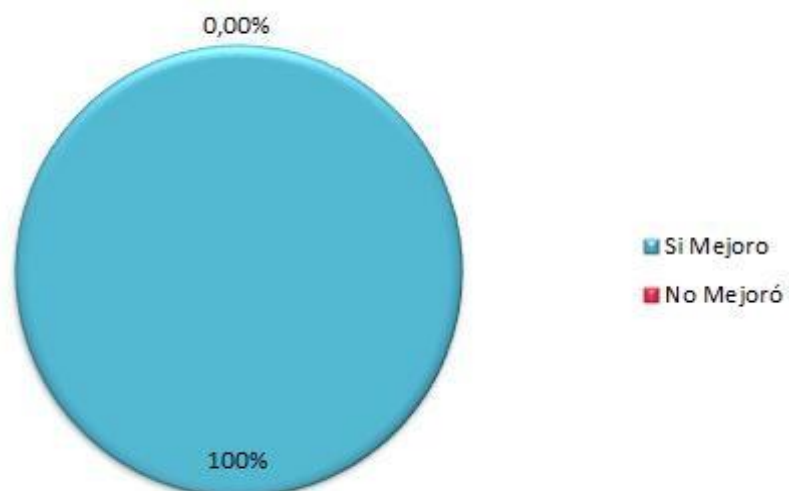
Ilustración 2

Diagramas circulares de porcentajes del grupo de control y grupo experimental en la prueba de fuerza.

Grupo de control



Grupo experimental



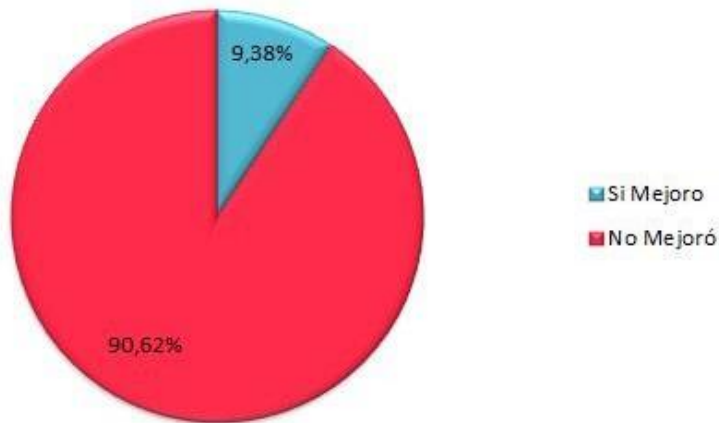
La ilustración 2 muestra los diagramas circulares del grupo de control y grupo experimental de la fuerza, donde se presenta que el grupo experimental mejoró en su totalidad, mientras

que el grupo de control solo un 21,22%, lo que determina que los alumnos con mayor porcentaje mejoraron su fuerza luego del programa aplicado.

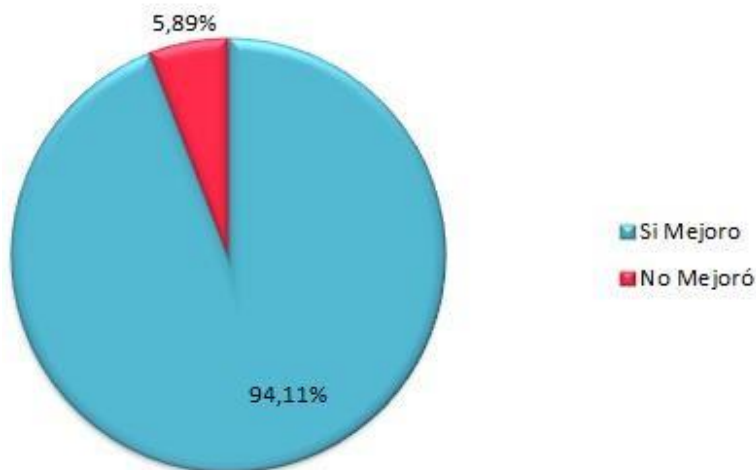
Ilustración 3

Diagramas circulares de porcentajes del grupo de control y grupo experimental en la prueba de resistencia

Grupo de control



Grupo experimental

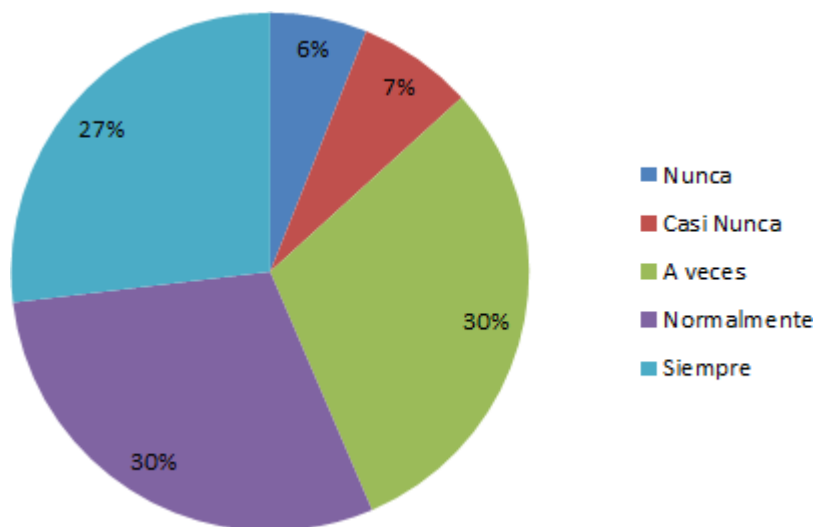


La ilustración 3 muestra los diagramas circulares del grupo de control y grupo experimental de la resistencia, donde se presenta que el grupo experimental mejoró en un 94,11%, mientras que el grupo de control solo un 9,38%, lo que determina que los alumnos con mayor porcentaje mejoraron su resistencia luego del programa aplicado.

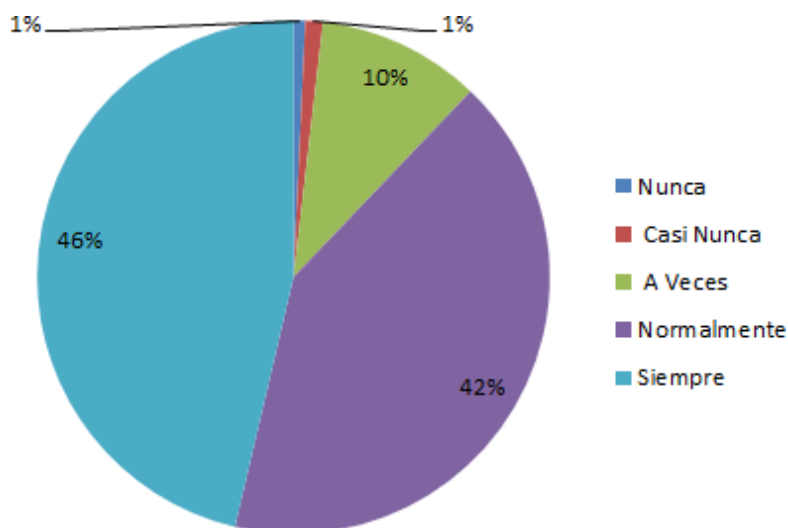
Ilustración 4

Diagramas circulares de porcentajes del grupo de control y grupo experimental en el test de Inteligencia Emocional con el componente de reconocimiento emocional.

Grupo de control



Grupo experimental

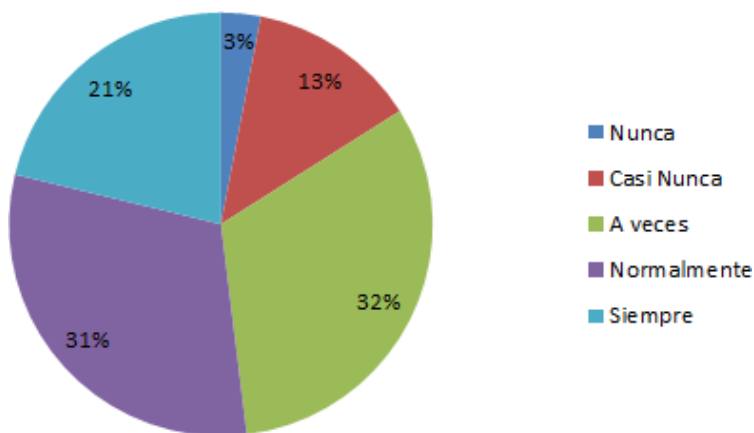


La ilustración 4 muestra los diagramas circulares del grupo de control y grupo experimental del reconocimiento emocional., donde se presenta que el grupo experimental mejoró en los ítems de “Siempre” con 46% y “Normalmente” con 42%, mientras que el grupo de control solo 27% y 30% de los mismos ítems, lo que determina que los alumnos con mayor porcentaje mejoraron su reconocimiento emocional luego del programa aplicado.

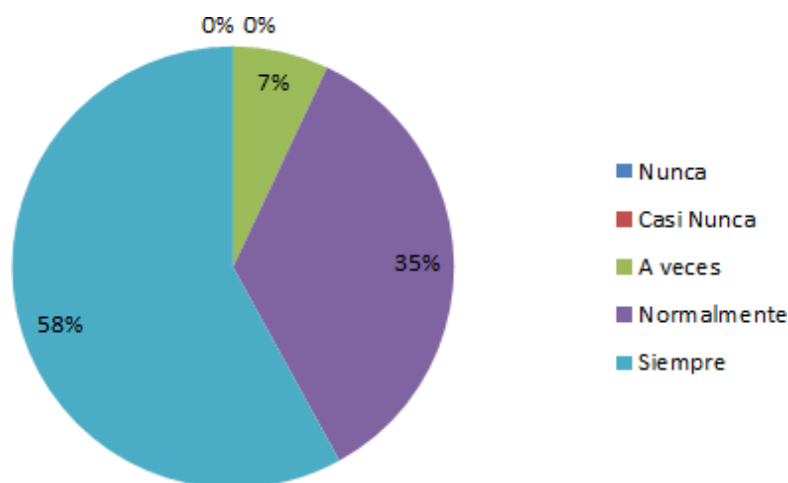
Ilustración 5

Diagramas circulares de porcentajes del grupo de control y grupo experimental en el test de Inteligencia Emocional con el componente de control y regulación emocional

Grupo de control



Grupo experimental

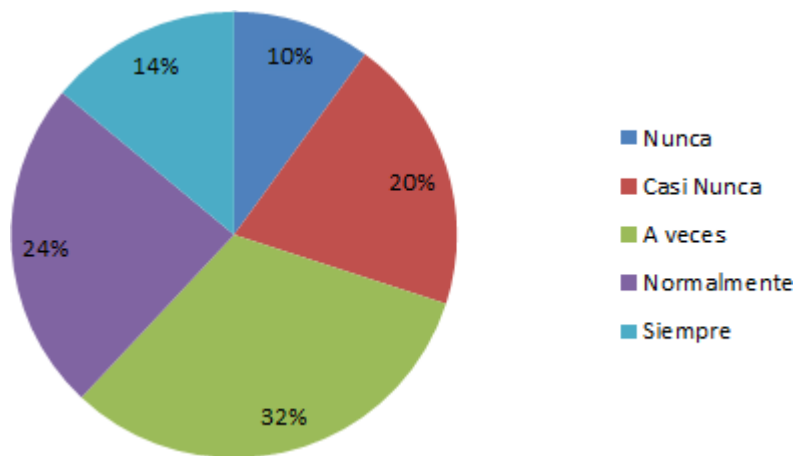


La ilustración 5 muestra los diagramas circulares del grupo de control y grupo experimental del control y regulación emocional, donde se presenta que el grupo experimental mejoró en los ítems de “Siempre” con 58% y “Normalmente” con 35%, mientras que el grupo de control sólo 21% y 31% de los mismos ítems, lo que determina que los alumnos con mayor porcentaje mejoraron su control y regulación emocional luego del programa aplicado.

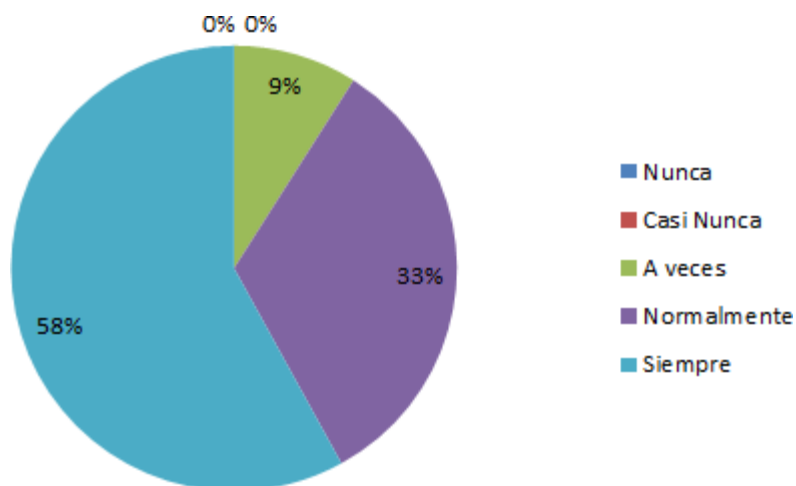
Ilustración 6

Diagramas circulares de porcentajes del grupo de control y grupo experimental en el test de Inteligencia Emocional con el componente de empatía emocional.

Grupo de control



Grupo experimental



La ilustración 6 muestra los diagramas circulares del grupo de control y grupo experimental de empatía emocional, donde se presenta que el grupo experimental mejoró en los ítems de “Siempre” con 58% y “Normalmente” con 33%, mientras que el grupo de control solo 14% y 23% de los mismos ítems, lo que determina que los alumnos con mayor porcentaje mejoraron su empatía emocional luego del programa aplicado.

CAPÍTULO IV

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto del programa de actividad física lúdico-deportiva para mejorar las capacidades físicas básicas y la Inteligencia Emocional en los 67 alumnos de décimo año de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero. El programa se llevó a cabo durante 12 semanas con 36 sesiones de clase, tres veces por semana en las clases de Educación Física con un tiempo de 40 minutos cada clase. Los resultados fueron positivos tanto en el pretest como en el post test de las diferentes pruebas.

En consecuencia, de acuerdo a lo mencionado anteriormente, el programa tuvo un efecto positivo basándose en la coincidencia en el estudio de Vaquero, M, Amado D, Sánchez, P, Iglesias & Sánchez, D (2020) quienes analizaron la relación entre la motivación, actividad física y la Inteligencia Emocional para determinar donde participaron un total de 431 alumnos entre 12 y 16 años de distintos centros educativos. Se valoró la Inteligencia Emocional, autodeterminación y actividad física. Los resultados presentaron relaciones positivas y significativas entre el nivel de actividad física, los niveles de motivación más auto determinados, adaptabilidad, aspectos interpersonales y estado emocional de la Inteligencia Emocional, por lo que se determina que este estudio coincide con el trabajo de titulación.

Por otra parte en el estudio de metaanálisis, Pérez, Tercedor, & Delgado de (2015) en los últimos 15 años solamente se han identificado 13 programas con adolescentes de promoción de actividad física con referencia a las capacidades físicas básicas en España. Pero en todos ellos se obtuvieron mejoras, lo que confirma el relevante papel de la institución educativa sobre la adquisición y/o mejora de dichos hábitos desde una perspectiva saludable 522 artículos identificados, 13 cumplían los criterios de inclusión establecidos. Otro aspecto de mayor coincidencia en los trabajos analizados es el de involucrar a las familias en la intervención. Al mismo tiempo, destaca el protagonismo del profesorado de Educación Física en la implementación de los programas que también adquieren un elevado protagonismo. En todos ellos se logró incidir positivamente, como mínimo, en una de las variables objeto de estudio por lo que no coincide con el estudio ya que no involucra a las familias dentro de las sesiones de clase.

En este sentido Valero (2006) coincide con en su estudio que las propuestas ludo técnicas son una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva del atletismo que elabora

un nuevo enfoque metodológico denominado *ludotécnico*, que trata de ser una enseñanza alternativa destacando como eje central, es decir, juegos dirigidos procedentes de juegos populares, tradicionales, semejantes propios del atletismo o de otros deportes, que han sido modificados y adaptados al introducir una regla técnica de alguno de los elementos o de las fases en las que ha sido dividida la disciplina atlética o deportiva se trata de un modelo ideal para el aprendizaje de gestos técnicos complejos a través de propuestas lúdicas o jugadas incluso en varios deportes y otras prácticas deportivas. Resulta fundamental conocer este modelo para presentar determinados elementos o disciplinas que pueden servir en los alumnos que no tienen una base anterior en deportes técnicos. Sin embargo, con este modelo se abre una posibilidad enorme de trabajar esos aspectos de forma motivacional a través del juego siendo parte del proceso enseñanza-aprendizaje.

El estudio de Cuesta, y otros (2019) muestra un estudio realizado por los estudiantes del Pre-Bachillerato Internacional (PRE-BI) en la Unidad Educativa Liceo Naval de Guayaquil, durante el periodo lectivo 2018-2019. La principal fuente de discusión fueron los resultados estadísticos de los test de salud aplicados a 30 Cours entre edades de 15 a 16 años en la asignatura de Educación Física. El objetivo del presente estudio fue analizar la capacidad física de los alumnos mediante los test en las capacidades físicas básicas de resistencia, fuerza y velocidad por lo que coincide con la presente investigación. Por consiguiente, el diseño metodológico fue mixto al existir datos cuantitativos en los resultados de los test pedagógicos analizados por la estadística descriptiva y en lo cualitativo es de tipo básica-teórica donde se utilizó métodos de análisis documental, análisis-síntesis e inductivo-deductivo que dieron cumplimiento de los objetivos iniciales propuestos.

CAPÍTULO V

Conclusiones

En este trabajo se analizó el efecto de un programa de actividad física lúdico-deportiva que mejoró las capacidades físicas básicas y la Inteligencia Emocional en los alumnos de décimo año de la escuela de educación básica Alfonso María Borrero. Este objetivo se pudo cumplir que amplió y mejoró la condición física y el estado emocional de los alumnos.

Lo más importante del análisis de este programa, fue la obtención del adecuado nivel de capacidades físicas en velocidad, fuerza y resistencia e Inteligencia Emocional con los componentes de reconocimiento emocional, control y regulación emocional y la empatía emocional, porque según las pruebas evaluadas del pretest reflejaron que al principio los alumnos tanto del grupo de control y grupo experimental tenían un nivel físico por debajo de lo normal y en cuanto a la Inteligencia Emocional la mayoría no eran empáticos y no podían controlar su nivel de tensión. A diferencia de las evaluaciones de post test, demostraron un impacto positivo donde el grupo experimental fue el que mejores resultados desde la categoría “bueno” hasta “excelente”, lo más relevante fue el resultado en fuerza en los dos géneros y se consolidó en las diferentes prácticas lúdico-deportivas en las clases de Educación Física.

Con respecto a la Inteligencia Emocional el estudio arrojó que la mayoría respondió en las opciones de “normalmente” y “siempre” en todos los componentes pero principalmente en el control y regulación emocional y en la empatía emocional porque se trabajó con diferentes actividades lúdico-deportivas lo que implica que ahora los alumnos pueden ejecutar diferentes técnicas y estrategias para regular sus emociones cambiarlas de negativas a positivas, mejorar el autocontrol, transparencia, honestidad, integridad, iniciativa de liderazgo y logros, además tienen la habilidad de ponerse en el lugar del otro y reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, comprendiendo diferentes situaciones para reconocer que viven en una sociedad diversa, y que deben servir, aceptar, respetar, tolerar las diferencias y tener una adecuada conciencia organizacional para de esa manera llegar a una sana convivencia social.

Lo que más ayudó a analizar este programa fue la planificación estructurada de las sesiones de clase porque se dieron de manera progresiva, además con la comparación de los resultados de pretest y post test del grupo de control y el grupo experimental a través de los programas estadísticos Microsoft Excel e IBM SPSS. Lo más difícil de este análisis fue en la generación de empatía en cuanto a la Inteligencia Emocional porque algunos alumnos no deseaban trabajar en grupo o con determinados compañeros de clases, por lo que se tuvo que emplear varias técnicas como marcar objetivos, establecer un protocolo para resolución de conflictos y actividades de toma de decisiones.

Por lo expuesto, se concluye que el programa mostró resultados positivos con diferencias significativas donde ahora los alumnos tienen un buen nivel de capacidades físicas y un estado emocional estable ya que se trabajó de manera creativa y con la motivación en todo momento donde resultó importante en cada clase, se observó el disfrute máximo de las actividades desarrolladas en las sesiones.

Finalmente, es importante destacar que el programa resulta beneficioso siempre y cuando se respete las metodologías aplicadas conforme a la edad de cada alumno y de forma continua. Por lo tanto, el programa puede ser aplicado en diferentes grupos etarios, contexto educativo, rural y urbano.

Recomendaciones

Se recomienda a la institución educativa obtener implementos deportivos como balones de fútbol, voleibol, balonmano, mancuernas, postas y chalecos para favorecer la práctica de diversos deportes para los alumnos de todas edades, ya que estos implementos son de gran utilidad para el desarrollo de las capacidades condicionales.

Así mismo, se podría destinar un espacio de convivencia social con los alumnos de modo que se proveerá de una alternativa que beneficie la actividad física en las horas de Educación Física o recreo para los alumnos para motivar e incentivar el máximo desarrollo de potencialidades y capacidades tanto físicas como emocionales.

Es recomendable, que el docente implemente una metodología activa donde exista motivación que incentiven a los alumnos a lograr todas las actividades en clases como dinámicas, juegos lúdicos, cooperativos e innovar con materiales y creatividad.

De este modo, es recomendable seleccionar y adecuar actividades de diversión que conlleven al bienestar físico y emocional durante las clases de Educación Física para no provocar el aburrimiento, desinterés o frustración.

Así también, se recomienda para estos programas conocer de forma confidencial sobre los alumnos que son de Necesidades Educativas Especiales y casos de vulnerabilidad debido a que algunos de ellos tienen dificultades en el aprendizaje y su estado emocional es irregular, de esa manera para encontrar la forma adecuada para tratar con ellos y solventar inquietudes.

Se recomienda, que estas investigaciones se enfoquen con estudios, por ejemplo, para mejorar la condición física y salud en contenidos de deportes o prácticas gimnásticas.

Finalmente, se recomienda aplicar en otras investigaciones como estudios psicológicos de Inteligencia emocional en otras áreas como Matemáticas, lengua y literatura o Ciencias

Naturales, también aplicados en otros niveles como preparatoria o inicial para analizar el efecto que producen.

Referencias

- Aranco, M. (2018). *Intervención lúdico deportiva en un club de niños*. Tesis de pregrado, Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, Montevideo. Obtenido de <https://cutt.ly/24BRsIK>
- Arch, P. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Sociedad Argentina de Pediatría*. Obtenido de Sociedad Argentina de Pediatría: <https://cutt.ly/84BREJv>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (Junio de 2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS, N 25(25)*, 141-159. Obtenido de Dialnet: <file:///C:/Users/VANTEC/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>
- Barranco, B., Sánchez, M., Sanabrias, D., Cachón, J., & Lara, A. (2022). Educación emocional en clases de Educación física. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 12(4)*, 19. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8495420>
- Calvo, G., Martín, R., & Ruiz, P. (2017). Aplicación de la inteligencia emocional en las clases de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física, 8(48)*, 19. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121665>
- Campos, A. (2015). *“El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución educativa secundaria industrial N° 32 de Puno - 2015”*. Tesis de Pregrado, Universidad nacional del Altiplano, Licenciatura en Educación Física, Puno, Perú. Obtenido de <https://cutt.ly/O4BTdo8>
- Castrillon, Y., Palacios, M., & Quintero, L. (2015). *La enseñanza de la Educación Física desde la lúdica en la Básica primaria en la institución educativa José maría córdoba del municipio de yumbo, valle del cauca*. Tesis de Maestría, Fundación universitaria los libertadores facultad de educación vicerrectoría de educación virtual y a distancia especialización en pedagogía de la lúdica, Facultad de Educación, Cali. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/437>
- Cecchini, J., Méndez, A., & García, C. (2018). Validación del Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte, 27(1)*, 87-96. Obtenido de <https://n9.cl/sqkqm>
- Corrales, H., & Suarez, M. (2014). *La importancia de los juegos predeportivos en el mejoramiento de las habilidades motoras basicas requeridas en el aprendizaje del atletismo*. Tesis, Universidad

del Valle instituto de educación y pedagogía profesional en ciencias del deporte Santiago de Cali, Instituto de educación y pedagogía, Santiago de Cali. Obtenido de <https://n9.cl/u1yey>

- Cuesta, A., Perlaza, A., Perlaza, F., Herrera, P., & Jácome, P. (2019). Test de Salud. Valoración de aplicación en adolescentes entre 15 y 16 años. *Lecturas:educación Física y Deportes*, 24(255).
- Cuesta, A., Perlaza, A., Perlaza, F., Herrera, P., Jácome, P., & Rendón, A. (2019). *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(255), 1-8. Obtenido de <https://n9.cl/lfn4p>
- Curilem, C., Almagia, A., & Yuing, T. (2015). Aplicación del test de Course Navett en escolares. *Revista Motricidad Humana*, 16(2), 95-99. Obtenido de <http://jmh.pucv.cl/index.php/jmh/article/view/91/90>
- Dueñas, L. (2016). *Valoración de la fuerza resistencia en estudiantes de 7 a 18 años de colegios distritales de la ciudad de Bogotá por medio del test de abdominales en 30 segundos*. Tesis de Maestría, Universidad de Santo tomás, Facultad de Cultura física, Bogotá. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4205/Due%C3%B1as%20Luis%20-%202016.pdf?sequence=1>
- Echevarría, M., Govea, Y., & Arencibia, A. (2013). La flexibilidad en la Educación Física. *Revista de ciencia y tecnología de la Cultura Física*, 8(23), 18. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173937>
- Espada, M., & Calero, J. C. (2012). La inteligencia emocional en el área de Educación física. "La Peonza" – *Revista de Educación Física para la paz*(7), 65-69. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3907255>
- Extremedera, N., & Fernandez, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Laboratorio de Emociones*(532), 6. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4389835>
- Fernández, A., & Bayas, J. (2021). Métodos de Educación Física y su efectividad en el desarrollo de la fuerza en escolares. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 28. Obtenido de <file:///C:/Users/VANTEC/Downloads/Dialnet-MetodosDeEducacionFisicaYSuEfectividadEnElDesarrol-7953199.pdf>
- Fernandez, J., Calderon, A., Hortiguela, D., Angel, P., & Aznar, P. (2016). Modelos Pedagogicos en Educación física: Consideraciones teórico prácticas para docentes. *Revista española de Educación Física y deportes -REEFD-*(413), 21. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5481227>
- Fierro, S., Bartolomé, A., & Sáenz, P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 2(22), 167-186. doi: <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>
- Freire, W. (2015). "los juegos pre-deportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela "Eduardo Reyes Naranjo" Provincia Tungurahua, cantón Ambato". Tesis, Universidad técnica de Ambato

Facultad de Ciencias humanas y de la Educación, Facultad de ciencias humanas y de la educación, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/18606?mode=full>

García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2). Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v39n2/0257-4314-rces-39-02-e15.pdf>

Luque, A., Gálvez, A., Gómez, L., Escámez, J., Tárraga, L., & Tárraga, P. (2021). ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of negative & No positive results*, 6(1), 84-103. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7802853>

Martín, E. (2016). *El desarrollo de la velocidad en la etapa de educación primaria*. Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid, Facultad de Educación en Palencia, Palencia. Obtenido de https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/21154/TFG_L1415.pdf?sequence=1

Munzon, P., & Jarrín, S. (15 de Mayo de 2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 483-503. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953200>

Muñoz, J. (2014). El currículo del área de Educación Física de primaria en la Lomce. Análisis del real decreto 126/2014. *Revista Digital de Educación Física*(27), 16. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736174>

OMS. (2022). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://n9.cl/p17cz>

Ortiz, P., & Chávez, E. (2017). *Las Prácticas lúdicas en la coordinacion motriz*. Tesis de Maestría, Universidad técnica de Ambato, Facultad de Ciencias humanas y Educación, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27129>

Peña, J., & Suárez, M. (2014). Sistema de Juegos Pre Deportivos en la Formación del Valor Responsabilidad. *Revista Ciencia UNEMI*(11), 31 - 41. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5826/582663858003.pdf>

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Rios, P., . . . Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaria de Salud Jalisco*(2), 121-125. Obtenido de <https://n9.cl/0eotk>

Pérez, I., Tercedor, P., & Delgado, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada (España)*, 11. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015000800009&script=sci_abstract

Pérez, J. (2020). *La Inteligencia Emocional de Daniel Goleman en Educación Física*. Obtenido de Educación Física Competencial: <https://efcompetencial.com/2017/01/04/la-inteligencia-emocional-de-d-goleman-en-educacion-fisica/>

- Pérez, M. (2016). *El juego como herramienta principal en las clases de Educación Física*. Trabajo de fin de Grado, Universidad Miguel Hernández de Elche, Facultad de ciencias de la Actividad Física y Deporte. Obtenido de <http://dspace.umh.es/handle/11000/2806>
- Posso, R., Otañez, J., Viteri, S., Ortiz, N., & Núñez, L. (24 de Septiembre de 2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3). Obtenido de scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705
- Puertas, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Ramírez, I., & González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 8. Obtenido de <https://n9.cl/imux5>
- Reyes, J. (2022). *Relación de las Capacidades Condicionales y Dactiloscopia en Patinadores de Alto y Rendimiento por Medio de Dermatoglifia y Test Físicos*. Trabajo de Titulación, Universidad de Cundinamarca, Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Soacha. Obtenido de <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/4153/Relaci%C3%B3n%20de%20las%20Capacidades%20Condicionales%20y%20Dactiloscopia%20en%20Patinadores%20de%20Alto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A., & Tascón, F. (2020). *Actividades lúdicas en educación física: una propuesta para fomentar los hábitos de estudio*. Tesis de Posgrado, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Maestría Educación Modalidad Profundización, Colombia. Obtenido de https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/3162/1/TGT_Actividades_ludicas.pdf
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Rojas, I. (2021). Análisis correlacional de la validez y confiabilidad del test de cooper frente a las pruebas de campo convencionales, para el establecimiento de la resistencia cardiovascular. *Revista Ímpetus*, 11(2), 9-16. doi:<https://doi.org/10.22579/20114680.430>
- Ruiz, P., & Baena, A. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y recreación. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*(38), 73-86. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5351993>
- Saenz, C., & Bermudez, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*(36), 597-603. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7260957.pdf>
- Secchi, J., Gastón, C., & Arcuri, C. (junio de 2016). ¿Evaluar la condición física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. *Enfoques*, 28(1). Obtenido de scielo: <https://n9.cl/ydsgr>

- Sierra, J., González, S., Toledo, J., & Bermejo, C. (2021). Reflexiones sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje en Educación Física. Un caso real (Reflections on the teaching and learning process in Physical Education during the COVID-19 pandemic. A real case). *Retos*(41), 866–878. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85946>
- Valero, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria. *Retos. Nuevas tendencias en*(10), 42-49. Obtenido de <https://n9.cl/jrrd7>
- Vaquero, M., Amado, D., Sánchez, P., Iglesias, D., & Sánchez, D. (2020). Inteligencia Emocional en la adolescencia: Motivación y Actividad Física. *Revista internacional de Medicina de las ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 20(77). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7282831>
- Vicario, N. (2019). *Trabajo de la capacidad física básica de resistencia en 6º de educación primaria*. Tesis, Universidad de Valladolid, Facultad de educación en Placencia , Valladolid. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/232122579.pdf>
- Yupa, X., & Heredia, D. (2021). Incidencia del modelo ludotécnico sobre la motivación en la práctica del atletismo. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*(2), 27. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8011453>
- Zamora, C., Morales, C., & Rodríguez, M. (2018). Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física. *Revista de Ciencia y tecnología en la Cultura Física*, 13(3), 287-300. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300287

Anexos







Actividades

Sesión	Capacidad física	Inteligencia Emocional	Actividades		
1. Lunes:	Resistencia	Autoconciencia	Identificar emociones Propias	-Pretest	
2. Jueves	Fuerza	Autoconciencia	Identificar emociones propias	-Pretest	
3. Viernes	Velocidad	Autoconciencia	Identificar emociones propias	-Pretest	
4. Lunes	Velocidad	Autoconciencia	Identificar emociones propias		
5. Jueves	Fuerza	Autoconciencia	Identificar emociones propias		
6. Viernes	Resistencia	Autoconciencia	Identificar emociones propias		
7. Lunes	Velocidad	Autoconciencia	Identificar fortalezas y limitaciones		
8. Jueves	Fuerza	Autoconciencia	Identificar fortalezas y limitaciones		
9. Viernes	Resistencia	Autoconciencia	Confianza en sí mismo		
10. Lunes	Velocidad	Autoconciencia	Confianza en sí mismo		
11. Jueves	Fuerza	Autoconciencia	Confianza en sí mismo		
12. Viernes	Resistencia	Autoconciencia	Confianza en sí mismo		
13. Lunes	Fuerza	Autorregulación	Auto-control		
14. Jueves	Resistencia	Autorregulación	Auto-control		
15. Viernes	Velocidad	Autorregulación	Auto-control		
16. Lunes	Fuerza	Autorregulación	Auto-control		
17. Jueves	Velocidad	Autorregulación	Transparencia: Honestidad e integridad		
18. Viernes	Fuerza	Autorregulación	Transparencia: Honestidad e integridad		
19. Lunes	Resistencia	Autorregulación	Transparencia:		

			Honestidad e integridad		
20. Jueves	Velocidad	Autorregulación	Iniciativa de Liderazgo		
21. Viernes	Fuerza	Autorregulación	Iniciativa de Liderazgo		
22. Lunes	Resistencia	Autorregulación	Logros		
23. Jueves	Velocidad	Autorregulación	Logros		
24. Viernes	Fuerza	Autorregulación	Logros		
25. Lunes	Resistencia	Empatía	Conciencia organizacional		
26. Jueves	Velocidad	Empatía	Conciencia organizacional		
27. Viernes	Fuerza	Empatía	Conciencia organizacional		
28. Lunes	Resistencia	Empatía	Conciencia organizacional		
29. Jueves	Velocidad	Empatía	Servicio		
30. Viernes	Fuerza	Empatía	Servicio		
31. Lunes	Resistencia	Empatía	Servicio		
32. Jueves	Velocidad	Empatía	Servicio		
33. Viernes	Fuerza	Empatía	Servicio		
34. Lunes	Resistencia	Empatía	Empatía	-Post test	
35. Jueves	Velocidad	Empatía	Empatía	- Post test	
36. Viernes	Fuerza	Empatía	Empatía	- Post test	

PLAN DE CLASE 7

Sesión n°: 7			
N° de estudiantes: 34	Edad:	Sexo: Masculino -Femenino	Nivel: Escolar
Institución: ESCUELA DE EDUCACION GENERAL BASICA "ALFONSO MARIA BORRERO"			
Objetivo:			
Nombre del Docente Tutor de la institución: Lic. Cristina Farez		Fecha/hora: 17/11/2022	
Nombre del Docente Tutor de la Carrera: PHD. Helder Aldas			
Docente practicante: Patricio Quizhpi		observaciones:	

ACTIVIDAD	Tiempo	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA	RECURSOS
INICIAL Presentación de retos y desafíos (5min) : Preguntas como: ¿Cómo se sienten? ¿Qué emociones tienen? Lubricación articular: - Movimientos de la cabeza laterales, arriba-abajo y circulares (10 repeticiones cada ejercicio) - Movimiento de hombros hacia adelante y atrás, círculos hacia adelante y hacia atrás, movimientos alternados hacia arriba y hacia abajo (10 repeticiones cada ejercicio). - Movimiento de brazos en flexión, extensión y circunducción (10 repeticiones cada ejercicio) - Circunducción de cintura hacia la derecha y hacia la izquierda (10 repeticiones cada ejercicio) Flexión, extensión y circunducción de		Grupos	Mando Directo	-Cancha
rodillas (10 repeticiones cada ejercicio). - Punta-talón de los pies (10 repeticiones). - Circunducción de muñecas (10 repeticiones) Activación: Trote en el propio terreno - Tijeritas (10 repeticiones) - Poli chilenos (10 repeticiones) - Sentadillas (10 repeticiones) - Zancadas(10 repeticiones) - Desplazamientos laterales(En Estiramientos: - Estiramiento de cuello y cabeza (10				

	<p>segundos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensión de brazos (10 segundos) - Estiramiento de piernas (10 segundos) 				
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>Propuestas lúdotecnicas (20') :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tigres y leones: El grupo se divide en dos equipos, uno serán los tigres y otros los leones. Cada grupo se colocará en fila, tigres frente a leones. Se mencionara las distintas posiciones que tienen que adoptar los alumnos. Cuando todos estén colocados en la posición correcta expuesta, éste dirá, por ejemplo: tigres, y serán éstos los que tendrán que salir corriendo en línea recta hacia el final de su campo para que los leones no consigan alcanzarlos, y al revés. Diferentes salidas: Algunas 				
	<p>podrían ser: De pie: Espalda con espalda, uno al lado del otro tocando el pie derecho con el compañero, con el izquierdo y/o el pie derecho de un equipo y el pie izquierdo del otro equipo. Sentados: Con las rodillas flexionadas unos frente a otros o de espaldas, sentados como los indios con las piernas cruzadas y las manos encima de las rodillas, con las piernas estiradas brazos y manos hacia atrás, Tumbados: Boca abajo o boca arriba, frente a frente, tocando pies con pies, cabeza con pies. Con estímulo visual: Todos los alumnos colocado frente al maestro, esta vez la señal no será tigres o leones si no levantar el brazo derecho o izquierdo para decidir qué grupo es el que tiene que salir corriendo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2. Las tres palmadas: El grupo se divide en subgrupos de ocho en cada uno se hacen dos equipos, que se colocan detrás de las líneas marcadas. Primero sale un jugador 				
	<p>de un equipo hacia el campo contrario y allí golpeará las palmas de los que él desee y aquel que reciba la tercera palmada saldrá persiguiéndole hasta cruzar la línea de su campo. Si logra tocarle gana un punto. Si no, punto para el otro equipo. Posteriormente, será el turno de un jugador del equipo contrario que repetirá la misma situación. Gana el equipo que más puntos logre. Serán ellos mismos quienes decidan el orden en el que van a salir. El profesor irá a cada subgrupo para orientar sobre la forma más eficaz de salida.,,</p> <p>Propuestas globales (10'):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. ¡A recoger!: Cuatro o más equipos en fila, en función del número de alumnos para dar a la actividad mayor grado de participación y menor tiempo de espera, como máximo habrá cinco o seis niños por equipo. A 20 metros 				

	segundos) - Extensión de brazos (10 segundos) - Estiramiento de piernas (10 segundos)				
P R I N C I P A L	Propuestas lúdotecnicas (20') : - Tigres y leones: El grupo se divide en dos equipos, uno serán los tigres y otros los leones. Cada grupo se colocará en fila, tigres frente a leones. Se mencionara las distintas posiciones que tienen que adoptar los alumnos. Cuando todos estén colocados en la posición correcta expuesta, éste dirá, por ejemplo: tigres, y serán éstos los que tendrán que salir corriendo en línea recta hacia el final de su campo para que los leones no consigan alcanzarlos, y al revés. Diferentes salidas: Algunas				
	-Extensión de brazos(10 segundos) -Estiramiento de piernas (10 segundos) -Retroalimentación -Comentarios -Sugerencias -¿A qué técnica se asemeja? ¿Cómo se sienten ahora? ¿Reconocieron sus emociones? ¿Qué aprendieron?				

