UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

TEMA:

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magister en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo

Autor

Lcdo. José Javier Eugenio Quispe

Tutor

Ph.D. Castillo Bustos Marcelo Remigio

AMBATO – ECUADOR
2025

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN

Yo, José Javier Eugenio Quispe, declaro ser la autora del Trabajo de Titulación con el nombre "METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024" como requisito para optar al grado de Magister en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los quince días del mes de enero de 2025, firmo conforme:

Autor: José Javier Eugenio Quispe
Firma:

Número de Cédula: 1802927168
Dirección: Cristóbal de Troya y Lavayen
Correo Electrónico: qejj77@hotmail.com
Teléfono: 0998304678

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024" presentado por José Javier Eugenio Quispe, para optar por el Título de Magister en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Titulación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte de los Examinadores que se designe.

Ambato, 15 de enero de 2025

Ph.D. Marcelo Remigio Castillo Bustos, MSc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Titulación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magister en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato, 15 de enero del 2025

José Javier Eugenio Quispe

C.I. 1802927168

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: "METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024", previo a la obtención del Título de Magister en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Titulación.

Ambato, 15 de enero de 2025

Firmado electrónicamente por:
TIBISAY MILENE LAMUS DE RODRIGUEZ

……..

PhD. Tibisay Milene Lamus De Rodríguez

PRESIDENTE DE TRIBUNAL

Firmado electrónicamente por:
ALBA DE LOS CIELOS MIRANDA VILLACIS

…….

Mg. Miranda Villacis Alba De Los Cielos

EXAMINADOR DE TRIBUNAL

Firmado electrónicamente por:
MARCELO REMIGIO CASTILLO BUSTOS

…….

Ph.D. Marcelo Remigio Castillo Bustos, MSc

DIRECTOR

DEDICATORIA

Post mortem a mi madre,
que siempre fue mi apoyo
y que con sus consejos permitió
mi crecimiento profesional.

AGRADECIMIENTO

A mi familia que son la energía
para alcanzar mis metas personales.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN……ii
APROBACIÓN DEL TUTOR iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD iv
APROBACIÓN DE LECTORES v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
RESUMEN EJECUTIVO xiii
ABSTRACT xiv
INTRODUCCIÓN 1
Importancia y actualidad 1
Planteamiento del problema 6
Hipótesis 11
Destinatarios del proyecto 11
Objetivos 12
Objetivo General 12
Objetivos Específicos 12
CAPÍTULO I 13
MARCO TEÓRICO 13
Metodología de enseñanza en cultura física 18
El proceso de enseñanza 18
Didáctica de la cultura física 28
Importancia de la Cultura Física en el campo educativo 29
La Cultura Física en el proceso de formación de estudiantes 30
Desarrollo de capacidades físicas básicas en la asignatura de cultura física 32
Capacidades físicas básicas 33
Tipos de capacidades físicas básicas 34
Recursos para desarrollar las capacidades físicas básicas 37
Formación integral de los estudiantes 41
CAPÍTULO II 47

MARCO METODOLÓGICO 47
Enfoque y diseño de la investigación 47
Descripción de la muestra y el contexto de la investigación 49
Análisis de resultados 52
CAPÍTULO III 59
PRODUCTO 59
Nombre de la propuesta 59
Objetivos 60
Objetivo general 60
Objetivos específicos 60
Estructura de la propuesta 60
Evaluación de la propuesta innovadora 70
Valoración de la propuesta 73
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 76
Conclusiones 76
Recomendaciones 78
BIBLIOGRAFÍA 79
ANEXOS 84

ÍNDICE CUADROS

Cuadro N° 1. Contenido del currículo del área de Educación Física de EGB 25
Cuadro N° 2: Variable Independiente: Metodología de enseñanza en cultura física 44
Cuadro N° 3: Variable dependiente: Desarrollo de capacidades físicas básicas ... 45
Cuadro N° 4: Descripción de las unidades a desarrollarse en el taller..... 62
Cuadro N° 5: Desarrollo de la Sesión Nº. 1 64
Cuadro N° 6: Desarrollo de la Sesión N.º. 2 65
Cuadro N° 7: Desarrollo de la Sesión N.º. 3 66
Cuadro N° 8: Desarrollo de la Sesión N.º. 4 67
Cuadro N° 9: Planificación de las sesiones..... 69
Cuadro N° 10: Criterios e indicadores de evaluación 72
Cuadro N° 11: Rubrica de evaluación..... 73

ÍNDICE TABLAS

Tabla N° 1: Población 49
Tabla N° 2: Aplicación de procesos metodológicos variados 52
Tabla N° 3: Metodología docente 53
Tabla N° 4: Técnicas 53
Tabla N° 5: Fortalecimiento de la fuerza física 54
Tabla N° 6: Fortalecimiento de la velocidad 55
Tabla N° 7: Fortalecimiento de la Resistencia Física 55
Tabla N° 8: Fortalecimiento de la Flexibilidad corporal 56
Tabla N° 9: Correlación de variables 57
Tabla N° 10: Recursos Económicos 68

ÍNDICE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Procedimientos metodológicos en el proceso de enseñanza de la Cultura Física 9
Gráfico N° 2. Procedimientos metodológicos en el proceso de enseñanza de la Cultura Física 21

UNIVERSIDAD INDOAMERICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

TEMA: METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

AUTOR: José Javier Eugenio Quispe

TUTOR: Ph.D. Marcelo Remigio Castillo Bustos

RESUMEN EJECUTIVO

La insuficiente formación física en los estudiantes es una problemática que influye de forma significativa en la capacidad del aprendizaje derivada del desinterés que muestran los estudiantes en realizar actividades físicas, sumada a la escasa capacitación por parte de los docentes del área de Cultura Física en aplicar metodologías de enseñanza enfocadas en mejorar el desarrollo físico. El objetivo general es describir las relaciones entre la metodología de enseñanza en cultura física y el desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo grado. La metodología se basó en enfoque cuantitativo de diseño no experimental, descriptivo y de campo. Con el propósito de recolectar información relevante se aplicó una encuesta a una muestra de 144 estudiantes de los cuales se reflejó como resultados que la metodología aplicada por los docentes se encuentra en un nivel alto, mientras que, las capacidades físicas de los estudiantes presentan un nivel medio, lo que indica que es necesario desarrollar un proyecto alternativo para dar solución al problema central, además, se identificó que existe una estrecha relación entre la metodología de enseñanza aplicada por los docentes de la asignatura de Cultura Física y el desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes de décimo año acorde al resultados de correlación de Rho de Spearman (0,723). Tomando en cuenta que la problemática se centra en el proceso metodológico se plantea como propuesta el diseño de un taller sobre metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física, en el cual se desarrolló cuatro unidades con temas de interés para formar a los docentes. La propuesta fue debidamente validada para su respectiva aplicación, y finalmente se concluyó que, es importante aplicar una adecuada metodología de enseñanza para un apropiado desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes.

Palabras claves: Cultura Física, desarrollo físico, metodologías de enseñanza, metodología basada en retos.

UNIVERSIDAD INDOAMERICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

THEME: TEACHING METHODOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION AND DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL SKILLS OF THE TENTH LEVEL STUDENTS AT THE "TERESA FLOR" SCHOOL DURING 2023-2024

Author: José Javier Eugenio Quispe

Tutor: Ph.D. Marcelo Remigio Castillo Bustos

ABSTRACT

The inadequate physical training of students poses a significant challenge that affects their overall learning capacity. This issue stems from a lack of interest in physical activities among students and the insufficient training of teachers in the Physical Education area to apply teaching methodologies to enhance development. The objective seeks to describe the relationship between the teaching methodology in physical education and the development of basic physical skills of tenth-level students. The methodology was based on a non-experimental, descriptive, and field quantitative approach. A survey was applied to a sample of 144 students to collect relevant information. The results showed that the methodology used by the teachers is at a high level, while the students' physical skills are present at a medium level. In addition, it was identified that there is a close relationship between the teaching methodology applied by the teachers of Physical Education and the development of basic physical skills at the tenth level. Given that the problem focuses on the methodological process, it proposes designing a workshop on methodology centered around challenge-based teaching physical education. The workshop will consist of four units, each addressing topics of interest aimed at training teachers effectively. The proposal was validated for its application, concluding the importance of using an appropriate teaching methodology to develop basic physical skills in students.

Keywords: Basic physical skills, challenge-based methodology, physical development, physical education, teaching methodologies

INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad

En la actualidad la práctica de diferentes actividades físicas se ha convertido en algo imprescindible, no solo por mantener un cuerpo meso mórfico, sino también, por el cuidado de su salud para no contraer enfermedades producto del sedentarismo; la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) menciona que "la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud".

Con base a los antes mencionado, la investigación se enmarca dentro de la línea de investigación liderazgo educativo e innovación, lo que permitirá identificar la relación entre la metodología de enseñanza en cultura física y el desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes.

Es por esto que en las instituciones educativas la práctica de la actividad física se promueve mediante las clases de Educación Física, en las cuales, se deben adquirir diferentes habilidades y destrezas, mediante el trabajo de los cuatro bloques curriculares principales como son: prácticas lúdicas, prácticas gimnásticas, prácticas corporales expresivos comunicativas y prácticas deportivas; y los dos bloques transversales: construcción de la identidad corporal y relaciones entre prácticas corporales y salud; ya que estos se enfocan en aplicar ejercicios con diferentes movimientos corporales y promover la salud mental, física y emocional del estudiante, además de enseñarles a usar tiempo de una manera saludable.

La presente investigación se relaciona con las siguientes leyes, normativas y acuerdos:

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura la UNESCO (2015) el acceder a la educación física está consagrado en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (1978), se considera importante la regulación de educación física de calidad y otras formas de actividad física porque pueden mejorar la capacidad de atención del niño, mejorar su control cognitivo y acelerar su procesamiento cognitivo.

Por otro lado, según la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (2012) menciona en el Art. 1. "La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos" (p.3). Por lo tanto, el Estado ecuatoriano tiene la obligación de emitir políticas que faciliten en el sistema educativo el proceso de enseñanza aprendizaje de esta asignatura y con ello, proporcionar a los estudiantes un desarrollo integral.

Por consiguiente, la Educación Física en la escuela es el medio más efectivo para desarrollar las habilidades motrices y dotar a todos los niños y adolescentes de aptitudes, actitudes, competencias, valores y conocimientos para mejorar su calidad de vida y mantener una salud óptima evitando el sedentarismo.

Por su parte, la Constitución Política de la República del Ecuador (2008) en los siguientes artículos manifiesta:

> En el Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Y en el Art. 381. El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará al acceso masivo al deporte y las actividades deportivas (p.17).

Según lo mencionado en este artículo la Educación Física se promueve como una actividad que permite el desarrollo de las habilidades y capacidades incentivando la práctica del deporte como un estilo de vida que contribuye a la salud y de los estudiantes y de las personas en general.

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación de Ecuador (2010) establece lo siguiente:

> En el Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. Mientras que, en el **Art. 82.-** De los contenidos y su aplicación. Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que, deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. (p.13).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación de Ecuador (2010) la actividad física es muy recomendada por varios organismos como acto fundamental para conservar la salud y lograr el desarrollo de habilidades y destrezas básicas en las escuelas públicas lo que incide en que los docentes apliquen estrategias metodológicas efectivas que permitan que ayuden a los estudiantes a la adquisición de diferentes habilidades y

destrezas como: cooperación, trabajo en equipo, desarrollo de estrategias colectivas, habilidades motrices básicas, entre otras.

Justificación

La Educación Física en sí, es la asignatura que pretende lograr el desarrollo de capacidades físicas básicas y capacidades físicas coordinativas, según (Obrador y González, 2000) menciona que las cualidades físicas básicas pueden ser definidas como los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas; entonces estas capacidades en la persona se consideran la base que en cuestión física toda persona debería desarrollar en diferente magnitud dependiendo de sus condiciones.

Ahora bien, las capacidades físicas que se deben desarrollar como elementos de base en los estudiantes se encuentran la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, las cuales permiten un desarrollo integral en la parte técnica de toda actividad física y como base primordial de y la parte táctica, lo cual ayuda a afrontar adecuadamente ciertas actividades físicas y algunos deportes practicados en las instituciones educativas (De La Cruz, 2020).

Es imprescindible que se garantice que esta materia ocupe un lugar importante en el pensum de estudio del currículo nacional; además los docentes deben estar conscientes de su importancia y no solo proponer metodologías de trabajo para su ejecución en documentos, sino también que priorice su adquisición en cada estudiante y propender su aplicación en la vida diaria, lo que les permitirá mejorar las interrelaciones familiares, con la sociedad, en lo académico, y en la salud emocional y física.

La aparición de nuevos contenidos y modelos pedagógicos para la asignatura de Educación Física, generan una percepción subjetiva de cuál es la metodología adecuada que permita un desarrollo adecuado de las capacidades físicas básicas; donde a más del movimiento físico deben fluir las emociones para

lograr un aprendizaje significativo en los estudiantes, esto se alcanza mediante el trabajo de propuestas innovadoras, lúdicas, expresivas y con el apoyo de las nuevas tecnologías.

Reconocer el derecho de cada alumno a participar en actividades lúdicas y evaluar las capacidades de los estudiantes significa poner en marcha un aprendizaje innovador, imprescindible para la mejora de los procesos pedagógicos que conlleven a satisfacer las necesidades educativas de aprendizaje reforzando las capacidades físicas básicas como resultado de un modelo de gestión docente innovador, que permita una aplicación apropiada en su entorno inmediato.

Una de las tareas del profesor es elegir un método o estrategia adecuado de intervención en el aula con el propósito de conseguir un aprendizaje eficaz en sus estudiantes, pero no hay que olvidar que no existe un método, modelo , estrategia o técnica que haga realidad la idea de todos aprenden de manera homogeneizada, al contrario esto es incorrecto, ya que no todos los alumnos aprenden de la misma manera; y como docentes esta inquietud personal conlleva a instruirse más sobre innovación educativa para aprender nuevas, innovadoras e inclusivas metodologías para mejorar procesos educativos.

Este trabajo tiene como objetivo desarrollar una metodología de enseñanza en Cultura Física mediante un taller centrado en el uso de la metodología basada en retos para la enseñanza que permita la mejora del desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024, constituyéndose en una de las formas válidas y útiles para trabajar las capacidades físicas básicas en los estudiantes, que en la práctica se encuentra poco estandarizada, y con criterios difícilmente trasladables al aula en algunos contextos.

Planteamiento del problema

A manera de antecedentes, según la UNESCO (2019) menciona que la actividad física disminuyó en un 41% durante la pandemia, puesto que la inactividad física ya contribuía a 5 millones de muertes prematuras anuales antes de la COVID-19, sumado a ello, en la actualidad la mayor parte de personas a nivel mundial llevaban una vida sedentaria representado en el 80% lo que incrementa en un 200% los problemas de salud, tales como la obesidad. Tomando en cuenta estos datos se puede manifestar que se ha reducido considerablemente la motivación de realizar actividad física, lo que ha aumentado el riesgo de contraer enfermedades como producto del sedentarismo.

En el país la situación no fue diferente, ya que, en clases durante la pandemia existía un alto grado de ausentismo de los estudiantes, además de no existir la obligación de prender las cámaras para verificar la participación activa de los estudiantes, y la asignatura de Educación Física no fue la excepción, a pesar que el gobierno ecuatoriano promovió la práctica de pausas activas durante el proceso de aprendizaje en línea, con la finalidad de motivar la práctica física no se logró respuestas positivas.

Similar situación se vivió en la Unidad Educativa Teresa Flor, de la ciudad de Ambato, pues, con el retorno a clases presenciales se pudo evidenciar ciertas falencias en las capacidades, tanto físicas como coordinativas de los estudiantes de los diferentes años de educación, lo que representa un rezago de los estudiantes no solo en conocimientos, sino también en sus aptitudes físicas al demonstrar poca destreza para realizar actividad física.

Al existir una amplia gama de metodologías que el docente puede aplicar en la asignatura de Educación Física y al considerar que el currículo ecuatoriano es flexible, entonces los docentes en la institución educativa imparten sus clases y priorizan la adquisición de destrezas con criterio de desempeño, para ello utilizan

métodos y técnicas que en ocasiones resultan monótonas y que conllevan al desinterés y el desdén en los estudiantes.

En la Unidad Educativa Teresa Flor, trabajan 7 docentes de Educación Física, que si bien es cierto, se esfuerzan por cumplir los contenidos, lograr que los estudiantes adquieran las destrezas, utilizar de manera adecuada instalaciones, equipos y aplicar una metodología en busca de que los estudiantes trabajen adecuadamente las capacidades físicas, que para los estudiantes no siempre es motivador e innovador o adecuado para satisfacer necesidades concretas y lograr el propósito perseguido.

EFC apunta a la obligación de ejercer una experiencia de aprendizaje integral para niños y jóvenes a través de las clases de Educación Física de una manera innovadora y correcta para promover la adquisición de las habilidades físicas básicas, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa adecuada.

Sin embargo, a pesar de que la metodología de enseñanza en cultura física juega un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes, porque proporciona las herramientas necesarias para mejorar sus capacidades físicas básicas y promueve un estilo de vida saludable, en la Unidad Educativa Teresa Flor, se han identificado varias problemáticas que afectan la eficacia de este proceso educativo en el estudiantado de décimo grado.

En este contexto, hay que mencionar que muchos docentes en la Unidad Educativa Teresa Flor siguen utilizando métodos de enseñanza tradicionales que no se ajustan a las necesidades actuales de los estudiantes. Estas metodologías no incorporan los avances en la ciencia del deporte ni las nuevas tendencias educativas, resultando en una enseñanza menos efectiva y atractiva. En contraste, las metodologías modernas y diversificadas promueven un desarrollo físico más completo y mantienen a los estudiantes comprometidos y motivados.

Además de la persistencia de métodos tradicionales, la repetición constante de actividades físicas sin variación puede llevar al desinterés y desmotivación de los estudiantes. Esta monotonía no solo reduce el entusiasmo, sino que también limita el desarrollo físico al no trabajar todos los grupos musculares ni desarrollar habilidades diversas. En cambio, introducir variedad y dinamismo en las actividades físicas puede aumentar la motivación y participación de los estudiantes, favoreciendo su desarrollo integral.

La falta de diversidad en las actividades físicas se refleja en un desarrollo insuficiente de las capacidades físicas básicas. Sin un entrenamiento adecuado en resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y coordinación, el progreso físico de los estudiantes se ve obstaculizado. Por el contrario, un programa de educación física bien estructurado y diversificado puede mejorar significativamente estas capacidades, lo que contribuye significativamente a un desarrollo integral.

La insuficiente formación física también afecta el rendimiento académico de los estudiantes. La educación física no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a una mejor concentración y rendimiento académico en otras áreas. Sin un programa de educación física adecuado, los estudiantes pueden experimentar una disminución en su capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar. En contraste, un programa adecuado promueve no solo la salud física, sino también el rendimiento académico óptimo.

La monotonía y repetitividad de las actividades físicas pueden generar desinterés y apatía. Cuando los estudiantes no están motivados, su participación y esfuerzo disminuyen, lo que afecta negativamente su desarrollo físico y actitud hacia la educación física. En cambio, actividades variadas y dinámicas pueden mantener a los estudiantes motivados y participativos, lo cual promueve una actitud positiva hacia la educación física.

Abordar estas problemáticas requiere un enfoque multifacético que incluye la capacitación continua de los docentes, un enfoque inclusivo en la enseñanza y la

promoción de la importancia de la educación física. Implementar estas soluciones no solo mejorará el desarrollo físico de los estudiantes, sino que también contribuirá a su bienestar integral y a la creación de una cultura escolar más saludable y activa.

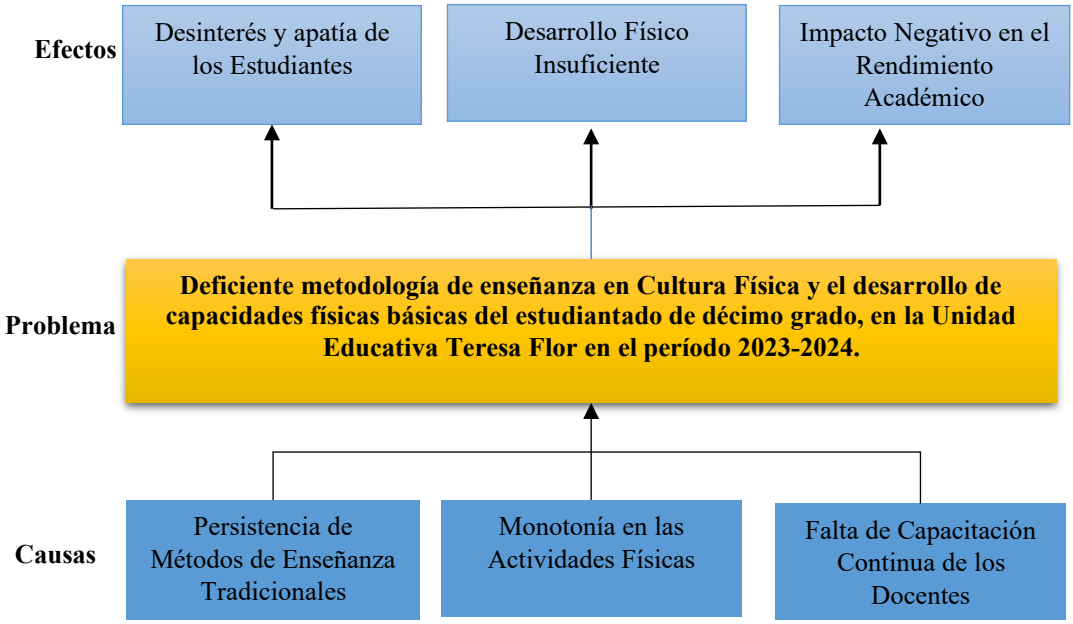

Gráfico N° 1. Procedimientos metodológicos en el proceso de enseñanza de la Cultura Física

Formulación del problema

La educación física es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, porque contribuye, tanto a su bienestar físico como a su rendimiento académico y social. Sin embargo, la aplicación de metodologías docentes inadecuadas en el trabajo de las capacidades físicas puede tener efectos negativos significativos.

Muchos docentes de Educación Física continúan utilizando métodos de enseñanza tradicionales que no se ajustan a las necesidades actuales de los estudiantes. Estas metodologías no incorporan los avances en la ciencia del deporte ni las nuevas tendencias educativas, lo que resulta en una enseñanza menos efectiva y atractiva para los alumnos.

Por otra parte, las actividades físicas que se repiten constantemente sin variación alguna pueden llevar al desinterés y a la desmotivación. La falta de diversidad en las actividades no solo reduce el entusiasmo de los estudiantes, sino que también limita su desarrollo físico al no trabajar todos los grupos musculares ni desarrollar habilidades diversas.

Así también, la inadecuada metodología docente también se refleja en un desarrollo insuficiente de las capacidades físicas básicas. Cuando los estudiantes no reciben entrenamiento adecuado en áreas como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación, su progreso físico se ve obstaculizado, lo que impide un verdadero y completo desarrollo integral.

De este modo, la falta de métodos de enseñanza efectivos en educación física puede afectar el rendimiento general de los estudiantes. La Educación Física no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a una mejor concentración y rendimiento académico en otras áreas. Sin un programa de Educación Física adecuado, los estudiantes pueden experimentar una disminución en su capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar.

La monotonía y repetitividad de las actividades físicas pueden generar desinterés y apatía en los estudiantes. Cuando los estudiantes no están motivados o no encuentran las actividades físicas interesantes, su participación y esfuerzo disminuyen, lo que afecta negativamente su desarrollo físico y su actitud hacia la educación física.

Un programa de Educación Física ineficiente deja a los estudiantes sin las habilidades y la base física necesarias para participar en actividades deportivas de manera efectiva. Esto no solo limita sus oportunidades de disfrutar y beneficiarse del deporte, sino que también puede afectar su salud a largo plazo al no establecer hábitos de ejercicio regulares desde una edad temprana.

Con base en lo expuesto, se asevera que la metodología docente inadecuada en la Educación Física tiene efectos profundos y duraderos en el desarrollo de los estudiantes. Es crucial que los educadores adopten metodologías modernas y diversificadas que promuevan un desarrollo físico completo y mantengan a los estudiantes comprometidos y motivados. Para abordar este problema, es necesario invertir en la formación continua de los docentes, introducir variedad y dinamismo en las actividades físicas, y centrarse en el desarrollo integral de las capacidades físicas básicas. Solo así se podrá garantizar que los estudiantes obtengan los máximos beneficios de la Educación Física, lo que promueve un estilo de vida saludable y un rendimiento académico óptimo.

Hipótesis

H_1: Existe una relación significativa entre la metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas en el estudiantado del décimo grado, de la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024.

H_0: No existe una relación significativa entre la metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas en el estudiantado del décimo grado, de la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024.

Destinatarios del proyecto

La investigación relacionada al tema sobre la metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado del décimo grado, se desarrolla en la Unidad Educativa Teresa Flor de la cuidad de Ambato; en cuyo contexto, serán beneficiarios directos los estudiantes de décimo año de Educación Básica Superior, y los beneficiarios indirectos serán los docentes del área Educación Física y la institución educativa, puesto que la presente investigación contribuirá a mejorar el proceso de enseñanza.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una metodología de enseñanza en Cultura Física mediante un taller centrado en el uso de la técnica basada en retos para la mejora del desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente la metodología de enseñanza y el desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el año 2023-2024.
- Diagnosticar la aplicación de la metodología de enseñanza por los docentes de cultura física y el desarrollo de las capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el 2023-2024.
- Analizar descriptivamente las relaciones entre la metodología de enseñanza aplicada por los docentes de cultura física y el desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024.
- Proponer un taller centrado en el uso de la metodología basada en retos para la enseñanza de la Cultura Física del estudiantado de décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

En la investigación de Olate et al., (2022) denominado: "Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile" se determina que el objetivo es "registrar las metodologías identificadas por los docentes y estudiantes en la clase de Educación Física, pertenecientes a establecimientos educacionales de la Provincia de Diguillín". Se diseñó una investigación de tipo cuantitativa, diseño no experimental, transeccional con una muestra no probabilística de estudiantes y profesores de enseñanza media (310 estudiantes y 12 profesores). Los resultados mostraron que los estudiantes identificaron las metodologías "Ambiente de Aprendizaje" y "Metodología Directiva" como las más empleadas, por otra parte, las metodologías más utilizadas por los docentes son "Ambientes de Aprendizaje" y "Método de caso".

En el trabajo de Expósito et al., (2020) con el tema: "Variante metodológica para favorecer el proceso enseñanza aprendizaje del estudiante de la cultura física y el deporte" se establece que el objetivo es "abordar una variante metodológica

para favorecer el proceso enseñanza aprendizaje del estudiante de la cultura física y el deporte en la asignatura Ejercicio Físico y Rehabilitación del Centro Universitario Municipal de Banes (Cuba)". El diseño metodológico se fundamenta en la creación de estrategias didácticas y creativas que vinculen teoría y práctica curricular en condiciones de semipresencialidad. Los resultados evidencian como la variante metodológica integrada al ciclo didáctico implica la concepción y ejecución de ejercicios que contribuyen a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas. Entre las principales conclusiones destaca la pertinencia y adecuación de la propuesta para el trabajo en los colectivos metodológicos que fundamentan acciones orientadas a fortalecer el proceso formativo.

En el estudio de Once (2022) titulado: "Nuevas estrategias metodológicas aplicadas por los docentes en la enseñanza aprendizaje de la educación física" el objetivo planteado es "describir las nuevas estrategias metodológicas aplicadas por los docentes en la enseñanza - aprendizaje de la educación física. La presentación del informe final evaluado. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, ya que se utilizó la estadística para análisis y representación de los resultados obtenidos, diseño no experimental, la investigación fue bibliográfica y documental. Se trato de un estudio de corte transversal la muestra estuvo conformada por 40 estudiantes de Primero de Bachillerato General Unificado y 4 docentes de educación física de la Unidad Educativa Carlos Cisneros. El nivel de investigación fue descriptivo propositivo. La principal conclusión fue que los estudiantes actúan de forma pasiva, para la evaluación se tomó en consideración la autoevaluación y las tareas realizadas, el docente aplicó la tecnología digital de manera apropiada y eficiente, dentro de las nuevas tecnologías utilizo videos.

Según la investigación de Gutiérrez (2023) denominado: "Optimizando el Aprendizaje Virtual en Educación Física: Estrategias Metodológicas para Docentes de la Básica Superior" el objetivo señalado es "analizar las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes de Educación Física en la modalidad virtual y determinar qué enfoque curricular se empleó para implementarlas". En la investigación se utilizó una muestra de diez docentes que imparten la materia de

Educación Física en el nivel de Básica Superior, que comprende de 8vo a 10mo; por lo cual se planteó hacer una entrevista a través de la plataforma zoom, con preguntas estructuras para una fácil respuesta por parte de los docentes; dentro de la cual se exponen las diferentes respuestas dadas por los mimos. Se concluyó que, los docentes aplicaron diferentes estrategias metodológicas durante sus clases, puesto que para la Educación Física existen algunas estrategias que a lo largo de los años han ido evolucionando, las mismas son parte fundamental de las planificaciones semanales de los docentes, algunas también no forman parte de las estrategias recomendadas tanto por el Ministerio de Educación como por los demás docentes ya que se los aplica en temas relacionados en recreación lúdica fuera de la escuela, tal es el caso de la metodología de Educación Aventura la cual únicamente se la puede aplicar en los centros vacacionales.

Campo et al., (2020) en su trabajo titulado: "Estrategias para la enseñanza de la educación física en búsqueda de la calidad educativa" plantea como objetivo "proponer estrategias de enseñanza de la Educación Física en instituciones de Básica Primaria del departamento del Atlántico, Colombia en aras de propiciar calidad educativa". En consecuencia, la investigación se fundamenta en el paradigma cuantitativo y es de tipo proyectiva; sigue un diseño no experimental, transeccional y univariable. Determina una población conformada por docentes de Educación Básica Primaria que imparten Educación física en las instituciones educativas oficiales del departamento del Atlántico; con una muestra de 30 docentes. En cuanto a las técnicas implementadas se utiliza una encuesta con las dimensiones: idoneidad docente; didáctica; aspectos curriculares; estrategias educativas de enseñanza y aprendizaje y condiciones fundamentales para la enseñanza. Al respecto, los resultados muestran que las principales debilidades se encuentran en las dimensiones de idoneidad docente, aspectos curriculares y estrategias educativas.

Lope (2019) en su estudio "Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno – 2019" señala que el objetivo es "determinar

el desarrollo de capacidades físicas de los estudiantes". Siendo el tipo de investigación no experimental y de carácter diagnóstico descriptivo simple - evaluativo, se utilizó la técnica de la observación mediante el instrumento test para evaluar el desarrollo de las capacidades físicas. La población de estudio estuvo conformada por un total es de 215 estudiantes de las diferentes edades de 12 a 17 años de ambos sexos, la muestra que está compuesta por 140 estudiantes del primero al quinto grado de las cuales 53 son de sexo femenino y 87 de sexo masculino. El tipo de diseño es descriptivo transversal. Los resultados fueron que, en sexo masculino, la velocidad fue del 37.9% categoría regular, es decir que la del sexo masculino van de mayor a menor en la etapa adolescente. Fuerza un 36.8% categoría muy buena, es decir que a los estudiantes les gusta gimnasia educativa, resistencia 42.5% categoría buena. esto es debido al aumento de su adiposidad y van de baja conforme aumenta su edad, flexibilidad en femenino 36.7% categoría buena. Y en velocidad el 30.2% categoría buena, fuerza un 37.7% categoría buena, resistencia el 67.9% categoría bueno y por último la flexibilidad con un 36.7% categoría muy buena.

En el estudio desarrollado por Carrillo et al., (2020) titulado "El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física" establece que el objetivo de la investigación es "reflexionar sobre la importancia del desarrollo de las capacidades físicas desde la clase de Educación Física en los estudiantes de la carrera de Mecánica en la Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca de Pinar del Río durante el curso 2018-2019". La investigación tuvo como base metodológica el método dialéctico-materialista; se utilizaron métodos como: el análisis de documentos, la observación, la entrevista y la encuesta, lo que permitió determinar sus principales aportes y limitaciones, como base para la propuesta. Las actividades que se propusieron manifiestan la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y su importancia para el desarrollo de la personalidad y su salud.

El estudio de Ausay (2023) referente a: "Retos motrices en el desarrollo de las Capacidades físicas dentro de la clase de educación física en Estudiantes de Bachillerato General Unificado" tuvo el propósito: "analizar la fuerza, velocidad,

resistencia y flexibilidad en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa 19 de Septiembre. Se utilizó una metodología con un enfoque cualitativo de tipo pre experimental y con un corte longitudinal, para la evidencia del análisis se emplearon diferentes alumnos 1º de BGU, 2º de BGU y 3º de BGU, de esta manera se obtuvo datos específicos por medio de un pre y un post test el cual consistió en mejorar el acondicionamiento físico mediante las capacidades físicas, posibilitando conseguir un logro favorable. Los resultados fueron que existe diferencia entre el desarrollo inicial de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de retos motrices ya que se pudo evidenciar una mejoría en los estudiantes debido a que desarrollaron las técnicas y las actividades necesarias para que el estudiante ejecute cada uno de los ejercicios.

En el trabajo de investigación de Guimaraes y Huere (2024) titulado: "Capacidades físicas básicas y logros de aprendizaje de educación física de estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. 2057 "José Gabriel Condorcanqui" Distrito de Independencia, Lima 2023", el objetivo establecido es "determinar la correlación entre las capacidades físicas básicas y logros de aprendizaje de Educación Física en estudiantes de primer grado de educación secundaria, Institución Educativa N° 2057 "José Gabriel Condorcanqui" distrito de Independencia Lima 2023. La investigación tuvo como ruta el enfoque cuantitativo, utilizó el esquema transeccional, descriptivo/correlacional; 30 estudiantes conformaron la población: 15 de la sección A y 15 de la sección B, la misma que fue tipificada como muestra censal. Administraron dos instrumentos de recojo de datos: cuestionario 1: capacidades físicas y cuestionario 2: logros de aprendizaje en educación física; ambos instrumentos de elaboración propia y sometidos a análisis estadístico. La validez de instrumentos fue encargada a expertos, quienes estimaron la confianza en base a dos pruebas piloto. Concluyen que existe correspondencia significativa y directa entre las capacidades físicas básicas y logros de aprendizaje de educación física en los escolares. El índice obtenido fue de 0,854 que indica correlación positiva alta; significa que los escolares muestran predisposición significativa y directa para equilibrar las capacidades coordinativas y condicionales practicando adecuadamente las diversas posiciones corporales durante la realización de actividades de educación física.

Metodología de enseñanza en cultura física

La metodología de enseñanza en cultura física es un campo interdisciplinario que combina principios pedagógicos, psicológicos y científicos para promover la educación física y el desarrollo integral del individuo. Esta área de estudio se centra en la planificación, implementación y evaluación de programas educativos que fomenten la actividad física, el deporte, la recreación y hábitos de vida saludables (Olate et al., 2022).

A través de un enfoque sistemático y estructurado, la metodología de enseñanza en cultura física busca mejorar el rendimiento físico y contribuir al bienestar emocional, social y cognitivo de las personas. La correcta aplicación de estas metodologías es esencial para formar individuos con un profundo entendimiento de la importancia de la actividad física en sus vidas, para promover una sociedad más activa y saludable (López et al., 2022). En este contexto, en este apartado se aborda la temática referente a la metodología de enseñanza en cultura física.

El proceso de enseñanza

El proceso de enseñanza ha experimentado una evolución significativa en los últimos años, influenciado por avances tecnológicos, nuevas teorías pedagógicas y cambios en las necesidades y expectativas de los estudiantes. En este sentido, la educación moderna ha hecho un giro hacia una enseñanza más centrada en el estudiante.

Según Anderson (2019), este enfoque se caracteriza por la personalización del aprendizaje, donde los intereses, habilidades y ritmos de los estudiantes se consideran fundamentales para el diseño de las actividades. Este método busca fomentar un aprendizaje más profundo y significativo, en contraste con el enfoque tradicional centrado en el docente.

La enseñanza de la cultura física implica la transmisión de conocimientos, habilidades y valores relacionados con el movimiento físico y el bienestar. En la educación general básica implica el desarrollo de habilidades motoras, el desarrollo de actividades físicas, y la formación de hábitos saludables (Toro & Mateo, 2022). En este sentido, se destaca que es un componente esencial en el currículo escolar que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Más allá de promover la salud física, la educación física fomenta habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

La metodología del proceso de enseñanza en este ámbito puede variar, pero a menudo sigue principios generales que se aplican a la educación física en general. Dicha metodología implica la participación activa de los estudiantes, por lo que las clases suelen ser prácticas y basadas en la actividad física. Se fomenta la colaboración entre estudiantes para desarrollar habilidades sociales y trabajo en equipo; además, se utiliza juegos y deportes como herramientas para enseñar habilidades motoras, estrategias, y valores (Calle & Quichimbo, 2021).

En concordancia, el enfoque integral en la educación física se centra en el desarrollo de todas las capacidades del estudiante: físicas, emocionales y sociales. Según Pangrazi y Beighle (2019), este enfoque incluye actividades que promueven la aptitud física, así como el trabajo en equipo, la autoexpresión y el manejo del estrés. Las clases están diseñadas para ser inclusivas y adaptarse a diferentes niveles de habilidad.

Una metodología efectiva en la educación física es el aprendizaje basado en el juego, pues involucra a los estudiantes a través de actividades lúdicas y deportivas. Thorpe et al. (2020) destacan que los juegos y deportes no solo desarrollan habilidades motoras, sino que también enseñan estrategias, reglas y valores como la cooperación y el respeto. Este enfoque hace que el aprendizaje sea divertido y relevante.

En este sentido, la metodología del proceso de enseñanza de cultura física en las instituciones educativas es fundamental para garantizar una educación física efectiva y significativa; por ende, debe ser inclusiva, activa, lúdica y evaluativa contribuye a la formación integral de los estudiantes, promoviendo hábitos saludables, habilidades motoras y sociales, así como un sentido de bienestar general.

Es importante que los docentes recurran a la utilización de métodos y técnicas de enseñanza para facilitar el aprendizaje, en tal sentido, los docentes seleccionan y aplican adecuadamente los métodos para que el proceso de aprendizaje sea más efectivo para los estudiantes ayudando a captar la atención, aclarar conceptos y facilitar la comprensión de los contenidos.

Para los docentes es necesario comprender que existen estudiantes que tienen estilos de aprendizaje y ritmos de comprensión diversos. Al utilizar una variedad de métodos y técnicas, los docentes pueden adaptarse mejor a las necesidades individuales de sus estudiantes, lo que aumenta las posibilidades de éxito académico en el alumnado.

Es fundamental identificar métodos de aprendizaje y recursos digitales que aporten el mayor beneficio a la educación física para mantener las metas marcadas por el Ministerio de Educación para el máximo desarrollo de las capacidades de los estudiantes y su misión de integrar la actividad física a la cultura y brindar ciudadanos con una educación integral que los convierta en una práctica regular, saludable y responsable, que contribuya a sus resultados individuales y colectivos en el marco de una buena vida.

El análisis de los estilos de aprendizaje es necesario porque ayudan a mejorar la experiencia educativa. Los docentes deben aprender diferentes estilos de enseñanza y aplicarlos y combinarlos según las necesidades de los estudiantes, orientándolos a aprender desde su propio estilo basado en la formación académica, personal y humanística del docente.

Se puede decir que mezclar estilos de manera integral absorbe las características más importantes del comportamiento pedagógico y combina estilos de enseñanza para satisfacer las necesidades de los estudiantes, porque es difícil mantener un estilo de enseñanza uniforme, por el contrario, muchos lo son en el comportamiento pedagógico. Los estilos utilizados, se deben comprender y aplicar diferentes estilos de enseñanza en las clases de educación física para lograr un aprendizaje significativo y en algunos casos funcional para los estudiantes que siempre mantienen un determinado estilo como contenido principal.

Procedimientos metodológicos en el proceso de enseñanza según el Ministerio de Educación de Ecuador.

En la Guía de Estrategias Metodológicas para Educación Física en Educación General Básica y Bachillerato General Unificado desarrollado por el Ministerio de Educación (2018), se estructura un modelo de clase con el procedimiento que los docentes de esta área deben establecer el proceso de enseñanza:

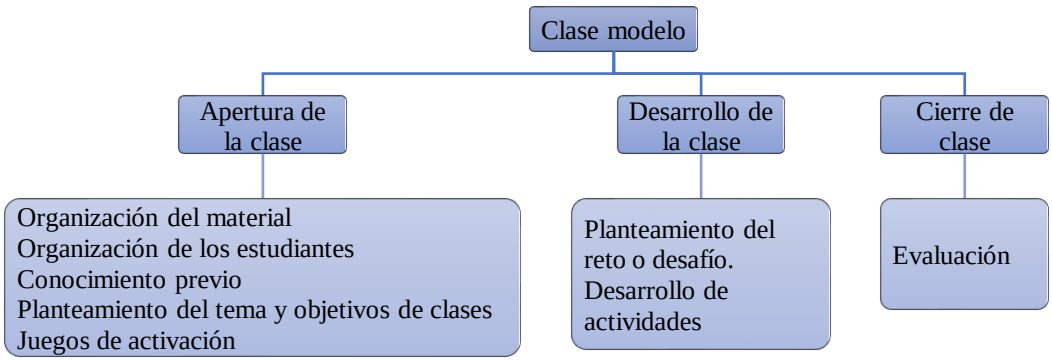

Gráfico N° 2. Procedimientos metodológicos en el proceso de enseñanza de la Cultura Física

Nota. Figura tomada de la guía del Ministerio de Educación (2018)

A continuación, se describe el proceso presentado en figura 1, conforme lo establecido por el Ministerio de Educación (2018):

Apertura de Clase en Educación Física

Antes de la llegada de los alumnos, se prepara el espacio con el equipo necesario para la actividad planificada. Esto puede incluir conos, pelotas, cuerdas, o cualquier otro material específico para la lección del día. También, se establece un breve momento de organización, se asignan roles y responsabilidades para fomentar la participación activa y la colaboración.

La disposición física de los estudiantes se planifica considerando la actividad, asegurando un espacio seguro y eficiente. Se inicia la clase con una breve revisión del conocimiento previo relacionado con el tema. Preguntas o comentarios que conecten la lección actual con experiencias anteriores ayudan a establecer una base sólida y a despertar el interés del estudiantado.

A continuación, se presenta el tema y objetivos de clase de manera clara y motivadora. Esto puede incluir una breve introducción teórica o contextualización que destaque la importancia de la actividad planificada. Los objetivos son comunicados de manera que los estudiantes comprendan qué se espera lograr al final de la clase (Hernández, 2023).

Para generar energía y preparar física y mentalmente a los estudiantes para la actividad principal, se incluyen juegos de activación. Estos juegos, además de calentar los músculos, fomentan la interacción, el trabajo en equipo y la diversión, creando un ambiente positivo y participativo desde el inicio (Ministerio de Educación, 2018).

Desarrollo de la clase en Educación Física

Una vez establecidos los objetivos, se plantea el reto del día, que puede ser un desafío físico, técnico o estratégico. Este planteamiento motiva a los estudiantes, generando un ambiente de superación personal y competencia amigable. Se enfatiza la importancia del esfuerzo y la colaboración para alcanzar el objetivo propuesto.

A continuación, se desarrollan las actividades diseñadas para alcanzar los objetivos de clase, por medio de las instrucciones claras. El profesor circula por el espacio, brindando retroalimentación, corrigiendo posturas y guiando el aprendizaje (Ministerio de Educación, 2018).

Es importante entender que el desarrollo de la clase de Educación Física es de suma importancia la cual permite fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, proporciona a los estudiantes la oportunidad de participar en actividades físicas que promueven el desarrollo físico, mental y emocional, así como la disminución del sedentarismo.

La clase de Educación Física ofrece un espacio para que los estudiantes desarrollen y mejoren sus habilidades motoras básicas y avanzadas, como correr, saltar, lanzar, atrapar, driblar, entre otras. Estas habilidades son fundamentales para participar en una variedad de actividades deportivas y recreativas a lo largo de la vida. A través de actividades grupales y deportes de equipo se promueve el trabajo en equipo, la colaboración y la cooperación entre los estudiantes.

Por último, la Educación Física brinda la oportunidad de enseñar y promover valores y actitudes positivas para el desarrollo del carácter y la formación integral de los estudiantes.

La construcción de conocimientos en la clase de Educación Física es de vital importancia puesto que facilita la comprensión profunda y significativa de los conceptos relacionados con la actividad física, el cuerpo humano, la salud y el bienestar. Esto permite a los estudiantes no solo memorizar información, sino comprender cómo funciona su cuerpo y cómo pueden mejorar su rendimiento físico y su salud.

Al construir conocimientos sobre la importancia del ejercicio físico, la nutrición adecuada y otros aspectos relacionados con la salud, se fomenta un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes desde una edad temprana. Además,

ayuda a los estudiantes a comprender la importancia de mantenerse activos a lo largo de sus vidas.

Los ejercicios se enfocan en el desarrollo de habilidades motoras básicas y avanzadas, estos incluyen actividades que mejoran la coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia, entre otras. Al practicar regularmente estas habilidades a través de ejercicios específicos, los estudiantes pueden mejorar su rendimiento físico y su capacidad para participar en una variedad de actividades deportivas y recreativas.

La aplicación de los ejercicios en Educación Física incluye actividades que mejoran la coordinación y equilibrio. Al practicar regularmente estas habilidades a través de ejercicios específicos, los estudiantes pueden mejorar su rendimiento físico y su capacidad para participar en una variedad de actividades deportivas y recreativas.

Cierre de clase

Se lleva a cabo una evaluación del desempeño de los estudiantes, enfocándose en los aspectos clave de la actividad. El profesor proporciona comentarios específicos, destacando fortalezas y áreas de mejora (Ministerio de Educación, 2018).

La retroalimentación después del cierre de clases es un proceso integral que involucra la evaluación del rendimiento estudiantil, la identificación de fortalezas y áreas de mejora, la retroalimentación individualizada, la reflexión sobre estrategias de enseñanza y la recopilación de comentarios de los estudiantes.

Este proceso es fundamental para mejorar continuamente la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Consiste en revisar y evaluar el desempeño de los estudiantes, así como el proceso de enseñanza-aprendizaje, una vez que se han completado las actividades y se ha cerrado el período de clases.

De acuerdo al Ministerio de Educación (2019) en el contexto de Ecuador, el currículo del área de Educación Física contempla 6 bloques:

Cuadro N° 1. Contenido del currículo del área de Educación Física de EGB

Bloques	Descripción
Bloque 1	Prácticas Lúdicas: Los juegos y el jugar
Bloque 2	Prácticas gimnásticas
Bloque 3	Prácticas corporales expresivo-comunicativas
Bloque 4	Prácticas deportivas
Bloque 5	Construcción de la identidad corporal
Bloque 6	Relaciones entre prácticas corporales y salud

Nota. Ministerio de Educación (2019)

A continuación, se describen cada uno de los bloques del contenido del currículo del área de Educación Física de EGB:

Prácticas Lúdicas: Los juegos y el jugar: Este bloque se enfoca en la incorporación de juegos y actividades lúdicas en el contexto educativo de Educación Física. Los juegos son utilizados como herramientas para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando aspectos como la cooperación, la competencia amistosa, el trabajo en equipo, la creatividad y la diversión.

Los juegos son una herramienta educativa poderosa que va más allá de la mera diversión. Según Piaget (2020), el juego es esencial para el desarrollo cognitivo y social de los niños. En el contexto de la educación física, las prácticas lúdicas fomentan la creatividad, la resolución de problemas y la cooperación. Los juegos permiten a los estudiantes aprender reglas, estrategias y habilidades motoras en un entorno no amenazante y motivador.

Prácticas gimnásticas: Este bloque abarca la enseñanza y práctica de ejercicios y movimientos gimnásticos, incluyendo elementos de acrobacia, equilibrio, flexibilidad, fuerza y coordinación. Se busca promover el desarrollo de habilidades motoras básicas y avanzadas, así como la comprensión de la importancia de mantener una buena forma física a través de la práctica regular de la gimnasia.

Las prácticas gimnásticas se centran en el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. Estas actividades incluyen ejercicios de calistenia, acrobacia y movimientos controlados que requieren precisión y disciplina. La gimnasia mejora la condición física general, fortaleciendo músculos y articulaciones, y aumentando la flexibilidad. Según Thomas y Nelson (2022), estas mejoras físicas son fundamentales para prevenir lesiones y promover un estilo de vida activo. La gimnasia requiere un alto grado de concentración y disciplina. Los estudiantes aprenden a controlar sus cuerpos y a realizar movimientos precisos, lo que puede transferirse a otros aspectos de la vida, como el rendimiento académico y la autodisciplina personal.

Prácticas corporales expresivo-comunicativas: Este bloque se centra en el desarrollo de la expresión corporal y la comunicación a través del movimiento. Se exploran diferentes formas de expresión corporal, como la danza, el teatro físico y otras técnicas que permiten a los estudiantes comunicar ideas, emociones y mensajes utilizando su cuerpo como medio de expresión.

Las prácticas corporales expresivo-comunicativas, como la danza y el teatro, permiten a los estudiantes expresar emociones y contar historias a través del movimiento. Estas actividades fomentan la creatividad y la autoexpresión. La danza y el teatro ofrecen un medio para que los estudiantes expresen sus sentimientos y emociones. Según Hanna (2021), estas prácticas pueden ser terapéuticas y mejorar la salud mental al proporcionar una salida creativa para el estrés y la ansiedad. A través del movimiento, los estudiantes aprenden a comunicarse sin palabras,

desarrollando habilidades importantes en la interpretación y expresión corporal. Esto puede mejorar su capacidad para comprender y empatizar con los demás.

Prácticas deportivas: Aquí se abordan las diferentes disciplinas deportivas, tanto individuales como colectivas, con el objetivo de promover la participación activa en actividades deportivas y fomentar valores. Se enseñan las reglas y técnicas básicas de cada deporte, así como estrategias para mejorar el rendimiento y la competencia deportiva.

Las prácticas deportivas incluyen actividades competitivas como el fútbol, baloncesto y atletismo. Estos deportes enseñan habilidades específicas y promueven la competencia sana y el espíritu deportivo. Los deportes de equipo enseñan a los estudiantes a trabajar juntos hacia un objetivo común, desarrollando habilidades de comunicación y cooperación. Según Côté y Hancock (2020), estas habilidades son vitales tanto dentro como fuera del campo de juego. La participación en deportes mejora la aptitud física y enseña habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones rápidas. Además, la competencia puede aumentar la resiliencia y la capacidad de manejar el éxito y el fracaso.

Construcción de la identidad corporal: Este bloque se centra en la exploración y comprensión del propio cuerpo, promoviendo una relación positiva. Se trabaja en la aceptación y valoración de la diversidad corporal, así como en el desarrollo de una imagen corporal y la adopción de hábitos de bienestar personal.

La identidad corporal se refiere a la percepción y valoración que una persona tiene de su propio cuerpo. Las prácticas corporales juegan un papel crucial en la construcción de esta identidad. La participación en diversas actividades físicas puede mejorar la autoestima y la confianza corporal de los estudiantes. Según Grogan (2019), una imagen corporal positiva está asociada con una mayor autoestima y bienestar emocional. Al participar en diferentes tipos de prácticas corporales, los estudiantes pueden apreciar la diversidad de cuerpos y habilidades. Esto fomenta la aceptación y el respeto por las diferencias individuales.

Relaciones entre prácticas corporales y salud: En este bloque se analizan y se pone en práctica la actividad física y el ejercicio para la salud física y mental. Se exploran los efectos de la práctica regular de actividad física en la prevención de la promoción del bienestar general.

Las prácticas corporales están directamente relacionadas con la salud física y mental de los estudiantes. La actividad física regular mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes. Según Warburton y Bredin (2021), el ejercicio regular es uno de los factores más importantes para una vida saludable. La actividad física también tiene beneficios significativos para la salud mental. Anderson y Shivakumar (2020) encontraron que el ejercicio regular puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar el estado de ánimo general.

Didáctica de la cultura física

Es la disciplina que se ocupa de estudiar y desarrollar las estrategias pedagógicas y metodológicas aplicadas a la enseñanza de actividades físicas y deportivas en los alumnos, con eso busca optimizar el proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta los aspectos pedagógicos y psicológicos relacionados con la cultura física (García, 2023).

La didáctica de la Cultura Física implica la planificación de programas educativos que incluyan actividades físicas apropiadas para diferentes edades y niveles de habilidad. Este tipo de didáctica desarrolla y utiliza métodos pedagógicos efectivos para enseñar habilidades motrices y fomentar la participación activa, incluyendo enfoques prácticos, juegos educativos, y estrategias que estimulen el interés y la participación de los estudiantes (Bernate y Puerto, 2023).

Por medio de la metodología didáctica aplicada por los docentes se promueve la práctica colaborativa de la actividad física en las instituciones

educativas a través de la integración de valores como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo para mantener la salud física y mental en los estudiantes. La Cultura Física contribuye al desarrollo integral de los individuos al trabajar no solo aspectos físicos sino también cognitivos, emocionales y sociales, ayudando en la prevención de enfermedades relacionadas con la inactividad escolar (Carrión et al., 2023).

Existen estudios que sugieren que la participación en actividades físicas puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico al mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Es por ello que, la Cultura Física es esencial para maximizar los beneficios educativos que se pueden obtener a través de la participación en actividades físicas.

Importancia de la Cultura Física en el campo educativo

En el contexto educativo, la cultura física va más allá de ser una serie de ejercicios y/o deportes; se convierte en una herramienta poderosa que contribuye a la salud física en alumnos. El sedentarismo y los estilos de vida poco activos son desafíos contemporáneos que han llevado a un aumento de problemas de salud en la población estudiantil, como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la inactividad. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2021), el 76% de los individuos de 5 a 17 años tienen una actividad física insuficiente; por lo que, la inclusión de la cultura física en el currículo educativo se erige como una respuesta eficaz a estos problemas, fomentando la actividad física regular y cultivando hábitos de vida saludables desde una edad temprana (Rodríguez et al., 2020).

La práctica regular de actividad física, como la que se promueve en la asignatura Cultura Física, trae consigo múltiples beneficios para el cuerpo. Entre ellos, se destaca el fortalecimiento del sistema cardiovascular, la mejora de la flexibilidad y la coordinación, el desarrollo muscular y el control del peso (Rodríguez et al., 2020). Además, la actividad física ayuda a prevenir enfermedades

crónicas como la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer (Ochoa y Aldas, 2022).

Además, varios estudios indican que la actividad física regula y mejora las funciones cognitivas, incluida la memoria y concentración. La combinación de la cultura física en la rutina educativa no solo fortalece los cuerpos de los estudiantes, sino que también agudiza sus mentes, proporcionando una base sólida para el desarrollo intelectual (Ávila et al., 2021).

Bajo este contexto, la asignatura Cultura Física es fundamental en las instituciones educativas por su impacto en la salud física, mental y social de los estudiantes. Su práctica regular no solo beneficia el presente de los estudiantes, sino que también les brinda herramientas para un futuro más saludable y pleno; por lo cual, es vital que las instituciones educativas brinden a los estudiantes una formación integral en Cultura Física, con énfasis en la calidad de la enseñanza y la promoción de estilos de vida activos y saludables.

La Cultura Física en el proceso de formación de estudiantes

La cultura física en el proceso de formación de los estudiantes abarca la adquisición de un conjunto amplio de conocimientos y habilidades relacionadas con el cuerpo y el movimiento (Chaparro et al., 2020); en este sentido, constituye la adquisición de:

> […] conocimiento y control del propio cuerpo y el de los otros, a la mejora de las capacidades físicas, al desarrollo de las habilidades motrices, a la enseñanza de los fundamentos técnicos y tácticos, al cuidado y a la salud corporales, a las actividades expresivas, a la transmisión de conocimientos, y adquisición de hábitos, entre otros aspectos, […] además es una acción educativa que atañe a la relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea. (Miñana, 2020, p. 853)

De acuerdo con el plan de estudios para el nivel de Educación General Básica (EGB), la asignatura de cultura física cuenta con una intensidad horaria semanal de cinco horas semanales (Subsecretaría de Fundamentos Educativos, 2019). En el nivel de EBG, se fomenta la actividad física regular, pues actualmente se considera que el estudiante físicamente activo experimenta beneficios tangibles, desde el fortalecimiento del sistema cardiovascular hasta el desarrollo de una masa muscular saludable. Esta base física sólida no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también establece hábitos saludables (Sánchez et al., 2023).

Al integrarse la cultura física de manera efectiva en el entorno educativo, se encamina al estudiante hacia el éxito académico al potenciar las capacidades cognitivas de los estudiantes (Farfán et al., 2022). Además, el componente formativo de la cultura física también se manifiesta en la promoción de valores y actitudes fundamentales. A través de la participación en actividades deportivas y ejercicios físicos, los estudiantes aprenden principios esenciales como el trabajo en equipo, disciplina, respeto y la cooperación. La competencia sana en el ámbito deportivo proporciona lecciones de liderazgo y cooperación que son transferibles a otros aspectos de la vida. La cultura física, por lo tanto, se convierte en un medio para cultivar ciudadanos responsables y éticos (Rodríguez et al., 2022).

Por otra parte, la adaptabilidad e inclusión son elementos clave en la integración de la cultura física en el proceso de formación de estudiantes. Reconociendo las diferencias individuales, se puede personalizar la enseñanza para abordar las necesidades específicas de cada estudiante. La inclusión de personas con habilidades diversas en actividades físicas no solo fomenta la equidad, sino que también promueve la empatía y la comprensión entre los estudiantes (Cascaret et al., 2022).

Con base en lo expuesto, se atañe que la cultura física en el proceso de formación de los estudiantes no solo se limita a la actividad física, sino que abarca un amplio espectro de conocimientos, habilidades y valores que son fundamentales para su desarrollo integral (Rodríguez et al., 2022). Es necesario seguir fomentando

la importancia de esta área en el currículo educativo y garantizar que los estudiantes tengan acceso a las herramientas y oportunidades necesarias para cultivar una relación saludable con su cuerpo, con los demás y con el mundo que les rodea.

Desarrollo de capacidades físicas básicas en la asignatura de cultura física

El desarrollo de las capacidades físicas básicas en la asignatura de cultura física constituye un pilar fundamental en la formación integral de los estudiantes. Estas capacidades, que incluyen la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, son esenciales para la realización eficiente de una amplia gama de actividades físicas y deportivas. La asignatura de cultura física se encarga de diseñar y ejecutar programas de entrenamiento que, de manera progresiva y adaptada a las características individuales de los alumnos, promuevan el desarrollo de estas capacidades (Carrillo et al., 2020).

El desarrollo de habilidades es de gran importancia y está presente en todos los ejercicios físicos, que es una de las formas más importantes de actividad humana, es expresión de las características físicas y psicológicas de la personalidad y está íntimamente relacionado con la perfección.

La relación entre el desarrollo de habilidades y el estado general de salud de los estudiantes muestra una relación directa entre la mejora de las capacidades de rendimiento físico y la mejora de las capacidades de rendimiento intelectual. Al realizar ejercicio físico con más frecuencia cada semana, los estudiantes pueden manejar más estrés mental, mejorar su rendimiento académico y mantenerse concentrados por más tiempo durante el día.

El propósito de la educación física en varias instituciones de Educación Superior es cultivar la calidad física integral de los estudiantes, promover la salud y el desarrollo intelectual de los estudiantes, mejorar las habilidades laborales y la aptitud física de los estudiantes, así como permitir que los estudiantes logren mejores resultados. Resultados en pruebas de aptitud física. Para estudiar las

capacidades físicas las dividimos en dos grandes grupos: condición física condicional y coordinación física. También existe una habilidad llamada persistencia, que se considera una habilidad separada porque está presente en todas las actividades humanas.

Mediante el uso de metodologías pedagógicas adecuadas y el seguimiento continuo del progreso, se busca no solo mejorar el rendimiento físico, sino también inculcar hábitos de vida saludables y la valoración de la actividad física como una parte esencial del bienestar general. Este enfoque integral permite que los estudiantes adquieran una base sólida para su desarrollo físico, contribuyendo así a una vida activa y saludable a largo plazo. A continuación, se aborda las diferentes capacidades físicas en el área de cultura física:

Capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas son características y habilidades físicas que forman la base para el rendimiento físico en diversas actividades y deportes. Estas capacidades son fundamentales para el desarrollo y sustento del bienestar general de los individuos que la practican (Pérez y Álvarez, 2022).

En otros términos, las capacidades físicas básicas son los cimientos sobre los cuales se construye el rendimiento físico y el bienestar general, comprender la interrelación entre estas capacidades y su importancia en diferentes actividades y deportes es crucial para optimizar el entrenamiento y promover una vida activa y saludable.

Por otra parte, las capacidades físicas básicas son aquellas que se caracterizan por ser más independientes unas de otras, como las de fuerza o resistencia. Las motrices que necesitan del aporte del sistema nervioso y están ligadas unas de otras. Las combinadas resultan de la unión de dos o más básicas, más coordinación y equilibrio (Cañizares y Carbomero, 2016).

Cabe añadir que, la comprensión de estas diferentes categorías de capacidades físicas básicas es fundamental para diseñar programas de entrenamiento efectivos y promover el bienestar general de los individuos. Un enfoque equilibrado que abarque todas las áreas asegura un desarrollo integral y reduce el riesgo de lesiones relacionadas con el desequilibrio en el entrenamiento.

Por otra parte, Gutiérrez F. (2020) se definen como características individuales de una persona, determinantes de las condiciones físicas, se basan en acciones mecánicas y procesos energéticos y metabólicos que ocurren voluntariamente en términos de músculos, no incluyen situaciones complejas de desarrollo sensorial. Entre los componentes de las habilidades motoras, los más notorios son las capacidades físicas, cuyas características pueden medirse porque se especifican en términos de anatomía funcional, y también pueden desarrollarse a través del entrenamiento y la práctica sistemática. Los grupos de capacidad física constan de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, y la siguiente estructura muestra la clasificación general.

Tipos de capacidades físicas básicas

De acuerdo con Cañizares y Carbonero (2020) las principales capacidades físicas básicas incluyen:

Fuerza. Capacidad en la cual se ejercer fuerza muscular contra una fuerza de resistencia. Puede ser dividida en fuerza máxima (mayor cantidad de fuerza que se puede aplicar en un solo esfuerzo) y fuerza resistente (la capacidad de repetir contracciones musculares durante un período prolongado) (Gutiérrez F. , 2010).

Es importante mencionar que la fuerza forma parte de la capacidad del cuerpo para generar tensión muscular y superar una resistencia externa. Esto se puede dividir en varias categorías, como fuerza muscular, fuerza explosiva y fuerza máxima. La fuerza es esencial para realizar actividades físicas, levantar objetos pesados, mantener una postura adecuada y prevenir lesiones.

La fuerza es fundamental para realizar actividades cotidianas y deportivas. Mejora la postura, previene lesiones y aumenta la densidad ósea. Según Faigenbaum et al. (2020), el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también contribuye a una mejor salud general. En el ámbito educativo, el entrenamiento de fuerza puede incluir ejercicios con el peso corporal, bandas elásticas y pesas ligeras. Programas bien diseñados pueden adaptarse a diferentes niveles de habilidad, asegurando que todos los estudiantes se beneficien.

Velocidad. Engloba la capacidad de ejecutar movimientos rápidos en un periodo de tiempo lo más corto posible. La velocidad puede ser de reacción (tiempo que tarda en iniciar un movimiento en respuesta a una señal), de desplazamiento (rapidez en el movimiento de un punto a otro) o de gesto (velocidad en la ejecución de un movimiento específico) (Carrillo et al., 2020).

En síntesis, se confirma que la velocidad es la rapidez con la que un cuerpo se mueve en una dirección específica. En el contexto del rendimiento físico, la velocidad es la capacidad de realizar movimientos rápidos y coordinados en un período de tiempo determinado. La velocidad es importante en deportes donde la rapidez de reacción puede marcar la diferencian en la competencia.

La velocidad es crucial en muchos deportes y actividades físicas. Mejora la agilidad y la capacidad de reacción. Según Meckel et al. (2019), el entrenamiento de velocidad también puede mejorar la eficiencia neuromuscular y la coordinación. En las clases de educación física, la velocidad puede desarrollarse a través de ejercicios de carrera, sprints y juegos que requieran movimientos rápidos y cambios de dirección. Estas actividades no solo mejoran la velocidad, sino que también son divertidas y motivadoras para los estudiantes.

Flexibilidad. Es la capacidad de dar movimiento a las articulaciones al mover completamente el cuerpo. La flexibilidad es esencial puesto que ayuda a

prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en actividades que requieren movimientos amplios (Carrillo et al., 2020).

En referencia a lo antes mencionado, la flexibilidad es una amplitud de movimiento de las articulaciones y los músculos en el cuerpo. Se puede afirmar que una buena flexibilidad permite realizar movimientos más amplios y fluidos, lo que mejora el rendimiento deportivo y reduce el riesgo de lesiones. En este aspecto, los ejercicios de estiramiento son fundamentales para mejorar la flexibilidad y mantener la salud de las articulaciones y los músculos.

La flexibilidad es esencial para la salud articular y la prevención de lesiones. Mejora la postura y la alineación corporal, y puede reducir el dolor muscular. Según Behm et al. (2021), la flexibilidad también mejora la eficiencia del movimiento y el rendimiento deportivo. En la educación física, la flexibilidad puede desarrollarse a través de ejercicios de estiramiento estático y dinámico, yoga y pilates. Estos ejercicios pueden incorporarse al inicio y al final de las clases para preparar los músculos y prevenir lesiones.

Resistencia. Consiste poseer una capacidad de mantener el esfuerzo físico por un período largo. Puede ser resistencia aeróbica (relacionada con el sistema cardiovascular y la capacidad de suministrar oxígeno a los músculos) o resistencia anaeróbica (relacionada con la capacidad de realizar esfuerzos intensos durante un corto período) (Cañizares y Carbonero, 2020).

También se determina como la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo físico durante un período de tiempo prolongado. La resistencia es importante en deportes de resistencia como el ciclismo, la carrera de larga distancia y la natación, así como en actividades diarias que requieren resistencia física sostenida.

La resistencia es crucial para la salud cardiovascular y la eficiencia metabólica. Mejora la capacidad pulmonar y el suministro de oxígeno a los

músculos. Según Kenney et al. (2019), el entrenamiento de resistencia puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. En el contexto educativo, la resistencia puede desarrollarse a través de actividades como correr, nadar, ciclismo y juegos de resistencia. Estas actividades no solo mejoran la capacidad cardiovascular, sino que también son divertidas y socialmente enriquecedoras.

Dependiendo del camino de energía utilizado, la resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica: se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo sostenido durante un período prolongado de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad ligera a moderada, manteniendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.
- Resistencia anaeróbica: se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Aquí se suministra menos oxígeno del necesario. Esto a su vez puede ser: por un lado, los anaerobios del ácido láctico se presentan en la formación de ácido láctico, descomponiendo azúcares y grasas para obtener el ATP o energía necesaria, por otro lado, los anaerobios del ácido láctico también se presentan en ausencia de O_2 pero no se producen residuos, es decir, no se forma ácido láctico.

Recursos para desarrollar las capacidades físicas básicas

Los profesores de Educación Física planifican y conducen clases que incluyen actividades variadas, juegos y ejercicios que abordan aspectos como la fuerza, resistencia, coordinación y equilibrio corporal. De la misma manera, las capacidades físicas que se desarrollan en estudiantes de educación general básica se alcanzan por medio de la combinación de actividades y recursos que fomentan el movimiento, la coordinación y el desarrollo muscular (Pérez y Álvarez, 2022).

Los docentes pueden utilizar material didáctico como manuales, guías de ejercicios, videos instructivos y presentaciones multimedia para enseñar a los

estudiantes sobre las capacidades físicas básicas y cómo desarrollarlas de manera efectiva. Este material proporciona información teórica y práctica que complementa las actividades en el aula y en el campo deportivo.

Para promover el desarrollo de las capacidades básicas de los estudiantes, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, se debe promover el uso de los equipos y materiales adecuados, como: balones, conos, cuerdas, colchonetas, pesas ligeras, barras paralelas, entre otros (Rosero, 2020).

En este mismo sentido, el equipamiento deportivo adecuado es fundamental para realizar ejercicios y actividades que desarrollen las capacidades físicas básicas. Puesto que el uso adecuado del equipamiento deportivo puede ayudar a los estudiantes a mejorar su fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

Uno de los recursos más comunes en la educación física son los balones. Desde balones de fútbol hasta balones de baloncesto, estos objetos versátiles permiten una amplia gama de actividades que desarrollan la coordinación, la destreza, la fuerza y la resistencia de los estudiantes. Los balones pueden utilizarse para practicar habilidades específicas de deportes, realizar ejercicios de trabajo en equipo y mejorar la precisión y el control del movimiento (Rosero, 2020).

Los balones son utilizados comúnmente en deportes como fútbol, baloncesto, voleibol o rugby, también son usados en una variedad de actividades que ayudan a desarrollar la coordinación, habilidad motriz, velocidad y agilidad. Además, los balones pueden utilizarse en juegos y actividades de equipo que promuevan la colaboración y el trabajo en equipo.

Los conos son otro recurso valioso en la enseñanza de cultura física. Estos simples objetos pueden ser utilizados para marcar áreas de juego, establecer límites, crear circuitos de entrenamiento y desarrollar habilidades de agilidad y velocidad. Además, los conos fomentan la organización y la disciplina, ya que requieren que

los estudiantes sigan instrucciones y respeten las reglas del juego (Pérez y Álvarez, 2022).

Además, se puede afirmar que los conos son versátiles y se pueden utilizar en ejercicios de velocidad y agilidad, donde los estudiantes realizan cambios rápidos de dirección alrededor de los conos, mejorando así su capacidad de aceleración y cambio de dirección.

Las cuerdas son una herramienta excelente para mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación mano-ojo y la fuerza en los estudiantes. Saltar la cuerda es una actividad divertida y desafiante que también promueve la concentración y el ritmo. Además, las cuerdas pueden ser utilizadas para juegos y actividades grupales que fomentan la cooperación y el trabajo en equipo (Fernández, 2020).

En este sentido, las cuerdas son buenas para desarrollar la resistencia y mejorar la coordinación, es así como saltar la cuerda es una actividad aeróbica efectiva como también las cuerdas para trepar son ideales para desarrollar la fuerza en los brazos, hombros y espalda, así como la coordinación y el equilibrio.

Las colchonetas son esenciales para proporcionar un entorno seguro y cómodo durante las actividades de suelo. Ya sea para realizar ejercicios de estiramiento, yoga, abdominales o ejercicios de equilibrio, las colchonetas protegen a los estudiantes de lesiones y les permiten concentrarse en mejorar su flexibilidad, fuerza y postura (Torres et al., 2020).

En este mismo sentido, las colchonetas facilitan una superficie acolchada que protege a los estudiantes de lesiones durante la realización de ejercicios de suelo como flexiones, abdominales, estiramientos y ejercicios de equilibrio. Además, proporciona que los alumnos puedan caer de manera segura y controlada para minimizar el riesgo de lesiones en actividades deportivas y recreativas.

Las pesas ligeras son útiles para introducir a los estudiantes en el entrenamiento de fuerza de manera segura y progresiva. Con pesas adecuadas a su nivel de condición física, los estudiantes pueden realizar una variedad de ejercicios para fortalecer los músculos principales del cuerpo, mejorar la densidad ósea y promover la salud general (Torres et al., 2020).

También, las pesas ligeras, como mancuernas o pesas para tobillos, se utilizan para realizar ejercicios de fuerza y resistencia que involucran grupos musculares específicos, lo cual se convierten en ideales para estudiantes que empiezan a desarrollar su fuerza muscular, ya que permiten un control preciso del peso utilizado.

Las barras paralelas y otros equipos de gimnasia son excelentes para desarrollar la fuerza, la coordinación y la agilidad en los estudiantes. Estos recursos proporcionan una plataforma para realizar una variedad de ejercicios de calistenia, como flexiones, fondos y dominadas, que desafían al cuerpo en su conjunto y promueven el desarrollo muscular y la resistencia (Fernández, 2020).

Así también, las barras paralelas son ideales para realizar ejercicios de calistenia como flexiones, dips, levantamientos de piernas y planchas, que fortalecen los músculos estabilizadores y mejoran la fuerza funcional del cuerpo. También son útiles para trabajar en la técnica de movimientos gimnásticos como las paradas de manos y las barras paralelas.

En un contexto general, el uso de balones, conos, cuerdas, colchonetas, pesas ligeras, barras paralelas y otros recursos en la asignatura de cultura física para estudiantes de décimo año de educación general básica enriquece significativamente la experiencia de aprendizaje de los estudiantes y contribuye al desarrollo integral de sus habilidades físicas, cognitivas y sociales. Al proporcionar una variedad de recursos y oportunidades de aprendizaje, los profesores de educación física pueden inspirar a los estudiantes a adoptar un estilo de vida activa y saludable que perdure más allá de las paredes del aula.

Por otra parte, algunas escuelas implementan programas de acondicionamiento físico que se centran en el desarrollo de las capacidades físicas. Estos programas pueden incluir rutinas de ejercicios estructuradas y actividades que trabajan diferentes aspectos de la condición física. La implementación de circuitos de entrenamiento permite a los niños realizar una serie de ejercicios en estaciones diferentes. Esto promueve la variabilidad en el movimiento y trabaja diversas capacidades físicas (Ávila et al., 2021).

Formación integral de los estudiantes

La formación integral de los estudiantes se refiere a un proceso educativo que busca desarrollar todas las dimensiones de la persona, incluyendo aspectos académicos, emocionales, sociales, éticos y físicos. Según Collazos et al. (2020) es un método que va más allá de la adquisición de conocimientos académicos, buscando desarrollar las habilidades, valores, actitudes y competencias necesarios para que los estudiantes se conviertan en individuos equilibrados y preparados para enfrentar los desafíos de la vida de manera integral.

En relación a los aspectos académicos los estudiantes pueden adquirir de conocimientos y habilidades en diferentes áreas, lo que permite comprender el mundo que les rodea y desarrollar su pensamiento crítico. De la misma manera se forja una sólida formación académica en preparación a los estudiantes para futuros estudios, proporcionándoles las habilidades necesarias para tener éxito en sus carreras y contribuir al desarrollo de la sociedad.

Por su parte, en referencia a los aspectos emocionales el bienestar emocional es importante para el éxito académico y el desarrollo personal de los estudiantes, pues la comprensión de las emociones propias y la valoración de uno mismo son fundamentales para el crecimiento personal y la construcción de relaciones saludables.

En relación a los aspectos sociales se puede desarrollar habilidades de

comunicación para mejorar la interacción con los demás en la vida cotidiana y en el entorno escolar, lo cual, permite a los estudiantes expresar sus ideas, resolver conflictos y establecer relaciones positivas, además, aprender a trabajar en equipo y a entender las perspectivas de los demás.

Por otra parte, por medio de los aspectos éticos se promueve la integridad, responsabilidad y respeto por los demás, aspectos fundamentales para el comportamiento ético y la toma de decisiones moralmente justas, bajo principios democráticos para que los estudiantes sean ciudadanos responsables y contribuir positivamente a la comunidad.

Por último, los aspectos físicos aportan al desarrollo físico adecuado para el bienestar general de los estudiantes por medio de la actividad física y hábitos adecuados que contribuyen a su salud física y mental, además de mejorar la coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia física juntamente con el mejoramiento del rendimiento académico y la autoestima de los estudiantes.

Por otra parte, según Mardones (2023) la formación integral aborda el desarrollo académico como una parte fundamental, asegurando que los estudiantes adquieran conocimientos en diversas disciplinas y desarrollen habilidades cognitivas necesarias para el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Además, esta formación se centra en el desarrollo emocional y social, promoviendo habilidades como la empatía, la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la gestión de emociones, creando un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros y apoyados.

Acorde a lo antes indicado, el desarrollo de habilidades cognitivas, pensamiento crítico y resolución de problemas son aspectos esenciales para la formación integral de los estudiantes. Del cual, las habilidades cognitivas se concentran en la atención, memoria, comprensión y razonamiento, son la base del aprendizaje y la adquisición de conocimientos.

Por otra parte, el pensamiento crítico implica analizar, evaluar y cuestionar información de manera reflexiva y objetiva para desarrollar una comprensión profunda y una perspectiva informada, además, ayuda a los estudiantes a desarrollar su capacidad de discernimiento y tomar.

En este mismo sentido, la resolución de problemas implica identificar, analizar y encontrar soluciones efectivas a situaciones complejas o desafiantes. Desarrollar habilidades de resolución de problemas prepara a los estudiantes para enfrentar y superar obstáculos en diversas áreas de sus vidas, desde el ámbito académico y profesional hasta el personal y social.

Estas habilidades son esenciales que permiten enfrentar los desafíos de manera efectiva y adaptarse a un entorno en constante cambio, a su vez, el pensamiento crítico y la resolución de problemas promueve la autonomía, la creatividad y la innovación, cualidades importantes en un mundo globalizado y en constante evolución.

Es importante establece que por medio de la formación integral se determina el desarrollo físico en los estudiantes incluyendo la promoción de estilos de vida saludables, la participación en actividades deportivas y el fomento de hábitos que contribuyan al bienestar físico del alumnado. Asimismo, busca fomentar la creatividad permitiendo a los estudiantes explorar y expresar sus ideas de manera original y promover el aprendizaje experiencial, brindando oportunidades para que los estudiantes apliquen lo que han aprendido en contextos prácticos y reales (Charris et al., 2023).

Así también, la formación integral fomenta la capacidad en los estudiantes para colaborar de manera constructiva, comunicarse de manera efectiva y tomar decisiones éticas y responsables dentro del aula, donde los estudiantes puedan expresar y defender sus puntos de vista, así como escuchar y considerar perspectivas divergentes.

Operacionalización de variables

Cuadro N° 2: Variable Independiente: Metodología de enseñanza en cultura física

Concepto	Dimensiones	Categorías	Indicadores
Metodología de enseñanza en cultura física: Es el conjunto de procedimientos, métodos, técnicas e instrumentos aplicados por los docentes en el proceso educativo para promover el aprendizaje los estudiantes.	Procedimientos metodológicos	Actividades previas	Motivación Exploración de aprendizajes previos Enunciado del tema
		Construcción del conocimiento	Demostración docente Ejercicios dirigidos Ejercicios libres
		Trasferencia	Resolución de problemas didácticos Resolución de problemas reales Refuerzo
		Evaluación	Tareas Exámenes Lecciones orales Lecciones escritas
	Métodos	Métodos teóricos	Inductivo Deductivo Mixto
		Métodos experienciales	ABProyectos ABP Gamificación ABR Experienciales
	Técnicas	Técnicas individuales	Clase invertida Ejercicios Subrayados Resúmenes Dibujo
		Técnicas grupales	Trabajo cooperativo Proyectos Debates

Concepto	Dimensiones	Categorías	Indicadores
			Exposiciones Disertaciones Demostraciones
	Recursos	Instrumentales	Implementos deportivos Instructivos Manuales Guías
		Recursos audiovisuales	Proyector Carteles Computadora Grabaciones

Nota: Investigación Directa
Elaborado por: Elaboración propia

Cuadro N° 3: Variable dependiente: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Concepto	Dimensiones	Categorías	Indicadores
Desarrollo de capacidades físicas básicas: Es el fortalecimiento continuo de las capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad a través de los diferentes ejercicios físicos realizados.	Fortalecimiento de la fuerza física	Ejercicios básicos	Lagartijas Burpees Dominadas Tripsecs en silla
		Ejercicios con implementos	Pesas Mancuernas Balón medicinal
		Velocidad de reacción	Ante estímulos visuales Ante estímulos auditivos Ante estímulos gestuales
	Fortalecimiento de la velocidad	Velocidad de desplazamiento	100 metros planos 400 metros Postas
		Velocidad gestual	Repetición del gesto Aumento gradualmente la intensidad
		Resistencia aeróbica	Ausencia de fatiga

Concepto	Dimensiones	Categorías	Indicadores
	Fortalecimiento de la resistencia física	Resistencia anaeróbica	Continuidad en la actividad Culminación de actividades Frecuencia de las sentadillas Frecuencia en el salto de cuerdas
	Fortalecimiento de la flexibilidad corporal	Flexibilidad estática	Flexibilidad en tren inferior Flexibilidad en tren superior Flexibilidad en cuello
		Flexibilidad dinámica	Flexibilidad en tren inferior Flexibilidad en tren superior Flexibilidad en cuello

Nota: Instrumentos aplicado
Elaborado por: Elaboración propia

CAPÍTULO II
MARCO METODOLÓGICO

Enfoque y diseño de la investigación

La investigación se desarrolla con un paradigma positivista es un enfoque de investigación que se basa en la idea de que la realidad es objetiva y se puede conocer a través de la observación. Se caracteriza por el uso de métodos cuantitativos para explicar y predecir fenómenos (Guamán et al., 2020).

Se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, mismo que se centra en la recolección y análisis de datos numéricos y estadísticos para entender fenómeno estudiado. Este enfoque se caracteriza por su énfasis en la objetividad, la precisión y la replicabilidad de los resultados (Ruiz y Estrada, 2021).

Por medio de este enfoque se recolectó información necesaria para la construcción de la investigación a través de la utilización de instrumentos de medición que permitieron recopilar datos cuantificados para luego ser analizados, es decir, recopilar datos sobre la enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes del décimo año de EGB.

En relación al diseño de la investigación es no experimental la misma que permite recopilar datos tal como se encuentran en el entorno natural, sin la manipulación deliberada de variables por parte del investigador (Redondo y Fuentes, 2020).

Por medio de este diseño de investigación se permitió conocer de forma real la situación del proceso de enseñanza en cultura física y cómo esto contribuye al desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes.

Se utilizó la investigación descriptiva, misma que permite describir características presentes en la realidad sin la necesidad de manipular variables ni establecer relaciones causales proporcionado una representación detallada y precisa de un fenómeno particular (Ruiz y Estrada, 2021).

A través de este tipo de investigación se usó métodos como encuestas y análisis estadístico para recopilar información sobre las características y comportamientos de los estudiantes en la enseñanza de la cultura física y el desarrollo de capacidades físicas básicas.

Por otro lado, se empleó la investigación bibliográfica que consiste en recopilar, analizar y sintetizar información existente sobre un tema específico a partir de fuentes bibliográficas como libros, artículos de revistas, tesis, informes técnicos y otros documentos académicos (Blanco, 2024). A través de la investigación bibliográfica se revisó y evaluó críticamente la literatura disponible sobre el proceso de enseñanza en cultura física y el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes, identificando tendencias, teorías, y hallazgos sobre el tema en cuestión.

Por último, se utilizó la investigación de campo, la cual implica la recopilación directa de datos del entorno real, mediante la observación e interacción con los sujetos de estudio en su entorno natural (Blanco, 2024). Este tipo de investigación permitió llevar a cabo la indagación en el lugar donde ocurren los fenómenos estudiados, es decir, el estudio se realizó en Unidad Educativa Teresa Flor con el fin de recopilar datos de primera mano.

Descripción de la muestra y el contexto de la investigación

El tipo de muestreo utilizado para este trabajo investigativo fue un muestreo por conveniencia, que es una técnica de muestreo no probabilístico en la que los sujetos de investigación son seleccionados basados en su accesibilidad y disponibilidad, en tal sentido, se seleccionaron a 144 estudiantes correspondientes al décimo año de EGB, divididos en 5 paralelos correspondientes a las dos jornadas de labores de la Unidad Educativa Teresa Flor, del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua. A continuación, se describe la muestra:

Tabla N° 1: Población

Muestra	**Frecuencia**
Estudiantes	144
Total	144

Nota: Unidad Educativa "Teresa flor"

La investigación contó con el debido consentimiento de los representantes legales (Anexo 1) y al ser integrantes del último año del nivel de básica superior permite tener una información clara e importante. Además, se protegerá la confidencialidad y la privacidad de los estudiantes, garantizando que la información personal recolectada durante el estudio se mantenga confidencial y no se divulgue a terceros sin el consentimiento explícito de los participantes.

Proceso de recolección de los datos

El proceso de recolección de datos es esencial para obtener información relevante y fiable que respalde los objetivos del estudio, es por ello que se determina los métodos empleados e instrumentos a utilizados para obtener los datos necesarios.

En relación con lo antes indicado, a continuación, se describe el siguiente proceso:

- Elaboración del instrumento de recolección de datos: Se utilizó encuestas (Anexo 2) y se aplicó un cuestionario para recolectar la información respectiva.
- Validación del instrumento: Estudio de validez de la encuesta por parte de expertos (Anexo 3).
- Aplicación del instrumento: En este apartado se aplicó la encuesta a los estudiantes.
- Organización y análisis de datos: Una vez recopilado los datos, se procede aplicar técnicas estadísticas y análisis cuantitativo.

Métodos

El método utilizado es deductivo que es una forma de razonamiento que parte de principios generales establecidas para llegar a conclusiones particulares, es decir, se inicia con una premisa universal y se aplica a un caso específico para obtener una conclusión (Martínez et al., 2023).

Por medio de este método, se trató de resolver la problemática principal encontrada a través del involucramiento activamente a los estudiantes para alcanzar información pertinente sobre el proceso de enseñanza en cultura física y el desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes de décimo año de Educación Básica Superior.

Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y un cuestionario como instrumentos de recopilación de información, mismo que se detallan a continuación:

Encuesta: Es un método de investigación que consiste en recopilar datos a través de preguntas estandarizadas dirigidas a una población de personas, con el objetivo de obtener información sobre un tema (Orozco et al., 2023). Esta técnica fue aplicada a los estudiantes del décimo año de EGB de las dos jornadas de la

Unidad Educativa Teresa Flor, para conocer sus criterios con respecto al manejo de las dos variables investigadas.

Cuestionario estructurado: Es un instrumento utilizado para recopilar información en una encuesta u otro tipo de investigación, que consta de una serie de preguntas estructuradas y estandarizadas que se presentan a los participantes (Orozco et al., 2023). Este instrumento se utilizó para aplicar la encuesta, el cual contuvo 56 preguntas, tratando de investigar a fondo las 2 variables de la investigación, con cinco alternativas de respuesta.

Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

La validez y confiabilidad son dos aspectos fundamentales en la evaluación del instrumento de medición, como un cuestionario utilizado en la investigación.

Según Bogdan (2021) la validez se refiere a la medida en que un instrumento de medición realmente mide lo que pretende medir, es decir, se trata de la precisión con la que un instrumento evalúa la variable o constructo que se supone que está midiendo. Por otra parte, la confiabilidad es la consistencia y estabilidad de un instrumento de medición, se trata de la capacidad del instrumento para producir resultados consistentes y reproducibles en diferentes momentos.

La validación del instrumento se realizó por medio de una validación por expertos. Para ello, en primer lugar, se seleccionó a dos expertos que tienen experiencia y conocimientos relevantes en el campo de estudio. Luego, se les proporcionó el instrumento para la respectiva evaluación. Los expertos realizaron un informe del cual, se verificó que cada una de las preguntas estructuradas si tienen claridad en la redacción, presentan coherencia interna, están libre de inducción a respuestas, el lenguaje culturalmente si es pertinente, cada ítem mide la variable de estudio y no se recomienda eliminar o modificar el ítem; lo que indica que el formato de la encuesta es válido y puede ser aplicada a población de estudio.

Análisis de resultados

Una vez aplicadas las encuestas se obtuvo los siguientes resultados acorde a las variables de estudio y cada una de las dimensiones que posee cada variable:

- **Variable: Metodología de enseñanza en la cultura física**

Procedimientos metodológicos

Tabla N° 2: Aplicación de procesos metodológicos variados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	4,9
Medio	50	34,7
Alto	87	60,4
Total	144	100,0

Nota: Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 5 se muestran resultados de los procesos metodológicos variados por los docentes de educación física, en donde se identifica que dicha aplicación se encuentra en un nivel alto demostrando que los docentes si utilizan diferentes metodologías variadas para impartir la enseñanza y facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Esto implica adaptar las estrategias de enseñanza a las necesidades individuales de los estudiantes, así como a los objetivos de aprendizaje específicos de cada tema, no obstante, también se evidencia que una cierta cantidad de docentes no aplican apropiados procesos metodológicos motivo por el cual es necesario que estos docentes apliquen diferentes procesos metodológicos para facilitar el aprendizaje activo de los estudiantes utilizando técnicas de enseñanza interactiva y fomentar la participación activa de los estudiantes (Bernate y Puerto, 2023).

Métodos

Tabla N° 3: Metodología docente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	2,1
Medio	50	34,7
Alto	91	63,2
Total	144	100,0

Nota: Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 6 se muestran resultados de la metodología docente utilizados por los docentes de educación física en donde los datos revelan que los docentes poseen un alto nivel de aplicabilidad de metodologías, es decir, el docente usa una amplia variedad de estrategias y prácticas diseñadas para promover un aprendizaje significativo y efectivo en el aula enfocadas en el desarrollo de capacidades físicas básicas por medio de la cultura física, además utiliza enfoques pedagógicos innovadores, adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes y fomentar la participación activa creando un entorno de aprendizaje dinámico y enriquecedor que inspire y motive a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial en el desarrollo de las capacidades físicas (Carrillo et al., 2020).

Técnicas

Tabla N° 4: Técnicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	5,6
Medio	76	52,8
Alto	60	41,7
Total	144	100,0

Nota. Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 7 se muestran resultados de las técnicas utilizados por los docentes de educación física en donde los datos revelan que se presenta un nivel medio de aplicación de técnicas, es decir, los docentes utilizan técnicas como estrategias, métodos y herramientas para transmitir conocimientos, facilitar la comprensión de los estudiantes y fomentar su participación activa en el proceso educativo de la cultura física. Ante este evidente resultado es necesario que los docentes se capaciten y apliquen técnicas que ayuden a los estudiantes a comprender mejor los temas que se están enseñando en cultura física y esta a su vez están direccionadas a desarrollar las capacidades físicas (De La Cruz, 2020).

- **Desarrollo de las capacidades físicas básicas**

Fortalecimiento de la fuerza física

Tabla N° 5: Fortalecimiento de la fuerza física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	10,4
Medio	65	45,1
Alto	64	44,4
Total	144	100,0

Nota. Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 8 se muestran resultados del fortalecimiento de la fuerza física de los estudiantes en donde los datos revelan que se encuentran en un nivel medio, existen una cantidad notable de alumnos que afirman haber desarrollado su fuerza física por medio de la clase de cultura física como también su bienestar general y desarrollo integral, no obstante, existen una cantidad mínima de estudiantes que todavía no logran este fortalecimiento, motivo por el cual, es necesario que el docente refuerce los ejercicios físicos en los estudiantes para que todos alcancen un mismo nivel de capacidades físicas básicas (Pérez y Álvarez, 2022).

Fortalecimiento de la velocidad

Tabla N° 6: Fortalecimiento de la velocidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	7,6
Medio	70	48,6
Alto	63	43,8
Total	144	100,0

Nota. Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 9 se muestran resultados del fortalecimiento de la velocidad en los estudiantes en donde los datos revelan que existe un alto nivel, demostrando que los alumnos sí realizan un entrenamiento de velocidad como correr, saltar o participar en actividades y deporte de velocidad, promoviendo la mejora de la resistencia física general de los estudiantes, como también mejorar la coordinación, equilibrio y control del cuerpo, es decir, desarrollo de las habilidades motoras para realizar una variedad de actividades físicas y deportivas, lo que aumenta la confianza y la autoestima de los estudiantes en sus capacidades físicas. Sin embargo, también se evidencia un nivel medio y bajo de estudiantes que no desarrollan de forma adecuada su velocidad, razón por la cual el docente debe aplicar estrategias que permitan mejorar y fortalecer la velocidad de los estudiantes (Toro y Mateo, 2022).

Fortalecimiento de la resistencia física

Tabla N° 7: Fortalecimiento de la Resistencia Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	3,5
Medio	50	34,7
Alto	89	61,8
Total	144	100,0

Nota. Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 10 se muestran resultados del fortalecimiento de la resistencia física en los estudiantes, donde los datos revelan que un alto nivel en este desarrollo físico, en donde los alumnos afirman desarrollar una resistencia física misma que es fundamental para el bienestar general de los estudiantes y tiene una serie de beneficios importantes que influyen en su salud física, mental y emocional. De la misma manera se evidencia que existen una cantidad considerable de estudiantes que aún no desarrollan la resistencia física, motivo por el cual, es importante que los docentes de cultura física refuercen las actividades físicas aplicadas a sus estudiantes con el fin de desarrollar apropiadamente las capacidades físicas básicas en aquellos alumnos que todavía no desarrollan dicha capacidad (Rosero, 2020).

Fortalecimiento de la flexibilidad corporal

Tabla N° 8: Fortalecimiento de la Flexibilidad corporal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	6,3
Medio	59	41,0
Alto	76	52,8
Total	144	100,0

Nota. Resultados de la encuesta

Análisis

En el cuadro 11 se muestran resultados del fortalecimiento de la flexibilidad corporal de los estudiantes, en donde los datos indican que existe un nivel alto de desarrollo de esta capacidad en sus alumnos y esta a su vez mejora el rendimiento físico por medio de deportes, ejercicios de resistencia y actividades de acondicionamiento físico, conjuntamente con movimientos corporales que permiten a los estudiantes realizar movimientos más eficientes y efectivos, lo que puede mejorar su desempeño en deportes y otras actividades físicas, no obstante, no todos los estudiantes presenta el mismo nivel, por lo que es importante que los docentes se enfoquen en aquellos estudiantes con bajo y medio nivel con

actividades de refuerzo con el fin de lograr que todos los estudiantes por igual desarrollen su flexibilidad corporal (Pérez y Álvarez, 2022).

Tabla N° 9: Correlación de variables

Correlaciones

			Metodol_Cult_Fis_Total	Cap_Fis_Bas_Total
Rho de Spearman	Metodol_Cult_Fis_Total	Coeficiente de correlación	1,000	,723**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	144	144
	Cap_Fis_Bas_Total	Coeficiente de correlación	,723**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	144	144

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Resultados del programa SPSS

El valor de sig. es < 0,05; por lo tanto; la metodología de enseñanza en la cultura física si influye en el desarrollo de capacidades físicas básicas del estudiantado de décimo año de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Teresa Flor. Además, se obtuvo un resultado de correlación de 0,723 positiva bilateral, lo que significa una correlación positiva fuerte, es decir, que a mayor aplicación de metodología de enseñanza en la cultura física mayor será el desarrollo de capacidades físicas básicas y viceversa.

Si bien, existe una correlación entre variables, es decir, en la medida que se fortalece la aplicación metodológica, las habilidades físicas básicas se incrementan, y mientras las habilidades básicas se fortalecen, hay mayor exigencia para la aplicación de estrategias metodológicas, es importante reforzar las actividades físicas en los estudiantes con el propósito de alcanzar un alto nivel de desarrollo de

capacidades físicas básicas en todos los estudiantes por igual para ello es importante que los docentes apliquen estrategias que faciliten a los estudiantes la participación activa, compromiso y el desarrollo de capacidades físicas.

CAPÍTULO III
PRODUCTO

Nombre de la propuesta

Taller sobre metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física en décimo grado de Educación General Básica.

Definición del tipo de producto

Esta propuesta se desarrolla en base a los resultados de la investigación, se analizaron distintas posibilidades para la propuesta, tomando la decisión de desarrollar un taller denominado: Metodología basada en retos para la enseñanza de la Cultura Física en décimo grado de Educación General Básica. Es decir, se atiende a la variable causa, a fin de provocar cambios o transformaciones en la variable efecto. Es decir, al intervenir en la metodología, se espera tener cambios favorables en el desarrollo de habilidades físicas básicas de la cultura física.

Se trata de un taller dirigido a los profesores del área de Cultura Física con el cual se pretende desarrollar habilidades para una implementación técnica de la referida metodología en la enseñanza de la cultura física y a través de ello, potenciar el aprendizaje y la formación integral del estudiantado.

Este taller está conformado con 4 unidades: Metodología basada en retos, Características de la metodología basada en retos, Implementación de la metodología basada en retos en la cultura física, y Evaluación de resultados.

Objetivos

Objetivo general

Promover el desarrollo de las habilidades físicas básicas de los estudiantes de décimo año de educación básica en la Unidad Educativa Teresa Flor a través de la metodología basada en retos.

Objetivos específicos

- Sistematizar la agenda del desarrollo del taller sobre metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física en décimo grado de Educación General Básica.
- Seleccionar las metodologías basada en retos para facilitar la enseñanza de cultura física
- Plantear los procesos metodológicos para la implementación de la MBR en la enseñanza de cultura física.
- Evaluar la validez del taller planificado en base a criterio de expertos.

Estructura de la propuesta

De acuerdo con los intereses de la investigación, se platea la estructura de la propuesta de la siguiente estructura:

- Introducción
- Objetivos
- Unidades a desarrollarse
- Procesos metodológicos del taller
- Recursos
- Evaluación
- Agenda

Taller sobre metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física en décimo grado de Educación General Básica.

Introducción

El objetivo del taller utilizar los aprendizajes de la Cultura Física en los estudiantes de 10° grado de Educación General Básica mediante la aplicación de una metodología basado en retos desafíos, además, permitirá a los docentes tener un enfoque basado en los desafíos de la enseñanza de la educación física. A través de esta metodología se pretende animar a los estudiantes a participar activamente en su propio aprendizaje fomentando la colaboración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Este taller describe los beneficios de esta metodología, así como algunas estrategias para motivar a los estudiantes a enfrentar los desafíos presentados. Se espera que al finalizar el taller los docentes cuenten con las herramientas necesarias para una educación física más dinámica y atractiva (Calle & Quichimbo, 2021).

Además, los talleres permitirán a los profesores enriquecer su práctica docente y brindar a los estudiantes una experiencia educativa innovadora y estimulante. También contará con espacios de análisis donde los docentes podrán intercambiar ideas y experiencias, fortaleciendo así sus conocimientos y habilidades en el uso de este enfoque (Charris et al., 2023).

En un contexto general, este taller brinda una oportunidad única para que los docentes de educación general básica se capaciten sobre la metodología basada en retos y que a su vez transforme su práctica pedagógica en Educación Física, juntamente con la transformación de la enseñanza, haciendo que la enseñanza sea más dinámica, relevante y enfocado en el desarrollo integral de los estudiantes.

Objetivos del taller

- Familiarizar a los docentes de décimo grado de Educación General Básica en la Unidad Educativa Teresa Flor con la metodología basada en retos para el proceso enseñanza de la cultura física.

- Desarrollar de forma amplia las principales características de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física.
- Sistematizar las actividades y estrategias necesarias para el desarrollo de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física.
- Describir la evaluación de la metodología basada en retos que permita a los docentes verificar el progreso físico y académico de sus estudiantes.

Unidades del taller

En este apartado se presentan únicamente los contenidos generales a desarrollarse en el taller, de tal manera que se brinda una visión amplia a los lectores luego del cual se presentaran las unidades didácticas debidamente desarrolladas.

Cuadro N° 4: Descripción de las unidades a desarrollarse en el taller

Unidad I: Fundamentos de la metodología basada en retos
Tema y subtemas:
- Concepciones generales sobre la Metodología Basada en Retos - Introducción a la Metodología basada en retos - Diseño de Retos - Implementación de Retos en el Aula - Evaluación en Metodología basada en retos
Unidad II: Características de la metodología basada en retos
Tema y subtemas
- Enfoque centrado en el estudiante - Contextualización y autenticidad - Colaboración y trabajo en equipo - Evaluación formativa y continua - Uso de tecnología y recursos digitales para la metodología basada en retos
Unidad III: Implementación de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física
Tema y subtemas
- Metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física - Selección de retos relevantes en la asignatura de Cultura Física - Diseño de actividades desafiantes y variadas: - Adaptación de los retos según las necesidades individuales de los estudiantes en la asignatura de Cultura Física
Unidad VI: Evaluación de resultados
Tema y subtemas
- Criterios para la evaluación - Instrumentos para la evaluación - Implementación de mejorar - Evaluación de los aprendizajes en base a la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física

Nota. La Tabla presenta los contenidos generales a desarrollarse en el taller de la metodología basada en retos dirigido a los docentes de cultura física de la Unidad Educativa Teresa Flor

Procesos metodológicos del taller. Elementos generales para la implementación de la Metodología basada en retos

La metodología refiere al enfoque o al conjunto de pasos y técnicas utilizadas para llevar a cabo el taller de manera efectiva y alcanzar los objetivos establecidos. Incluye la estructura, los métodos de enseñanza, las actividades y la interacción entre los participantes (docentes) y el facilitador (capacitador) (Guaita, 2024). El diseño de la metodología del taller está estructurado por cuatro sesiones, para ello se debe tener en cuenta los siguientes elementos:

Tema de la sesión: el tema es la síntesis de los contenidos que se desarrollaran en el taller, teniendo en cuenta que estos contenidos serán actualizados y brindaran las orientaciones necesarias sobre la metodología basada en retos.

Objetivos: son metas específicas que se desea alcanzar dentro del taller, deben ser claros, mensurables y alcanzables, es decir, definir claramente qué se espera lograr con el taller y cuáles son los resultados esperados al finalizar.

Contenido: hace referencia a los conceptos y conocimientos a comunicar dentro del taller como también teorías, hechos y ejemplos relevantes al tema. Se organiza el contenido de manera que sea relevante y significativo para los participantes, abordando temas de interés y relacionados con la metodología basada en retos para la enseñanza de la Cultura Física.

Estructura: la estructura se concentra en la organización del contenido y el orden en que se presenta en cada taller, en el cual se puede incluir divisiones por taller o secciones. La estructura tendrá una secuencia lógica de actividades que permitan una serie adecuada y facilite la comprensión de la información sobre la metodología basada en retos.

Procesos metodológicos: se establece por medio de la determinación técnicas utilizadas para enseñar los contenidos y alcanzar el objetivo, se utilizará una variedad de métodos de enseñanza, como presentaciones, discusiones grupales, actividades, entre otros, para adaptarte a diferentes estilos de aprendizaje y mantener el interés de los participantes.

Evaluación y retroalimentación: es el proceso de evaluación del alcance de los objetivos incluyendo tareas y presentaciones que permitan confirmar el aprendizaje y ajustar la enseñanza según sea necesario. Es necesario que en esta fase se establezca una retroalimentación y evaluación del taller con el fin de medir el progreso de los docentes participantes, así como del propio taller, con el propósito de realizar ajustes y mejoras según sea necesario.

Se incentivará la participación activa de los profesores en todas las fases del taller, fomentando un entorno de aprendizaje dinámico y motivador. La secuencia de este taller busca cultivar conocimientos fundamentales sobre la metodología centrada en retos para la enseñanza de la Cultura Física en el décimo grado de la Unidad Educativa Teresa Flor. En cada sesión, los profesores dispondrán de nuevos materiales y orientaciones sobre las actividades específicas que se llevarán a cabo.

Cuadro N° 5: Desarrollo de la Sesión. 1

UNIDAD N°. 1	**TIEMPO**
Nombre de la unidad: Introducción a la Metodología basada en retos	**2 horas**
OBJETIVO	
Familiarizar a los docentes de la Unidad Educativa de décimo grado de Educación General Básica con la metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física.	
CONTENIDOS	
Concepciones generales sobre la Metodología Basada en Retos - En qué consiste la metodología basada en retos - Modelo del aprendizaje de la metodología basada en retos Introducción a la Metodología basada en retos: - Conceptualizaciones de la MBR - Principios que contempla la MBR Diseño de retos: - Análisis e identificación de problemas - Construcción de escenarios en la que se resaltan los retos Implementación de retos en el aula: - Diseño de estrategias para enfrentar los retos. - Creación de equipos de trabajo entre estudiantes. Evaluación en metodología basada en retos: - Identificación de los criterios de evaluación - Como evaluar la MBR	
DINÁMICA	
Aprendizaje entre Pares: Organiza sesiones en las que los docentes puedan compartir sus experiencias, éxitos y desafíos en el aula. Esto puede hacerse a través de paneles de discusión,	

mesas redondas o grupos de discusión. Fomenta un ambiente de colaboración donde todos puedan aprender unos de otros.
RECURSOS
Materiales: - Laptop - Proyector Recursos didácticos: - Diapositivas (presentación y desarrollo del contenido) - Video relacionada al tema Recursos humanos: Capacitador
EVALUACIÓN
Feedback y evaluación: Se realizará una evaluación a los participantes por medio de una encuesta.

Nota. Elaboración propia

Cuadro N° 6: Desarrollo de la Sesión 2.

UNIDAD Ni. 2	**TIEMPO**
Características de la metodología basada en retos	2 horas
OBJETIVO	
Desarrollar de forma amplia las principales características de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física.	
CONTENIDOS	
Enfoque centrado en el estudiante: - Participación de los alumnos en el análisis y resolución de problemas. - Desarrollar la autonomía y responsabilidad en el estudiante. Contextualización y autenticidad: - Cómo solucionar los retos basados en casos reales. - Cómo incentivar a los estudiantes a aumentar su interés por los retos. Colaboración y trabajo en equipo: - Promover la colaboración entre los estudiantes para resolver problemas. - Desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo. Evaluación formativa y continua: - Uso de la evaluación para retroalimentar el conocimiento de los estudiantes. - Evaluación del proceso de resolución de problemas. Uso de tecnología y recursos digitales para la Metodología basada en retos - Utilización de herramientas tecnológicas para soluciones retos. - Tipos de recursos en línea para dar solución a los retos.	
DINÁMICA	
Tormenta de Ideas (Brainstorming): Se propondrá un tema relacionado con la enseñanza y se pedirá a los docentes que generen ideas libremente y sin restricciones. Se animará la participación de todos y luego se discutirán las ideas generadas, evaluando su viabilidad y aplicabilidad.	
RECURSOS	
Materiales: - Laptop	

- Proyector

Recursos didácticos:

- Diapositivas (presentación y desarrollo del contenido)
- Video relacionada al tema

Recursos humanos:

Capacitador

EVALUACIÓN

Feedback y evaluación: Se realizará una evaluación a los participantes por medio de una encuesta.

Nota. Elaboración propia

Cuadro N° 7: Desarrollo de la Sesión. 3

UNIDAD Ni. 3	**TIEMPO**
Implementación de la metodología basada en retos en la cultura física	2 horas

OBJETIVO

Determinar una forma adecuada de cómo se puede implementar de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física

CONTENIDOS

Metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física

- Tipos de metodologías basada en retos
- Procesos de metodología basada en retos

Selección de retos relevantes y estimulantes:

- Identificación de desafíos relacionados con la cultura física.
- Desarrollo de habilidades e identificación de intereses de los estudiantes en la asignatura de Cultura Física.

Diseño de actividades desafiantes y variadas:

- Creación de retos con actividades físicas y deportivas.
- Retos que promueven el desarrollo de habilidades motoras y resistencia física.

Adaptación de los retos según las necesidades individuales:

- Estilos de aprendizaje de los estudiantes en la asignatura de Cultura Física.
- Fomentación de la participación inclusiva en los estudiantes.

DINÁMICA

Trivial Educativo: Se organizará un juego de trivial con preguntas sobre el tema de la sesión, es decir, implementación de la metodología basada en retos en la cultura física. Los docentes formarán equipos y competirá en base a sus conocimientos.

RECURSOS

Materiales:

- Laptop
- Proyector

Recursos didácticos:

- Diapositivas (presentación y desarrollo del contenido)
- Video relacionada al tema

Recursos humanos:

Capacitador

EVALUACIÓN
Feedback y evaluación: Se realizará una evaluación a los participantes por medio de una encuesta.

Nota. Elaboración propia

Cuadro N° 8: Desarrollo de la Sesión. 4

UNIDAD No. 4	TIEMPO
Evaluación de resultados	45 minutos

OBJETIVO

Describir la evaluación de la metodología basada en retos que permita a los docentes verificar el progreso físico y académico de sus estudiantes.

CONTENIDOS

Criterios para la evaluación

- Identificación de los criterios de evaluación
- Definición de indicadores para evaluar el rendimiento

Instrumentos para la evaluación

- Tipos de instrumentos para realizar la evaluación
- Formas de aplicación de los instrumentos de evaluación

Implementación de mejorar

- Cómo realizar una apropiada retroalimentación en la asignatura de Cultura Física.
- Aplicar estrategias didácticas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Evaluación de los aprendizajes en base a la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física

- Evaluación del rendimiento académico en los estudiantes en la asignatura de Cultura Física
- Adaptaciones de las evaluaciones para garantizar la participación de todos los estudiantes.

DINÁMICA

Juego de cartas de enseñanza: Se crea un juego de cartas con estrategias de enseñanza en el área de Cultura Física. Los docentes participarán por grupos y discutirán cómo aplicar esas estrategias en su práctica docente.

RECURSOS

Materiales:

- Laptop
- Proyector

Recursos didácticos:

- Diapositivas (presentación y desarrollo del contenido)
- Video relacionada al tema

Recursos humanos:

Capacitador

EVALUACIÓN

Feedback y evaluación: Se realizará una evaluación a los participantes por medio de una encuesta.

Nota. Elaboración propia

- **Recursos**

Recursos Materiales:

a) Laptop personal
b) Proyector de multimedia

Recursos didácticos:

a) Diapositivas (presentación y desarrollo del contenido)
b) Video relacionada al tema
c) Copias del contenido de cada sesión

Recursos humanos:

a) Capacitador

Recursos Económicos

Tabla N° 10: Recursos Económicos

Detalle	Costo	Cantidad	Total
Alquiler de proyector	30,00	1	30,00
Copias de contenido	0,05	200	10,00
1 resma de hojas de papel	3,50	1	3,50
Capacitador	500,00	1	500,00
Total			**543,50**

***Nota**:* Detalle de los recursos económicos a utilizarse

Como se detalla en la tabla el total de recursos a utilizarse en el desarrollo del taller es de $543,50. Los valores indicados en la tabla son tentativos a cambiar acorde al momento y forma de uso.

- **Evaluación**

Se aplicarán pruebas estandarizadas. Este recurso ayuda a medir el progreso de los participantes y a ajustar la enseñanza en consecuencia.

- **Agenda**

Cuadro N° 9: Planificación de las sesiones

Unidades	Tema	Objetivo	Planificación	Duración	Fecha
Sesión I	Metodología basada en retos	Motivar a los docentes a promover el aprendizaje activo, el pensamiento crítico, y la colaboración entre los estudiantes.	- Saludo de bienvenida - Dinámica de motivación - Desarrollo de la sesión - Receso - Desarrollo de la sesión - Evaluación	8:00-8:05h 8:06-8:20h 8:21-9:00h 9:01-9:15h 9:16-9:45h 9:46-10:00h	3 de junio
Sesión II	Características de la metodología basada en retos	Desarrollar de forma amplia las principales características de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física.	- Saludo de bienvenida - Dinámica de motivación - Desarrollo de la sesión - Receso - Desarrollo de la sesión - Evaluación	8:00-8:05h 8:06-8:20h 8:21-9:00h 9:01-9:15h 9:16-9:45h 9:46-10:00h	4 de junio
Sesión III	Implementación de la metodología basada en retos en la cultura física	Determinar una forma adecuada de cómo se puede implementar de la metodología basada en retos en la asignatura de Cultura Física	- Saludo de bienvenida - Dinámica de motivación - Desarrollo de la sesión - Receso - Desarrollo de la sesión - Evaluación	8:00-8:05h 8:06-8:20h 8:21-9:00h 9:01-9:15h 9:16-9:45h 9:46-10:00h	10 de junio
Sesión VI	Evaluación de resultados	Describir la evaluación de la metodología basada en retos que permita a los docentes verificar el progreso físico y académico de sus estudiantes.	- Saludo de bienvenida - Dinámica de motivación - Desarrollo de la sesión - Receso - Desarrollo de la sesión - Evaluación	8:00-8:05h 8:06-8:20h 8:21-9:00h 9:01-9:15h 9:16-9:45h 9:46-10:00h	11 de junio

Nota. Elaboración propia

Evaluación de la propuesta innovadora

La evaluación de la propuesta es muy importante en el proceso de implementación de esta, puesto que, permite asegurar el logro de sus objetivos y por lo tanto la viabilidad del taller. Por otro lado, la evaluación de la propuesta de innovación es un proceso sistemático utilizado para analizar y evaluar el potencial, viabilidad e impacto de una idea o proyecto que pretende introducir cambios significativos en un campo. Este tipo de evaluación es esencial para determinar si la propuesta puede ser una solución eficaz y sostenible.

Durante la evaluación se valora el grado de relevancia de la propuesta y en cómo se diferencia de las soluciones existentes. Además, se analiza la creatividad del enfoque y la solución, así como el posible impacto de la propuesta en el conocimiento de los docentes del área de Cultura Física. Asimismo, la evaluación de la propuesta de innovación puede garantizar que los proyectos de innovación sean factibles, impactantes y cumplan con los objetivos y capacidades de quienes participan en la propuesta. Dicha evaluación tendrá en cuenta los siguientes elementos:

a. Aspectos a evaluarse

A fin de garantizar la calidad de la propuesta innovadora para la solución del problema investigado, lo cual, recomiendan varios autores, entre otros, Pons y Sonsoles (2020) evaluar una propuesta innovadora es fundamental por varias razones, desde la viabilidad del proyecto hasta su impacto y alineación estratégica.

En la evaluación se consideraron los siguientes aspectos, tales como: pertinencia de la propuesta, la estructura, las actividades, el tiempo programado y los recursos necesarios.

Con respecto a la **Pertinencia de la propuesta**, implica si es o no apropiada de acuerdo con las necesidades de los estudiantes. Además, la relevancia de la propuesta es muy importante para su implementación exitosa, esto asegura que la propuesta sea relevante para las necesidades y el contexto de los participantes, promoviendo la

optimización de recursos. Al realizar una investigación adecuada, involucra garantizar una apropiada propuesta y maximizar su impacto positivo.

En cuanto a las Actividades, estas deben ser claras y precisas enfocadas a los requerimientos de los docentes y necesidades de los estudiantes dentro del área de Cultura Física. Las actividades son fundamentales para la implementación exitosa de la propuesta educativa, puesto que, proporciona métodos prácticos para lograr objetivos, fomentar la participación, promover el aprendizaje efectivo y permitir la evaluación continua del proceso educativo. Al diseñar actividades que se alineen con los objetivos del proyecto y se adapten a las necesidades de los participantes, puede maximizar el impacto de la propuesta.

Sobre el Tiempo asignado para la implementación de la propuesta, esta es esencial para la finalización exitosa. Esto garantiza una planificación y preparación adecuada, una excelente calidad de la formación, una mayor participación de los participantes, una mejor retención y aplicación del conocimiento y flexibilidad para adaptarse a nuevas necesidades. Al considerar cuidadosamente el tiempo requerido para cada unidad del taller, se puede crear una experiencia de aprendizaje efectiva y significativa para todos los participantes.

En cuanto a los Recursos**,** es importante mencionar que la asignación adecuada de recursos es fundamental para el éxito de la propuesta. Esto proporciona la base necesaria para una planificación y preparación eficaces, promueve una enseñanza de calidad, proporciona un entorno de aprendizaje óptimo y garantiza la participación y el compromiso de los participantes. La asignación y gestión eficaz de los recursos puede maximizar el impacto positivo de los seminarios en los participantes y lograr los objetivos educativos recomendados.

Criterios e indicadores a considerarse en la evaluación de la propuesta

Cuadro N° 10: Criterios e indicadores de evaluación

Aspectos	Criterios	Indicador 1 (Excelente)	Indicador 2 (Bueno)	Indicador 3 (Deficiente)	Valoración	Observaciones
Pertinencia de la propuesta	La propuesta es válida y oportuna en función de la investigación y las necesidades del contexto educativo	La propuesta resultada pertinente en base a la investigación	La propuesta atiende a las necesidades de la educación actual	La propuesta se dirige hacia la variable objeto de estudio		
Estructura	La estructura es adecuada en relación a las necesidades del contexto educativo	La estructura es pertinente en relación a la investigación	La estructura cumple con las necesidades de los participantes.	La estructura se orienta a cumplir con los objetivos del estudio.		
Actividades	Las actividades están en relación a las necesidades del contexto educativo.	Las actividades son pertinentes a la investigación realizada.	Las actividades cumplen con las necesidades de los participantes.	Las actividades se orientan a cumplir con los objetivos del estudio.		
Tiempo programado	El tiempo está en relación a las necesidades del contexto educativo.	El tiempo es acorde los requerimientos de los participantes.	El tiempo cumplen con la disponibilidad de los participantes.	El tiempo del taller cumple con los objetivos del estudio.		
Recursos	Los recursos están acorde a las necesidades del contexto educativo.	Los recursos son adecuados para los requerimientos de los participantes.	Los recursos cumplen con los requerimientos de los participantes.	Los recursos se orientan a cumplir con los objetivos del estudio.		

Nota. Elaboración propia

- **Instrumentos de evaluación**

El instrumento para la evaluación de la propuesta es una rúbrica para evaluar la estructuración de la propuesta, por ende, el desempeño, proporcionando retroalimentación para apoyar la planificación educativa y mejorar la calidad del proceso educativo. A continuación, se presenta la siguiente rubrica:

Cuadro N° 11: Rubrica de evaluación

Criterios	**Indicador 1 (0,67)**	**Indicador 2 (0,67)**	**Indicador 3 (0,66)**	**Valoración**
La propuesta es válida y oportuna en función de la investigación y las necesidades del contexto educativo	La propuesta resultada pertinente en base a la investigación	La propuesta atiende a las necesidades de la educación actual	La propuesta se dirige hacia la variable objeto de estudio	2
La estructura es adecuada en relación a las necesidades del contexto educativo	La estructura es pertinente en relación a la investigación	La estructura cumple con las necesidades de los participantes.	La estructura se orienta a cumplir con los objetivos del estudio.	2
Las actividades están en relación a las necesidades del contexto educativo.	Las actividades son pertinentes a la investigación realizada.	Las actividades cumplen con las necesidades de los participantes.	Las actividades se orientan a cumplir con los objetivos del estudio.	2
El tiempo está en relación a las necesidades del contexto educativo.	El tiempo es acorde los requerimientos de los participantes.	El tiempo cumplen con la disponibilidad de los participantes.	El tiempo del taller cumple con los objetivos del estudio.	2
Los recursos están acorde a las necesidades del contexto educativo.	Los recursos son adecuados para los requerimientos de los participantes.	Los recursos cumplen con los requerimientos de los participantes.	Los recursos se orientan a cumplir con los objetivos del estudio.	2

Nota. Elaboración propia

Valoración de la propuesta

En referencia a la valoración de la propuesta se optó por realizar la validación por usuarios, es decir, la valoración se realizó por los potenciales usuarios que son los docentes de cultura física de la Unidad Educativa Teresa Flor lo cual, garantiza calidad en el proceso de valoración. En base a lo antes descrito se contó con cinco profesionales que con su

experiencia apoyaron en la valoración de la propuesta, los mismos que cuentan más de 10 años de experiencia laboral en el campo de la educación y poseen un cuarto nivel de estudios.

Es importante mencionar que la propuesta fue evaluada por medio de una matriz de validación en el cual cada profesional emitió sus criterios de revisión estructural y contenido de la presente propuesta. La matriz permitió evaluar la estructura (objetivo, claridad de la redacción, pertinencia, y viabilidad), del cual, acorde a los informes obtenidos de los profesionales, estos indicaron que la propuesta es aceptable y puede ser aplicada.

Según los informes emitidos por los profesionales se identificó que:

Docente evaluador 1: manifiesta que la propuesta es muy aceptable, resaltando que la propuesta cumple con todos los criterios de valoración y aspectos requeridos; por su parte la *docente evaluadora 2*: indicó que la propuesta es bastante aceptable en las parte de la claridad de la redacción y el contenido, y es muy aceptable los aspectos generales de la propuesta y la viabilidad del mismo, por otro lado, el *Docente evaluador 3*: coinciden que todos los criterios evaluativos de la propuesta son muy aceptables por ende la propuesta es factible para su respectiva aplicación, en relación al *cuarto evaluador*, este indica que los criterios de objetivos, estructura, evaluación contenido, y viabilidad son muy aceptables, mientras que la claridad de la redacción es bastante aceptable motivo por el cual considera que la propuesta presentada es realizable poder ser aprovechada a la brevedad posible, por último, el *quinto evaluador* indica que los criterios relacionados a los aspectos generales de la propuesta como objetivos, estructura, contenido, etc., etc., claridad y pertinencia del contenido son muy aceptables, mientras que, la viabilidad de la propuesta es bastante aceptable acorde a si opinión profesional. Dichos informes se pueden visualizar en la sección de anexos (Anexo 2).

Cuadro N° 12: Resumen de las valoraciones por usuarios

Criterios	**E1**	**E2**	**E3**	**E4**	**E5**
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta, evaluación)	MA	MA	MA	MA	MA
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)	MA	BA	MA	BA	MA

Pertinencia del contenido de la propuesta	MA	BA	MA	MA	MA
Viabilidad para el contexto donde se propone.	MA	MA	MA	MA	BA
Transferibilidad a otro contexto (si fuera el caso)	MA	BA	MA	BA	BA

MA: Muy aceptable; **BA**: Bastante aceptable; **A**: Aceptable; **PA**: Poco Aceptable; **I**: Inaceptable

Nota. Elaboración propia

Bajo las perspectivas relacionadas a los informes finales de cada uno de los profesionales, coinciden que la propuesta titulada "Taller sobre metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física en décimo grado de Educación General Básica" encaminada a facilitar el desarrollo de las habilidades físicas básicas en los estudiantes es una propuesta viable y bien estructurada para la respectiva aplicación en la institución educativa y con ello dar solución a la problemática investigada.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En relación a la fundamentación teórica se concluye que la metodología de enseñanza en el área de Cultura Física se refiere a estrategias y técnicas que los educadores utilizan para enseñar a los estudiantes y mejorar sus conocimientos, habilidades y actitudes. Es importante construir una experiencia de aprendizaje en el aula en donde los estudiantes comprendan, procesen y retengan información, puesto que, un método bien diseñado hace que el aprendizaje sea más fácil y significativo para los estudiantes. En este mismo sentido, se determina que el desarrollar las habilidades físicas básicas de los estudiantes es un proceso diseñado para mejorar y fortalecer las habilidades físicas básicas que son esenciales para la salud y el rendimiento físico general.

Acorde a los resultados encontrados sobre la metodología de enseñanza de la Cultura Física se identificó que existe un nivel alto en relación a la aplicación de procesos metodológicos variados, se presenta un nivel alto en el desarrollo de la metodología aplicada por los docentes, también se identificó que los profesores tienen un nivel medio en la aplicación de técnicas pedagógicas. En relación al desarrollo de las capacidades físicas básicas se identificó los estudiantes presentan un nivel medio de fortalecimiento de la fuerza física, de la misma manera un nivel medio en velocidad, un nivel alto en resistencia física y un nivel alto en flexibilidad corporal, denotando de esta manera que la aplicación la metodología realiza por los docentes de cultura física son los apropiados puesto que esto se refleja en los altos nivel de capacidades físicas desarrollados por los estudiantes.

Según los resultados alcanzados de la correlación de variables se identificó que existe una relación positiva de 0,723 entre la metodología de enseñanza aplicada por los docentes de la asignatura de Cultura Física y el desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes de décimo año de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Teresa Flor. Es decir, en la medida que se mejora la implantación del proceso de enseñanza aprendizaje y el desarrollo de físico se incrementa y viceversa.

El taller sobre metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física en décimo grado de Educación General Básica está desarrollado de forma técnica y sistemática, la cual está compuesta por sesiones debidamente estructurada enfocadas a enriquecer la práctica docente y por con ello impulsa a los estudiantes a crear una experiencia educativa innovadora fortaleciendo sus conocimientos y habilidades físicas.

Recomendaciones

Profundizar de forma teórica los temas relacionados a la metodología de enseñanza y el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes, con el fin de construir una base sólida de teorías, conceptos y definiciones que sirvan de pilar para futura investigaciones que abarquen temas similares.

Es necesario elegir un enfoque basado en desafíos que defina claramente los objetivos de aprendizaje a alcanzar, incluidos desafíos que deben alcanzables y adaptados a la capacidad de los estudiantes para mantener el interés en un deporte específico o relacionado con la actividad física y la motivación.

Con la implementación del taller sobre la metodología basada en retos para la enseñanza de la cultura física es necesario realizar evaluaciones periódicas a los docentes para monitorear la efectividad de los cambios implementados y ajustar las estrategias basadas en nuevos datos con el propósito de mejorar continuamente las capacidades físicas básicas de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

Anderson, E., & Shivakumar, G. (2020). Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-10.

Anderson, R. (2019). Student-Centered Learning: Theories, Strategies, and Innovations. . *Educational Review, 71*(3), 356-375.

Behm, D., Chaouachi, A., Lau, P., & Wong, D. (2021). Static Stretching Decreases Subsequent Jump Performance More Than Dynamic Stretching. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 3*(15), 970-983.

Bernate, J., & Puerto, S. (2023). Impacto de la Educación Física en las competencias ciudadanas: Una revisión bibliométrica. *Ciencia y Deporte, 8*(3),

Blanco, J. (2024). La revisión sistemática como metodología para la investigación en E/LE. *Círculo de lingüística aplicada a la comunicación, 97*, 179-193. https://doi.org/https://doi.org/10.5209/clac.88711

Bogdan, R. (2021). Problemas de validez y fiabilidad en los cuestionarios ROSE: revisión sistemática de la producción española. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias 18(3), 3102 (2021), 18*(3), 3102. https://lc.cx/ethl2w

Botella, A., & Ramos, P. (2019). *Contextos educativos Revista de Educación.* La teoría de la autodeterminación: un marco motivacional para el aprendizaje basado en proyectos: https://lc.cx/hocm4s

Calle, C., & Quichimbo, A. (2021). Presencia de metodologías tradicionales en la educación del Ecuador. *Dominios de la Ciencia, 7*(4), 1205-1215. https://lc.cx/X7nTLt

Cañizares, J., & Carbomero, C. (2016). *Capacidades Físicas Básicas.* España: Wanceulen Editorial S.L.

Cañizares, J., & Carbonero, C. (2020). *Temario Resumido de Oposiciones de Educación Física Secundaria (LOMCE) Volumen V.* España: Wanceulen Editorial S.L.

Carrillo, E., Aguilar, V., & González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación, 18*(4).

Charris, V., Vargas, G., & Garzon, Y. (2023). *Aprendizaje basado en neuroeducación en el contexto de educación superior: Una revisión desde la literatura.* Universidad El Bosque.

Circujano, M. (2010). *Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria.* Vision Libros.

Collazos, M., Hernández , B., Molina , Z., & Ruiz, A. (2020). El pensamiento crítico y las estrategias metodológicas para estudiantes de Educación Básica y Superior: una revisión sistemática. *Journal of Business and Entrepreneurial Studie, E1*, 199–223. https://doi.org/https://doi.org/10.37956/jbes.v0i0.141

Constitución de la Republica del Ecuador. (20 de Octubre de 2008). *Constitución de la Republica del Ecuador.* Ultima modificación: 21-dic.-2015: www.derechoecuador.com/.../registros-oficiales/2008/.../registro-oficial.

Côté, J., & Hancock, D. (2020). Evidence-Based Policies for Youth Sport Programs. *International Journal of Sport Policy and Politics, 12*(2), 189-204.

De La Cruz, C. (2020). *Revisión sistemática de la evaluación de las capacidades físicas en edad escolar.* Universidad César Vallejo. https://acortar.link/CZPXNY

Faigenbaum, A., Kraemer, W., Blimkie, C., Jeffreys, I., Micheli, L., Nitka, M., & Rowland, T. (2020). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research, 34*(3), 614-631.

Fernández, J. (2020). Los materiales didácticos en la educación física. *Pixel-Bit. Revista De Medios Y Educación*(6). https://acortar.link/4SsA7aFidalgo, Á. (2017). *Dialnet.* Aprendizaje Basado en Retos en una asignatura académica universitaria: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6067451

García, D. (2023). *Revisión bibliográfica de los beneficios de la gamificación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Primaria.* Universidad de Valladolid.

Grogan, S. (2019). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children.* Routledge.

Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *EVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO, 1*(1).

Gutiérrez, F. (2020). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento, 1*(1), 77-86. https://acortar.link/evBIjN

Hanna, J. (2021). *Dance and Stress: Resistance, Reduction, and Euphoria.* Taylor & Francis.

Hernández, V. (2023). La experiencia escolar en América Latina: un estado del arte de la producción académica. *Revista Latinoamericana De Educación, 13*(1), 89-113. https://doi.org/https://doi.org/10.18175/VyS13.1.2022.3

Kenney, W., Wilmore, J., & Costill, D. (2019). *Physiology of Sport and Exercise.* Human Kinetics.

López, J., Stuart, A., & Sánchez, F. (2022). Metodologías activas en la cultura física. Retos y oportunidades. *Revista Universidad y Sociedad, 14*(3). https://lc.cx/VxETx8

Mardones, G. (2023). La influencia del clima escolar en el aprendizaje. Revisión sistemática. *Revista Realidad Educativa, 3*(2), 121–145. https://doi.org/https://doi.org/10.38123/rre.v3i2.300

Martínez, O., Guzmán, C., & Lara, G. (2023). Una revisión sistemática de la comunicación para el cambio social (2015-2021). *Cuadernos.info, 55*, En linea. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7764/cdi.55.56201

Meckel, Y., Machnai, O., & Eliakim, A. (2019). Relationship Among Repeated Sprint Tests, Aerobic Fitness, and Anaerobic Fitness in Elite Adolescent Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(1), 163-169.

Ministerio de Educación. (2018). *Guía de Estrategias Metodológicas para Educación Física en EGB y EGU.* https://lc.cx/Gullfx

Ministerio de Educación. (2019). Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria. https://lc.cx/lpU5c9

Obrador, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas.*

Observatorio de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey. (2015). *Reporte EduTrends. Aprendizaje Basado en Retos.* https://lc.cx/zNcLzm

Ochoa, C., & Aldas, H. (2022). La Educación Física como herramienta para la formación integral en estudiantes del Subnivel General Básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA, VII*(2). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1947

Olate, Y., Rivas, I., Gazmuri, G., Gazmuri, C., Reyes, A., & Gómez, N. (2022). Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación, 21*(46). https://lc.cx/u_5fjS

Organización Mundial de la Salud. (05 de 10 de 2022). *Actividad física*. https://lc.cx/fkyf_Q

Orozco, D., Pulido, M., & Zapata, Y. (2023). *Tecnología y sociedad: una revisión de su influencia en la vida laboral.* Universidad EAN. https://lc.cx/rnOZ3q

Pangrazi, R., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children.* Pearson.

Pérez, D., & Álvarez, L. (2022). Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinar y transversal en 5º de Educación Primaria. *Revista Practi cum, 1*(7). https://lc.cx/_76aV_

Piaget, J. (2020). *The Language and Thought of the Child.* Routledge.

Pons, L., & Sonsoles, I. (2020). Evaluación de una propuesta de aprendizaje basado en juegos de rol llevada a cabo en la asignatura de Cultura Científica de Bachillerato. *Revista de estudios y experiencias en educación, 19*(39), En línea. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201939pons7

Redondo, P., & Fuentes, J. (2020). La investigación sobre el Aprendizaje-Servicio en la producción científica española: una. *Revista Complutense de Educación, 31*(1), 69-83. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5209/rced.61836

Rosero, M. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista Educare, 24*(3). https://lc.cx/oiN239

Rosero, M. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista Educare, 24*(3). https://lc.cx/oiN239

Ruiz, F., & Estrada, R. (2021). Revisión Bibliográfica: La Metodología del Aprendizaje basado en la Investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5*(1), 1079-1093. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.312

Subsecretaría De Fundamentos Educativos. (2019). *Plan de estudios para el nivel de Educación General Básica (EGB).* https://lc.cx/Lup0lb

Thomas, J., & Nelson, J. (2022). *Research Methods in Physical Activity.* Human Kinetics.

Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (2020). *Rethinking Games Teaching.* Loughborough University.

Toro, M., & Mateo, J. (2022). Estrategia metodológica para mejorar la calidad de la clase de Educación Física. *Revista trimestral, 19*(52), 38-58.

UNESCO. (2012). *Carta Internacional de laEducación Física y elDeporte.* UNESCO. https://lc.cx/7EGRe8

UNESCO. (2019). *Promoviendo políticas de Educación Física de Calidad*. https://www.unesco.org/es/quality-physical-education

Warburton, D., & Bredin, S. (2021). Health Benefits of Physical Activity: A Review of Current Systematic Reviews. *Current Opinion in Cardiology, 36*(5), 567-576.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
Maestría en Educación con mención en Innovación y Liderazgo Educativo

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REPRESENTANTES

La Universidad Indoamérica, invitan a su representado a participar en la Investigación "Metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantado del décimo grado"; para decidir la participación de su representado, lea cuidadosamente toda la información que se le ofrece en este documento.

El propósito de esta investigación es identificar la relación entre la metodología de enseñanza en cultura física y el desarrollo de las capacidades físicas básicas para lo cual se realizarán una encuesta a cerca de 150 estudiantes únicamente de décimos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Teresa Flor".

La encuesta se llevará a cabo con aquellos estudiantes que tengan la autorización de sus padres, la misma que se les aplicará en la Institución en la sala de computación en grupos de 10 estudiantes en horas laborables en su propia jornada, cada estudiante responderá 30 preguntas en un tiempo estimado de 25 minutos.

Las preguntas son de fácil comprensión y estarán guiadas por el Docente Investigador durante todo el proceso, cada estudiante podrá escoger varias opciones para responder

TA= Totalmente de Acuerdo	DA=De Acuerdo	Ni DA/DeA= Ni De Acuerdo Ni Desacuerdo	D=Desacuerdo	TD=Totalmente en Desacuerdo

Toda la información será confidencial, es decir, en ningún momento de la encuesta se registrarán los nombres, apellidos, o datos personales. Inmediatamente al término de la encuesta, los datos serán seudo - anonimizados. Esto significa que los investigadores que vean las respuestas no podrán saber quién respondió.

La participación de su representado en esta investigación es libre y voluntaria. Usted puede negarse a que su representado participe, su decisión no causará la pérdida de los derechos y/o beneficios de su representado. Aunque usted decida que su representado participe, puede cambiar de opinión en cualquier momento y retirar su consentimiento sin tener que dar explicaciones.

CONSENTIMIENTO

Declaro que:

1. Entiendo el propósito para el cual mi representado participe en esta investigación.
2. Entiendo que los investigadores adoptarán las medidas necesarias para asegurar la confidencialidad de los datos personales de mi representado.
3. Comprendo que la participación de mi representado en esta investigación es libre y voluntaria

Yo, TERESA FABIOLA VARGAS GUEVARA .....portador/a de la cédula de ciudadanía número 180332088-3, en mi calidad de representante legal de MILEIA VALERIA ALEXANDRA ..... estudiante del 10mo EGB paralelo "...B....." de la Unidad Educativa "Teresa Flor", **SI** ...X..... **NO**..... consiento que mi representado participe en esta encuesta.

Firma del Representante legal .....

Fecha: Ambato, ...28.....de...NOVIEMBRE.....del 2023

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
Maestría en Educación con mención en Innovación y Liderazgo Educativo

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REPRESENTANTES

La Universidad Indoamérica, invitan a su representado a participar en la Investigación "Metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantado del décimo grado"; para decidir la participación de su representado, lea cuidadosamente toda la información que se le ofrece en este documento.

El propósito de esta investigación es identificar la relación entre la metodología de enseñanza en cultura física y el desarrollo de las capacidades físicas básicas para lo cual se realizarán una encuesta a cerca de 150 estudiantes únicamente de décimos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Teresa Flor".

La encuesta se llevará a cabo con aquellos estudiantes que tengan la autorización de sus padres, la misma que se les aplicará en la Institución en la sala de computación en grupos de 10 estudiantes en horas laborables en su propia jornada, cada estudiante responderá 30 preguntas en un tiempo estimado de 25 minutos.

Las preguntas son de fácil comprensión y estarán guiadas por el Docente Investigador durante todo el proceso, cada estudiante podrá escoger varias opciones para responder

TA= Totalmente de Acuerdo	DA=De Acuerdo	Ni DA/DeA= Ni De Acuerdo Ni Desacuerdo	D=Desacuerdo	TD=Totalmente en Desacuerdo

Toda la información será confidencial, es decir, en ningún momento de la encuesta se registrarán los nombres, apellidos, o datos personales. Inmediatamente al término de la encuesta, los datos serán seudo - anonimizados. Esto significa que los investigadores que vean las respuestas no podrán saber quién respondió.

La participación de su representado en esta investigación es libre y voluntaria. Usted puede negarse a que su representado participe, su decisión no causará la pérdida de los derechos y/o beneficios de su representado. Aunque usted decida que su representado participe, puede cambiar de opinión en cualquier momento y retirar su consentimiento sin tener que dar explicaciones.

CONSENTIMIENTO

Declaro que:

1. Entiendo el propósito para el cual mi representado participe en esta investigación.
2. Entiendo que los investigadores adoptarán las medidas necesarias para asegurar la confidencialidad de los datos personales de mi representado.
3. Comprendo que la participación de mi representado en esta investigación es libre y voluntaria

Yo, ... portador/a de la cédula de ciudadanía número ....., en mi calidad de representante legal de..... estudiante del 10mo EGB paralelo "....." de la Unidad Educativa "Teresa Flor", **SI** ..X..... **NO**..... consiento que mi representado participe en esta encuesta.

Firma del Representante legal .....

Fecha: Ambato, ..28.....de..noviembre.....del 2023

Anexo 2: Instrumento aplicado

ENCUESTA DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TERESA FLOR"

Maestría en Educación con mención en Innovación y Liderazgo Educativo

ENCUESTA DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

OBJETIVO: Identificar la relación entre las actividades socioeducativas y la atención a la diversidad en el ciclo didáctico en el octavo
grado de educación general básica. Agradecemos responder, marcando con una X
la casilla del ítem que mejor describa el objeto de estudio, tomando en cuenta la siguiente escala:

S= Siempre

CS= Casi siempre

AV= A veces

CN= Casi nunca

N=Nunca

La información que nos brinda es confidencial y anónima, con un propósito educativo, por lo tanto, analice sus respuestas y responda con sinceridad.

joseeugenio35.cf@gmail.com Cambiar de cuenta

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Pregunta sin título *

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Los docentes saludan a los estudiantes al inicio de la clase	○	○	○	○	○
Al iniciar la clase los docentes dan la bienvenida a los estudiantes	○	○	○	○	○
Al inicio de la clase los docentes promueven un ambiente de confianza	○	○	○	○	○
Durante la clase los docentes realizan pausas activas.	○	○	○	○	○
Se conceden espacios de receso durante la clase	○	○	○	○	○
Se realizan actividades motivadoras durante la clase	○	○	○	○	○
Los docentes reconocen mediante estímulos el esfuerzo de los estudiantes durante la clase	○	○	○	○	○
Los docentes realizan una exploración de	○	○	○	○	○

conocimientos previos antes de abordar el tema de clase					
En la clase se refuerzan los conocimientos previos (explicaciones extras)	○	○	○	○	○
Los docentes presentan la estrategia que se aplicará para el desarrollo de la clase	○	○	○	○	○
Los docentes informan a los estudiantes sobre el tema a desarrollarse en la clase	○	○	○	○	○
Durante la clase los docentes realizan exposiciones como estrategia de enseñanza-aprendizaje	○	○	○	○	○
Durante la clase los docentes realizan demostraciones (ejemplos prácticos) como estrategia de enseñanza-aprendizaje	○	○	○	○	○
Durante la clase los docentes promueven la realización de	○	○	○	○	○

tareas individuales por parte de los estudiantes como estrategia de enseñanza-aprendizaje					
Durante la clase los docentes promueven la realización de tareas grupales por parte de los estudiantes como estrategia de enseñanza-aprendizaje	○	○	○	○	○
Durante la clase los docentes realizan simulaciones como estrategia de enseñanza-aprendizaje	○	○	○	○	○
Los docentes realizan retroalimentación de los contenidos de estudio para afianzar el aprendizaje (vuelven a explicar)	○	○	○	○	○
Los docentes envían tareas individuales para ser realizadas fuera de la jornada escolar	○	○	○	○	○
Los docentes envían tareas grupales para ser realizadas fuera	○	○	○	○	○

Anexo 3: Validación del instrumento

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

Quito, 31 de octubre del 2023

Mg.

Galo Israel Soto Coronel

Docente de la Unidad Educativa Juan Montalvo

Presente:

De mis consideraciones:

Yo, José Javier Eugenio Quispe con C.I. 1802927168 solicito a usted muy comedidamente su colaboración con la revisión y validación de los instrumentos de investigación a aplicarse en mi Proyecto de investigación, cuyo tema es: Metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantado del décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024, acudo a usted en conocimiento de su experticia en el ámbito educacional

Seguro de poder contar con su colaboración, me despido deseándole éxitos en sus funciones.

ATENTAMENTE

.....

Lic. José Javier Eugenio Q

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024

Autor: José Javier Eugenio Quispe **Tutor:** Dr. Marcelo Castillo, Ph.D.

FICHA PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.

Tema: Metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantado del décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024

Nombre del validador. Mg. Galo Israel Soto Coronel **Fecha:** 31 de octubre del 2023

Objetivo: Recabar información acerca de la aplicación de la metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas en la materia de cultura física.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con la escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios para evaluar											
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
1	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
2	X		X		X		X		X		X	
3	X		X		X		X		X		X	
4	X		X		X		X		X		X	
5	X		X		X		X		X		X	
6	X		X		X		X		X		X	
7	X		X		X		X		X		X	
8	X		X		X		X		X		X	
9	X		X		X		X		X		X	
10	X		X		X		X		X		X	
11	X		X		X		X		X		X	
12	X		X		X		X		X		X	
13	X		X		X		X		X		X	
14	X		X		X		X		X		X	
15	X		X		X		X		X		X	

16	X		X		X		X		X	
17	X		X		X		X		X	
18	X		X		X		X		X	
19	X		X		X		X		X	
20	X		X		X		X		X	
21	X		X		X		X		X	
22	X		X		X		X		X	
23	X		X		X		X		X	
24	X		X		X		X		X	
25	X		X		X		X		X	
26	X		X		X		X		X	
27	X		X		X		X		X	
28	X		X		X		X		X	
29	X		X		X		X		X	
30	X		X		X		X		X	
31	X		X		X		X		X	
32	X		X		X		X		X	
33	X		X		X		X		X	
34	X		X		X		X		X	
35	X		X		X		X		X	
36	X		X		X		X		X	
37	X		X		X		X		X	
38	X		X		X		X		X	
39	X		X		X		X		X	
40	X		X		X		X		X	
41	X		X		X		X		X	
42	X		X		X		X		X	
43	X		X		X		X		X	
44	X		X		X		X		X	
45	X		X		X		X		X	
46	X		X		X		X		X	
47	X		X		X		X		X	
48	X		X		X		X		X	
49	X		X		X		X		X	
50	X		X		X		X		X	
51	X		X		X		X		X	
52	X		X		X		X		X	
53	X		X		X		X		X	
54	X		X		X		X		X	
55	X		X		X		X		X	
56	X		X		X		X		X	

	Criterios Generales	SI	NO	Observaciones
1	El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado.	X		
2	La escala propuesta para medición es clara y pertinente.	X		
3	Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación.	X		
4	Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.	X		
5	El número de ítems es suficiente para la investigación.	X		

Validez: (marque con una x en el casillero correspondiente a su criterio)

Aplicable	X	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones	
Validado Por:	Mg. Galo Israel Soto Coronel		Cédula:	1804563904	Fecha:	04/11/2023
Firma:			Teléfono:	0984700748	Mail:	galosoto@hotmail.com

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

Quito, 31 de octubre del 2023

Mg.

Carlos Xavier Colina Herrera

Docente de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

Presente:

De mis consideraciones:

Yo, José Javier Eugenio Quispe con C.I. 1802927168 solicito a usted muy comedidamente su colaboración con la revisión y validación de los instrumentos de investigación a aplicarse en mi Proyecto de investigación, cuyo tema es: Metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantado del décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024, acudo a usted en conocimiento de su experticia en el ámbito educacional

Seguro de poder contar con su colaboración, me despido deseándole éxitos en sus funciones.

ATENTAMENTE

.....

Lic. José Javier Eugenio

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024

Autor: José Javier Eugenio Quispe **Tutor:** Dr. Marcelo Castillo, Ph.D.

FICHA PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.

Tema: Metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantado del décimo grado, en la Unidad Educativa Teresa Flor en el período 2023-2024

Nombre del validador. Mg. Carlos Xavier Colina Herrera **Fecha:** 31 de octubre del 2023

Objetivo: Recabar información acerca de la aplicación de la metodología de enseñanza en cultura física y desarrollo de capacidades físicas básicas en la materia de cultura física.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con la escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios para evaluar											
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
1	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
2	X		X		X		X		X		X	
3	X		X		X		X		X		X	
4	X		X		X		X		X		X	
5	X		X		X		X		X		X	
6	X		X		X		X		X		X	
7	X		X		X		X		X		X	
8	X		X		X		X		X		X	
9	X		X		X		X		X		X	
10	X		X		X		X		X		X	
11	X		X		X		X		X		X	
12	X		X		X		X		X		X	
13	X		X		X		X		X		X	
14	X		X		X		X		X		X	
15	X		X		X		X		X		X	

16	X		X		X		X		X		X
17	X		X		X		X		X		X
18	X		X		X		X		X		X
19	X		X		X		X		X		X
20	X		X		X		X		X		X
21	X		X		X		X		X		X
22	X		X		X		X		X		X
23	X		X		X		X		X		X
24	X		X		X		X		X		X
25	X		X		X		X		X		X
26	X		X		X		X		X		X
27	X		X		X		X		X		X
28	X		X		X		X		X		X
29	X		X		X		X		X		X
30	X		X		X		X		X		X
31	X		X		X		X		X		X
32	X		X		X		X		X		X
33	X		X		X		X		X		X
34	X		X		X		X		X		X
35	X		X		X		X		X		X
36	X		X		X		X		X		X
37	X		X		X		X		X		X
38	X		X		X		X		X		X
39	X		X		X		X		X		X
40	X		X		X		X		X		X
41	X		X		X		X		X		X
42	X		X		X		X		X		X
43	X		X		X		X		X		X
44	X		X		X		X		X		X
45	X		X		X		X		X		X
46	X		X		X		X		X		X
47	X		X		X		X		X		X
48	X		X		X		X		X		X
49	X		X		X		X		X		X
50	X		X		X		X		X		X
51	X		X		X		X		X		X
52	X		X		X		X		X		X
53	X		X		X		X		X		X
54	X		X		X		X		X		X
55	X		X		X		X		X		X
56	X		X		X		X		X		X

	Criterios Generales	SI	NO	Observaciones
1	El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado.	X		
2	La escala propuesta para medición es clara y pertinente.	X		
3	Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación.	X		
4	Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.	X		
5	El número de ítems es suficiente para la investigación.	X		

Validez: (marque con una x en el casillero correspondiente a su criterio)

Aplicable	X	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones	
Validado Por:	Mg. Carlos Xavier Colina Herrera		Cédula:	1802685196	Fecha:	04/11/2023
Firma:			Teléfono:	0983852973	Mail:	carloscolinaherrera@gmail.com

Anexo 4: Informes de la valoración de la propuesta

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta:

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

1. Datos personales del especialista

Nombres y Apellidos: Josedito Dominguin Paredes Paredes
Grado académico (área): Lic. Ciencias de la Educación Mención Educación Física
Experiencia en el área (años): 10 años

2. Valoración de la propuesta

Marcar con una "x"

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta, evaluación)	X				
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)	X				
Pertinencia del contenido de la propuesta	X				
Viabilidad para el contexto donde se propone.	X				
Transferibilidad a otro contexto (si fuera el caso)	X				
Observaciones:					

MA: Muy aceptable; **BA**: Bastante aceptable; **A**: Aceptable; **PA**: Poco Aceptable; **I**: Inaceptable

A quien corresponda:

Yo Josedito Paredes en mi calidad de evaluador doy constancia de que la propuesta presentada por la Lic. José Javier Eugenio Quispe como parte de su trabajo de investigación, fue revisada y valorada de acuerdo a los parámetros presentados en este documento.

Atentamente,

FIRMA

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta:

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

1. Datos personales del especialista

Nombres y Apellidos: Mg. Diana Tunja
Grado académico (área): Maestría (Gestión Educativa Deportiva)
Experiencia en el área (años): 6

2. Valoración de la propuesta

Marcar con una "x"

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta, evaluación)	X				
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)		X			
Pertinencia del contenido de la propuesta		X			
Viabilidad para el contexto donde se propone.	X				
Transferibilidad a otro contexto (si fuera el caso)		X			
Observaciones:					

MA: Muy aceptable; **BA**: Bastante aceptable; **A**: Aceptable; **PA**: Poco Aceptable; **I**: Inaceptable

A quien corresponda:

Yo Diana Tunja en mi calidad de evaluador doy constancia de que la propuesta presentada por la Lic. José Javier Eugenio Quispe como parte de su trabajo de investigación, fue revisada y valorada de acuerdo a los parámetros presentados en este documento.

Atentamente,

FIRMA

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta:

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

1. Datos personales del especialista

Nombres y Apellidos: JAIME ISRAEL LOMA LÓPEZ
Grado académico (área): EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA
Experiencia en el área (años): 21 AÑOS

2. Valoración de la propuesta

Marcar con una "x"

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta, evaluación)	X				
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)	X				
Pertinencia del contenido de la propuesta	X				
Viabilidad para el contexto donde se propone.	X				
Transferibilidad a otro contexto (si fuera el caso)	X				
Observaciones:					

MA: Muy aceptable; **BA**: Bastante aceptable; **A**: Aceptable; **PA**: Poco Aceptable; **I**: Inaceptable

A quien corresponda:

Yo JAIME ISRAEL LOMA LÓPEZ en mi calidad de evaluador doy constancia de que la propuesta presentada por la Lic. José Javier Eugenio Quispe como parte de su trabajo de investigación, fue revisada y valorada de acuerdo a los parámetros presentados en este documento.

Atentamente,

FIRMA

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta:

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

1. Datos personales del especialista

Nombres y Apellidos: Aníbal Efraín Freire Solís.....
Grado académico (área): Lic. Ciencias de la Educación Mención Cultura Física
Experiencia en el área (años): 18 años.....

2. Valoración de la propuesta

Marcar con una "x"

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta, evaluación)	X				
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)		X			
Pertinencia del contenido de la propuesta	X				
Viabilidad para el contexto donde se propone.	X				
Transferibilidad a otro contexto (si fuera el caso)		X			
Observaciones:					

MA: Muy aceptable; **BA**: Bastante aceptable; **A**: Aceptable; **PA**: Poco Aceptable; **I**: Inaceptable

A quien corresponda:

Yo Aníbal Freire. en mi calidad de evaluador doy constancia de que la propuesta presentada por la Lic. José Javier Eugenio Quispe como parte de su trabajo de investigación, fue revisada y valorada de acuerdo a los parámetros presentados en este documento.

Atentamente,

FIRMA

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta:

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN CULTURA FÍSICA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ESTUDIANTADO DEL DÉCIMO GRADO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA FLOR EN EL PERÍODO 2023-2024.

1. Datos personales del especialista

Nombres y Apellidos: Roberto Carlos Cumbe Tacuamán
Grado académico (área): Licenciado en Ciencias de la Educación Educación Física
Experiencia en el área (años): 22 años

2. Valoración de la propuesta

Marcar con una "x"

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta, evaluación)	X				
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)	X				
Pertinencia del contenido de la propuesta	X				
Viabilidad para el contexto donde se propone.		X			
Transferibilidad a otro contexto (si fuera el caso)		X			
Observaciones:					

MA: Muy aceptable; **BA**: Bastante aceptable; **A**: Aceptable; **PA**: Poco Aceptable; **I**: Inaceptable

A quien corresponda:

Yo Roberto Carlos Cumbe Tacuamán en mi calidad de evaluadora doy constancia de que la propuesta presentada por la Lic. José Javier Eugenio Quispe como parte de su trabajo de investigación, fue revisada y valorada de acuerdo a los parámetros presentados en este documento.

Atentamente,

FIRMA

1802713134