

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



---

**LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL PARA SUPERAR LOS HÁBITOS  
SEDENTARIOS EN LOS ALUMNOS DEL 1º GRADO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DEL C.N.A. "UNHEVAL - HUÁNUCO 2016"**

---

**Tesis para obtener el título profesional de licenciado en Ciencias de la  
Educación**

**TESISTAS:**

**Alfredo DIEGO MALPARTIDA**

**Daniel CHUQUIYURI BARTOLO**

**Ronald REATEGUI RIOS**

**HUÁNUCO, PERÚ**

**2016**

**ASESOR:**

**MG. PEREZ NAUPAY LOLO**

## DEDICATORIA

A mis padres que siempre me inculcaron valores y perseverancia para lograr mis objetivos.

**Diego**

A mis padres Juan y Jheny por el apoyo incondicional en mi formación profesional y a Nila mi compañera, inspiración para la realización de la presente investigación.

**Ronald**

A mis padres que son la fuente de mi inspiración y apoyo personal, y a mi pareja

**Daniel**

## **AGRADECIMIENTO**

1. A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación por ser guías y ejemplo en nuestra formación profesional.
2. Al Mg. Lolo Pérez Naupay, asesor de nuestra investigación, quien nos ha apoyado incondicionalmente en la realización del presente trabajo.
3. A los alumnos del primer grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación – UNHEVAL de Huánuco por el apoyo para la culminación de nuestro trabajo.
4. A nuestros hermanos y familiares que nos apoyaron en nuestra formación profesional.

Los autores

## RESUMEN

En el Perú los niveles de salud no son óptimos; siendo los docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general ser conscientes de cuidarlo. En ese contexto la presente investigación partió de la siguiente formulación del problema ¿De qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del primer 1° Grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”?, el objetivo fue Determinar de qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los referidos estudiantes. La investigación es de tipo aplicada con diseño pre-experimental con pretest y posttest. Las variables que se trabajaron son: práctica del fútbol y el sedentarismo escolar. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la ficha de encuesta en el pretest y posttest; los mismos que se aplicaron a una muestra de estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución mencionada; 19 estudiantes de género masculino matriculados el año académico 2016, habiéndose seleccionado mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia de una población de 32 estudiantes del mismo grado de estudios. Los resultados del pretest y posttest sobre el sedentarismo escolar evidencian que existen ciertas diferencias; ya que en el pretest el 73.7% de estudiantes se identifican como personas con sedentarismo moderado, con tendencia a mantenerse en la referida escala o peor, en tanto que en el posttest el 100% se muestran como personas medianamente activas con

tendencia a seguir mejorando hacia la escala superior; lo cual demuestra la efectividad que tiene la práctica del fútbol para reducir el sedentarismo escolar.

Se sometió a prueba la hipótesis utilizando la diferencia entre dos medias con observaciones aparejadas con la distribución t de Student, donde se demuestra que la práctica del fútbol supera significativamente los hábitos sedentarios en los alumnos del 1° grado de educación secundaria del C.N.A. "UNHEVAL - Huánuco (Perú)".

Al final del estudio se llegó a la conclusión de que la práctica del fútbol supera significativamente el sedentarismo en los alumnos del primer grado de educación secundaria.

**Palabras clave:** Educación física, actividad física, ejercicio físico, deporte, sedentarismo, salud.

## SUMMARY

In Peru, health levels are not optimal; Being the teachers, students, parents and community in general be aware of taking care of it. In this context, the present investigation started from the following formulation of the problem: in what way does soccer practice reduce the school sedentary in students of the first degree of secondary education of the C.N.A. "UNHEVAL - Huánuco 2016"? Which way the practice of the soccer reduces the school sedentary in the referred students? The research is of applied type with pre-experimental design with pre-test and posttest. The variables that were worked are: football practice and school sedentary. The instrument used for data collection was the survey form in the pre-test and posttest; The same ones that were applied to a sample of students of the first degree of secondary education of the mentioned institution; 19 male students enrolled in the academic year 2016, having been selected by non-probabilistic sampling for the convenience of a population of 32 students of the same degree of studies. The results of the pretest and posttest on the sedentary schooling show that there are certain differences; Since in the pre-test 73.7% of students identify themselves as moderately sedentary, with a tendency to stay on the scale or worse, while in the posttest 100% are shown to be moderately active people with a tendency to follow Improving to the upper scale; Which demonstrates the effectiveness of the practice of soccer to reduce the sedentary school.

The hypothesis was tested using the difference between two means with observations paired with Student's t distribution, where it is demonstrated that soccer practice significantly reduces the sedentary schooling in students of the first degree of secondary education of the C.N.A. "UNHEVAL - Huánuco (Peru)".

At the end of the study, it was concluded that soccer practice significantly reduces the sedentary schooling in students of the first grade of secondary education

**Keywords:** Physical education, physical activity, physical exercise, sport, physical inactivity, health

## INTRODUCCIÓN

El área curricular de Educación Física contribuye considerablemente en la formación integral de los estudiantes, en el Perú somos testigos que el sistema educativo limita las actividades físicas, esto se refleja en el número de horas que se imparte en las instituciones educativas de educación básica regular, más aun con docentes que no son especialistas. La educación inicial y la educación primaria son claves para el desarrollo psicomotor y cognitivo del niño, pero los (las) docentes no son especialistas y en las horas correspondientes caen en un vacío “enseñando” diversas disciplinas o actividades físicas con desconocimiento de los fundamentos técnicos de cada una de estas. Las autoridades recientemente han implementado un plan de fortalecimiento para las actividades físicas, motivo por el cual se espera resultados pertinentes en los estudiantes y satisfacción alta en la comunidad educativa. Cada vez la tecnología avanza con tendencia a mejorar las condiciones de vida en las distintas actividades que realiza el hombre, en muchos de los casos reduce la actividad mental y física y esto para mantener un buen estado de salud es perjudicial. En los últimos años la disminución de los esfuerzos físicos y mentales de las personas tiene características alarmantes.

La disminución de actividades físicas trae como consecuencia que las personas en todas las edades empiecen a desarrollar un sedentarismo que afecta y atrofia los organismos en general la parte fisiológica humana, este

fenómeno se da mayormente en las urbes o ciudades capitales departamentales o provinciales donde el uso desmedido de la tecnología es cotidiano. El sedentarismo se está convirtiendo en una plaga que afecta la salud, siendo los niños los más afectados y en mucho de los casos repercuten con el tiempo en enfermedades graves o letales.

Teniendo en cuenta el avance y uso desmedido e impertinente de la tecnología y el sedentarismo que corroe la salud de las personas; existe para todos, preocupaciones. El sistema educativo tiene que buscar alternativas que reduzcan el referido sedentarismo, probablemente mejorando el sistema de horas que se imparte educación física, el currículo y los profesionales que deben estar a cargo de la referida área. En ese sentido se propone la presente investigación enfocado en la práctica del fútbol (deporte) como una alternativa metodológica enfocada desde el punto de vista pedagógico para superar los problemas de sedentarismo en estudiantes del nivel de educación secundaria; para que, en alguna medida, los niños, púberes y jóvenes puedan reducir los malos hábitos sedentarios.

El presente trabajo de investigación, consta de cuatro capítulos: En el primer capítulo se describe y formula el problema de investigación. También se evidencia los objetivos generales como específicos, la hipótesis, las variables, justificación del estudio y las limitaciones. En el segundo capítulo se ha considerado el marco teórico que sustenta la investigación en contraste con los antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos

básicos. El tercer capítulo trata sobre la metodología empleada en el proceso de investigación; el tipo y diseño de la investigación, población, muestra, unidades de análisis y las técnicas e instrumentos utilizados. En el capítulo cuatro presentamos los resultados que se han obtenido durante el trabajo de campo. Seguidamente se realizó la discusión de resultados que nos permitió contrastar los resultados con la hipótesis, los objetivos y las teorías que sirvieron de sustento para la materialización del trabajo en mención. Luego presentamos las conclusiones, las sugerencias, la bibliografía y los anexos correspondientes.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Summary	vii
Introducción	ix
Índice	xii

## CAPITULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
	1.2.1 Problema General	18
	1.2.2 Problemas Específicos	18
1.3	OBJETIVOS	19
	1.3.1 Objetivo General	19
	1.3.2 Objetivos Específicos	19
1.4	HIPÓTESIS	20
	1.4.1 Hipótesis General	20
1.5	VARIABLES	20
	1.5.1 Variable Independiente	20
	1.5.2 Variable Dependiente	20
	1.5.3 Operacionalización de Variables	20
1.6	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	21
	1.6.1 Justificación	21
	1.6.2 Importancia teórica científica y práctica	22
1.7	VIABILIDAD	23
1.8	LIMITACIONES	23

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. ANTECEDENTES	24
2.2. BASES TEÓRICAS	31
2.2.1 EDUCACIÓN FÍSICA	31
2.2.2 EL DEPORTE	33
2.2.3 EL DEPORTE EDUCATIVO	35
2.2.4 EL FÚTBOL COMO DISCIPLINA DEPORTIVA	36
2.2.5 HISTORIA DEL FUTBOL	36
2.2.6 REGLAS DEL FÚTBOL	38
2.2.7 LA ACTIVIDAD FÍSICA	42
2.2.8 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ALUMNOS DEL NIVEL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	42
2.2.9 HÁBITOS COMO MANIFESTACIÓN DEL COMPORTAMIENTO	44
2.2.10 FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS EN LOS ALUMNOS DEL NIVEL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	45
2.2.11 EL SEDENTARISMO	46
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	54

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	59
3.2. DISEÑO Y ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN	60
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	60
3.3.1. Población	60
3.3.2 Muestra	61
3.3.3. Unidades de Análisis	61
3.4. DEFINICIÓN OPERATIVA DEL INSTRUMENTO DE	

RECOLECCIÓN DE DATOS	61
3.5. TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS	62
<b>CAPITULO IV</b>	
4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO	64
4.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS	80
4.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS	86
CONCLUSIONES	90
SUGERENCIAS	92
BIBLIOGRAFÍA	93
REFERENCIAS WEB	95
<b>ANEXOS</b>	96
• ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA	97
• ANEXO N° 02: INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	99
• ANEXO N° 03: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO	100
• ANEXO N° 04: SESIONES DE APRENDIZAJE	101
• ANEXO N° 05: FOTOGRAFÍAS	102

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Todas las naciones para alcanzar niveles óptimos de progreso apuntan al desarrollo humano, constituyendo esta:

*“el gran horizonte del país que deseamos construir; abarca y da sentido a las demás transformaciones necesarias. Su contenido es ético y está dirigido a hacer del país una sociedad en la cual nos podamos realizar como personas en un sentido integral... Entendemos el desarrollo humano como un «proceso de expansión de las capacidades y derechos de las personas, dentro de un marco de igualdad de oportunidades, en el cual todos pueden progresar en libertad» y en el cual cada uno debe avanzar al mismo tiempo que progresan todos”* (PEN, 2016. Pág. 22).

El Perú caracterizado como subdesarrollado no está exento de priorizar el desarrollo humano; con la atingencia que aún ningún modelo educativo implantado por los gobiernos de turno, se asienta para que a partir de ello se contribuya al desarrollo del país.

En ese sentido el desarrollo humano está en función al desarrollo de las dimensiones cognitiva, psíquica y motriz. Las evaluaciones de aprendizaje efectuadas por la Unidad de Medición de la calidad priorizaron las áreas de comunicación, matemática y ciencias, este año se inició con otras áreas donde no está incluido educación física, siendo este de prioridad en la dimensión motriz y psíquica. La educación integral involucra actividades motrices

En la presente era el avance de la ciencia y tecnología ha aminorado los esfuerzos en el trabajo cotidiano del hombre, disminuyendo esfuerzos físicos en muchos de los casos y trayendo como consecuencia disfunciones en la salud. Somos conscientes que mantener una buena salud depende del orden alimenticio y actividades físicas diarias como mínimo 30 minutos.

En el Perú se han registrado diversas enfermedades a causa de una mala alimentación y sedentarismo físico; Huánuco no es la excepción; los niños, jóvenes y adultos no tienen un orden alimenticio y no practican actividades físicas, trayendo como consecuencia limitada capacidad de asimilación de aprendizajes, agotamiento mediático, cansancio, mal humor y enfermedades leves, graves y mortales.

Uno de los propósitos de la educación en el Perú es el “Desarrollo corporal y conservación de la salud física y mental”:

*“Implica el desarrollo de actitudes positivas en el estudiante, mediante la práctica sistemática de hábitos y actividades que favorezcan un desarrollo integral saludable (físico, mental y socioemocional), que propicie el descubrimiento y manejo de todo su cuerpo y el gradual perfeccionamiento de su psicomotricidad. La institución educativa promueve el desarrollo de capacidades, conocimientos y actitudes necesarias para formar hábitos saludables que favorezcan el desarrollo óptimo del organismo y fomenten la práctica placentera de los juegos y deportes, como medio para la conservación de la salud y el disfrute. Este propósito contribuye a la comprensión, por parte del estudiante, del funcionamiento de su organismo y las posibilidades de su propio cuerpo, para descubrir y disfrutar de todas sus posibilidades y superar sus limitaciones” (DCN, 2009. Pág. 28)*

Somos testigos que aún existen docentes que desarrollan sus actividades educativas, con métodos poco pertinentes, que no permiten un aprendizaje significativo en el área de educación física en los estudiantes del nivel de educación secundaria. El proceso de enseñanza y aprendizaje del área de Educación Física tiene como propósito:

*“Contribuir a que niñas y niños desarrollen sus habilidades motrices y conozcan las posibilidades de movimiento de su cuerpo. En la medida que los estudiantes aumentan su dominio motor, adquieren mayor autonomía personal, seguridad y autoconfianza en la exploración del mundo que los rodea, valiéndose de su curiosidad, necesidad de movimiento e interés lúdico. Al pasar al nivel secundario, el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices deben estar encaminadas hacia el logro ascendente y sistemático, permitiéndoles un logro cualitativo superior al de los niveles precedentes;*

*atendiendo a la vez el mejoramiento de la salud y el bienestar de los estudiantes” (DCN 2009. Pág. 285).*

Con la finalidad de enfrentar el problema y lograr el éxito esperado en la presente investigación, más aún por la importancia del cuidado de la salud, se pretendió trabajar la práctica del fútbol para superar los hábitos sedentarios en los alumnos del primer grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL de Huánuco. El trabajo se desarrolló haciendo uso de sesiones de aprendizaje e involucrando el trabajo colectivo.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿De qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.**

- a) ¿Cuál es el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL antes de iniciar la práctica del fútbol?
- b) ¿Cuál es el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL al finalizar la práctica del fútbol?

- c) ¿Cuál es el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL, con y sin la práctica del fútbol?

### **1.3. OBJETIVOS:**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar de qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. "UNHEVAL - Huánuco 2016".

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Establecer el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL antes de iniciar la práctica del fútbol.
- b) Establecer el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL al finalizar la práctica del fútbol.
- c) Establecer el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL, con y sin la práctica del fútbol.

## **1.4. HIPÓTESIS**

### **1.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

**Hipótesis nula ( $H_0$ ):** La práctica del fútbol no supera significativamente los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. "UNHEVAL - Huánuco 2016".

**Hipótesis alternativa ( $H_1$ ):** La práctica del fútbol supera significativamente los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. "UNHEVAL - Huánuco 2016".

## **1.5. VARIABLES:**

### **1.5.1. Variable independiente:**

Práctica del fútbol.

### **1.5.2. Variable dependiente:**

Hábitos sedentarios.

### 1.5.3. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<b>V. Independiente</b>  <b>Práctica del fútbol</b>	Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de la unidad didáctica.</li> <li>• Elaboración de sesiones de aprendizaje.</li> <li>• Selección de materiales didácticos.</li> </ul>	Sesiones de aprendizaje
	Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de sesiones de aprendizaje.</li> <li>• Uso de materiales didácticos.</li> </ul>	
	Control	Autoevaluación de los documentos y actividades desarrolladas	
<b>V. Dependiente</b>  <b>Hábitos sedentarios</b>	Falta de actividades físicas y biológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza actividad física como mínimo 30 minutos diarios</li> <li>• Practica de un deporte que permita hacer entrenamientos como mínimo tres veces a la semana y por un periodo mayor a 30 minutos cada entrenamiento.</li> <li>• Camina ininterrumpidamente (en algún intervalo del día) como mínimo 15 minutos.</li> <li>• Preferencia a caminar para ir a la institución educativa en lugar de usar un medio de transporte motorizado</li> <li>• Utiliza bicicleta en los tiempos libres para el deslizamiento de un lugar a otro</li> <li>• Consume en el desayuno cereales (avena, soya, harina de habas, etc.)</li> <li>• Consume verduras en sus alimentos</li> <li>• Consume frutas a diario</li> <li>• Duerme las horas necesarias (no menos de 8 horas)</li> <li>• Toma 8 vasos de agua a diario</li> </ul>	Ficha de encuesta
	Limitaciones en preferencia por programas de televisión y videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita ver televisión a diario más de una hora</li> <li>• Evita ver películas en la televisión, cable o DVD más de tres veces a la semana</li> <li>• Evita escuchar música a diario más de una hora exclusivamente</li> <li>• Evita practico videojuegos a diario por más de 30 minutos</li> <li>• Evita usar mi celular más de una hora a diario</li> </ul>	
	Limitaciones en el uso de internet y redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita utilizar el internet más de una hora cada día</li> <li>• Evita interactuar en mi Facebook más de una hora cada día</li> <li>• Evita utilizar el WhatsApp más de una hora cada día</li> <li>• Evita utilizar el Messenger más de una hora cada día</li> <li>• Evita utilizar mi celular para jugar en línea o con alguna aplicación bajada de la web.</li> </ul>	

## **1.6. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.**

### **▪ JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo de investigación se justifica desde el contexto legal, de acuerdo a la Constitución Política del Perú que establece los fines de la educación universitaria, la Ley Universitaria N° 30220 que faculta la obtención de grados y títulos (Artículos 44 y 45), Reglamento para la obtención de grados y títulos profesionales de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco para ser reconocidos como tal, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Educación.

También se justifica por ser de trascendencia teniendo en cuenta que la reducción del sedentarismo es con la actividad física. Nosotros hemos visto por conveniente que uno de los deportes que más les gusta es el fútbol y que se debe practicar de forma planificada y con los fundamentos técnicos correspondientes.

Práctica del fútbol” tendrá un impacto en la comunidad escolar por tratarse de reducir el sedentarismo, teniendo en cuenta que es uno de los factores preponderantes que influye en los índices de morbilidad en el mundo. El aporte de la investigación es, que vamos a formar estudiantes conscientes en el cuidado de su salud, de su familia y de su entorno en general.

▪ **IMPORTANCIA TEÓRICA CIENTÍFICA Y PRÁCTICA.**

El presente trabajo de investigación es importante porque contribuirá a la reducción del sedentarismo escolar, con conocimientos sistematizados de las causas y consecuencias de la inactividad física, asimismo por la práctica del fútbol con noción de los fundamentos técnicos.

**1.7. VIABILIDAD.**

El presente trabajo de investigación es viable porque se cuenta con recursos humanos necesarios, recursos económicos asequibles (autofinanciados) y en general la factibilidad correspondiente que facilita el Colegio Nacional de Aplicación - UNHEVAL.

**1.8. LIMITACIONES.**

En el presente trabajo de investigación se tuvo limitaciones en:

- ✓ Escaso apoyo de los padres.
- ✓ Limitado tiempo de los investigadores.
- ✓ No contar con bibliografía especializada en la biblioteca de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán sobre las variables de estudio.
- ✓ No encontrar bibliografía especializada en la web; en la mayoría de los casos solo se encontró artículos científicos.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES**

Luego de haber visitado la biblioteca de la UNHEVAL, Instituto Pedagógico Marcos Duran Martel de la ciudad de Huánuco y páginas web encontramos los siguientes antecedentes relacionados con el presente trabajo de investigación como son:

##### **A NIVEL INTERNACIONAL.**

- a) Padial M. (España, 2010) en la investigación “*Obesidad, Sedentarismo y Ejercicio, Análisis del Tratamiento Informativo en la Prensa Local Andaluza*” para optar el Título Master en Actividad Física y Salud , concluye que:
- Existe un interés periodístico por las temáticas relacionadas con la obesidad y el sobrepeso.

- El interés editorial sobre el sedentarismo y la promoción de la actividad física es apenas perceptible dada la escasez de publicaciones realizadas en este sentido.
- La proximidad de las informaciones al terreno de lo local hace más frecuente su publicación en las cabeceras analizadas.
- El enfoque de la prevención de enfermedades y patologías relacionadas con este problema es asumido como propio en algunas informaciones.
- La dieta mediterránea se asocia con frecuencia a las informaciones sobre hábitos de vida saludable y dietas de adelgazamiento.
- Las informaciones que relacionan obesidad y fármacos tienen amplia repercusión.
- Se asocian con frecuencia la obesidad mórbida con la espectacularidad y el suceso.
- Respecto a las fuentes de la información, en su mayoría se trata de fuentes gubernamentales de carácter público y sin ánimo de lucro.
- Es necesario abordar estudios posteriores para poder comprobar si existe una inclinación periodística por la publicación de informaciones relativas a la promoción de la salud y la

prevención de la enfermedad a través de la adopción de estilos de vida saludables.

- b) Antonio, R. (Honduras, 2010), en su tesis: “Riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles provocadas por sedentarismo, de los empleados de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán” para optar el título de master en la Enseñanza de la Educación Física, concluye que:

En los últimos años los empleados de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán se han visto afectados por la falta de actividad física debido al tipo de trabajo sedentario que la mayoría realiza, lo que se expresa en frecuentes incapacidades y a veces hasta muerte, de algunos de sus compañeros, provocados por enfermedades crónicas no transmisibles, en algunos de estos casos dicha enfermedad se pudo haber evitado, con un poco de orientación sobre los beneficios que la actividad física y la correcta alimentación tienen sobre la salud.

- c) Martín M. (Granada, 2007), en su tesis: “Nivel de Actividad Física y de Sedentarismo y su Relación con Conductas Alimentarias en Adolescentes Españoles” para optar el grado de doctor llegó a las conclusiones principales siguientes:

- El nivel de actividad física de los adolescentes españoles entre los 13 y 18,5 años, hallado en este estudio, es de un 59,2% de sujetos

activos donde el perfil de mayor actividad se da en los chicos de menor edad y de estatus socioeconómico más elevado. Dicho nivel se encuentra por debajo del umbral mínimo para obtener mejoras y/o mantener un buen estado de salud.

- La relación entre la actividad física y el sedentarismo muestra que los adolescentes más activos dedican menos tiempo a ver televisión, sin embargo, dedican más tiempo a jugar videojuegos, internet, etc., que los sujetos menos activos.
- Los agentes socializadores del entorno próximo al adolescente muestran una marcada influencia en los patrones de conducta saludable, tanto en la actividad física como en la alimentación. El mejor amigo, en el caso de la actividad física, y la madre, en lo relativo a alimentación se convierten en los agentes socializadores más determinantes en el desarrollo de hábitos saludables de los adolescentes.

#### **A NIVEL NACIONAL.**

a) Torres, H. (Lima, 1999), en su tesis titulada “Hábito de estudio y su relación con el rendimiento físico”, tesis sustentada en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle La Cantuta, llegó a las siguientes conclusiones:

- Las cargas de entrenamiento se sitúan entre tiempos diarios de aproximadamente dos horas. Pero las que proporcionan

incrementos significativos están sobre el promedio de cuatro horas diarias.

- Es indispensable para la formulación de los programas de entrenamiento la evaluación de llegada (entrada) a los futbolistas y la evaluación de proceso (cada micro ciclo)
- En nuestro país el contenido de las cargas de entrenamiento especialmente recae en la preparación física (tanto general como especial) la cual llega a ocupar el 45% del tiempo total.
- Los mejores niveles de rendimiento físico están ubicados en el club C.D.S.A. 96 los cuales trabajan en función de cuatro horas de entrenamiento diario.
- Las variaciones del desarrollo físico que ocurren en los deportistas por la aplicación de cargas de entrenamiento son muy leves en esta fase, en el nivel de los principiantes es más detectable los cambios y más acentuada la variación de las formas, peso, talla, peso graso, etc.
- En las tres variables: edad, peso y talla que presentamos de la Selección Nacional de Fútbol, los jugadores se encuentran dentro de los límites de alto nivel en el ámbito internacional.
- Las cargas de entrenamiento que sobrepasan las veinte horas semanales incrementan significativamente: los valores de desarrollo físico; van desde el 1,73% en el peso, hasta 30.57 en

el pliegue cutáneo supra iliaco, obteniéndose un incremento promedio de 12,97%.

- Los valores en el rendimiento físico, el porcentaje de incremento va desde el 5.19% en la flexibilidad abdominal hasta el 21,37% en la resistencia de los abdominales inferiores, obteniéndose un porcentaje de incremento del 14,49%.

#### **A NIVEL LOCAL.**

a) Cruz, T. & Santos, I. (Huánuco, 2012) en la investigación titulada “Programa Juegos Recreativos para el Desarrollo de la Psicomotricidad Gruesa en los Estudiantes de 1º Grado de Educación Primaria de la I.E. Pedro Sánchez Gavidia – Huánuco – 2012” para optar el título de licenciados en educación, concluyen en lo siguiente:

- El programa Juegos Recreativos ha tenido efecto favorable en su aplicación pues se demuestra en los resultados obtenidos que se ha mejorado el desarrollo de la Psicomotricidad Gruesa en los Estudiantes de 1º Grado de Educación Primaria de la I.E. Pedro Sánchez Gavidia – Huánuco – 2012.
- El Programa Juegos Recreativos constituye un medio eficaz para solucionar las dificultades de la motricidad gruesa de los estudiantes del 1º grado de educación primaria.

- El Programa ha servido también para corregir inhibiciones y otras dificultades que tiene el estudiante en el proceso de aprendizaje.
- Que mediante la aplicación de las sesiones de aprendizaje se observó que los estudiantes no solo han desarrollado aspectos psicomotrices grueso y fino sino también su creatividad y la manifestación de su sentimiento.

b) Dueña Vara y Otros (Huánuco, 2003) en la investigación titulada: Preparación Física para el Desarrollo de los Fundamentos Técnicos del Ataque y Recepción de la Selección Masculina del Voleibol; Categoría 14 Años del Colegio Nacional "Leoncio Prado" Huánuco - 2003, llegan a las siguientes conclusiones:

- La preparación física bien ejecutada y poniendo mayor empeño en la aplicación nos dará resultados favorables a un 25.5% según las evaluaciones en los resultados de nuestra tesis, esto demuestra que un trabajo requiere un plan de entrenamiento para luego poder desarrollar las pruebas de aptitud física y destrezas deportivas sin ningún inconveniente a la vez desarrollamos los fundamentos técnicos del de ataque y recepción a base de una preparación física adecuada.
- En la preparación física del voleibol se logran habilidades y destrezas que pertenecen a la inteligencia kinestésica motora.

- La preparación física desarrolló las cualidades físicas tales como: velocidad, resistencia, flexibilidad y la fuerza a la vez mejoró los fundamentos técnicos del ataque y recepción sin ninguna inconveniencia.
- Las destrezas deportivas en el ataque y recepciones basan a la fijación, precisión y efectividad por las rutinas secuenciales y repeticiones que desarrolla el jugador de voleibol en los entrenamientos.
- Con el test de destrezas deportivas los jugadores de la selección masculina de voleibol; categoría 14 años del Colegio Nacional Leoncio Prado obtuvieron un desempeño favorable de 25.5% según la tabla de baremos.
- Con el test de aptitud física obtuvimos un desarrollo óptimo en cuanto a pruebas de capacidad física y sus capacidades físicas y sus capacidades motrices tales como carrera, abdominales, fuerza, flexibilidad y saltabilidad.

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Educación física**

El movimiento corporal implica una actividad física, no necesariamente está involucrada a la educación física, en razón de que, en muchos de los casos, se hace movimientos

corporales de forma empírica. La educación física implica la utilización de conocimientos concernientes a los ejercicios físicos acordes a la necesidad del ser humano con la tendencia de progresar cada vez y sentirse mejor.

Al respecto el Ministerio de Educación Nacional de Colombia sostiene:

La educación física desarrolla tu cuerpo por medio del movimiento y forma parte de la educación integral del ser humano, fomenta buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promueve la buena relación que debe existir entre compañeros al participar en juegos, actividades físicas y deportes; y por todo ello se dice que tiene un fin motriz social.

En efecto, esta finalidad motriz social te permite, por medio de actividades recreativas, convivir por más tiempo con tus amigos, familiares y con la comunidad que te rodea.

### **Fines de la educación física**

- Conocer potencialidades físicas para reconocer las propias posibilidades y limitaciones del movimiento.
- Fortalecer capacidades para expresarse corporalmente, como otra forma de comunicación y para disfrutar del movimiento.

- Mostrar actitudes positivas al participar con el medio ambiente cotidiano, favorecer la convivencia en grupo.
- Adquirir hábitos de ejercitación e higiene personal para mejorar la salud.
- Reafirmar la postura, respiración y relajación como hábitos benéficos.
- Fomentar el mantenimiento de las tradiciones como parte de la cultura regional y nacional.
- Establecer normas para la conservación de los recursos naturales.

En conclusión, la educación física pretende la adquisición progresiva de conocimientos, habilidades y destrezas que permitan obtener la salud física y mental; como uno de los propósitos de la educación integral del ser humano.

### **2.2.2. El deporte**

Considerado como conjunto de actividades y ejercicios físicos que involucran conocimientos sistematizados que encaminan al progreso físico y a la competitividad.

Al respecto Gutiérrez M. (2004) sostiene:

*“El deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la*

*sociedad contemporánea, que afecta en gran medida al concepto de calidad de vida, se incorpora dentro del gran espectro del ocio como elemento catalizador de la salud física y psicológica del individuo y, cada vez más, se utiliza como producto, objeto de intercambio social y eje económico en muchos casos”.*

### **Deporte, actividad física y estilos de vida activos y saludables:**

*“... el estilo de vida que predomina en nuestra sociedad es un estilo sedentario caracterizado por altos índices de estrés. Este estilo de vida, relacionado con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables. Para contrarrestar este efecto, numerosos gobiernos se han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y el deporte en sus programas de promoción de la salud. En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportiva es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida, valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de nuestra sociedad: la mejora funcional de la imagen corporal y la salud, y el uso constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas”.*

La salud depende de la actividad física que se realiza, actualmente la salud lucha en primer lugar con el sedentarismo; que mejor si se practica algún deporte. La

práctica del deporte y actividades físicas conllevará a una buena salud y un apropiado estilo de vida.

### **2.2.3. El deporte educativo**

Los currículos de las instituciones educativas de educación básica regular involucran al deporte con algunas disciplinas deportivas; en ese sentido en el área de educación física es indispensable el deporte, el mismo que constituirá un elemento imprescindible en razón de conllevar a los estudiantes a ser competitivos.

#### **Actividad física, ejercicio físico y deporte.**

Comúnmente muchas personas utilizan los términos de actividad física, ejercicio físico y deporte como sinónimos, pero entre ellos hay ciertas diferencias.

Al respecto Blasco, T. citado en la Revista de Educación por Gutiérrez M. (Valencia, 2004) sostiene que:

*“...actividad física «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía». De acuerdo con esta definición, actividad física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.*

#### **2.2.4. El fútbol como disciplina deportiva**

El fútbol o futbol deriva del inglés británico football, es también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayormente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro del arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

#### **2.2.5. Historia del fútbol**

Los comienzos del futbol son inciertos y tiene muchas versiones, habría empezado como un simple juego recreativo de trabajadores y con el transcurrir del tiempo fue perfeccionando sus reglas hasta que finalmente se convirtió

en una disciplina deportiva. A finales de la Edad Media y siglos posteriores se desarrollaron en las islas británicas y zonas aledañas distintos juegos de equipo, a los cuales se los conocía como códigos de fútbol. Estos códigos se fueron unificando con el paso del tiempo, pero fue en la segunda mitad del siglo XVII cuando se dieron las primeras grandes unificaciones del fútbol, las cuales dieron origen al fútbol de rugby, al fútbol americano, al fútbol australiano, etc., y al deporte que hoy se conoce en gran parte del mundo como fútbol a secas. En otras zonas del mundo también se practicaban juegos en los que una pelota era impulsada con los pies. Entre ellas pueden mencionarse las Reducciones Jesuíticas de la zona guaraní, más específicamente en la de San Ignacio Miní en el siglo XVII, en la región que ahora se conoce como Misiones.

El jesuita español José Manuel Peramás escribió en su libro *De vita et moribus tredecim virorum paraguaycorum*: «Solían también jugar con un balón, que, aun siendo de goma llena, era tan ligero y rápido que, cada vez que lo golpeaban, seguía rebotando algún tiempo, sin pararse, impulsado por su propio peso. No lanzaban la pelota con la mano, como

nosotros, sino con la parte superior del pie desnudo, pasándola y recibéndola con gran agilidad y precisión».

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia. Uno de los más populares fue el fútbol de carnaval. Por dicha razón el fútbol de carnaval fue prohibido en Inglaterra por decreto del rey Eduardo III y permaneció prohibido durante 500 años. El fútbol de carnaval no fue el único código de la época; de hecho, existieron otros códigos más organizados, menos violentos e incluso que se desarrollaron fuera de las islas británicas. Uno de los juegos más conocidos fue el calcio florentino, originario de la ciudad de Florencia, Italia. Este deporte influenció en varios aspectos al fútbol actual, no sólo por sus reglas, sino también por el ambiente de fiesta en que se jugaban estos encuentros

#### **2.2.6. Reglas de fútbol**

En los últimos años el fútbol ha sufrido modificaciones con el propósito de hacerlo más dinámico, atractivo y emocionante para el espectador, muchos dicen para el espectador que lo ve por televisión. Las reglas del fútbol, también conocidas como las reglas de juego a nivel de la FIFA, son las reglas que rigen el fútbol en todo el mundo. Los cambios en las mismas están a cargo de la

International Football Association Board, la cual está conformada por la FIFA y las cuatro asociaciones de fútbol del Reino Unido.

- a) El largo máximo del campo deberá ser de 200 yardas (182.88 metros), la anchura máxima deberá ser de 120 yardas (109.728 metros), el largo y el ancho deberán estar delimitados con anderas; y la meta será definida por dos postes verticales, separados por ocho yardas, sin ninguna cinta o barra entre ellos. Un sorteo por las metas deberá realizarse, y el juego deberá comenzar mediante una patada con balón detenido desde el centro del campo por el bando que haya perdido el sorteo por las metas; el otro lado no deberá acercarse a menos de 10 yardas del balón hasta que haya sido sacado.
- b) Después de que se consiga un gol, el bando perdedor deberá tener derecho a sacar, y los dos lados deberán cambiar metas después de que termine la primera parte y vayan a la parte complementaria.
- c) Un gol deberá ser obtenido cuando el balón pase entre los postes de meta o sobre el espacio entre los postes de meta (a cualquier altura), sin haber sido lanzado, golpeado o transportado con la mano.

- d) Cuando el balón se encuentre fuera del campo, el primer jugador que lo toque deberá lanzarlo desde el punto de la línea delimitadora por donde salió del campo en una dirección en ángulo recto a la línea delimitadora, y el balón no deberá estar en juego hasta que haya tocado el suelo.
- e) Cuando un jugador haya pateado el balón, cualquiera del mismo lado que se encuentre más cerca de la línea de meta del oponente está fuera de juego, y no puede tocar el balón, ni de ningún modo impedir que lo haga otro jugador, hasta que él esté en juego; pero ningún jugador está fuera de juego cuando el balón es sacado desde detrás de la línea de meta.
- f) En caso que el balón vaya detrás de la línea de meta, si un jugador del lado al que pertenece la meta toca primero el balón, uno de su lado deberá tener derecho a un tiro libre desde la línea de meta en el punto opuesto al lugar en el que el balón deberá (sic) ser tocado. Si un jugador del lado opuesto toca primero el balón, uno de su lado deberá tener derecho a un tiro libre a la meta solamente desde un punto a 15 yardas de la línea de meta, opuesto al lugar donde el balón es tocado, con el lado opositor en la línea de meta hasta que haya realizado su tiro.

- g) Si un jugador realiza una atrapada de aire («*fair catch*»), deberá tener derecho a un tiro libre, mostrando que lo reclama mediante una marca con el taco simultáneamente; y para tomar ese tiro podrá retroceder tanto como desee, y ningún jugador del lado opuesto deberá avanzar más allá de la marca hasta que él haya pateado.
- h) Ningún jugador deberá correr con el balón en la mano. Si no se concederá libre directo al otro equipo y se podrá sancionar al infractor.
- i) Ni zancadillas ni patadas deberán ser permitidas, y ningún jugador deberá usar sus manos para sujetar o empujar a su adversario.
- j) Un jugador no deberá estar autorizado a lanzar el balón o pasarlo a otro con sus manos, salvo para realizar un saque de banda.
- k) Ningún jugador deberá ser autorizado a tomar el balón del suelo con sus manos bajo ninguna excusa mientras se encuentre en juego.
- l) Ningún jugador deberá ser autorizado a usar clavos salientes, placas de hierro o gutapercha (refuerzo de goma sólida) en las suelas de sus botas.

### **2.2.7. La actividad física**

De acuerdo a la Organización mundial de la salud: es *cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía... Asimismo la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS. 2016, Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>)*

### **2.2.8. Beneficios de la actividad física en los alumnos del nivel de educación secundaria**

Los beneficios de una actividad física para los estudiantes del nivel de educación secundaria son muy variada y beneficiosa en todo aspecto de la salud física, desde la antigüedad se asociaba a la actividad física con la salud, lo cual en el presente milenio no ha hecho más que confirmar las

verdades proféticas de nuestros antepasados, quienes desarrollaban actividades físicas de manera cotidiana y amplia.

**a) Beneficios físicos**

- Ayuda a prevenir y a mejorar las enfermedades crónicas
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Disminuye el riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular
- Mejora la regulación de la glicemia y disminuye el riesgo e presentar diabetes
- Disminuye el colesterol sanguíneo
- Ayuda a prevenir la osteoporosis
- Ayuda a lograr una mejor postura corporal
- Ayuda a perder peso
- Mejora la flexibilidad
- Mejora las condiciones para practicar cualquier deporte o actividad recreativa.

**b) Beneficios Psicológicos**

- Mejora el estado de humor y la autoestima
- Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño
- Mejora la atención y la concentración

- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión, aumentando el entusiasmo.
- Ayuda a controlar las emociones
- Ayuda a expresarse
- Mantiene la atención en la clase.
- Despierta y sostiene el interés

### **2.2.9. Hábitos como manifestación del comportamiento**

En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.

Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una agujeta constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales. En la “Ética a Nicómaco”, Aristóteles define los hábitos como aquello en virtud de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. En la medida en que la naturaleza predispone también a un sujeto (puesto que le da inclinaciones) la tradición habla de los hábitos como de segundas naturalezas.

Cinco métodos son los comúnmente usados para romper con las costumbres indeseables:

- Sustituir la acción habitual por una nueva;
- Repetir el comportamiento hasta que se vuelva agradable;
- Separar al individuo del estímulo que lo induce a determinada conducta;
- Habitación y
- Castigo.

Existen diferentes tipos de hábitos, algunos de estos son:

- ✓ Hábitos físicos
- ✓ Hábitos afectivos
- ✓ Hábitos sociales
- ✓ Hábitos morales
- ✓ Hábitos intelectuales
- ✓ Hábitos mentales
- ✓ Hábitos de higiene

#### **2.2.10. Formación de los hábitos en los alumnos del nivel de educación secundaria**

Nadie nace con ellos, se adquieren, no suceden sin ser ocasionados. Cada persona suele moldear continuamente su

forma de ser y de actuar, de acuerdo a las influencias que recibe del medio que la rodea; en la casa, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, con todo esto vamos construyendo nuestra identidad, estilo de vida, y construimos así nuestro sistema de creencias y valores, el cual define la actitud que tendremos ante la vida y el rol que ocuparemos en la sociedad, mismo que estará presente en toda situación o actividad y puede ser modificado por las exigencias del medio.

Los valores, ideas, sentimientos y experiencias significativas definen los hábitos de cada persona. Por tanto, los hábitos se crean, no se obtienen por herencia, se pueden volver necesidades y nos llevan a realizar acciones automatizadas.

#### **2.2.11. El sedentarismo**

Es la falta de actividad física regular definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida promedio de 85 años.

Una persona es calificada de sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, también lo son aquellos que solo efectúan una actividad semanal y que supongamos que las gastan, ya que en el organismo nuestras estructuras y funciones poseen una característica de entrenabilidad que requiere de un estímulo al menos cada dos días.

### **Sedentarismo físico**

El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo

está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

▪ **Factores que facilitan la formación de hábitos sedentarios en los alumnos del nivel de educación secundaria**

**a) Videojuegos**

Un videojuego o juego de vídeos es un software creado para el entretenimiento en general y basado en la interacción entre una o varias personas por medio de un controlador y un aparato electrónico que ejecuta dicho videojuego; este dispositivo electrónico puede ser una computadora, una máquina arcade, una videoconsola, un dispositivo portátil (un teléfono móvil, por ejemplo) los cuales son conocidos como "plataformas".

De la variedad de juegos existentes, los alumnos tienen diferentes preferencias que hace que dediquen muchas horas a su práctica ya sea de manera individual o grupal dentro de ello tenemos los siguientes juegos.

1. Juegos electrónicos deportivos
2. Juegos de agilidad mental

3. Juegos de lucha
4. Juegos de fantasía
5. Juegos de carreras
6. Simuladores

#### **b) Redes de Comunicación Social**

Los alumnos también tienen preferencia por las redes de comunicación e interacción social, el cual es accesible a todos los estudiantes de manera libre y poco controlada, estos medios de comunicación también generan un grado de adicción, haciendo que los estudiantes pasen horas frente a una computadora en una cabina o utilizando sus celulares, dentro de ellos tenemos:

1. Facebook
2. Messenger
3. WhatsApp
4. Twitter
5. Instagram

#### **c) Programas de televisión**

Existe gran número de programas variados que van desde las películas en sus diversos géneros, dibujos

animados y programas de competencias. Últimamente los estudiantes tienen marcada preferencia para estos programas, lo cual genera cierto grado de fanatismo y adicción, el cual hace que los estudiantes pierdan interacción y actividad física, siendo también una de las causas del sedentarismo escolar.

▪ **Consecuencias de los hábitos sedentarios**

Existen diversas consecuencias de los hábitos sedentarios, las principales son:

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.

- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- Problemas de cuello y espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarros musculares, tirones de tendones, etc.
- También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- Menor digestión.

▪ **Los hábitos sedentarios como una plaga contemporánea**

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son

y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se

desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados. La bicicleta, caminar, subir escalas, moverse, destensionarse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo. En cambio, elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador y otras cosas similares.

▪ **Importancia de los ejercicios para superar hábitos sedentarios en las Instituciones educativas**

Las instituciones educativas tienen la gran responsabilidad de promover los hábitos de vida saludable para superar el sedentarismo entre los estudiantes, así mismo tienen la obligación de capacitar a sus maestros y padres de familia para promover hábitos de vida saludables. El ejercicio en los niños es necesario, ya que poseen grados de desarrollos distintos en el tiempo y de esta manera los músculos aumentan sus contenidos de proteínas estructuradas y funcionales en el tejido óseo, donde comienza a aumentar su masa y densidad de manera considerable haciendo que el niño o niña debidamente entrenado o entrenada, posea una mayor funcionalidad neuro-muscular y una conformidad y calidad ósea que lo alejará del peligro de

fractura en la edad adulta. Los ejercicios deben enriquecer todo aquello que permita una coordinación psicomotriz variada junto a patrones de equilibrio y destrezas que conformen un cuadro rico en habilidades motoras, es decir, que es el fenómeno del desarrollo de la composición corporal, en una educación integral que permita crecer con adecuados porcentajes de tejidos óseos, musculares y adiposos.

### **2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES**

- a. Educación física:** formación en lo que respecta a la utilización del cuerpo humano con finalidad deportiva. Esto significa que la educación física comprenderá a todos los conocimientos que respectan al ejercicio físico, sus consecuencias y formas de recuperación. Este tipo de disciplina se orienta a dar respuestas a personas interesadas a cultivar el deporte y el ejercicio físico regular. Así, es posible encontrar a personas con formación en educación física en gimnasios, centros de recuperación, escuelas, etc. La educación física se ha tornado de enorme importancia en nuestros días dada los problemas de sedentarismo que la población en general padece. Este tipo de circunstancia, relacionada con determinadas circunstancias sociales que han tenido como consecuencia un cambio profundo en los hábitos de

vida, hace de la educación física una disciplina que debe dar respuesta a nuevas problemáticas. (*Recuperada de Via Definicion.mx: <http://definicion.mx/educacion-fisica/>; 2016-11-18, 16:45 horas*)

**b. Deporte:** Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se práctica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos, pero internamente cooperan. (*Recuperada de Via Definicion.mx: <http://definicion.mx/deporte/> /; 2016-11-18, 17:08 horas*)

**c. Fútbol:** también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan

correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

- d. Hábitos:** en psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.
- e. Hábitos sedentarios:** es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.
- f. Actividad Física:** comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

**Algunas definiciones más -de g) a k) obtenidas de <http://definicion.mx/>**

- g. **Coordinación motriz:** capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular. Esta capacidad es extremadamente importante en los deportistas, en especial los que se desarrollan en áreas que requieren de habilidad con el cuerpo. Es importante resaltar que este tipo de coordinación puede aprenderse y desarrollarse
- h. **Expresión corporal:** El cuerpo humano no solamente se mueve, también se comunica. En este sentido, se habla de la expresión corporal como el conjunto de maneras que tiene nuestro organismo de transmitir sentimientos y emociones.
- i. **Hábito:** interiorizar una acción de una forma natural hasta el punto de que se convierte en una actitud espontánea. Interiorizar un hábito supone un gran esfuerzo porque implica hacer un cambio de conducta

- j. **Competencia:** hecho de que varios sujetos aspiren a lograr un mismo objetivo o a una posición preponderante. El mismo concepto se aplica en el mundo empresarial, cuando diferentes organizaciones pretenden obtener la mayor participación posible en un mercado. También se define la competencia como la capacidad para desarrollar una determinada tarea de manera satisfactoria.
- k. **Redes sociales:** son espacios abiertos al público general donde se pueden crear cuentas particulares y comenzar a interactuar con conocidos, amigos, familiares e incluso desconocidos. Llevan el nombre de 'red social' justamente por el hecho de que a través suyo la persona puede establecer una red de contactos muy compleja que incluso lleva a conectarse con personas que nunca había visto en persona

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **Tipo de investigación**

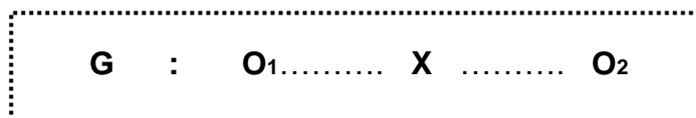
Según Sergio Carrasco Díaz (2009: 43), la presente investigación es aplicada; *“Esta investigación se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad”*.

##### **Nivel de investigación**

La presente investigación corresponde al nivel experimental en su variante cuasi experimental, en razón de manipular la variable independiente.

### 3.2. DISEÑO Y ESQUEMA DE INVESTIGACIÓN

El diseño que se utilizó en el desarrollo de la presente investigación es pre experimental, con pre prueba y pos prueba con un solo grupo, cuyo esquema es el siguiente:



Donde:

- G** : Grupo de estudio  
**X** : Aplicación de la variable Independiente  
**O<sub>1</sub>** : Pre prueba  
**O<sub>2</sub>** : Pos prueba

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.3.1. Población

La población para el estudio lo conforman todos los estudiantes del primer grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación – UNHEVAL haciendo un total de 32.

**CUADRO N° 01**  
**POBLACIÓN DE ESTUDIO**

1ER AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	NÚMERO DE ALUMNOS
VARONES	19
MUJERES	13
TOTAL	32

**FUENTE** : Nomina de matrícula 2016  
**ELABORACIÓN**: Los investigadores.

### 3.3.2. Muestra

La muestra se seleccionó mediante el muestreo no probabilístico intencionado; está conformada por el total de varones; que hacen un total de 19 unidades de análisis.

UNIDADES DE ANÁLISIS	NÚMERO DE ALUMNOS
VARONES	19

### 3.3.3. Unidades de análisis

Las unidades de análisis en la presente investigación estarán conformadas por cada uno de los estudiantes de la muestra en estudio.

## 3.4. DEFINICIÓN OPERATIVA DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### a) Para la Variable Independiente:

Se usó la técnica experimental, manipulando la variable independiente a través de sesiones de aprendizaje.

### b) Para la Variable dependiente:

Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento su ficha correspondiente; la cual nos permitió obtener datos para verificar el nivel de sedentarismo escolar antes y después de la práctica del fútbol de forma sistematizada.

### 3.5. TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS.

Se empleó la técnica de la encuesta mediante una ficha de encuesta, donde se procesó estadísticamente en su contexto descriptivo e inferencial:

#### 3.5.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	MOTIVO
Encuesta	Ficha de encuesta	Se aplicó a los estudiantes para conocer el nivel de sedentarismo escolar
Análisis de documentos	Documento de apoyo Nómina de matrícula	Sirvió para verificar el número de estudiantes como unidades de análisis.

#### 3.5.2. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS

**a) La revisión y consistenciación de la información:**

Consistió básicamente en analizar los datos contenidos en el instrumento de recolección de datos.

**b) Clasificación de la información:** Se llevó a cabo con la finalidad de agrupar datos de acuerdo a las variables y dimensiones de estudio.

**c) La codificación y tabulación:** Se realizó simbolizando cuantitativamente las escalas correspondientes de tal

manera que los datos sean tabulados, generalmente se efectúa con números. Esta tabulación se realizó, aplicando el Microsoft Excel.

### **MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS**

Permitió describir el comportamiento de la variable dependiente de acuerdo al análisis de la variable independiente utilizando cuadros y gráficos estadísticos en los que se evidenciaron las frecuencias absoluta y porcentual. En El tratamiento estadístico se analizó los datos para la contrastación de la hipótesis.

Asimismo la prueba de hipótesis se desarrolló aplicando la prueba acerca de dos medias con varianzas  $S_1^2$  y  $S_2^2$  conocidas, mediante la distribución normal Z.

#### **3.5.3. TÉCNICAS PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS**

**a) Cuadros estadísticos:** con la finalidad agrupar y presentar datos ordenados para su fácil entendimiento.

**b) Gráficos de columnas o barras:** con la finalidad de relacionar las puntuaciones con sus respectivas frecuencias.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

##### **Categorización cualitativa y cuantitativa del nivel de sedentarismo:**

Los resultados se consolidaron teniendo en cuenta la escala Lickert para las dimensiones de estudio y para la variable dependiente en general como se detalla en los siguientes cuadros:

**CUADRO N° 02**  
**ESCALAS PARA LA EVALUACIÓN DE DIMENSIONES DEL**  
**SEDENTARISMO ESCOLAR**

ESCALAS	NOTA
Nunca	[00 ; 05]
Pocas veces	[06 ; 10]
Muchas veces	[11 ; 15]
Siempre	[16 ; 20]

Fuente : Escala Lickert  
Elaborado por: Tesistas

**CUADRO N° 03**  
**ESCALAS PARA LA EVALUACIÓN DEL SEDENTARISMO ESCOLAR**

ESCALAS	NOTA
Activo	[00 ; 20]
Medianamente activo	[21 ; 40]
Sedentario moderado	[41 ; 60]
Sedentario severo	[61 ; 80]

Fuente : Escala Lickert  
Elaborado por: Tesistas

**Matriz General de Resultados del Pretest del grupo de estudio.**

**CUADRO Nº 04**

**RESULTADOS DEL PRETEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES DE  
APLICAR LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

Estudiante	PRETEST			Puntaje total
	Falta de actividades físicas y biológicas	Limitaciones en preferencia por programas de televisión y videojuegos	Limitaciones en el uso de internet y redes sociales	
1	15	16	8	39
2	16	8	12	36
3	16	8	8	32
4	16	8	8	32
5	16	5	8	29
6	16	8	8	32
7	17	8	4	29
8	15	8	4	27
9	16	8	8	32
10	20	8	12	40
11	17	8	8	33
12	16	4	8	28
13	15	8	12	35
14	17	8	8	33
15	16	8	8	32
16	17	8	4	29
17	15	8	8	31
18	17	12	8	37
19	15	12	4	31

Fuente: Pretest  
Elaborado por: Tesistas

### Matriz General de Resultados del Postest del grupo de estudio

#### CUADRO N° 05

#### RESULTADOS DEL POSTEST, AL GRUPO EXPERIMENTAL AL APLICAR LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Estudiante	POSTEST			Puntaje total
	Falta de actividades físicas y biológicas	Limitaciones en preferencia por programas de televisión y videojuegos	Limitaciones en el uso de internet y redes sociales	
1	10	16	16	42
2	15	16	12	43
3	15	16	12	43
4	14	16	12	42
5	13	16	12	41
6	13	16	12	41
7	13	16	12	41
8	15	12	12	39
9	15	16	12	43
10	8	20	20	48
11	14	16	12	42
12	11	16	12	39
13	12	16	8	36
14	13	16	12	41
15	14	16	12	42
16	14	16	12	42
17	13	16	12	41
18	9	16	12	37
19	12	16	12	40

Fuente: Postest  
Elaborado por: Tesistas

## A) RESULTADOS DEL PRETEST Y POSTEST SOBRE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS

CUADRO Nº 06

### RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS

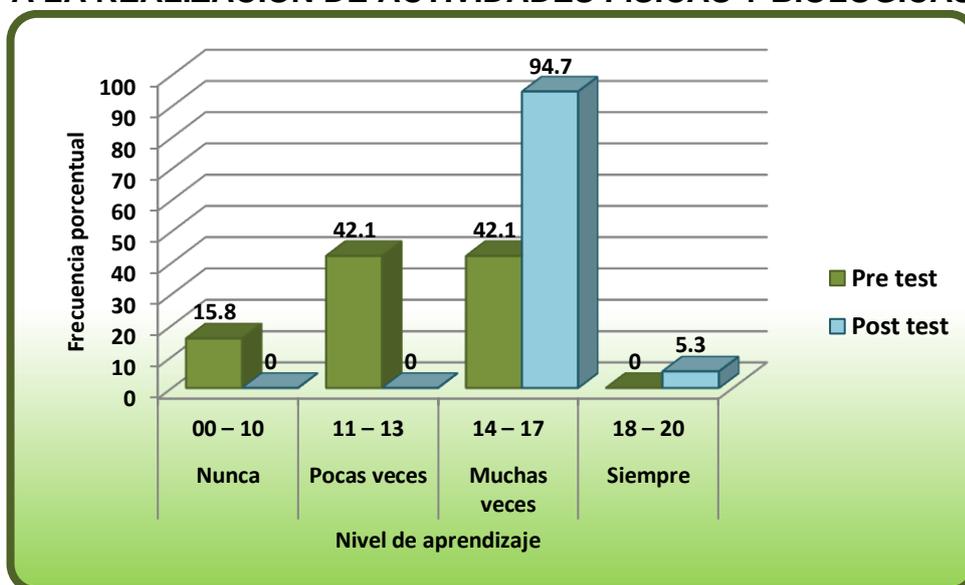
ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
Cuantitativa	Cualitativa	fi	%	fi	%
0 - 05	Nunca	3	15.8	0	0
06 - 10	Pocas veces	8	42.1	0	0
11 - 15	Muchas veces	8	42.1	18	94.7
16 - 20	Siempre	0	0	1	5.3
<b>TOTAL</b>		19	100%	19	100%

Fuente: Pretest

Elaboración: Tesistas

GRÁFICO Nº 01

### RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y BIOLÓGICAS



FUENTE: Cuadro Nº 06

ELABORACIÓN: Tesistas

### **INTERPRETACIÓN:**

El cuadro y gráfico correspondiente muestran puntajes comparativos alcanzados por los estudiantes del grupo de estudios en el pretest y postest respecto a la realización de actividades físicas y biológicas.

En el pretest el 42.1% de estudiantes alcanzaron ubicarse en la escala de **muchas veces** con puntajes de 11 a 15, el 42.1% se ubicaron en **pocas veces** con puntajes de 6 a 10 y un 15.8% en la escala de **nunca** con puntajes de 0 a 5, observándose que la mayoría afirma realizar actividades físicas y biológicas positivas en términos de pocas veces y muchas veces.

En el postest la mayoría de estudiantes representado por el 94.7% alcanzaron ubicarse en la escala de **muchas veces** con puntajes de 11 a 15, el 5.3% se ubicaron en la escala de **siempre** con puntajes de 18 a 20 y ninguno se quedó con puntajes iguales o inferiores a 10; observándose que después de la práctica de fútbol la mayoría realiza actividades físicas y biológicas en términos de muchas veces, respecto a la práctica de actividad física como mínimo 30 minutos diarios, a la práctica de un deporte, al desplazarse caminando ininterrumpidamente como mínimo 15 minutos diarios, a la preferencia para caminar hacia la institución educativa en lugar de usar un medio de transporte motorizado, a utilizar bicicleta en tiempos libres, a consumir cereales, verduras y frutas, asimismo a dormir las horas necesarias y beber agua

**B) RESULTADOS DEL PRETEST Y POSTEST SOBRE LIMITACIONES POR LA PREFERENCIA DE PROGRAMAS DE TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS**

**CUADRO Nº 07**

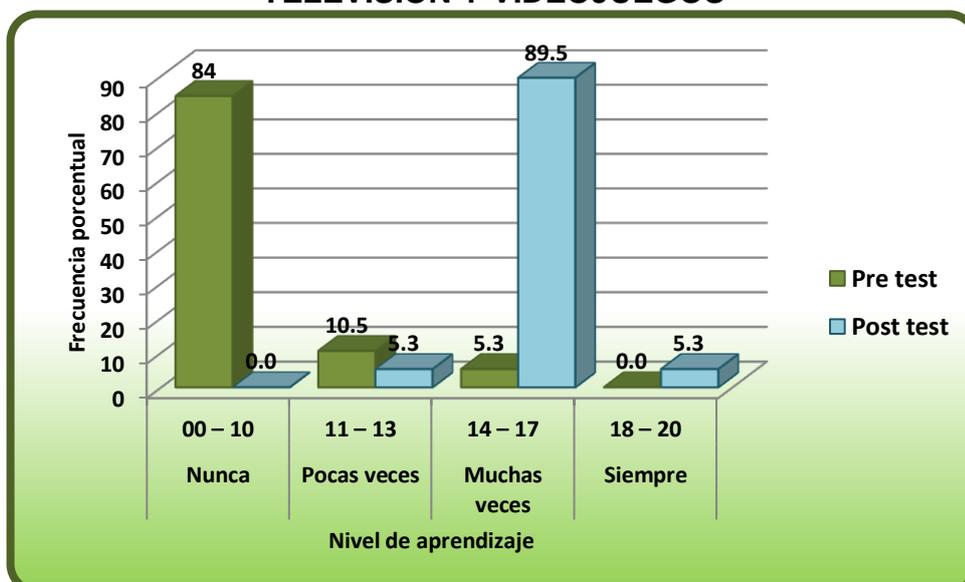
**RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LIMITACIONES POR LA PREFERENCIA DE PROGRAMAS DE TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS**

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
Cuantitativa	Cualitativa	fi	%	fi	%
0 - 05	Nunca	16	84.2	0	0
06 - 10	Pocas veces	2	10.5	1	5.3
11 - 15	Muchas veces	1	5.3	17	89.4
16 - 20	Siempre	0	0	1	5.3
<b>TOTAL</b>		<b>19</b>	<b>100%</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Fuente: Pretest y posttest  
Elaboración: Tesistas

**GRÁFICO Nº 02**

**RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LIMITACIONES POR LA PREFERENCIA DE PROGRAMAS DE TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS**



FUENTE: Cuadro Nº 07  
ELABORACIÓN: Tesistas

## INTERPRETACIÓN:

El cuadro y gráfico correspondiente muestran puntajes comparativos alcanzados por los estudiantes del grupo de estudios en el pretest y postest respecto a las limitaciones por la preferencia de programas de televisión y videojuegos:

En el pretest la mayoría de estudiantes representado por el 84.2% alcanzaron ubicarse en la escala de **nunca** con puntajes de 0 a 5, el 10.5% en la escala de **pocas veces** con puntajes de 6 a 10 y el 5.3% en la escala de muchas veces con puntajes de 11 a 15 observándose que la mayoría nunca evita ver programas de televisión y videojuegos.

En el postest el 5.3% de estudiantes alcanzaron ubicarse en la escala de **siempre** con puntajes de 16 a 20, el 89.4% en la escala de **muchas veces** con puntajes de 11 a 15, el 5,3% se ubicaron en la escala **pocas veces** con puntajes de 6 a 10 y ninguno en la escala **nunca** con puntajes iguales o inferiores a 5; observándose que después de la práctica de fútbol la mayoría manifiesta evitar ver los programas de televisión y videojuegos, en términos de **muchas veces**, respecto evitar mirar televisión a diario por más de una hora, películas en la televisión, cable o DVD más de tres veces a la semana, escuchar música a diario más de una hora exclusivamente, practicar videojuegos a diario por más de 30 minutos y usar el celular más de una hora diaria.

### C) RESULTADOS DEL PRETEST Y POSTEST SOBRE LIMITACIONES DEL USO DE INTERNET Y REDES SOCIALES

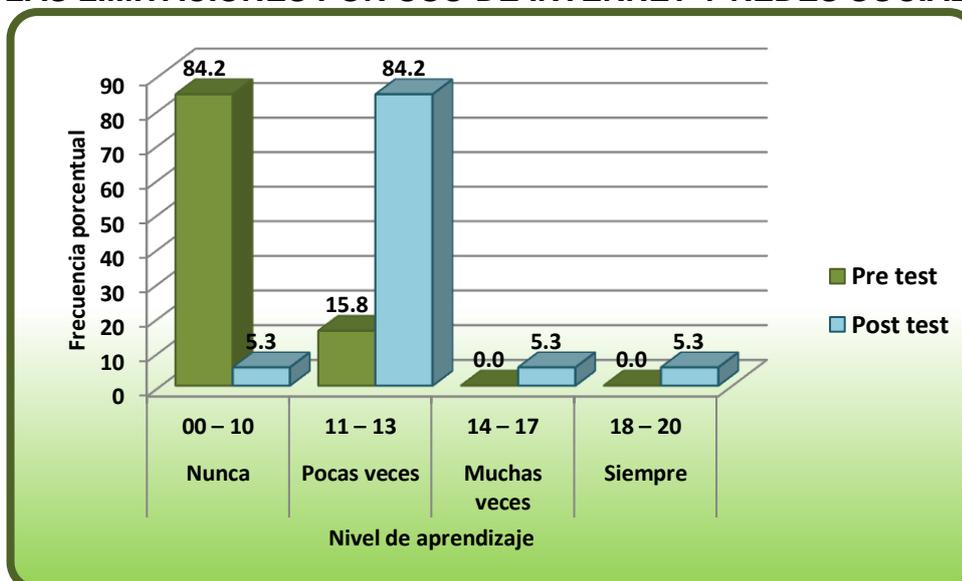
**CUADRO Nº 08**  
**RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LAS LIMITACIONES POR USO DE INTERNET Y REDES SOCIALES**

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
Cuantitativa	Cualitativa	fi	%	fi	%
0 - 05	Nunca	16	84.1	1	5.3
06 - 10	Pocas veces	3	15.9	16	84.1
11 - 15	Muchas veces	0	0	1	5.3
16 - 20	Siempre	0	0	1	5.3
<b>TOTAL</b>		19	100%	19	100%

Fuente: Pretest y posttest

Elaboración: Tesistas

**GRÁFICO Nº 03**  
**RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LAS LIMITACIONES POR USO DE INTERNET Y REDES SOCIALES**



FUENTE: Cuadro Nº 08

ELABORACIÓN: Tesistas

**INTERPRETACIÓN:**

El cuadro y gráfico correspondiente muestran puntajes comparativos alcanzados por los estudiantes del grupo de estudios en el pretest y posttest respecto al uso de internet y redes sociales:

En el pretest la mayoría de estudiantes representado por el 84.1% alcanzaron ubicarse en la escala de **nunca** con puntajes de 0 a 5, el 15.9% en la escala de **pocas veces** con puntajes de 6 a 10 y ninguno en las escalas de **muchas veces** ni siempre, observándose que la mayoría nunca evita utilizar el internet y redes sociales

En el posttest el 5.3% de estudiantes alcanzaron ubicarse en la escala de **siempre** con puntajes de 16 a 20, el 5.3% en la escala **de muchas veces** con puntajes de 11 a 15, el 84.1% se ubicaron en la escala **pocas veces** con puntajes de 6 a 10 y el 5.3% en la escala **nunca** con puntajes iguales o inferiores a 5; observándose que después de la práctica de fútbol la mayoría evita utilizar el internet y videojuegos, respecto a evitar utilizar internet más de una hora cada día, interactuar en el Facebook más de una hora diaria, de la misma manera el whatsapp y Messenger, asimismo pocas veces evita utilizar el celular para jugar en línea o con alguna aplicación bajada de la web.

## D) RESULTADOS DEL PRETEST SOBRE LAS DIMENSIONES DE HÁBITOS SEDENTARIOS

CUADRO N° 09

### RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST RESPECTO A LAS DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS SEDENTARIOS

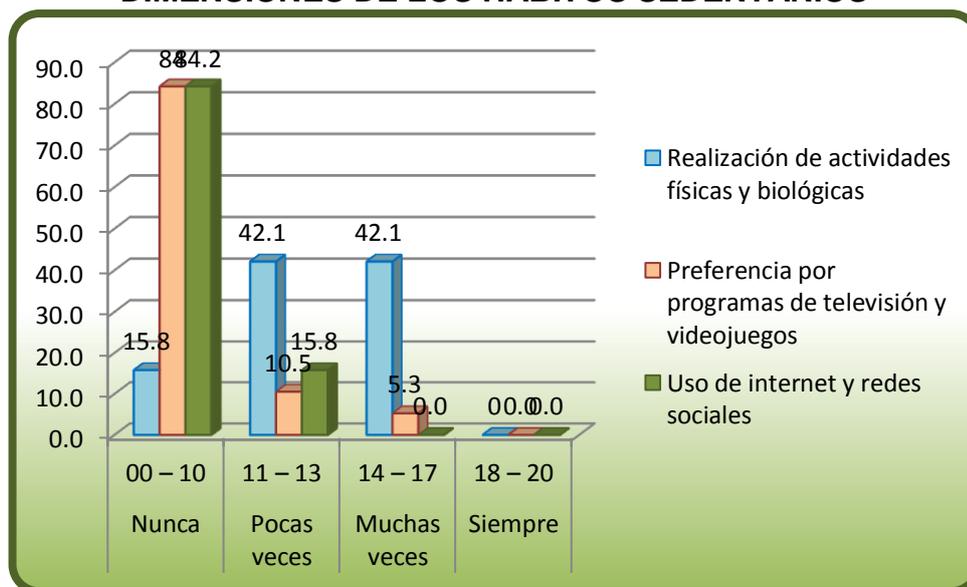
ESCALA DE VALORACIÓN		Falta de actividades físicas y biológicas		Limitaciones en preferencia por programas de televisión y videojuegos		Limitaciones en el uso de internet y redes sociales	
Cuantitativa	Cualitativa	fi	%	fi	%	fi	%
0 - 05	Nunca	3	15.8	16	84.2	16	84.2
06 - 10	Pocas veces	8	42.1	2	10.5	3	15.8
11 - 15	Muchas veces	8	42.1	1	5.3	0	0.0
16 - 20	Siempre	0	0	0	0.0	0	0.0
<b>TOTAL</b>		19	100%	19	100%	19	100%

Fuente: Pretest y postest

Elaboración: Tesistas

GRÁFICO N° 04

### RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRETEST RESPECTO A LAS DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS SEDENTARIOS



FUENTE: Cuadro N° 10

**INTERPRETACIÓN:**

El cuadro y gráfico correspondiente muestran puntajes comparativos alcanzados por los estudiantes del grupo de estudios en el pretest respecto a las dimensiones: falta de actividades físicas y biológicas, limitaciones en preferencias por programas de televisión y videojuegos, y limitaciones en el uso de internet y redes sociales.

Se observa que la mayoría de estudiantes realizaban actividades físicas y biológicas en términos de **pocas veces** y **muchas veces**; respecto a las limitaciones en preferencias por programas de televisión y videojuegos, la mayoría acepta que nunca ha evitado ver los programas de televisión y videojuegos, y en las limitaciones en el uso de internet y redes sociales la mayoría manifestó que **nunca** pudo evitarla.

En general se observa que los estudiantes no podían evitar tener preferencia por la televisión y los videojuegos.

## E) RESULTADOS DEL POSTEST SOBRE LAS DIMENSIONES DE HÁBITOS SEDENTARIOS

CUADRO Nº 10

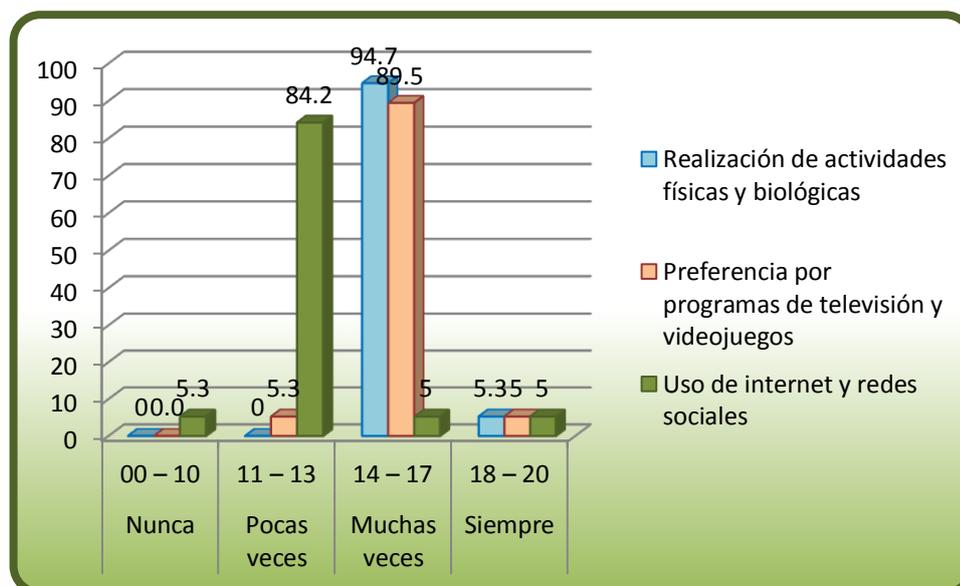
### RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POSTEST RESPECTO A LAS DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS SEDENTARIOS

ESCALA DE VALORACIÓN		Falta de actividades físicas y biológicas		Limitaciones en preferencia por programas de televisión y videojuegos		Limitaciones en el uso de internet y redes sociales	
Cuantitativa	Cualitativa	fi	%	fi	%	fi	%
0 - 05	Nunca	0	0	0	0.0	1	5.3
06 - 10	Pocas veces	0	0	1	5.3	16	84.2
11 - 15	Muchas veces	18	94.7	17	89.5	1	5
16 - 20	Siempre	1	5.3	1	5	1	5
<b>TOTAL</b>		<b>19</b>	<b>100%</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Fuente: Pretest y posttest  
Elaboración: Tesistas

GRÁFICO Nº 05

### RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POSTEST RESPECTO A LAS DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS SEDENTARIOS



FUENTE: Cuadro Nº 10  
ELABORACION: Tesistas

**INTERPRETACIÓN:**

El cuadro y gráfico correspondiente muestran puntajes comparativos alcanzados por los estudiantes del grupo de estudios en el posttest respecto a las dimensiones: realización de actividades físicas y biológicas, limitaciones en preferencias por programas de televisión y videojuegos, y limitaciones en el uso de internet y redes sociales.

Se observa que la mayoría de estudiantes, después de la práctica del fútbol realizaban actividades físicas y biológicas en términos de muchas veces; respecto a las limitaciones en preferencias por programas de televisión y videojuegos, la mayoría manifiesta haber evitado preferir los programas de televisión y videojuegos en términos de **muchas veces**;

Y en las limitaciones en el uso de internet y redes sociales la mayoría manifestó que lo evitaron en términos de **pocas veces**.

En general se observa que los estudiantes después de la práctica del fútbol de manera sistematizada preferían realizar actividades físicas y biológicas positivas en términos de **muchas veces**.

**F) CONSOLIDADO GENERAL DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LOS HÁBITOS SEDENTARIOS.**

**CUADRO Nº 11**

**RESULTADO COMPARATIVO GENERAL DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LOS HABITOS SEDENTARIOS**

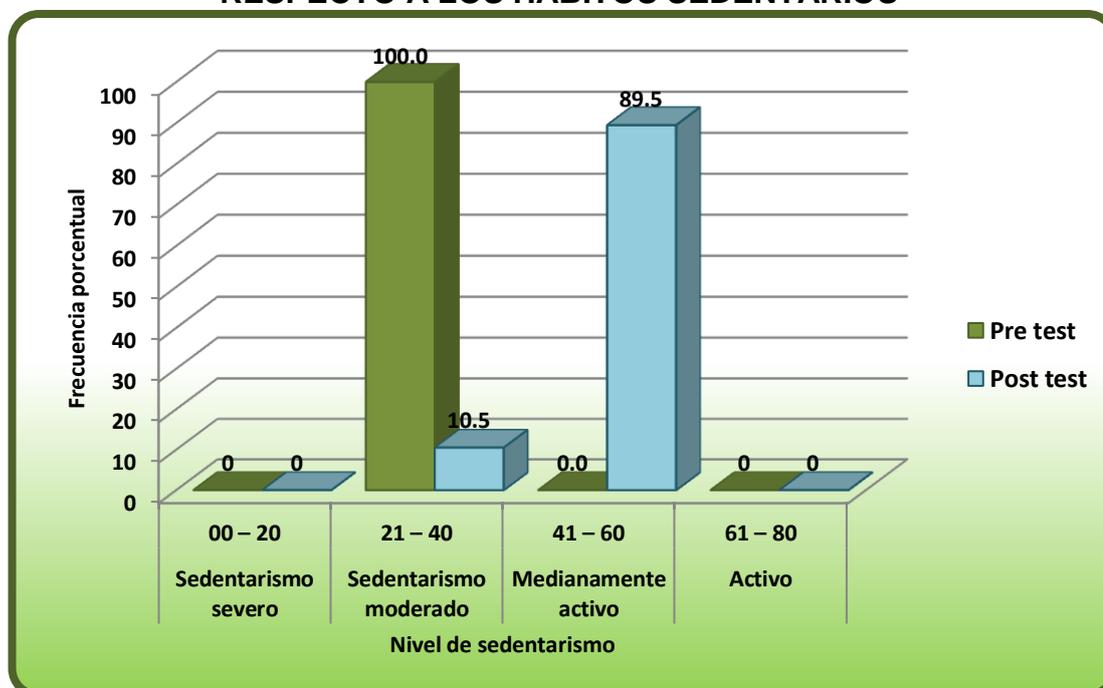
ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
PUNTAJE	NIVEL DE SEDENTARISMO	fi	%	fi	%
		0 - 20	Sedentarismo severo	0	0
21 - 40	Sedentarismo moderado	19	100	2	10.5
41 - 60	Medianamente activo	0	0	17	89.5
61 - 80	Activo	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		19	100%	19	100%

Fuente: Pretest y posttest

Elaboración: Tesistas

**GRÁFICO Nº 06**

**RESULTADO COMPARATIVO GENERAL DEL PRETEST Y POSTEST RESPECTO A LOS HABITOS SEDENTARIOS**



FUENTE: Cuadro Nº 10

ELABORACIÓN: Tesistas

**INTERPRETACIÓN:**

El cuadro y gráfico correspondiente muestran puntajes comparativos generales alcanzados por los estudiantes del grupo de estudios en el pretest y postest respecto a los hábitos de sedentarismo.

En el pretest el 100% de estudiantes lograron ubicarse en la escala de **sedentarismo moderado** con puntajes de 21 a 40, ninguno se ubicó en las escalas de **medianamente activo** ni **activo** evidenciándose que la mayoría llevaba una vida sedentaria moderada

En el postest la mayoría de estudiantes representado por el 89,5% con puntajes de 41 a 60 se encontraban en el nivel de **medianamente activo**, el 10,5% alcanzaron el nivel de **sedentarismo moderado** y ninguno en **activo** absoluto, evidenciándose que después de la práctica del fútbol los estudiantes se encontraron en niveles óptimos de salud; es decir adquirieron hábitos de realizar actividades físicas y biológicas positivas, minimizaron el tiempo de mirar programas televisivos y uso de videojuegos, asimismo usaban moderadamente y en poco tiempo el internet y las redes sociales.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS ESTADÍGRAFOS DEL PRETEST Y POSTEST

### CUADRO N° 12

COMPARACIÓN DE LOS ESTADÍGRAFOS DEL PRETEST Y POSTEST, SEGÚN PUNTAJES TOTALES.

<i><b>ESTADÍGRAFOS</b></i>	<i><b>PRETEST</b></i>	<i><b>POSTEST</b></i>
Media	29.05	44.63
Mediana	29	44
Moda	29	44
Desviación estándar	2.95	2.9
Varianza	8.72	8.41
Mínimo	23	39
Máximo	35	60
Muestra	19	19

FUENTE : Pretest y pos test

ELABORACIÓN : Tesistas

### INTERPRETACIÓN:

El cuadro nos muestra los valores de los estadígrafos de los resultados globales del pretest y posttest, respecto a los hábitos sedentarios. Se evidencia que ambas evaluaciones tuvieron marcada diferencia en el promedio; 29,5 (pretest) y 44,63 (posttest), lo que indica que antes de la práctica del fútbol de manera sistematizada, los estudiantes en promedio se ubicaron en el nivel de sedentarismo moderado, mientras en el posttest la mayoría se ubicaron en el nivel de personas medianamente activas. Respecto a la mediana se observa que mejores resultados se evidencian en el pos test, indicando que un 50% de estudiantes tienen puntajes menores a 44 puntos, es decir con tendencia a mejorar los hábitos de sedentarismo. De la misma forma la moda en el posttest fue favorable en cuanto a que la mayoría de estudiantes obtuvieron un puntaje igual o cercano a 44, mientras

en el pretest iguales o cercanas a 29. También se evidencia que la desviación estándar y varianza muestran que la dispersión de los puntajes, respecto al promedio, se disminuyó en el posttest, indicando que la escala de homogeneidad es mayor que en el pretest.

#### 4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

La hipótesis planteada se sometió a una prueba de manera que la contrastación sea generalizable para la población.

En ese sentido se ha considerado los siguientes criterios:

##### a) **Formulación de $H_0$ y $H_1$**

**$H_0$ :** La práctica del fútbol no supera significativamente los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”.

$$H_0: SE (OF) \geq SE (OI)$$

**$H_1$ :** La práctica del fútbol supera significativamente los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”.

$$H_1: HS(OF) < HS(OI)$$

Donde:

**$H_0$ :** Hipótesis Nula

**$H_1$ :** Hipótesis Alternativa

HS (OF): Hábitos sedentarios de los estudiantes respecto a la observación final (postest).

HS (OI): Hábitos sedentarios de los estudiantes respecto a la observación inicial (pretest).

**b) Determinación si la prueba es unilateral o bilateral**

La hipótesis alterna indica que la prueba es unilateral con cola a la derecha, porque se trata de verificar solo una probabilidad:

$$\mu_{\text{pos}} > \mu_{\text{pre}} \quad \text{ó} \quad \mu_{\text{pos}} - \mu_{\text{pre}} < 0$$

$$\text{HS (postest)} > \text{HS (pretest)} \quad \text{ó}$$

$$\text{HS (postest)} - \text{HS (pretest)} < 0$$

**c) Determinación del nivel de significancia de la prueba**

Asumimos el nivel de significancia de **5%**, con lo que estamos aceptando la probabilidad de **0.05**; puede ocurrir que se rechace  $H_0$  a pesar de ser verdadera; cometiendo por lo tanto el error de tipo I. La probabilidad de no rechazar  $H_0$  es de **0.95**.

**d) Determinación de la distribución muestral de la prueba.**

De acuerdo al texto de *Manuel Córdova Zamora "Estadística descriptiva e inferencial"*; la distribución de probabilidad adecuada para la prueba es t de Student con n-1 grados de libertad, el mismo que se ajusta a la diferencia entre

dos medias con observaciones aparejadas; teniendo en cuenta que la hipótesis formulada pretende que la media de la observación final (postest) sea menor que la media de la observación de inicio (pretest).

**e) Esquema de la prueba.**

En la distribución t de Student, para el nivel de significación de **5%** y un nivel de confiabilidad de **95%**; el coeficiente crítico o coeficiente de confianza para la prueba unilateral de cola a la izquierda con  $[n - 1 = 19 - 1 = 18]$  grados de libertad es:

$$t = 1.73.$$

$$RC = \{t < 1.73\}$$

Donde:

t : coeficiente crítico

RC : Región Crítica

**f) Cálculo del estadístico de la prueba**

Calculamos el estadístico de la prueba con los datos que

se tiene mediante la siguiente fórmula: 
$$T = \frac{\bar{d}}{\hat{S}_d / \sqrt{n}}$$

Que se distribuye según una t-Student con  $n-1 = 18$  grados de libertad.

**CUADRO N° 13**  
**RESULTADOS GLOBALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA**  
**MUESTRA DE ESTUDIO PARA DETERMINAR EL VALOR**  
**CRÍTICO DE T DE STUDENT**

Alumno	Observación final (OF)	Observación inicial (OI)	Diferencia (OF-OI) $d_i$	$d_i^2$
1	47	34	13	169
2	44	35	9	81
3	44	31	13	169
4	44	30	14	196
5	44	26	18	324
6	44	29	15	225
7	45	25	20	400
8	39	27	12	144
9	44	31	13	169
10	60	28	32	1024
11	45	30	15	225
12	44	23	21	441
13	39	32	7	49
14	45	29	16	256
15	44	30	14	196
16	45	26	19	361
17	43	29	14	196
18	45	29	16	256
19	43	28	15	225
TOTAL			296	5106

Donde:

$d_i$  : Diferencia entre promedios, respecto al postest y pretest.

$d_i^2$ : Cuadrado de las diferencias

Cálculo de datos:

$n = 19$

$$\bar{d} = \sum d / n$$

$$\bar{d} = 296 / 19 = 15.58$$

$$\hat{S}_d = \sqrt{\frac{\sum d^2 - n(\bar{d})^2}{n-1}}$$

$$\hat{S}_d = \sqrt{\frac{5106 - 19(15.58)^2}{19-1}}$$

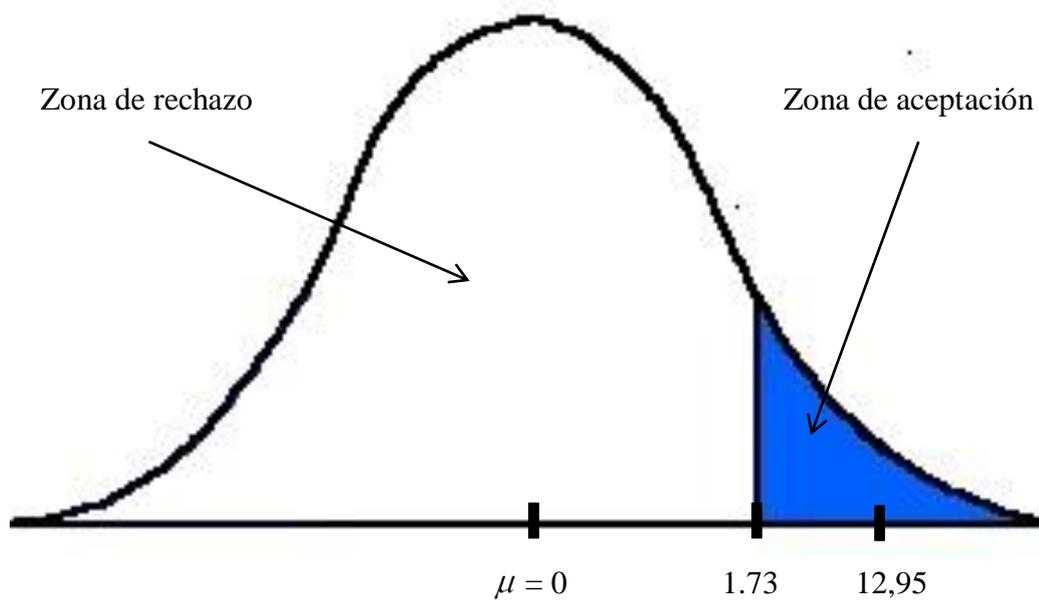
$$\hat{S}_d = 5.24$$

Entonces:  $t = \frac{\bar{d}}{\hat{S}_d / \sqrt{n}}$

$$t = \frac{-8.74}{3.679 / \sqrt{19}},$$

$$t = 12.95$$

**g) Gráfico y toma de decisiones**



El valor hallado de  $t = 12,95$  se ubica en la zona crítica; a la izquierda de  $t = 1,73$  que es la zona de rechazo, por lo tanto descartamos la hipótesis nula; es decir tenemos indicios suficientes que prueban, que la práctica del fútbol mejora los hábitos sedentarios en estudiantes del primer grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación – UNHEVAL de Huánuco.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presenta la confrontación del contexto problemático formulado a raíz de las bases teóricas, y de la hipótesis propuesta con los resultados alcanzados durante el desarrollo de la investigación; del mismo modo para conocer de qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”; teniendo conocimiento que el sedentarismo constituye como las causas y consecuencias de uno de los males universales y que según la Organización Mundial de la Salud constituye el cuarto factor de muerte en el mundo.

Se ha considerado la siguiente confrontación:

### ➤ **Con el problema planteado**

La interrogante que se planteó al iniciar el trabajo es: ¿De qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”? luego de haber desarrollado la investigación y como consecuencia de los resultados se determina que la práctica del fútbol influye positivamente para superar el sedentarismo en alumnos del 1º grado de secundaria. Mencionados resultados se evidencian en el cuadro N° 11 y su gráfico respectivo; en las que se demuestra el progreso

favorable de resultados del posttest que fue muy significativo respecto del pretest.

➤ **Con las bases teóricas**

Respecto al sistema teórico, en la presente investigación, las teorías planteadas establecen una base consistente para las variables de estudio; en ese sentido citar las teorías de Jean Piaget, David Ausubel, Lev Vigotsky, entre otros, que plantearon aprendizajes activos, significativos, socializados; en general un aprendizaje integral donde el estudiante no es pasivo y no aprende solo conocimientos, sino que está en movimiento y desarrolla sus capacidades, para encaminarlo a ser competente; asimismo se hizo esencial enfatizar los fundamentos teóricos del fútbol, para lograr el desarrollo físico y mental de los alumnos del primer grado de secundaria.

Un problema motivador no debe ser necesariamente difícil, pero tampoco debe ser tan sencillo, que los estudiantes piensen que no representa conocimiento nuevo. Ellos deben reconocer su importancia, y en caso de que se requiera, el profesor debe puntualizarla. Soto, (2008).

“La práctica del fútbol se produce cuando el alumno se encuentra motivado, entendiéndose la motivación, ya sea el estado de excitación o activación que impulsa al individuo a actuar, o el interés que tiene el alumno por el tema motivo de aprendizaje. Los profesores en

cumplimiento de la función como facilitadores del aprendizaje, nos preocupamos cómo generar el interés en nuestros estudiantes, movidos por esta preocupación se propuso la práctica del fútbol para superar el sedentarismo en los alumnos del primer grado de secundaria, las cuales permiten a los alumnos desarrollar su potencial físico y mental.

➤ **Con la hipótesis planteada**

Los procesamientos de los resultados obtenidos en la presente investigación científica demuestran que la práctica del fútbol supera significativamente los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”; los mismos que se corroboran con la contrastación de la hipótesis en el capítulo anterior, que rechaza la hipótesis nula; siendo que el valor calculado ( $t = 12,95$ ) es mayor que el crítico ( $t = 1,73$ ). Asimismo, los resultados del postest muestran que la mayoría de unidades de análisis lograron alcanzar los niveles de práctica deportiva **muchas veces** 89,4% con puntuaciones de 11 a 15 y siempre 5,3% con puntuaciones de 16 a 20.

➤ **Aporte Científico de la Investigación**

La presente investigación a partir de los resultados es un aporte científico, por los procedimientos y por los conocimientos generados a partir de experiencias científicas. Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la práctica del fútbol supera el sedentarismo en los alumnos del

primer grado de secundaria, en tal sentido tendrá trascendencia en medida que en todos los niveles educativos se promueva esta práctica deportiva de forma amena y dinámica que desarrolle el aspecto físico y mental de nuestros alumnos; es así que de acuerdo a la bases teóricas y a los resultados obtenidos, la aplicación de este deporte, sí supera el sedentarismo y desarrolla el aspecto físico y mental; constituyendo este trabajo en un gran aporte científico.

## CONCLUSIONES

1. Después de haber realizado la investigación se llega a la conclusión que la práctica del fútbol mejora significativamente los hábitos del sedentarismo escolar en estudiantes del primer grado de educación secundaria del CNA UNHEVAL, tal como se puede apreciar en el cuadro N° 11, su gráfico respectivo y en la prueba de hipótesis que a un nivel de significancia del 5%,  $t$  crítica de 1,73 se calcula la  $t = 12,95$ .
2. El nivel de sedentarismo escolar de los estudiantes en el pretest se encontraba a un nivel de sedentarismo moderado con tendencia a sedentarismo severo y al concluir la investigación los resultados nos muestran que los alumnos lograron superar el nivel anterior ubicándose la mayoría en la escala de personas medianamente activas 89,5%, tal como se puede apreciar en el cuadro N° 11 y respectivo gráfico.
3. Con la práctica del fútbol se amplía significativamente el tiempo en la realización de actividades físicas y biológicas positivas en estudiantes del primer grado de educación secundaria, como se puede apreciar en el cuadro N° 06 y su respectivo gráfico.
4. La práctica del fútbol incrementa significativamente las limitaciones del tiempo utilizado en la preferencia por programas de televisión y videojuegos en estudiantes del primer grado de educación secundaria, tal como se aprecia en el cuadro N° 07 y gráfico respectivo

5. La práctica del fútbol incrementa significativamente las limitaciones del tiempo utilizado en internet y redes sociales en estudiantes del primer grado de educación secundaria, tal como se puede apreciar en el cuadro N° 08 y gráfico respectivo.

## **SUGERENCIAS**

1. Se sugiere a los docentes implementar la práctica del fútbol en sus estudiantes de forma sistematizada para reducir el sedentarismo escolar.
2. Se sugiere a los investigadores, en un trabajo similar, determinar el nivel de conciencia ambiental de los estudiantes al iniciar al finalizar la correspondiente investigación científica, como evaluaciones mínimas.
3. Se sugiere a los docentes implementar la práctica del fútbol en sus estudiantes para la realización de actividades físicas y biológicas positivas.
4. Se sugiere a los docentes implementar la práctica del fútbol en sus estudiantes para reducir el tiempo utilizado en la preferencia por programas de televisión y videojuegos.
5. Se sugiere a los docentes implementar la práctica del fútbol en sus estudiantes para reducir el tiempo utilizado en internet y redes sociales.
6. Se sugiere a los docentes, padres de familia y demás familiares incidir en el cuidado de la salud de los estudiantes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Anguerra, M. (1988). *Manual de prácticas de observación*. Mexico: Trillas.
2. Antonio, R. (2010). Riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles provocadas por sedentarismo, de los empleados de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Tesis de master en la Enseñanza de la Educación Física. Honduras, Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
3. Blázquez, D. (1998). *La evaluación formativa en Educación Física. Consideraciones para la formación continua del profesorado*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad de Barcelona.
4. Bolívar, A. (1998). *Educación en valores. Una educación de la ciudadanía*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia. España: Junta de Andalucía.
5. Casamort, J. (1999). *Características pedagógicas del deporte*. En Blázquez, La iniciación deportiva y el deporte escolar (págs. 49-56). Zaragoza: Inde.
6. Consejo Nacional de Educación. (2006). *Proyecto Educativo Nacional*. Lima: Ministerio de Educación.
7. Del Campo, J. (2003). *La evaluación como un proceso integral. Una experiencia de evaluación de las habilidades gimnásticas en ESO*. Aula de Innovación Educativa.
8. Durán González, L. (2006). La actividad física y el Deporte una oportunidad de transmitir valores. En J. Durán González, & P. Jiménez, Valores en movimiento. *La actividad física y el deporte como medio de educación en valores*. Estudio sobre ciencias del deporte (págs. 50-76). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes.

9. Durán, J., & Pardo, R. (2006). *Valores que trasmite el deporte espectáculo en relación con el género y los medios de comunicación*. Tándem: Didáctica de la Educación Física
10. Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata
11. Goetz, J. P., & LeCompte, M. d. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Ediciones Morata
12. González, M. J. (1997). *Metodología de la investigación social. Técnicas de recolección de datos*. Alicante: Aguaclara
13. Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*. Valencia. Recuperado en [http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf)
14. Ministerio de Educación. (2009). *Diseño Curricular Nacional de la educación Básica Regular*. Lima: MED.
15. Ministerio de Educación Nacional. (s/a). Educación Física. *Conceptos Básicos*. Colombia. Recuperado de [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644\\_archivo.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644_archivo.pdf)
16. Ministerio de Educación y Ciencia. (2003). *La actividad física y el deporte como medio de educación en valores. Estudio sobre Ciencias del Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
17. Organización Mundial de la Salud. (2016). *Actividad Física*. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
18. Padial, M. (2010). *Obesidad, Sedentarismo y Ejercicio, Análisis del Tratamiento Informativo en la Prensa Local Andaluza*. Tesis de Master en Actividad Física y Salud. España, Universidad Internacional de Andalucía.
19. Via Definicion.mx. *Definición*. Recuperado de <http://definicion.mx/>

**REFERENCIAS WEB**

- ✓ [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644\\_archivo.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644_archivo.pdf)
- ✓ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- ✓ <http://www.ops.org.bo/textocompleto/facmed/chc2007520103.pdf>
- ✓ <http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo%20Cuba.htm>
- ✓ <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/21945>
- ✓ <http://definicion.mx/>

# ANEXOS

**ANEXO N° 01**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL PARA SUPERAR LOS HÁBITOS SEDENTARIOS EN LOS ALUMNOS DEL 1º GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL C.N.A. “UNHEVAL - HUÁNUCO 2016”.**

ROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿De qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> a) ¿Cuál es el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL antes de iniciar la práctica del fútbol? b) ¿Cuál es el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL al finalizar la práctica del fútbol? c) ¿Cuál es el nivel de</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar de qué manera la práctica del fútbol supera los hábitos sedentarios en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> a) Establecer el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL antes de iniciar la práctica del fútbol. b) Establecer el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL al finalizar la práctica del fútbol. c) Establecer el nivel de</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> <b>H0:</b> La práctica del fútbol no supera significativamente el sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”.</p> <p><b>Ha:</b> La práctica del fútbol supera significativamente el sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. “UNHEVAL - Huánuco 2016”.</p>	<p>V.I. Práctica del fútbol.</p> <p>V.D. Hábitos Sedentarios</p>	<p>Planificación</p> <p>Ejecución</p> <p>Control</p> <p>Realización de actividades físicas y biológicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de la unidad didáctica.</li> <li>• Elaboración de sesiones de aprendizaje.</li> <li>• Selección de materiales didácticos.</li> <li>• Desarrollo de sesiones de aprendizaje.</li> <li>• Uso de materiales didácticos.</li> <li>• Autoevaluación de los documentos y actividades desarrolladas</li> <li>• Realiza actividad física como mínimo 30 minutos diarios</li> <li>• Practica de un deporte que permita hacer entrenamientos como mínimo tres veces a la semana y por un periodo mayor a 30 minutos cada entrenamiento.</li> <li>• Camina ininterrumpidamente (en algún intervalo del día) como mínimo 15 minutos.</li> <li>• Preferencia a caminar para ir a la institución educativa en lugar de usar un medio de transporte motorizado</li> <li>• Utiliza bicicleta en los tiempos libres para el deslizamiento de un lugar a otro</li> </ul>	<p><b>*Tipo de investigación</b> Aplicada</p> <p><b>*Diseño de Investigación:</b> Pre experimental, con pretest y pos test.</p> <p><b>*Población: 32</b> <b>*Muestra: 19</b></p>

<p>sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL, con y sin la práctica del fútbol?</p>	<p>sedentarismo escolar en los alumnos del 1º grado de educación secundaria del C.N.A. UNHEVAL, con y sin la práctica del fútbol.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consume en el desayuno cereales (avena, soya, harina de habas, etc.)</li> <li>• Consume verduras en sus alimentos</li> <li>• Consume frutas a diario</li> <li>• Duerme las horas necesarias (no menos de 8 horas)</li> <li>• Toma 8 vasos de agua a diario</li> </ul>	
				<p>Limitaciones en preferencias por programas de televisión y videojuegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita ver televisión a diario más de una hora</li> <li>• Evita ver películas en la televisión, cable o DVD más de tres veces a la semana</li> <li>• Evita escuchar música a diario más de una hora exclusivamente</li> <li>• Evita practico videojuegos a diario por más de 30 minutos</li> <li>• Evita usar mi celular más de una hora a diario</li> </ul>	
				<p>Limitaciones en el uso de internet y redes sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita utilizar el internet más de una hora cada día</li> <li>• Evita interactuar en mi Facebook más de una hora cada día</li> <li>• Evita utilizar el WhatsApp más de una hora cada día</li> <li>• Evita utilizar el Messenger más de una hora cada día</li> <li>• Evita utilizar mi celular para jugar en línea o con alguna aplicación bajada de la web.</li> </ul>	

**ANEXO N° 02**  
**INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

**ENCUESTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE SEDENTARISMO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DEL 1º GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL C.N.A. "UNHEVAL - HUÁNUCO 2016".**

**INSTRUCCIONES:** La presente encuesta es anónima. Lea detenidamente cada una de las situaciones, luego responda con la veracidad posible marcando con una "X" en la escala correspondiente

N°	ITEMS	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1	Hago actividad física como mínimo 30 minutos diarios				
2	Practico un deporte que me permite hacer entrenamientos como mínimo tres veces a la semana y por un periodo mayor a 30 minutos cada entrenamiento.				
3	Camino ininterrumpidamente (en algún intervalo del día) como mínimo 15 minutos.				
4	Prefiero caminar para ir a mi institución educativa que usar un medio de transporte motorizado				
5	Utilizo bicicleta en mis tiempos libres para deslizarme de un lugar a otro				
6	En mi desayuno consumo cereales (avena, soya, harina de habas, etc.)				
7	Consumo verduras en mis alimentos				
8	Consumo frutas a diario				
9	Duermo las horas necesarias (no menos de 8 horas)				
10	Tomo 8 vasos de agua a diario				
11	Evito ver televisión a diario más de una hora				
12	Evito ver películas en la televisión, cable o DVD más de tres veces a la semana				
13	Evito escuchar música a diario más de una hora exclusivamente				
14	Evito practico videojuegos a diario por más de 30 minutos				
15	Evito usar mi celular más de una hora a diario				
16	Evito utilizar el internet más de una hora cada día				
17	Evito interactuar en mi Facebook más de una hora cada día				
18	Evito utilizar el WhatsApp más de una hora cada día				
19	Evito utilizar el Messenger más de una hora cada día				
20	Evito utilizar mi celular para jugar en línea o con alguna aplicación bajada de la web.				

*Agradecemos por su colaboración, sus respuestas servirán para enriquecer los resultados de nuestra investigación. ¡Muchas gracias!*



## UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 01

### “MEJORANDO MIS HABILIDADES TÉCNICAS, TÁCTICAS Y DESTREZAS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL”

#### I. DATOS GENERALES

1.1 C.N.A.	: C.N.A. “UNHEVAL” – HUÁNUCO 2016.”
1.2 ÁREA	: EDUCACIÓN FÍSICA
1.3 NIVEL	: SECUNDARIA
1.4 GRADO	: 1°
1.5 DURACIÓN	: 12 semanas: del 19 de mayo al 04 de agosto de 2016.
1.6 DOCENTE	: REATEGUI RIOS, Ronald y DIEGO MALPARTIDA, Alfredo, BARTOLO CHUQUIYAURI, Daniel.

#### 1. INTRODUCCIÓN

Con la siguiente Unidad Didáctica pretendo conseguir la participación activa de los alumnos/as en situaciones colectivas de juego, intentando mejorar la habilidad de golpear el balón con cierta precisión y añadir al bagaje motriz de los mismos los gestos técnicos de los pases del balón, Recepción y saques, a la vez que adquieren una mínima noción del reglamento de este deporte.

Esta unidad didáctica está destinada al **Primer** ciclo de Secundaria y se trabajará el bloque de contenidos número 5 (Juegos y deportes)

##### 1.1 EDADES A QUE VA DESTINADA.

Para el diseño de esta unidad se han tenido en cuenta las características psicológicas, sociológicas y físicas del alumnado de 11 a 12 años, correspondientes al Primer ciclo de Secundaria:

##### 1.2 DURACIÓN.

12 SESIONES

### **1.3 PROYECCIÓN SOCIAL.**

No cabe duda de que tenemos que educar para la vida y que mejor ejemplo que un grupo de compañeros siendo capaces de disfrutar del tiempo de ocio a través del deporte.

En esta Unidad Didáctica vamos a encontrar continuas referencias al mundo real por lo que la proyección social de la misma está salvada desde el principio, debido, en parte, a la complejidad de los gestos técnicos utilizados en este deporte y a la relativamente fácil localización y utilización de balones, reglas, postes y terreno de juego.

### **1.4 OBJETIVOS.**

Con esta unidad didáctica pretendo contribuir al desarrollo de todos los objetivos del Área de Educación Física para la Etapa Secundaria.

Los objetivos que pretendo alcanzar con esta unidad didáctica son los siguientes:

#### **1.4.1 OBJETIVOS DE CICLO.**

- Desarrollar a través de juegos y actividades los pases de balón, Recepción, Saques, Remate y Marcación.
- Conocer un mínimo reglamento que permita al alumno/a ser capaz de participar en esta actividad sin la presencia de un adulto y con posibilidades de transferir lo aprendido en clase a su tiempo de ocio.
- Conocer la importancia de determinados hábitos saludables como: alimentación, calentamiento, actuaciones ante accidentes cotidianos, posturas adecuadas, etc.
- Colaborar, participar y respetar las normas en los juegos y actividades que se proponen.

- Adquirir hábitos de higiene.

#### **1.4.1 OBJETIVOS DIDÁCTICOS.**

- Participar activamente en situaciones colectivas de juego, con independencia del nivel alcanzado.
- Mejorar la habilidad de golpear un balón con cierta precisión.
- Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de los saques y recepción y marcación.
- Conocer y practicar una rutina de ejercicios de calentamiento específicos del Fútbol.
- Conocer un mínimo reglamento que permita al alumno/a ser capaz de participar en esta actividad sin la presencia de un adulto y con posibilidades de transferir lo aprendido en clase a su tiempo de ocio.

#### **1.5 CONTEXTO CURRICULAR.**

##### **1.5.1 Prerrequisitos: objetivos y contenidos.**

Para el pleno aprovechamiento de la unidad es preciso que el alumno/a, previamente, haya trabajado aspectos motrices tan importantes para su desarrollo como:

- Desarrollo de habilidades básicas
- Ejercicios complejos de lateralidad
- Control de los diferentes segmentos corporales
- Desarrollo de la coordinación dinámica general

##### **1.5.2 Relaciones de interdisciplinariedad con otras áreas.**

La relación de interdisciplinariedad con otras ciencias es un aspecto clave en la Educación Física. En este caso en concreto podemos hablar de los siguientes aspectos:

- Lengua: conocimiento y utilización del lenguaje específico de este deporte (cancha, líneas, saque, portería, punto, poste, saque de seguridad, pases, remates, etc.).
- Matemáticas: control de distancias y trayectorias, medidas y áreas, orientación espacial, etc.
- Conocimiento del Medio: localización de instalaciones para la práctica deportiva en el barrio, ciudad, etc. Conocimiento, a nivel nacional de los principales equipos de este deporte y sus ciudades de residencia.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN.**

La iniciación deportiva se contempla, en el actual sistema educativo, a lo largo del Quinto ciclo de Educación Primaria.

En el caso de este deporte, el Fútbol, la justificación de la iniciación viene acompañada de otros condicionantes como son el desarrollo de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpes), las complejas (combinación de las básicas), la condición física (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) y el desarrollo de habilidades sociales ya que estamos ante uno de los pocos deportes de equipo en el que el contacto con el contrario no existe, la colaboración con el resto del equipo es necesaria para jugar y es preciso, al fin del partido, el felicitar al contrincante.

## **2. CONTENIDOS.**

### **2.1 Conceptos.**

- El Fútbol.
- La importancia de la técnica.
- Los gestos técnicos básicos.

#### **I. Pases.**

II. Recepción

III. Saques

IV. Remate

V. Marcación

## **2.2 PROCEDIMIENTOS.**

- Familiarización con el balón de Fútbol.
- Iniciación y utilización de los gestos técnicos mínimos para el Remate del balón.
- Aplicación del reglamento.
- Práctica de los diferentes gestos técnicos.

## **2.3 ACTITUDES.**

- Cooperar con los compañeros y participar en situaciones colectivas de juego con independencia del nivel alcanzado.
- Aceptar el papel de que te corresponde durante las clases.
- Aceptar el hecho de ganar o perder como algo inherente al juego.

## **3. DESARROLLO DE LA UNIDAD**

### **3.1 Orientaciones metodológicas.**

Se intentará combinar los distintos estilos de enseñanza para conseguir mayor eficacia sin menoscabo de la autonomía que pretendemos alcancen nuestros alumnos y alumnas.

- Asignación de tareas
- Instrucción directa
- Descubrimiento guiado
- Grupos reducidos
- Grupos de nivel

### 3.2 Actividades.

- Rutinas de calentamiento.
- Manejo y control de balón.
- Estudio y puesta en práctica de gestos técnicos.
- Juegos de aplicación.
- Fútbol adaptado
- Circuitos (driles).
- Partidillos.
- Situaciones de juego real.
- Puesta en práctica del reglamento.

#### 3.2.1 Secuencia de sesiones.

- **Sesión 1:** Juegos de Familiarización y Posición para los pases y la recepción, remate y la marcación.
- **Sesión 2:** Iniciación al Fútbol.
- **Sesión 3:** juegos y driles para el Fútbol.
- **Sesión 4:** Iniciación al saque.
- **Sesión 5:** juegos y driles para el saque.
- **Sesión 6:** Iniciación a la recepción.
- **Sesión 7:** Driles y Juegos de circuito relacionado a la recepción.
- **Sesión 8:** Iniciación al remate.
- **Sesión 9:** Driles y Juegos de circuito relacionado a la remate.
- **Sesión 10:** Driles y Juegos de circuito relacionado a los 5 fundamentos técnicos del fútbol.

## 4. METODOLOGÍA DE ACTUACIÓN DIDÁCTICA.

### 4.1. Estilo de enseñanza a utilizar

- Participativo.

### 4.2. Estrategia de la práctica

- Mixta.

### 4.3. Tipo de organización y distribución de los alumnos-as

- Parejas y grupos (siempre procurando que sean mixtos).

### 4.4. Material e instalaciones

- 10 Aros.
- 10 Conos.
- 1 bolsa de globos.
- 1 Balón de Fútbol por alumno/a.
- La instalación utilizada será la pista polideportiva.

### 4.5. Técnica de enseñanza

- Modificación del mando directo.
- Instrucción directa
- Descubrimiento guiado

### 4.6. Feedback

- Los dos tipos de feedback empleados son el Concurrente (durante la actividad) y el Terminal (al finalizar la misma).

### 4.7. Atención a la diversidad

Respecto a la diversidad y teniendo en cuenta que estamos ante el aprendizaje de habilidades abiertas, se establecerán diferentes niveles:

- En función de la diversidad del alumnado y de sus necesidades especiales se puede dar la necesidad de adoptar formas de agrupamiento que favorezcan el progreso adecuado de aquellos que lo necesiten.

- La disposición de espacios o materiales adecuados a estas necesidades.
- La modificación de las reglas que permitan simplificar y adaptar a las capacidades de los alumnos/as (no empobrecer) las situaciones de juego.
- El diseño y programación de actividades adaptadas a determinadas necesidades (de refuerzo o de ampliación).

## 5. Evaluación

### 5.1. Información que se pretende obtener

- ¿Conoce la importancia del calentamiento?
- ¿Realiza correctamente el Pase?
- ¿Realiza correctamente la Recepción?
- ¿Realiza correctamente los Saques?
- ¿Realiza correctamente el Remate?
- ¿Realiza correctamente la Marcación?
- ¿Participar activamente en las actividades?
- ¿Respetar las normas en los juegos y actividades que se proponen?
- ¿Trae la bolsa de aseo a clase?

### 5.2. Modo de evaluación a utilizar.

Se realizará una evaluación continua que consta de una evaluación inicial, una evaluación formativa y final.

La evaluación final será el resultado de las siguientes 2 Partes:

#### Parte práctica (100%)

Realización de una prueba de ejecución de rendimiento. A través de una lista de control con escalas de calificación o puntuación ordinales o cualitativas.

#### ➤ **Se efectúa la evaluación según los siguientes baremos:**

**Mal** = (0 puntos): el alumno no realiza, lo indicado en los ítems.

**Bien** = (1 puntos): el alumno realiza de manera aceptable lo indicado en los ítems.

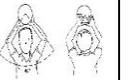
## 5.4. CRITERIOS DE VALORACIÓN

### ESCALA DE CALIFICACIÓN VIGESIMAL.

La escala de calificación vigesimal, es aquella escala que comprende un listado de notas, que van desde la nota mínima **00** hasta la nota máxima **20**, dicho sistema de sistema es deficiente puesto que no permite comparar de manera adecuada los resultados obtenidos por el alumno, ya que, cuanto mayor sea el rango de calificativos posibles menos precisa será la diferencia entre dos calificativos. Por ejemplo, es difícil establecer la diferencia entre un alumno que obtuvo 13 y el otro sacó 14.

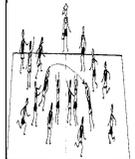
TIPO DE CALIFICACION	ESCALA DE CALIFICACION CUALITATIVA	ESCALA DE CALIFICACION CUANTITATIVA
Calificativa	Excelente	<b>20 – 18</b>
	Bueno	<b>17 - 14</b>
	Regular	<b>13 - 11</b>
	Deficiente	<b>10 - 00</b>

DATOS INFORMATIVOS		PRECISION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL"	Sesión	N° 1	JUEGOS DE FAMILIARIZACIÓN A LOS F.T DEL FÚTBOL	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	El fútbol y su importancia para la salud	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos en las prácticas pre deportivas
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO  CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	19/05/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p><b>1°. Pases del empeine interior.</b> Pies estáticos, no se puede mover. Competición por parejas, situados a dos metros, uno enfrente del otro. Dar pases (ambos con un balón, sin realizar desplazamientos). Gana quién más pases da.</p> <p><b>2°. Pases del empeine interior, pases cortos y pases largos.</b> El jugador (A) realizará un pase normal, al jugador (B) que la devolverá de pase largo y el jugador (A) la volverá a golpear con pase corto. <b>Variante:</b> pase normal (A) recepción (B) y devolución con pase largo (B)</p> <p><b>3°. Sol y Luna:</b> Cada niño con su balón ubicadas en diferentes partes del campo, a la indicación de Sol: lanzar el balón hacia arriba y ligeramente a la derecha, se desplaza hacia su derecha y antes de decepcionar el balón colocar los pies sobre la frente, piernas flexionadas y pies en forma de paso. Luego lo ejecutamos hacia el lado izquierdo a la indicación de Luna. Realizar este ejercicio alternadamente. Las niñas que se equivoquen tendrán un "castigo".</p> <p><b>4°. Lanzamiento del balón sobre la cabeza,</b> antes de cogerlo dar una palmada, dos, tres, etc.</p> <p><b>5°. En parejas frente a frente,</b> con un balón. A la indicación se desplazarán lateralmente lanzándose el balón desde la frente (posición de pases).</p> <p><b>6°. En parejas frente a frente.</b> Una con balón y la otra sin balón. La que tiene el balón lanzará la pelota en forma de parábola realizando un lanzamiento corto y uno largo. Su compañera hará un pase corto y uno largo, desplazándose de frente y de espalda. Luego de 10 repeticiones cambian.</p> <p><b>7°. En columna de uno frente al net,</b> el profesor lanza el balón hacia arriba y la niña pasa el balón con pase al otro lado del campo. Variación: 1) puede separarse en 2 grupos, los que no realizan el pase esperan en el otro campo, los niños que realizan la recepción del balón primero se ubica al final de la columna para realizar el pase y el que recepción pasa a esperar el balón. 2) luego de hacer el pase, pasa al otro campo y realiza ejercicios de desplazamientos tocando conos u otros ejercicios.</p> <p><b>08°.parados frente a frente con las piernas separadas,</b> se utilizarán balones. Mantener balón activo realizando pases.</p> <p><b>09°.En parejas frente a frente con un balón,</b> a la indicación del profesor el que tiene el balón da un bote alto hacia su compañero que está al frente quien deberá recibir el balón en posición de recepción y pase, luego regresará con desplazamiento lateral hacia atrás una vez a la derecha y otra a la izquierda. Después trabaja el otro compañero. Variante: Se realiza este ejercicio, pero con recepción pase.</p> <p><b>10. Juego de pases:</b> Se forman grupos de 4, 2 niños para cada equipo divididos por grupos. A la indicación, cada equipo deberá realizar 3 pases de cortos antes de pasarlo, al contrario. Balón caído o n° de pases incompleto es punto para el otro equipo. Se juegan a 15 puntos. Variante: los equipos pueden ser de 1 contra 1, 3 contra 3 o 4 contra 4.</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	 
FINALIZACION	<p>1°.-De cubito dorsal un de los miembros inferiores flexionada recordar todo lo realizado.</p> <p>2°.- Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

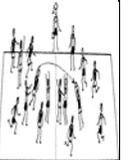
EVALUACION						V°B°
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENT OS	
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes	

DATOS INFORMATIVOS		PRECISION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL	Sesión	N° 2	Iniciación al Fútbol.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	El fútbol: concepto y fundamentos.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	26/05/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

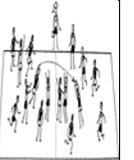
SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p><b>TRABALO CON BALÓN.</b></p> <p>4°. Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izquierda, tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas.</p> <p>5°. Dominio: Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer el balón y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico. El mismo ejercicio en forma vertical, pero efectuarlo con diferentes alturas, con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto. Recuerde observar la postura de las manos y la mirada a un lado y otro después de cada golpe, en este gesto, que luego será del Colocador será fundamental para ver el Bloqueo y defensa contraria y para observar a sus atacantes en mejor ubicación.</p> <p>6°. Realizamos conducción del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducción del balón con la parte interna del pie.</li> <li>- Conducción del balón con la parte externa del pie.</li> <li>- Conducción del balón con la parte del empeine del pie.</li> </ul> <p>7°. En parejas frente a frente, con un balón. A la indicación se desplazarán realizando conducción del balón. Luego, pasa al compañero y este ejecuta lo mismo. (Externa, interna y empeine del pie).</p> <p>8°. En columnas, los alumnos (as) realizarán a modo de competencia lo trabajado en el anterior ejercicio.</p> <p>9°. TRABAJO TRIANGULAR. Los estudiantes en tríos, trabajarán conducción del balón en un espacio triangular por conos. A la señal, conduce, pasa el balón al compañero y se queda en el lugar a quien pasó; y el otro así sucesivamente.</p> <p><b>JUEGOS PREDEPORTIVOS</b></p> <p>10°. Equipos enfrentados en un cuadrangular jugaremos al fútbol de 10 x10 minutos. REGLAMENTO: en caso que se suscite un empate se efectuará el tiro por penales que conste de 3 penales.</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	
FINALIZACION	<p>11°. -De cubito dorsal un de los miembros inferiores flexionada recordar todo lo realizado.</p> <p>12°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

EVALUACION					
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes
					V°B°

DATOS INFORMATIVOS		PRECISION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL"	Sesión	N° 3	Juegos y driles para el Fútbol.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	Actividades de coordinación motora: con diferentes elementos.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	02/06/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS	
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m		
PRINCIPAL	<p><b>DRILES PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS</b></p> <p><b>VELOCIDAD</b> 4.- los alumnos en columnas. Al silbato realizarán carreras de velocidad, tocan el cono 1, cono 2, cono 3, cono 4 y cono 5.</p> <p><b>FUERZA</b> 5.- los estudiantes en columnas se enfrentarán a los demás grupos. El profesor realiza las indicaciones, donde los alumnos jalarán una soga y ganará el equipo que supere la prueba.</p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> 6.- Equipos enfrentados. Realizan ejercicios de flexión y extensión del cuerpo. Al silbato, los alumnos (as) tratan de pasar una pelota por encima de la cabeza, el siguiente por debajo de las piernas sucesivamente. Luego, el alumno (a) que recibe último el balón se desplaza a velocidad hasta el cono señalado. Gana el equipo que más puntos haya acumulado.</p> <p><b>RESISTENCIA</b> 7.- los alumnos(as) en columnas enfrentados. Se colocarán platillos a distancias determinadas (6 platillos). A la señal, realizan carreras de velocidad tocan el cono 1 - regresan al principal, tocan el cono 2 – regresan al principal. Así sucesivamente hasta el cono 6. Objetivo: resistir al esfuerzo físico.</p> <p>8.- En columnas enfrentadas, al silbato los alumnos realizan saltos. Al siguiente silbato corren a velocidad, dan la vuelta al cono y regresan.</p> <p><b>EJERCICIOS EN CIRCUITO</b> 9.- Los alumnos (as) realizarán 5 circuitos de diferentes ejercicios por 3 minutos en cada circuito:</p> <p>Circuito 1: skipin por los conos. Circuito 2: saltos por las pelotas. Circuito 3: velocidad por los conos a 3 metros de distancia. Circuito 4: ranas a una distancia determinada. Circuito 5: conducción del balón por los conos en esalon.</p> <p><b>PRACTICAMOS AL FÚTBOL</b> 10.- Nos enfrentamos en un triangular de 10 x 10 min.</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva conos	60m		
FINALIZACION	<p>1°. -De cubito dorsal un de los miembros inferiores flexionada recordar todo lo realizado.</p> <p>2°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m		
EVALUACION					
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes
					V°B°

DATOS INFORMATIVOS		PRESICION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL	Sesión	N° 4	Iniciación al saque en el fútbol.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	El saque en el futbol y reglamento.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del basquetbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	09/06/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p><b>TRABAJO ESTIRAMIENTO MUSCULAR.</b></p> <p>1. Los alumnos(as) en hileras realizamos estiramientos de las grandes masas musculares.</p> <p><b>CIRCUITO DE CALENTAMIENTO.</b></p> <p>2. Realizamos trotes suaves y con mayor intensidad. Trabajo por cada circuito es de 2 minutos</p> <p><b>EL SAQUE EN EL FÚTBOL.</b></p> <p>3. Se trata de sacar utilizando la técnica del saque de seguridad de forma que el balón llegue a manos del compañero.</p> <p><b>IMPORTANTE:</b> se le enseñara a los alumnos sobre la técnica del saque por entre la cabeza de cada jugador.</p> <p>4. Lanzamiento vertical de balón con una o dos manos de forma que vote en el suelo delante del pie adelantado figura.</p> <p>5. Saques desde distancias variables. 7 -14 metros haciendo blanco.</p> <p>6. En parejas uno frente a otras distancias diferentes tratar de hacer que rebote el balón en diferentes zonas marcadas golpes con una mano.</p> <p>7. Los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha y el profesor al otro lado de la cancha. El primero de la fila saca para que le devuelva el profesor. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar, si el profesor no devuelve en unas condiciones mínimas hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.</p> <p><b>CIRCUITO CON ESTACIONES</b></p> <p>8. Circuito con estaciones de 2 minutos de actividad y 30 segundos de pausa (12 minutos en total) con una sola serie. Posteriormente cada alumno dispondrá de tres intentos para realizar cada estación con anotación de resultados:</p> <p>a) Saque de seguridad en la cancha (al menos 1 de 3)</p> <p>b) Saque de seguridad con precisión (al menos 1 de 3)</p> <p>c) Saque contra la pared.</p> <p>d) Trabajo en el terreno del juego.</p> <p><b>JUEGO PREDEPORTIVO</b></p> <p>9. Jugamos al balonmano 10 x 10 minutos.. Reglas: los pases se efectuarán al detenerse el alumno(a) y lanza de forma correcta como el saque en el fútbol. Ganará el grupo que ejecuta más goles.</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	   
FINALIZACION	<p>1°. comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</p> <p>2°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

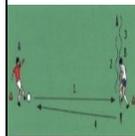
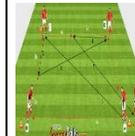
EVALUACION					
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes
					V°B°

DATOS INFORMATIVOS		PRESION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL"	Sesión	N° 5	Juegos y driles para el saque.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	Actividades de coordinación motora: con diferentes elementos.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos del saque.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA, ALFREDO CHUQUIYURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	16/06/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p> <p>4°. Activación fisiológica a través de una dinámica grupal: el salto del canguro, y elongaciones de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p><b>CIRCUITOS DE SAQUE</b></p> <p>1. Formamos grupos de 5 jugadores por equipo para trabajar ejercicios de circuitos de 2 minutos por cada.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Circuito 1: saques de 10 metros de distancia.</li> <li>Circuito 2: saque cortos de 3 metros hacia el compañero.</li> <li>Circuito 3: saque laterales</li> <li>Circuito 4: pique y saque</li> <li>Circuito 5: polichinelas y saque.</li> </ol> <p>2. Dentro de un rectángulo de 15x10 marcado por conos, se distribuyen las parejas, colocándose en una de las líneas de fondo, uno enfrente del otro; los que están en la línea de fondo con balón. El jugador con balón da un pase con saque para que el otro conduciendo el balón con los pies cambiando de trayectoria, mientras el otro jugador (defensor) tratará de teparle su camino para no ser superado y siempre irá desplazándose hacia atrás. Cuando lleguen a la línea de fondo contraria, cambiarán de funciones. El jugador defensor mantendrá siempre una distancia de separación con respecto al compañero de 2 metros.</p> <p>3. Dentro de un campo de fútbol, se colocan dos filas de jugadores de tres componentes cada una (los dos primeros de cada fila tendrán balón); a unos 70 metros se coloca otro jugador, y a la derecha de éste se sitúa un tercero «c»; a partir del medio del campo se colocan tres conos. El primer jugador de cada fila realizará un saque fuerte para que el otro recepcione y éste da un pase al costado al tercero conducirá para después realizar un eslalon entre los conos a cuya finalización realizará un pase o tiro al arco.</p> <p><b>JUGAMOS AL FÚTBOL</b></p> <p>4. Realizamos un partido de fútbol de 10 x10. Indicando la posición correcta de los jugadores para el saque.</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	
FINALIZACION	<p>1°. comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</p> <p>2°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

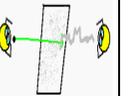
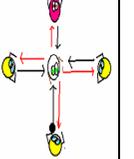
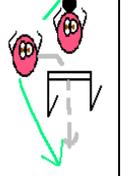
EVALUACION						
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS	
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Realiza saque laterales.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes	V°B°

DATOS INFORMATIVOS		PRECISION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL	Sesión	N° 6	Iniciación a la recepción.	1. Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	La recepción y modos de recepcionar.	1.- Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	23/06/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p><b>RECEPCION Y CONTROL DEL BALÓN</b></p> <p>1. Podemos clasificar de distintas formas los tipos de control fijándonos en distintos aspectos</p> <p><b>Con respecto al suelo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A ras de suelo</li> <li>• A media altura</li> <li>• Aéreas con trayectoria ascendente</li> <li>• Aéreas con trayectoria descendente.</li> </ul> <p>2. En el primer ejercicio también trabajaremos la movilidad lateral, lo haremos para izquierda y para derecha el número de veces que consideremos oportunas. Normalmente 5 veces a cada lado por jugador sería suficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador A pasa al jugador B</li> <li>• El jugador B controla el balón</li> <li>• El jugador B conduce al balón hacia un lado hasta el cono</li> <li>• El jugador B pasa al jugador A</li> <li>• El jugador B vuelve a su posición original.</li> </ul> <p>3. En el segundo ejercicio trabajaremos la movilidad en diagonal hacia atrás. Igual que en el ejercicio anterior también lo haremos a los dos lados y cinco veces por cada lado. El jugador A pasa al Jugador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador B controla el balón</li> <li>• El jugador B se gira y va conduciendo hasta el cono situado detrás, lo rodea y vuelve conduciendo el balón</li> <li>• El jugador B pasa el balón de nuevo al jugador A</li> </ul>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	  
FINALIZACION	<p>1°. comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</p> <p>2°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

EVALUACION						
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS	
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes	V°B°

DATOS INFORMATIVOS		PRESICION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL	Sesión	N° 7	Driles y Juegos de circuito relacionado a la recepción.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	La recepción y modos de recepción del balón.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	30/06/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p>1. Los alumnos (as) colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.</p> <p>2. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente. El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar</p> <p>3. Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio. La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón pase por debajo, la rodee, la salte... cuando salga a buscar la pelota y también se puede utilizar para que una vez controlamos el balón devolver la pelota al compañero que saca de banda por debajo o por encima de la valla.</p> <p>4. Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.</p> <p>5. Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.</p> <p><b>CIRCUITO DE RECEPCION</b></p> <p>a) CIRCUITO 1: recepción con los pies. b) CIRCUITO 2: recepción con los muslos. c) CIRCUITO 3: recepción con el pecho. d) CIRCUITO 4: recepción con la cabeza</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	  
FINALIZACION	<p>1°. comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</p> <p>2°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

EVALUACION						V°B°
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS	
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Ejecuta la recepción con cualquier parte del cuerpo.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes	

DATOS INFORMATIVOS		PRESICION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL	Sesión	N° 8	Iniciación al remate.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	Técnicas del remate del balón.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	07/07/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<p>1. Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.</p> <p>2. Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.</p> <p>3. Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador.</p> <p>4. Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.</p> <p>5. Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.</p> <p>6. Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.</p>	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	       
FINALIZACION	<p>1°. comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</p> <p>2°. - Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

EVALUACION					
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	-realiza remates al arco.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes
					V°B°

DATOS INFORMATIVOS		PRESION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL	Sesión	N° 9	Driles y Juegos de circuito relacionado al remate.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	Remates al arco	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIYAURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	14/07/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p>		15m	
PRINCIPAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (" hay que cruzar el balón de sitio"). Para que sepan como hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado.</li> <li>Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería</li> <li>Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos.</li> <li>Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda</li> <li>Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir. Este jugador debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.</li> </ol> 	Silbato. Cronometro. Pelotas. Losa deportiva	60m	
FINALIZACION	<p>1°. comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</p> <p>2°.- Práctica de higiene y preservación de la salud.</p>	crítico del trabajo	15m	

EVALUACION					
CAPAC. DE AREA	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ACTITUDES	MANIF OBSERVABLES	INSTRUMENTOS
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros	- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.	Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes
V°B°					

DATOS INFORMATIVOS		PRESICION/SESION		TEMA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
Inst. Educ.	C.N.A. "UNHEVAL"	Sesión	N° 10	Driles y Juegos de circuito relacionado a los 5 fundamentos técnicos del Fútbol.	Participa interactuando socialmente con los otros, en los deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo.	El futbol y competencias.	Ejecuta con dominio y coordinación de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.
Grado	1°		Losa Deportiva				
Profesor(es)	REATEGUI RIOS, RONALD DIEGO MALPARTIDA , ALFREDO CHUQUIY AURI BARTOLO, DANIEL	Fecha	21/07/16				
TEMAS TRANSVERSALES		Educación para el éxito		Educación en derechos humanos	Educación ambiental y vida saludable		

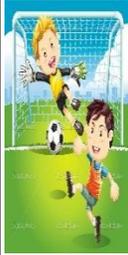
SITUACION DE APRNJE	ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES				RECURSOS	TIEMPO	ESQUEMAS
INICIAL	<p>1°. En el campo deportivo se les hace llegar las explicaciones del trabajo a desarrollarse.</p> <p>2°. Desplazarse libremente por todo el espacio del campo y a la señal formar grupos de dos, tres, cuatro, cinco, seis, etc.</p> <p>3°. Trotar en diferentes direcciones del campo realizando movimientos de los miembros superiores e inferiores.</p> <p>4°elaboramos un fixture para un campeonato interno del salón.</p>					15m	
PRINCIPAL	<p><b>EQUIPOS:</b> FIXTURE SISTEMA: eliminatoria</p> <p style="text-align: center;"><b>PROGRAMACIÓN</b></p> <p>1° PARTIDO      EQUIPO "A"    VS    EQUIPO "B" 2° PARTIDO      EQUIPO "C"    VS    EQUIPO "D"</p> <p><b>NOTA: Los partidos se efectuarán a 10 x10 min. El que pierde se elimina. Y el ganador pasa a la final.</b></p> <p>FINAL</p> <p>3° PARTIDO      <b>GAN. 1 ER. PART. VS    GAN. 2DO. PART.</b></p>				Silbato. Cronometro. Pelotas. Red	60m	
FINALIZACION	<p><b>CHARLA TECNICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>La importancia del futbol para la salud.</li> <li>El sedentarismo y sus consecuencias.</li> <li>comentario sobre las actividades desarrolladas anteriormente (dificultad, gestos técnicos, tiempo, ...)</li> <li>agradecimiento a los participantes.</li> <li>Práctica de higiene y preservación de la salud.</li> </ol>				crítico del trabajo	15m	
<b>EVALUACION</b>							
<b>CAPAC. DE AREA</b>		<b>INDICADORES</b>		<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>ACTITUDES</b>	<b>MANIF OBSERVABLES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros		- Demuestra solidaridad respeto y acepta los roles en las diferencias con los otros.		Registro de Observación y control	Muestra un trato adecuado hacia los demás, siendo amables, complacientes y afectuosos con la palabra y los gestos.	Respeto a sus compañeros y las normas establecidas.	Escala de Actitudes
V°B°							

Fig. 01 APLICACIÓN DEL PRE TEST



Fig. 02 REFORZANDO LAS ENCUESTAS APLICADAS.



Fig. 03 DIRIGIENDONOS AL CAMPO DEPORTIVO PARA REALIZAR LA CLASE.



Fig. 04 EXPLICANDO EL PROPOSITO DE LA PRIMERA SESION DE CLASE.



**Fig. 05 LOS ALUMNOS REALIZAN LA EJECUCION DEL FUNDAMENTO TECNICO CONDUCCION DEL BALON.**



**Fig. 06 LAS MUJERES DEMOSTRANDO LA CONDUCCION DEL BALON**



Fig. 07 REALIZANDO LA CONDUCCION DEL BALON CON RAPIDEZ.



Fig. 08 EXPLICACION PARA REALIZAR LOS PASES DEL BALON.



**Fig. 09 REALIZANDO PASES LARGOS EN PAREJAS SITUADOS A 5 METROS DE DISTANCIA.**



**Fig. 10 CONDUCCION CON PASES CORTOS, VARIANTE A VELOCIDAD.**



Fig. 11 EJECUTANDO TIROS A LA PARED, CON LA PARTE INTERNA DEL PIE (EMPEINE INTERNO Y EXTERNO)



Fig. 12 PRACTICANDO EL REMATE AL ARCO.



Fig. 13 LA PORTERIA DEMOSTRANDO SUS HABILIDADES PARA ATRAPAR EL BALON.



Fig. 14 REALIZANDO PASES CORTOS EN PAREJA O TRIOS.



**Fig. 15 EXPLICANDO LAS REGLAS DEL JUEGO ANTES DE INICIAR EL PARTIDO.**



**Fig. 16 DRIBLING TRATANDO DE EVITAR AL EQUIPO CONTRARIO.**



Fig. 17 REALIZANDO UN PARTIDO DE FUTBOL PARA MOTIVAR LA CLASE.



Fig. 18 EL TRABAJO EN CIRCUITO. APLICANDO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL.



Fig. 19 ENSEÑANDO LA FORMA ADECUADA DEL SAQUE LATERAL EN EL FUTBOL.



Fig. 20 LAS MUJERES DEMOSTRANDO LO APRENDIDO EN CLASE.



Fig. 21 CAMPEONATO DE LOS ALUMNOS EN UN CUADRANGULAR (MUJERES)



Fig. 22 APLICACIÓN DEL POST TEST.





UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN - HUÁNUCO  
COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN  
NOMINA DE ALUMNOS 2016

NIVEL SECUNDARIA

-----  
PRIMER AÑO

Nº Mat.	Nº Ord.	APELLIDOS Y NOMBRES
1	1	ABAD PAPAS, Angie Saemy
2	2	ARRATEA MELCHOR, Christopher Lenin
3	3	AVILA EGUIZABAL, Deivis Nils
4	4	BARRETO SANCHEYO, Piero Alessandro
5	5	CABELLO SANTIAGO, Edison Ali
6	6	CRISTOBAL ENCARNACIÓN, Ingrid Araceli
7	7	CRUZ QUIZA, Jéssica Nicol
8	8	DEL CASTILLO MENDOZA, Frida Graciela
9	9	ENCARNACIÓN ANTONIO, Franco Fernando
10	10	GOMEZ MEJIA, Daniel Jabes
11	11	HERRERA ANICETO, Giuliana Lorena
12	12	LOPEZ VALLEJOS, Ángel André
13	13	LOPEZ WHUITE, Brandon, Elvis
14	14	LOZADA OTAROLA, Sebastian Andres
15	15	LUCAS APOLÍN, Fabiola Nila
16	16	LUCAS CAJAHUAMAN, Ana Jimena
17	17	MONTERO LÓPEZ, José Manuel
18	18	NACIÓN GARCIA, Marshóry Gabriella
19	19	OMONTE DEL AGUILA , Rodrigo Rosentand
20	20	ORTIZ INOCENCIO, Percy Junior
21	21	PALOMINO VILLEGAS , Samuel Richard
22	22	PELAEZ ESPINOZA, Katherine Edith
23	23	PLÁCIDO ESTRADA, Gonzalo Jesús
24	24	RIOS PALPA, Jhean Piero
25	25	SABRERA TORRES, Jaime Gianfranco
26	26	TOLEDO LOPEZ, Yara Elizabeth
27	27	TORRES GAYOSO, Alesia Silvana
28	28	TRUJILLO ARBILDO, Kevin Mc Logan
29	29	TUCHIA CÓRDOVA, Brooklyn Patrick Alessandro
30	30	VALERIO CARLOS VIZA, Nelly Valentina
31	31	VILLACREZ VALVERDE, Brian
32	32	VILLARREYES GUILLERMO, Paola Alexandra



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN



=====

EL DIRECTOR DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN QUE AL FINAL  
SUSCRIBE:

HACE CONSTAR

Que el señor Daniel CHUQUIYAURI BARTOLO alumno de la  
Especialidad de Educación Física de la E.A.P. de Educación Básica de la Facultad  
de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL, ha concluido con la aplicación del  
proyecto de tesis titulado *La práctica de fútbol para superar los hábitos  
sedeñtarios en los alumnos del 1er año de secundaria del CNA-  
UNHEVAL Huánuco 2016*. Demostrando puntualidad y responsabilidad.

Se expide el presente a solicitud del interesado.

Huánuco, 29 de diciembre de 2016

  
  
Sr. José W. Condeza Mariel  
DIRECTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN



-----

EL DIRECTOR DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN QUE AL FINAL  
SUSCRIBE;

HACE CONSTAR

Que el señor Alfredo DIEGO MALPARTIDA alumno de la Especialidad de Educación Física de la E.A.P. de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL, ha concluido con la aplicación del proyecto de tesis titulado *La práctica de fútbol para superar los hábitos sedentarios en los alumnos del 1er año de secundaria del CNA-UNHEVAL Huánuco 2016*. Demostrando puntualidad y responsabilidad.

Se expide el presente a solicitud del interesado.

Huánuco, 29 de diciembre de 2016

  
  
Dr. José W. Condezo Martel  
DIRECTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN



=====

EL DIRECTOR DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN QUE AL FINAL  
SUSCRIBE;

HACE CONSTAR

Que el señor Ronald REATEGUI RIOS alumno de la Especialidad de Educación Física de la E.A.P. de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL, ha concluido con la aplicación del proyecto de tesis titulado *La práctica de fútbol para superar los hábitos sedentarios en los alumnos del 1er año de secundaria del CNA-UNHEVAL Huánuco 2016*. Demostrando puntualidad y responsabilidad.

Se expide el presente a solicitud del interesado.

Huánuco, 29 de diciembre de 2016

  
  
Dr. José W. Condazo Martel  
DIRECTOR

