

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS
CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS
PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL
BALONMANO PARA LA CATEGORÍA “C” DE LA I. E. MARCOS
DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: APRENDIZAJES PERTINENTES Y DE CALIDAD

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

TESISTAS:

FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO.

KEVYN OWEN VARA CHAVEZ.

ASESOR:

DR. ALEJANDRO LIZANA ZORA

HUÁNUCO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios, por habernos ayudado y fortalecido en los momentos más complicados de nuestra vida; a nuestra familia por su apoyo moral y económico.

AGRADECIMIENTO

- Agradecemos a Dios por ser nuestro guía, encaminándonos por el sendero del bien en todo el proceso de formación profesional.
- A la Universidad Hermilio Valdizán y a todos los docentes de la Escuela Académica Profesional de Educación Física, por su esmero y dedicación en la noble tarea de formar profesionales en Educación.
- Al asesor de tesis Dr. Alejandro Lizana Zora, por brindarnos su apoyo y tolerancia en la elaboración y ejecución del presente proyecto de investigación, en el desarrollo deportivo.
- A la Institución Educativa Marcos Duran Martel, en especial a la directora de la Institución Educativa, por las facilidades brindadas para la consolidación del proyecto.
- A la docente de curso de Educación Física de la Institución Educativa “Marcos Duran Martel”, por su apoyo y contribución en la ejecución del proyecto.
- A las deportistas de la Categoría “C” de Balonmano de la Institución Educativa que formaron parte activa del proyecto de investigación.
- Agradecemos a nuestras familias por el apoyo incondicional y latente; iniciativa que mantuvo en cada uno de nosotros las motivaciones intactas para seguir con el objetivo de lograr la culminación en nuestro desarrollo personal y profesional.

Los autores

Índice

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
INTRODUCCIÓN	7
RESUMEN	9
ABSTRACT	10

CAPITULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema.....	11
1.2. Formulación del Problema	12
1.2.1. Problema General.....	12
1.2.2. Problemas Específicos	12
1.3. Objetivos	12
1.3.1. Objetivo General.....	12
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
1.4. Justificación e Importancia del Estudio	13
1.5. Viabilidad.....	14
1.6. Limitaciones	14

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de Estudio.....	15
2.2. Bases Teóricas - Científicas	19
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	73

CAPITULO II

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis.....	77
3.1.1. Hipótesis General	77
3.1.2. Hipótesis Específicos.....	77
3.2. Variables	77
3.2.1. Variable Independiente	77
3.2.2. Variable Dependiente	77
3.2.3. Definición Conceptual y Operacional de Variables.....	78

CAPITULO IV
MARCO METODOLOGICO

4.1.	Tipo y Nivel de Investigación	79
4.2.	Diseño de Investigación.....	79
4.3.	Población y Muestra	80
4.3.1.	Población.....	80
4.3.2.	Muestra (muestreo).....	81
4.4.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	82
4.5.	Técnica de Procesamiento de Datos	83

CAPITULO V
RESULTADOS

5.	RESULTADOS.....	84
5.1.	Presentación e Interpretación de Resultados	84
	Prueba de Hipótesis.....	105
5.2	Discusión de Resultados	120

CONCLUSIONES
RECOMENDACIONES
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS
ANEXOS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Resultado de la evaluación a las deportistas del grupo experimental en las secuencias técnicas del balonmano, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y el POST TEST.	96
Tabla 2: Resultado de la evaluación a las deportistas del grupo de control en la secuencia técnica del balonmano, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y el POS TEST.	977
Tabla 3: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento técnico en el balonmano de las deportistas de la categoría "C" de balonmano de la I.E. MARCOS DURAN MARTEL.HUANUCO 2019, respecto al PRE TEST y POST TEST del grupo experimental.	98
Tabla 4: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento técnico en el balón mano en las deportistas de la categoría C del balonmano de la I.E.P. MARIA AUXILIADORA, respecto al PRE TEST y POST TEST del grupo de control.....	99
Tabla 5: Resultado de la evaluación las deportistas del grupo experimental en las capacidades físicas, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y POST TEST.....	100
Tabla 6: Resultado de la evaluación a las deportistas del grupo de control en las capacidades físicas, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y POST TEST.....	101
Tabla 7: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento en las capacidades físicas de las deportistas de la categoría "C" del balonmano de la I.E.MARCOS DURAN MARTEL.HUANUCO 2019, respecto al PRE TEST y POST TEST.	102
Tabla 8: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento en las capacidades físicas en las deportistas de la categoría "C" de balonmano de la I.E.P. MARIA AUXILIADORA, respecto al PRE TEST y POST TEST del grupo de control.	103
Tabla 9: Tabla comparativa de los resultados obtenidos en el POST TEST de los grupos experimentales y de control, según niveles de rendimiento físico de las capacidades físicas de las deportistas de la categoría "C" de balonmano de la I.E.MARCOS DURAN MARTEL.	104

INTRODUCCIÓN

El proyecto de tesis denominado: “PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA “C” DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019.”

El cuerpo de elaboración del presente proyecto implementó denodados esfuerzos cognitivos que fueron el soporte para direccionar el modelo e implementación del proyecto de tesis. Posteriormente se pudo identificar las fortalezas que brinda el trabajo en equipo y como las experiencias brindan mejores metodologías propias para la delimitación de la dirección y proceso a seguir para la investigación, que conlleve a el planteamiento específico del problema y que de por consecuente la elaboración final de conclusiones y recomendaciones.

Realizar la pliometría implica el desarrollo de ejercicios que apliquen múltiples saltos en margen de lo que sea necesario en el entrenamiento, dicho entrenamiento pliométrico implica a tener cualidades corporales que especifiquen su estado físico optimo, que sea producto de las actividades deportivas que realice a lo largo de vida.

Conocer la conjunción metódica del entreno pliométrico, especializado en el entorno de la planificación y posteriormente periodificación de régimen de entreno, que tiene que producir aportes útiles al momento de implementar las técnicas deportivas que mantengan la disciplina a desarrollar.

Además, este tipo de entrenamientos forman parte de lo que se conoce como entrenamiento funcional, el cual constituye toda una disciplina orientada a mejorar las cualidades físicas de cara a un deporte determinado.

La propiocepción es la competencia que demuestra el cerebro para determinar la perfecta posición de las extremidades del cuerpo en cada instante. Explicado de una manera más didáctica el cerebro tiene conexiones neuronales donde se redireccionan órdenes a las diferentes secciones tanto, musculares y articulares acerca del posicionamiento exacto de los ya mencionados. Por este procedimiento neuronal el sistema propioceptivo es donde se procesan las acciones que se realizarán y de esta manera saber el posicionamiento preciso en el cual se encuentra el cuerpo en determinadas acciones. Este determinado sistema identifica las posibles reacciones como, por ejemplo; caídas, lesiones, etc. Que delimiten implicancias en el desenvolvimiento neuro muscular propio de las pistas de las señales aferentes y eferentes que manejen específicamente la estabilidad, orientación que se realizan en torno a las actividades

identificadas como estáticas, dinámicas que produzcan y permitan medir el nivel reconocimiento de la ubicación del posicionamiento articular.

La tesis tiene la siguiente estructura:

En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos, justificación e importancia, viabilidad y limitaciones de la investigación que se ha planteado para luego evaluar al final de toda la investigación.

En el capítulo II se presentan el marco teórico, los antecedentes de estudio, el sustento teórico y la definición de términos básicos.

En el capítulo III se presentan de hipótesis y variables, la hipótesis y operalización de variables.

En el capítulo IV se presentan el marco metodológico, tipo y nivel de investigación, diseño de investigación, población y muestra de la investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de procesamiento de datos.

Finalmente, en el capítulo V, se presenta los resultados de la investigación, presentación e interpretación de resultados, las conclusiones y sugerencias.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar en qué medida la aplicación del PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS mejora las capacidades físicas de las alumnas deportistas de balonmano en etapas de formación, utilizando y combinando métodos diferentes de entrenamiento.

En el estudio participaron 12 deportistas de entre 14 y 16 años de edad, pertenecientes a los equipos de las categorías B y C de la selección femenina de Balonmano. Las participantes durante las 5 semanas que duró el entrenamiento, realizaron la combinación de ejercicios pliométricos y propioceptivos. Al comenzar y al finalizar el proceso, las deportistas realizaron diferentes test en el gimnasio para medir sus capacidades físicas y en el campo para medir diferentes parámetros técnicos.

Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas comparando el test inicial (pre) y el test final (post). Donde se pudieron observar diferencias significativas cuando comparamos los resultados del grupo al iniciar y al culminar la investigación. Por último, se concluyó que el trabajo planificado en las etapas de formación de las deportistas conllevará al mejor desarrollo y desempeño de éstas, y que el programa de investigación influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas de las deportistas de la categoría C de balonmano.

PALABRAS CLAVE: Balonmano, entrenamiento pliométrico, entrenamiento propioceptivo, capacidades físicas.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine to what extent the application of the WINNERS PROGRAM TO IMPROVE AND STRENGTHEN PHYSICAL CAPABILITIES THROUGH PLYOMETRIC AND PROPIOCEPTIVE EXERCISES improves physical abilities of student's handball athletes in training stages, using and combining different training methods.

The study involved 12 athletes between 14 and 16 years of age, belonging to the teams of categories B and C of the women's handball team. The participants, during the 5 weeks of the training, performed the combination of plyometric and proprioceptive exercises. At the beginning and at the end of the process, the athletes performed different tests in the gym to measure their physical abilities and in the field to measure different technical parameters.

The results obtained show significant differences comparing the initial test (pre) and the final test (after). Where significant differences were observed when we compared the results of the group at the beginning and at the end of the investigation. Finally, it was concluded that the work planned in the training stages of the athletes will lead to the best development and performance of these, and that the research program significantly influences the improvement of the physical capabilities of the athletes of the C category of handball.

KEY WORDS: Handball, plyometric training, proprioceptive training, physical abilities.

CAPITULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema

En la INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, se viene observando el estancamiento y detención en el desarrollo, fortalecimiento y potenciación de las capacidades físicas, tales como, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación; en las deportistas de la categoría “C” de la selección de balonmano; esto se debe a que las deportistas no tienen el entrenamiento adecuado y sistemático para seguir desarrollando sus capacidades físicas, ya que no se respeta los procesos o etapas de formación del deportista; a esto se le suma la poca práctica de la disciplina del balonmano tanto en la Institución Educativa Marcos Durán Martel como en toda la región de Huánuco, siendo así, la minoría de deportistas que lo practican tienen como entrenadores a personas que conocen empíricamente los beneficios que tiene esta disciplina y el entrenamiento pliométrico y propioceptivo, para el desarrollo de las capacidades físicas.

Otra de las problemáticas que se pone al desarrollo de este deporte y del desarrollo físico formativo dentro de nuestra región y nuestro país, es la falta de capacitaciones permanentes de los docentes de las instituciones educativas y los técnicos deportivos, y estos tienden a caer en el empirismo en cuanto a la preparación física formativa.

Ante esta situación el programa “WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS” pretende desarrollar un plan de entrenamiento a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados a la disciplina deportiva del balonmano, siendo ésta una disciplina poco difundida y practicada en nuestra Institución Educativa Marcos Durán Martel y nuestra realidad actual.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿De qué manera el programa WINNERS influye en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas en la práctica del balonmano?

1.2.2. Problemas Específicos

- a) ¿Existen programas de entrenamientos específicos para el desarrollo de las capacidades físicas orientadas al balonmano?
- b) ¿Aplicando el programa “WINNERS” será posible desarrollar y potenciar las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel?
- c) ¿Cómo el programa “WINNERS” evidenciará la mejora de las capacidades físicas y técnicas de las deportistas del balonmano en la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Desarrollar el programa “WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS” como un entrenamiento secuencial de ejercicios para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en las deportistas de la categoría “C” de balonmano en la I. E. Marcos Durán Martel - Huánuco 2019.

1.3.2. Objetivos Específicos

- a) Proponer el programa de entrenamiento para el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas para mejorar en la práctica del balonmano.
- b) Aplicar el programa WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en las deportistas de la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel.
- c) Evaluar el programa WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS en el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas a través del balonmano en las deportistas de la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel.

1.4. Justificación e Importancia del Estudio

El presente trabajo de investigación que se presenta tiene relevancia por emplear desde el primer instante movimientos elementales: correr, saltar, lanzar, estirar, etc. utilizando por primera vez materiales para el trabajo: escalera pliométrica, bandas elásticas, balones medicinales, camas elásticas, bozzú, steps, balones de balonmano, etc. que les permitirá emplear sus capacidades elementales y habilidades motoras a las deportistas, conociendo asimismo la secuencia de los hechos, a través de una propuesta innovadora: “Programa Winners para mejorar y fortalecer las Capacidades Físicas a través de Ejercicios Pliométricos y Propioceptivos orientados al Balonmano” para desarrollar y potenciar explícitamente las capacidades físicas que es importante en la etapa formativa, competitiva y educativa para la vida futura del estudiante deportista. Asimismo, se ha planificado la práctica de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados al balonmano como un medio para desarrollar las cualidades físicas de quienes lo practiquen ya sea alumnos(as) o deportistas sumergidos en la materia en mención.

Por tal motivo podemos mencionar que la práctica del balonmano no solo mejora la condición física, sino que también influye en la parte integral del alumno(a), factor importante que hoy en día se busca cultivar en todas las instituciones educativas públicas y privadas, motivo por el cual se puede afirmar que dicho deporte resuelve problemas sumamente importantes que hoy en día son una problemática en discusión.

La investigación es trascendental ya que está enfocado a contribuir al desarrollo potenciación de las capacidades físicas y a la práctica del balonmano en las alumnas de la Categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel – de Huánuco 2019; porque todo trabajo ejecutado con respaldo científico y los materiales pertinentes donde intervienen habilidades elementales resulta; novedoso, cómodo, significativo y satisfactorio para las alumnas y/o deportistas, por el grado de relación con sus intereses y necesidades, logrando asimismo los niveles y ritmos de desarrollo de las de las capacidades físicas junto a la práctica masiva del balonmano.

Este último en mención es deficientemente practicado y desarrollado en la I. E. Marcos Durán Martel, como sucede de igual forma en las múltiples instituciones educativas públicas y privadas de Huánuco, así también a nivel nacional el desarrollo de la Educación Física y el Deporte está por los niveles más bajos del mundo. Por tal motivo podemos decir que esta actividad física no solo se pasa por alto en nuestra ciudad, sino que también a nivel nacional.

Nuestro aporte en esta oportunidad y frente a esta problemática es el empleo continuo del programa de “WINNERS para mejorar y fortalecer las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados al balonmano” ya que es un medio educativo-deportivo con un gran fundamento hacia el desarrollo integral del alumno.

1.5. Viabilidad

La investigación es viable por la predisposición de los investigadores, por la disponibilidad de los recursos humanos, logísticos, financieros que permiten lo planificado en la construcción del trabajo de investigación en sus diferentes etapas, lo cual permite cumplir con los objetivos de la investigación.

1.6. Limitaciones

- La escasa fuente bibliográfica para llevar a cabo el proyecto de investigación.
- Dificultad para elaborar los instrumentos de recojo de datos.
- Materiales didácticos deportivos inadecuados para el fin que se persigue.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de Estudio

Después de haber visitado los distintos centros superiores de la ciudad de Huánuco y las páginas webs del internet; se encontraron los siguientes antecedentes relacionados con el trabajo de investigación, de las que se extrae las conclusiones pertinentes que alimentarán el proyecto de investigación:

INTERNACIONAL

Según, Aguilar, (2017) en su tesis titulada **“Métodos de entrenamiento de diferentes manifestaciones de la fuerza sobre parámetros de rendimiento en balonmano”** presentada a la Universidad de Granada en el año 2017; concluyo:

- El entreno con metodologías de congestionamiento muscular con una base del 100% P_{máx} y en cuanto a las técnicas pliométricas tiene un grado de eficacia muy elevada en cuanto a la aplicación en los saltos de altura con movimiento y en complemento con la potencia intermuscular de la parte superior del cuerpo.
- La fusión de un entreno de cualidades propias como técnico- tácticas, recurrentes en la parte del entrenamiento de congestionamiento muscular presente en el desenvolvimiento y en el rendimiento de velocidad en el lanzamiento con el brazo no dominante y dominante.

Según, García, (2015) en su tesis titulada **“Análisis del comportamiento ofensivo y defensivo en balonmano a través de los indicadores de rendimiento e índices de eficacia”** presentada a la Universidad de Vigo en el año 2015; concluyo:

- La metodología atacante más eficientes es encontrar el tiro a la zona inferior o superior del arco, hacer el tiro desde una ubicación de 6 mt, con una defensiva en determinada ocasión de ventaja o desventaja de cantidades y con un tiempo menor o igual a 10 segundos.
- La posibilidad de anotar un gol mejora cuando se completa una buena asistencia por otra parte se reduce las probabilidades cuando se aplica un tiro

localizado en la parte media del arco y una defensiva en un determinado momento del comienzo del juego más tranquilo con una desventaja numérica.

NACIONAL

Según, Pérez, (2018) en su tesis titulada ***“El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017”*** presentada en la Universidad Cesar Vallejo en el año 2018; concluyo:

- Se comprobó que el programa de secuencias de ejercicio deportiva optimiza las cualidades físicas complementarias de los jóvenes del quinto grado, mediante la U de Man Whitney de la categoría de valor $p=0,120$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$), $z= -1,950$ se llega a concluir que los jóvenes al comienzo demuestran resultados finales, parecidos en relación de sus cualidades físicas condicionales, se puede afirmar , que no existe muchas diferencias relevantes entorno del grupo de control y del grupo experimental. En la anterior prueba: de las respuestas encontradas en la tabla 8, se puede observar la estadística de los grupos de análisis, tomando relevancia significativa $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = 5,518$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se niega la hipótesis N y se demuestra de esta manera que la implementación de programas de desarrollo athletica de deporte, ayuda a desarrollar las cualidades físicas condicionales de los jóvenes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado.
- Se pudo comprobar que la planificación de actividades athletica deportivas ayuda a desarrollar la fuerza, una de las cualidades físicas condicionales de los jóvenes del quinto grado, a partir de U de Mann Whitney, siendo el nivel de valor $p=0,141$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$), se determina que los jóvenes al comienzo demostraron resultados parecidos en relación a la fuerza, es claro mencionar que no existen resultados iguales entre el grupo de control y el experimental. En la prueba después de la prueba: demuestra resultados ya aplicados en el cuadro 10, se puede ver las estadísticas de los colectivos de análisis, el cual tiene un nivel de relevancia de $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = 4,664$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se niega la hipótesis N y se demuestra de esta manera que la implementación de los programas de

actividades atlético deportivas, ayuda a mejorar la fuerza de las cualidades físicas condicionales de los jóvenes del quinto grado de secundaria.

Según, De La Cruz y Jimenez, (2016) en su tesis titulada **“Ejercicios Pliométricos en el desarrollo de la velocidad en los seleccionados de fútbol de La Institución Educativa “Alfonso Ugarte” De Huari”** presentada en la Universidad Nacional del Centro del Perú en el año 2016; concluyo:

- Se puede percibir que no hay relaciones significativas en los resultados del tiempo que se obtuvo mediante los integrantes del futbol anterior y posterior del programa de actividades pliométricas que aporta importantemente en la aplicación de la velocidad de los integrantes del futbol, hace que los integrantes del grupo de futbol reduzcan el tiempo en la prueba de slalom, mejorando y mostrando capacidades en términos de desarrollo de velocidad.
- Las metodologías de ejercicios pliométricos aportan a un mejoramiento de posibilidades de maximizar las cualidades físicas para el desarrollo en temas deportivos. Los instrumentos pliométricos se usan para entrenar el cuerpo y también para crear movimientos únicos que se demuestran en competiciones, que se puede realizar con muy poco y también sin casi ningún material que se realizan con frecuencia o parcialmente en muchos ámbitos y en muchos ámbitos de los movimientos.

LOCAL

Según, Castillo, (2013) en su tesis titulada **“Aplicación del programa gimnasia artística a mano libre para desarrollar las capacidades físicas básicas en alumnos del 2º grado “F” de educación secundaria de la I.E. Illathupa – Huánuco 2013”** presentada a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2013; concluyo:

- Se pudo corroborar que, en relación al objetivo general que se elaboró, las actividades “Gimnasia Artística a mano libre”, desarrollo eficientemente el nivel de capacidades atléticas (velocidad y fuerza, resistencia y flexibilidad) en los jóvenes del segundo grado F de la Institución Educativa Illathupa, Huánuco – 2013.
- A partir de los resultados que se obtuvieron de manera estadística con soporte de la T student con el nivel de valor del del 0,05 (5%), y al nivel de confianza del 0,95 (95%), con la delimitación de 29 de grados de libertad, en relación de la T procesada es = 19,43 superior a la T crítica = 1,669; es decir que, se aprueba la hipótesis alterna y de niega la hipótesis N° por lo que se llegó a un consenso de que las cualidades físicas básicas se han venido demostrando un proceso óptimo.

Según, Rios; Romero & Ambrosio, (2011) en su tesis titulada **“Aplicación del Programa “Chang Quan, para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en alumnos del primer año “A” del Colegio Nacional Agropecuario Integrado “Marino Adrián Meza Rosales” – Huánuco 2011”** presentada a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; concluyeron:

- Respecto a la hipótesis general el programa “Chang Quan” si es efectivo para mejorar las capacidades físicas básicas en los alumnos del Primer Año “A” de Colegio Nacional Agropecuario Integrado “Marino Adrián Meza Rosales”; teniendo como resultado para el grupo único experimental una “T” calculada de 3,11 y una “T” crítica de 1,69 con gl. 36 y 0,05 su nivel de significación. A partir de esto se concluye que las cualidades atléticas básicas se han desarrollado óptimamente.

2.2. Bases Teóricas - Científicas

2.2.1. EJERCICIOS DE PLIOMETRÍA Y PROPIOCEPTIVOS

Los ejercicios pliométricos y propioceptivos en conjunto son de vital importancia para el desarrollo de los deportistas ya que aplicados de manera secuenciada y combinada contribuirán al correcto desarrollo de las capacidades físicas y ayudarán a fortalecer el sistema muscular, por ende, a evitar lesiones.

Chu, (2006) Es su publicación, afirma que la pliometría es la hipertrofia obtenida en los músculos que desempeña esa actividad propia, delimitada en la parte de afuera (métrica), es mayor (plio) que la hipertrofia genera en el desarrollo de cualquier actividad o procedimiento (isométrico, isotónico o Auxotónico).

Brown, (2012) sostiene, que la propiocepción es la cualidad del cuerpo humano de identificar movimientos y posicionamiento de cada articulación, también es importante en las posiciones comunes que se realizan a lo largo de la vida y específicamente en los movimientos atléticos que necesitan una coordinación muy especial.

2.2.2. PLIOMETRÍA

Historia de la pliometría

Pliometría es un término de origen griego, que literalmente significa: aumentos medibles.

- Plio: Aumento métrica
- Medida Aumentos mensurables

Mazzeo, Emilio y Mazzeo Edgardo, (2008) sostienen que el uso de actividades que impliquen salto, como entreno, y se remonta a tiempos anteriores, antes que se forjara la terminología de pliometría para realizarlos. El entreno usando saltos es muy vetusto, pero está empezando a ser considerado como un método de entreno, por lo que produce, dado por Valery Brummel (saltador soviético) quien obtuvo el récord en el salto alto de 2 m y 26 cm, con la técnica barrel rol, por los años 60, lo que produce mucho interés en los mayores representantes del salto alto y como resultado de la fuerza entalladora. Los comentarios que se hicieron entorno a dicho instrumento de entrenamiento que Brummel usaba, dio por resultado en la etapa después de Olimpiada de Roma

(1960), aumento el interés por las metodologías que realizaban en la Unión Soviética y su posterior trascendencia en muchos otros deportes. Fue V.M. Zaciorsky aquel que uso en el año 1966, por primera vez, el termino pliométrico. El escritor trataba de encontrar con este término comunicar el grado de hipertrofia que puede producir todos los músculos en general en un relación conjunta y veloz actividades concatenadas de hipertrofia excéntrica (contracción concéntrica).

Asimismo, Mazzeo, Emilio & Mazzeo Edgardo, (2008) afirma que en simultaneo el docente Rodolfo Margaria aplicaba en Milán investigaciones fisiológicas y biomecánicas de una nueva variante del movimiento, adjuntando a todo el colectivo muscular como un general. Ya años después, empieza a inmiscuirse en el desarrollo y resultados fisiológicos que lo produce, para analizar su especificación semántica, Verkhoshanski en 1967, determinó el proceso experimental de diferentes variantes de saltos pliométricos con la única misión de obtener un alto desempeño de las fuerzas explosivas. A comienzos del año 70, los países europeos orientales, que obtienen renombre en el protagonismo escénico del deporte mundial. Países de los conglomerados que comienzan a usar la pliometría para el proceso deportivo de la halterofilia en las pistas, cancha, gimnasia. La magia del éxito se concentra en sus actividades entorno del entreno. En los años de 1970 y 1980 muchos estudiosos específicamente en la Unión Soviética, estados unidos, Italia y en Finlandia, mostraron las mejorías que brindaba el entreno que estaban en función de las actividades con técnicas pliométricas. Fueron necesarios los análisis de los trabajos de Zanon, Bosco, Cavagna, Komi, Verkhoshanski, Chu y muchos que brindaron la facilidad de implantar los principios biofísicos a los métodos que refuerzan el entreno, esto dio pie al comienzo para el uso en distintas disciplinas deportivas, donde era indispensables tener cualidades muy buenas en el nivel de salto (básquetbol, saltos atléticos, voleibol) y a muchas más actividades deportivas, como parte importante y la finalización de fuerza oclusiva como futbol, alpinismo, beisbol, etc. Y particularmente en el periodo final de los años 60, y todo el periodo de los años 70 y 80, que incluye a los saltos y lanzamientos, como prospecto de desenvolver todas las habilidades que deben ser implantados entorno a la potencia de los músculos de la pierna, brazos toda la parte superior del cuerpo, en los primeros entrenamientos de los futuros deportistas, como instrumento de

entreno, al que denominaban lanzamientos y saltos. La interpretación fue amplia, a medida que se investigaba, y se determinó que se le llame multilanzamientos y multisaltos. En la teorización actual, pliometría.

CONTRACCIONES DE LA PLIOMETRIA

Según, Chu, (2006) sostiene, que el desarrollo deportivo existen 3 tipos de sinéresis muscular, isométrica, concéntrica musculares y excéntrica, si se realiza un estudio de la zancadas de un deportista de carrera, visualizaremos 3 contracciones cuando el deportista soporta el pie en el piso, el medio de gravedad del atleta baja lentamente debido a sinéresis estiramiento, después llega la fase donde no hay movilidad notable, pero sigue manteniendo la fuerza, sinéresis isométricas de la pierna, luego dar pase a la fase de concéntrica en donde se da un impulso de los segmentos. Las sinéresis de los músculos excéntricos en relación con el alargamiento son constantes las sinéresis concéntricas en otras palabras acortamiento.

Weineck, (2005) sostiene que se da toda las veces que un saltador hace un salto largo hace tope con la tabla de despegue provoca una absorción de la llegada al suelo, por medio de la desinencia de las caderas, rodillas y tobillos, que continúan a partir de una extensión veloz de pierna inferior se desplaza en el instante que esta deja la tabla.

la fuerza elástica se junta en el músculo en la etapa excéntrica y se restaura en la etapa concéntrica, pero esta misma puede extraviarse en calor corporal si es que la etapa de extensión no está consecuentemente de la etapa concéntrica. Muy frecuentemente los atletas que realizan saltos de élite no se mantienen en el suelo por más de 0,12" centésimas de segundos. La terminación pliometría es prácticamente un término nuevo. Múltiples trabajos de investigación implantadas en Unión Soviética, Suecia e Italia en los últimos periodos anuales, le han brindado relevancia al nombre de ciclo de Estiramiento y Acortamiento Muscular (C.E.A).

PLIOMETRÍA (Ciclo de estiramiento – acortamiento)

Myer y Chu, (2017) sostienen que la flexibilidad de los músculos es un punto muy importante para entender cuál es el desarrollo del C.E.A y percibir como este puede mejorar más la potencia a diferencia de una contracción simple denominada concéntrica aislada. Los músculos pueden mejorar el proceso de rigidez rápida,

los músculos, son capaces de juntar mucha energía flexible. Por ejemplo claro sería igualar al músculo con una liga de goma, un banda de hule, que se estire y que producto de esa acción produzca un reducimiento rápido y equitativo a la flexibilidad de la acción realizada.

Weineck, (2005) afirma que, se puede aprender en resumen, que una sinéresis concéntrica, da por resultado mucho más fuerza y potencia en los músculos, en respuesta antecedita de una sinéresis excéntrica. Como ya se mencionó las sinéresis pliométricas son todas las que se conforman de la etapa de estiramiento posterior de forma instantánea por un acortamiento. Por lo tanto, la mayor cantidad de los movimientos realizados a lo largo de la vida común, son de características pliométricas. En el desarrollo de actividades deportivas se concatenan con el tipo de sinéresis de manera muy especial con los saltos y los lanzamientos y golpes, por algunas situaciones de competencias de gran margen competitivo entorno al entrenamiento.

Asimismo, Chu, (2006) sostiene que, la terminología pliométrico, es usado en estos tiempos actuales, para el proceso de la mejora de la fuerza de múltiples grupos musculares, que no solo forman parte de los saltos, sino también de múltiples actividades de tipo deportivas, entre los que figura con más frecuencia los lanzamientos, se enfoca desde una perspectiva amplia los llamados multilanzamientos, con el único fin el de aumentar la lanzabilidad. Es por esta razón que el entrenamiento pliométrico, forma parte importante de los entrenamientos muy exigentes para el S.N.C, para el atrofio muscular, para el metabolismo de sustratos energéticos, lo que permite visualizar efectos fisiológicos, el desarrollo de la adaptación y la herramienta de una metodología de actividades deportivas.

FUNDAMENTOS DE LA PLIOMETRÍA

Según, Myer, Gregory D. y Chu, Donald A, (2017) afirman que los siguientes fundamentos son los que debe seguir:

- El músculo es congestionado con una sinéresis excéntrica (estiramiento) sucesivo a una reacción instantánea por una sinéresis concéntrica (acortamiento).
- Un músculo se compactará muy fuerte y veloz en relación de una pre extensión.
- La pre extensión se realizará en la etapa de atenuación.
- La etapa de atenuación tiene que ser muy corta posible.
- La sinéresis concéntrica (acortamiento) se debe dar por resultado inmediato después del final de la base de pre extensión (atenuación).
- La etapa de cambio, desde el pre extensión, debe ser suave, continua y lo más corta (rápida) posible.
- La clave de la pliometría, está en proceso de un claro “acoplamiento”, que es el periodo preciso para que el músculo pase desde la etapa de “alargamiento” a la de trabajo con “acortamiento”.

FACTORES FISIOLÓGICOS PLIOMETRIA

Cometti, (2019) recomienda que, brevemente antes de realizar el proceso de descripción de la metodología de trabajo, el instrumento importante para la optimización, es importante reiterar, los factores fisiológicos, que dejan expresar esta clase de actividades, en suma a la mejora de la fuerza explosiva y la potencia. En modo de resumen a las actividades, se analizará 3 factores, que guardan relación con el sustento de este factor de movimiento y de contracciones pliométricas.

- Constitución del músculo: Tipos de fibras.
 - Reclutamiento de fibras
- Factores nerviosos
 - Reclutamiento de fibras
 - Sincronización de unidades motrices.
- Factores relacionados con el Estiramiento
 - Reflejo Miotático.

- Elasticidad Muscular

TIPOS DE FIBRAS:

Chu, (2006) recomienda que se considere mucho: las fibras lentas se reducen mucho antes que las veloces. Es por esta razón, que a partir del estímulo, se dará una colaboración diferenciada, que guarda relación con la carga de ejercicio (entrenamiento).

Cargas ligeras ----- Reclutan fibras lentas (ST)

Cargas moderadas ---- Reclutan ST y FT IIa.

Cargas pesadas ---- Reclutan ST y FT IIa y IIb

Este tipo de variantes de los ejercicios, inducen a un gran estímulo de mayor peso y esfuerzo, lo que traerá por consiguiente que todas las fibras que integran el músculo, colaboren activamente.

FACTORES NERVIOSOS:

Cometti, (2019) sostiene que, otro componente de mucha relevancia para sustentar las actividades pliométricas, a tener otro registro, es un punto neuro muscular a partir de esta afirmación de adhesión de las fibras, y la coordinación de las partes motrices son muy importantes, y un componente de las actividades pliométricas aportan a mejorar y desarrollar.

- La adhesión del tejido muscular al maximizar la vigorosidad negativa (alta rapidez de elongación, en la etapa excéntrica de las actividades) en un portal de excitabilidad de una unidad motriz disminuye y un aumento de movimientos motoras son desarrolladas.
- Coordinación de la unidad motriz: se desarrolla la coordinación intramuscular, en producto de una reducción de la inhibición sobre la función de las motoneuronas (conexiones de Renshaw).
- Estiramiento: uno de los elementos, que induce a las actividades pliométricas, es las flexiones (etapa excéntrica del desplazamiento), los que recolecta de potencia flexible provoca (detona el reflejo miotático, recaudación de energía elástica en las flexiones previo); un músculo que es flexionado mucho más de

su capacidad en reposo, trata de regresar a su dimensión normal por medio de la activación de su funcionalidad de sus capacidades elásticas. Esa situación mejora a la subsiguiente e instantáneamente la flexión concéntrica. El músculo acanalado voluntario está conformado por un componente contractivo y un componente visco elástico, que se constituye los componentes elásticos en serie (E.E.S) y de elementos elásticos paralelos (E.E.P).

Los E.E.P son puestos en tensión cuando el músculo es elongado.

Los E.E.S al ser colocados en tensión, potencian la contracción.

A determinar a ser alargado el músculo, se fortalece de la sinéresis concéntrica seguidamente por el depósito de la vigorosidad elástica de los componentes elásticos en serie (E.E.S). Detona el autómata miotático. El reflejo miotático de los movimientos inconscientes veloces del cuerpo humano. El propio es directo proporcionado de la rapidez con la relación se viene de parte de conexiones nerviosas es estirado. Rememorando que en sinéresis era dada por la forma del reflejo del nivel de la medula espinal. Una sinéresis ya determinada llegaría con un poco de retraso (Cometti, 2019).

Según, Myer y Chu, (2017) sostiene que, si un deportista teniendo un entrenamiento, antecede tensiones musculares que incluyen antes de lograr una actividad de contacto con el suelo, agregando de esa manera el actuar instantáneamente miotático en la pliometría. Variantes críticos. El vínculo entre recaudaciones y el uso de la vigorosidad elástica (flexibilidad muscular), actuando rápidamente del estiramiento (miotático) y los planes de los organismos tendinosos de Golghi, identifica tres variantes de tractivos que prometen el trabajo de vigorosidad sobre el cimiento del ciclo de estiramiento acortamiento. Ellas son: La Carga de estiramiento (C.E) los kilos del deportista. Delimitada por: la talla de la caída. En relación a los altos a la hondura con contestación instantánea, podemos afirmar, que según cada atleta. Es importante una altura perfecta de caída, de una manera en que se elabore una estructura una factora de estiramiento, de acuerdo a cada cualidad deportiva de la persona, en relación a los kilos del atleta, a la estructura de las fibras musculares veloces (F.T), al diseño y longitud de las palancas, etc. La extensión de los movimientos (A.M) prosiguiendo con los aportes realizados en párrafos anteriores, el congestionamiento del estiramiento, debe ser, de una fuerza suficiente, que impulse a desarrollar mayor fuerza de recaudación y

utilización de la vigorosidad elástica. En relación, se puede decir que estudios afirmaron que:

- Sarcómero muy elongado. Respuesta débil, ya que no se producen un número importante de puentes de actina-miosina.
- Sarcómero en posición intermedia. Posición ideal, porque se crean la mayor cantidad de puentes de actina-miosina.
- Sarcómero muy acortado. Respuesta débil, porque no se logra la creación importante de puentes de actina-miosina.

Por este motivo, Cometti, (2019) sugiere que, las perspectivas mejores que debe obtener la flexibilidad de la rodilla para las actividades pliométricas, utilizando un salto, debe ser de 130 grados a 150 grados (pierna estirada con 180 grados). En relación se puede señalar: 60 grados (un Angulo de flexión de rodillas), es un desempeño muy duro o 90 grados (Angulo de desinencia de la rodilla) es muy buena posición para generar una mayor cantidad de numero de puentes actina (miosina). El periodo de transición (P.T), hay otros componentes, que se deber considerar en el periodo de transición, en el tiempo que dure la etapa isométrica, el complemento de la etapa excéntrica y la etapa concéntrica. Es el periodo del proceso de la carga excéntrica a la concéntrica y este debe ser muy reducido, para lograr el recaudamiento y utilización de la vigorosidad elástica. La fuerza elástica se recauda en el músculo de la etapa excéntrica y se reabastece en la etapa concéntrica, pero esta misma se puede reducir en la actividad del desarrollo calórico corporal, si la etapa concéntrica no está seguida instantáneamente de la etapa concéntrica. Y por lo general la gran cantidad de investigadores recomiendan que el periodo de contacto con el piso se pude ser mayor a 150 milésimas de segundo. En este instante, se relacionan muy íntimamente con dos componentes ya mencionados con anterioridad; una flexión exagerada, o un elevado en el campo de movimientos, aumenta los periodos de los procesos, la clave de la polimetría, este periodo corto de asimilación, es el periodo importante para que el músculo se transforme de la etapa de estiramiento (excéntrico) en el trabajo de reducción (concéntrico). El sustento de estos trabajos, se encuentra en periodo de asimilación y no en escala de estiramiento.

OBJETIVO DE LA PLIOMETRIA

Weineck, (2005) sostiene que, el proceso de la vigorosidad explosiva de la actividad pliométrica tiene por objetivo maximizar las aptitudes del atleta de estabilizar y coordinar las actividades de rapidez y la vigorosidad. Es la finalización de desarrollo de las actividades de las aptitudes de coordinaciones, vigorosidad y rapidez que un deportista pueda:

- Cambiar mejor de dirección.
- Acelerar más eficientemente.
- Ser más explosivo en los movimientos balísticos.
- Ser más veloz en términos generales.
- Ser más hábiles en la ejecución de los saltos y lanzamientos.

Myer y Chu, (2017) recomienda que, en su implementación y de mucha importancia, las actividades pliométricas, están estructurados para maximizar la actitudes que reactiva la vigorosidad detonante de sus músculos efectos: al usar ejercicios pliométricos en el entreno, se muestran transformaciones y adaptaciones que tiene un gran grado de importancia en la búsqueda de aumentar el desenvolvimiento de los atletas, como las siguientes:

- La pliometría tiene como misión, salvar la diferencia entre la fuerza simple y la potencia. Produce movimientos explosivos.
- Está destinado a capacitar los músculos a alcanzar una fuerza máxima en un periodo de tiempo lo más corto posible.
- Produce cambios a nivel neural y muscular que facilitan la performance de gestos de movimientos más rápidos y potentes.
- Mejora la eficiencia mecánica de los músculos que intervienen en la acción.
- Permite disminuir los tiempos de acoplamiento entre las fases excéntricas y concéntricas.
- Mejora la tolerancia a carga de estiramiento más elevado.
- Facilita el reclutamiento, de las unidades motoras y de sus correspondientes fibras musculares.

MEDIOS DE LA PILIOMETRIA

Chu, (2006) sostiene que, al realizar unos trabajos en el ciclo de estiramiento y reducción (pliométrica), se puede usar muchos medios para obtener el objetivo planeados. Los escogidos, por sus cualidades, por el uso y por lo vivido en base a la recaudación en base a la enseñanza de las actividades, que son: para los integrantes inferiores de múltiples saltos horizontales, múltiples saltos verticales en la hondura con respuesta inmediata.(C.E.A) para los integrantes superiores y tronco de muchos lanzamientos.

PROPIOCEPCIÓN

Según, Lagaz, (2013) sostiene que, la significancia de la palabra propiocepción, se ha usado muy mal como una similitud de palabras o de estructura que modifique con una nueva significancia como cinestesia, como se siente la postura articulada, somato sensación, equilibrio y equilibrio articulado de reflejo.

Prentice, (2001) afirma que, según la eminencia en la definición de esta sistema y que fue estructurado de la terminología, es aplicado para definir a la información aferente que viene de la definición de los propioceptivos ubicados en el contexto propioceptivo, que es específicamente del término del campo del cuerpo que identifica y deslinda el ambiente local por las células de la superficie, que tiene células receptores que se adaptan importantemente para identificar las mejoras que se dan en el organismo que es muy distinta del ambiente interoceptivo (conducto alimenticio y órganos viscerales).

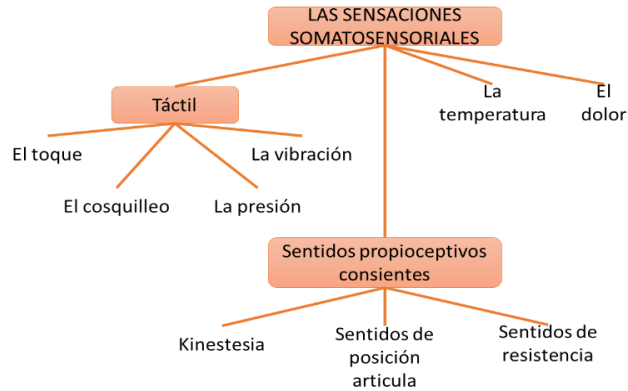
En varios de sus escritos, Prentice, (2001) declara que, la propioceptiva como pieza o es usada para regular la posición (estabilidad de la postura), de la posición de segmentación (equilibrio articular) como para el comienzo de muchas emociones periféricas (sensación muscular)

Broome, (2005) describe 4 sub modalidades de la “sensación muscular”

- Postura.
- Movimiento pasivo.
- Movimiento activo.
- Resistencia al movimiento.

La especificadas sub modalidades de sensación que le pertenece a la significancia de los contemporáneos de “sensaciones de postura articulada” (posición segmentaria), de la kinestésica (sensaciones del acciones activas y pasivas) y la sensación de aguante de peso o vigorosidad. Es por esta razón que podemos percibir y a partir a los términos propioceptivos se usan muy bien el termino propioceptivo que debe ser usado muy bien que especifica la información aferente que viene del campo interno y periférica del cuerpo que aporta al manejo de la postura, el equilibrio articulado y múltiples sensaciones de conocimiento, pero es indiferente a la descripción del término de todos las instrumentos y conexiones que son parte del equilibrio.

Prentice, (2001) establece, dos tipos de propiocepciones, de manera entendida y de manera no entendida. Las propiocepciones comprendidas en importante para un pleno desarrollo que se complementa con la articulación con los músculos, con las acciones deportivas. las propiocepciones regulan las funciones musculares y le da la iniciativa a la estabilidad de reflejos articulares. Cómo se puede apreciar en el mapa siguiente, la propiocepción en la sub categoría de estratificación más amplia e especifica de lo que es la sensación somática o somato sensación, estos son características más amplias que unen las aferencias táctiles y sus componentes, de la aferencia de las temperaturas y las sensaciones de dolores, así con las informaciones afrentes que tienen pleno conocimiento del ambiente propioceptivo con somato sensación o manejo motor o ejercicios propioceptivos por el termino de ejercicios del equilibrio, especificando todo muy bien en claro que espacio le pertenece a la propiocepción adentro del organismo de manejo motor.



(Figura 1. Sensaciones derivadas de las fuentes somato sensoriales. Prentice, 2001)

Es por esta razón, que entorno a la perspectiva, toda actividad humana es propiocepción desde una perspectiva que aporta información transmitida por sensaciones que tienen pleno conocimiento e de manera fuera de conocimiento que el SNC debe incluirse en estructurar y mejorar las actividades motoras.

EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

EQUILIBRIO

Hafelinger y Schuba, (2019) afirma que, desde una perspectiva biomecánico cuando se refieren del equilibrio, se refiere a él como “una terminología genérica que trata de explicar la dinámica de la posición corporal para prepararnos contra las caídas, que vincula con la vigorosidad que se realiza en el cuerpo y cualidades inerciales de los segmentos del cuerpo”.

Legaz, (2013) afirma que, hay tres categorías de postura equilibrada y que están influenciadas por la fuerza que se ejerce en el cuerpo. Equilibrio estático, cuando no existe movimiento en el cuerpo y no se mueve. Equilibrio cinético, es al momento en que el cuerpo realiza un movimiento rectilíneo y constante. Equilibrio dinámico es cuando se implican una fuerza inercial, que implica las acciones no uniformes, donde un desequilibrio es ejercido en un cuerpo, pero que se mantiene en su posición.

Es por esta razón, que la termino de posicionamiento equilibrado cobra significancia en el contexto, pero no representa muy ser muy útil para delimitar

múltiples actividades y posiciones en relación a las actividades físicas y el deporte, para lo cual se usa dicho concepto de posicionamiento equilibrado.

ESTABILIDAD

Según, Kisner y Colby, (2005) sostiene que, la estabilidad debe tener interpretada como la cualidad del cuerpo para sostenerse un equilibrio, es decir que trate de no generar desequilibrio. También se genera una descripción de la posición equilibrada se describe la recomposición de estado de inicial de equilibrio antes del desequilibrio. En relación a la estabilidad de una postura se puede definir como la cualidad de sostener un cuerpo en equilibrio, sosteniendo la prospectiva central de grupos en medio de los limitantes de las cimentación del sustento.

Según, Legaz, (2013) sostiene que, la significancia del equilibrio del cuerpo en situaciones estáticas, que es indiferente de la correlación con el equilibrio que se requiere en el proceso de ejecución de la actividad motriz relacionadas con los ejercicios deportivos o funcionales. Es por esta razón que hay una notable diferencia en relación del equilibrio de postura en casos estáticos y el equilibrio de postura funcional que se da en el proceso de ejecución de una actividad de motricidad dinámica.



Figura 2. Ejemplo de estabilidad estático

Adentrándonos en estas diferencias podríamos afirmar que la estabilidad de una postura estática como el sostenimiento de un equilibrio e inmovilidad sobre una semiente sustentable con firmeza, impone una inamovilidad. Entre tanto la estabilidad proactiva puede traducirse como la demanda de una persona para sostener si estabilidad después de una transformación de la postura o locación (es decir una asimilación dinámica estática del semiente que lo sustenta).

Considerando estos términos y opiniones se puede afirmar que hay una clara diferenciación de múltiples oportunidades de estabilización y en consecuencia de la demanda de técnicas involucradas en la estabilidad de manera distinta, y también incluyendo el significado de estabilidad estática inestable, como el sostenimiento de la estabilidad de la postura inamovible sobre un semiento de sustento sólido y firme, pero también en un ámbito de sustento inestable.

Ahora al respecto a la estabilidad articular se puede afirmar que esta misma se conceptualizar como la situación en donde las articulaciones se mantienen o regresan de inmediato a su ordenamiento mejorada a través de una modificación de vigorosidad internas y externas.

Es por esta razón que, si nosotros empezamos de la suposición que un cuerpo está en equilibrio, desde las actividades físicas, todas las fortalezas sobre él, se deberían eliminar entre ellas (en la situación del movimiento lineal) o la mayoría de las situaciones de vigor que se desarrollan en el cuerpo, deben aumentar o (en la situación de un movimiento angular), se puede comprender mejor el fenómeno que se apertura cuando se nos referimos de estabilidad, debido a que lo que se desarrolla en el momento son el estudio de las fortalezas externas al cuerpo que afectan en la estabilidad y el vigor interno de aquello que defienden las fuerzas.

A partir de esta perspectiva, se determina la explicación amplia de que la estabilidad inamovible no puede equiparar con la estabilidad movible (es claro que los dos son muy importantes) debido a que la fortaleza inercial que actúa en un costado y el volumen de la vigorosidad del cuerpo para rechazarla por otra, son completamente distintos a partir de estos dos estados de la estabilidad.

Figura 3 Salto lateral sobre una valla modificado, como ejercicio para medir la estabilidad postural dinámica.



Según, Perez y Llana, (2016) afirma que, es importante un trabajo, que priorice en primera instancia una clara inexistencia de correlación entre componentes de estabilidad inamovible y proactiva, en acuerdo con los demás autores que habían probado esta inexistencia de correlación. En segundo lugar, aplican sus resultados los cuales demuestran que las respuestas son opuestas cuando se intenta sostener una estabilidad en la postura estática y cuando se trata de sostener la estabilidad de una postura dinámica, sosteniendo que lo demandado en relación a un método que son relevantes para sostener la estabilidad de la postura inamovible.

2.2.3. CAPACIDADES FÍSICAS

Circujano, (2009) sostiene que, las cualidades deportivas que se delimitan como algunas predisposiciones fisiológicas propias que dejan un libre movimiento y en específico la etapa de ejercicios físicos de la persona. Se tiene en conciencia que las etapas de ejecución es por esta razón que los que determina el desempeño motor. Se comprende que las capacidades deportivas primarias como valores cuantitativos de los estados deportivos de una persona. Estos componentes que resultan de las medidas, son mejoradas mediante el entreno del estado físico o lo que se denomina acondicionamiento físico. Las cualidades deportivas son los valores básicas de la situación físico y por lo que dichos complementos imprescindibles para las presentaciones motrices y actividades deportivas, para ello se debe maximizar el desempeño deportivo, las actividades a implementar se debe relacionar con los ejercicios de muchas cualidades: vigor, aguante, rapidez y flexibilidad, etc. Es decir, que muchos desarrollan en alguna escala muchas cualidades para poner en práctica cualquier ejercicio físico y deportivo, también en sus grupos se determinan la iniciativa física de una persona denominada también condición física. Cual sea el movimiento o actividad atribuye mucho al desarrollo de múltiples capacidades, que imperan sobre una de ellas, por lo que es complicado desarrollar una cualidad de forma completa. Con la presente actividad se puede obtener efectos en muchas de las cualidades, en concordancia con la forma en que se acentúa uno o muchos de los complementos: sincronía o rapidez de la implementación, de número de repeticiones, de congestión muscular o la dirección de un movimiento. Y las cualidades físicas, se reparten en dos amplias secciones: las cualidades físicas condicionales y las capacidades físicas de coordinación.

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES:

Según los autores, Obrador & Ma Sebastiani, (2000) sostienen que, las cualidades deportivas condicionales: son el estado interno de todos los órganos, manejadas mediante genética, que se optimizan mediante ejercicios y actividades físicas y dan el espacio para realizar las actividades motoras, ya sean parte de la vida diaria o atléticas. Para especificar las cualidades deportivas motoras, debido a que sean comunes o deportivas. Especifica que la cualidades deportivas condicionadas, son todas las cualidades del ser humano y que son desarrolladas por fases de desarrollo (etapas sensibles). Los componentes que lo determinan son: los años, estado genético, sistema nervioso, actividades diarias, periodo de comienzo de las actividades físicas; que se delimitan en el: aguante, vigorosidad, rapidez y flexibilidad.

Guimaraes, (1999) hace referencia que, las cualidades deportivas condicionales están delimitadas por muy estratégicos proceder bioquímico de los órganos, la unificación de los apartados y conexiones del mismo, el tiempo de desarrollo, los valores hereditarios y el régimen alimenticio, entre múltiples opciones. Todas estas estas cualidades deben centrarse en un tiempo indicado de estimulación en el la mejora o conservación, de ahí proviene la importancia de ser grandes exponentes o en toda situación, para mejorar un estado deportivo, que dará una mejoría importante a tu organismo.

Weineck, (2019) sostiene que, la vitalidad es un importante beneficio del lo que aporta las actividades físicas, para obtener el objetivo trasado es importante implementarlo de manera más continua modera y progresiva. Desde una vista podemos mencionar que la cualidades deportivas son características de las personas innatas que van desarrollando a medida del tiempo y que tienen distintos estados con los ejercicios físicos realizados, la alimentación y muestran diferentes estados actuales con los ejercicios físicos que son implemetados, en un nutricio, etc. Y que muestra su grado de relevancia en múltiples deportes. Como es importante que los alumnos conozcan cuales son las cualidades deportivas condicionales y por qué es importante educar estas acciones, maximizarlas y especializarlas, también los beneficios para su desarrollo como seres humanos con un nivel de bienestar que se refleje eso a la sociedad en general. Importantes representantes de la investigación, sostienen que estas cualidades conforman los

grados de significancia para una buena educación y el mejoramiento de las actividades motoras para la vida cotidiana.

CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS:

Guimaraes, (1999) sostiene que, las cualidades deportivas coordinativas se relacionan con el elemento de función específicamente complicado y delicado como lo es el sistema nervioso (que se vincula con el grado de rapidez). El sistema nervioso central, es aquel que mecaniza la información que percibe del exterior y brinda una respuesta de tipo motriz a los estímulos obtenidos.

Los Santos, (2004) sostiene que, el desarrollo continuo de las cualidades coordinativas direccionan a un desarrollo de cambios en el sistema de gobierno (actividades de conducción y limitación), y así también asimilativos en el centro, pero sin dar pasos para retroceder. Esto nos explica que son asimilados, marcando un aprendizaje motriz.

Weineck, (2019) sostiene que, el proceso de las cualidades coordinativas están, directamente relacionados, a la enseñanza de otras actividades y manejos físicos como: lanzar un balón bien direccionado, meter un balón en la canasta, conducir muy bien una bicicleta, etc.

2.2.3.1. RESISTENCIA

Hohmann, & Lames & Letzelter, (2005), sostienen que cuando nos referimos a resistencia, la podemos conceptualizar como la aptitud de eficiencia sobre la agitación. De este modo, hace que sea capaz que se sostenga una frecuencia proporcionada durante el mayor periodo posible y ayuda a reducir la pérdida de la pérdida de esta frecuencia ya establecida. Poder mantener una intensidad a lo largo del periodo máximo de la táctica en el deportista y la conducta técnica. La solides tiene una definición de forma directa e indirecta en la capacidad y los entrenamientos realizados.

Shephard y Astrand, (2007), precisa que la solides o resistencia es un componente importante del estado físico y son de vital importancia en la actividad deportiva formativa y en el resultado. Por resistencia podemos entender como la habilidad de mantenerse de manera constante y no sin límites en el empeño. Cuando más alargado sea el periodo en la que un deportista se sostiene en una actividad física, más resistentes serán, no obstante, querer sostener un trámite sin

límites va ser imposible de ejecutar. Con la constancia continuada del empeño se logra irrevocablemente a que nuestros músculos se contraigan. Es por eso que se precisa a la solides o resistencia como la aptitud de sobrellevar el cansancio o la aptitud de aguantar cuando sientan la fatiga.

Bernal, (2006) define a la solides o resistencia como la aptitud de aguantar sobre el cansancio con empeños de un extendido tiempo, la aptitud de solides o resistir se califica por la superior economía de las labores. Empieza ya a tener importancia, así sea de una mínima manera, ya sea en funciones del deporte que necesiten de un esfuerzo continuo y más de 10 segundo de prolongación.

Por otro lado, Weineck, (2005) afirma que la solides o resistencia no es más que un régimen de entrenamiento del cuerpo para contrarrestar el cansancio que ayudará a que esta pase desapercibida o aparezca después de un tiempo prolongado, lo que se puede adquirir a través de entrenamientos constantes y que sean útiles para mejorar la resistencia. Establece como constancia a la aptitud psicofísica del deportista para contrarrestar el cansancio. De este modo, podemos entender por resistencia a la aptitud de sobrellevar la prolongación de manera eficaz y sostenida durante el mayor periodo posible.

Verdugo, (2012) sostiene que la fortaleza es una cualidad de desempeño que forma parte de la naturaleza de la persona. Sus aspectos principales se identifican en los elementos orgánicos, fisiológicos y mentales. La fortaleza esta precisada por el régimen cardiorrespiratorio, la asimilación, el sistema nervioso, es sistema biológico, asimismo, también se representan por la coordinación al momento de realizar movimientos y por los factores mentales. Estas se muestran en diferentes etapas de la vida diaria, por lo que se fundamente que existe una fortaleza corporal, natural y emotivo.

En el aporte de Cordoba & Cejuela & Esteve, (2019), afirma que la fortaleza, en descripciones globales, es la determinación que tiene el cuerpo de una persona para aguantar las tareas físicas que duran el periodo más prolongado. No obstante, la resistencia se divide en dos partes fundamentales que son:

RESISTENCIA AERÓBICA

Según, Weineck, (2019) la capacidad de resistir se define como la aptitud de aguantar el cansancio en los ejercicios que son prolongados por un buen tiempo y ejercicios exigidos de una forma moderada. Viene a ser la actividad que se realiza con la capacidad de resistir con la cantidad apropiada de oxigenación. Luego de unos minutos de realización, se forma un balance entre la inhalación y exhalación de oxígeno (steady state), lo que se puede realizar en un tiempo determinado. Normalmente esto ocurre durante 3 minutos. El tiempo que es aceptable mínimamente para la realización de la actividad se considere resistencia aeróbica, al momento en que se esté realizando la actividad deportiva con una magnitud mayor al 50% de la capacidad máxima del trabajo repetitivo. Esto es de la misma manera para cada sexo “sea masculino o femenino”, en la edad obtenida de 30 años a más, con una aceleración cardiaca mayor a las 130 pulsaciones por lo mínimo durante un minuto. (López, 2009).

Según Verdugo, (2012) la capacidad de resistir aeróbicamente, hace referencia a las mínimas cargas que se presentan después de la ejecución de las actividades de poca magnitud para que se desarrolle inmediatamente, ya que su preparación o calentamiento es determinado básicamente de la activación por un tiempo prolongado (140 – 160 p/m). El descanso está establecido entre 1 a 2 minutos. El periodo de ejecución de la activación es mayor a los tres minutos; logrando alcanzar la exigencia máxima que es equivalente a los 10 minutos.

Para Cordoba & Cejuela & Esteve, (2019) la capacidad de resistir es cuando se ejecuta una actividad física de una duración prolongada, por con una constancia balanceada, la cantidad de oxígeno que da uso es la misma cantidad de oxígeno que se adquiere; es por ello que existe un balance (steady state) entre la inhalación y la exhalación de aire por parte de los organismos. Esta etapa donde la oxigenación es obtenida en niveles adecuados es conocida también como “etapa aeróbica” o de la misma manera se le conoce también como “nivel de estabilidad fisiológica”. “Esta capacidad es relacionada directamente con la aptitud de los sistemas generales y sobre todo con el sistema respiratorio para suministrar el aire y alimentos que son de nutrientes para los músculos y moverlos hacia los aspectos que se encargan de eliminar los componentes desechables en el tiempo que se realiza el ejercicio”.

RESISTENCIA ANAERÓBICA

Según, Tímon y Hormigo, (2010) el aguante anaeróbico es la habilidad de poner en práctica ejercicios que son intensos a nivel máximo o sub – máximo con limitada aptitud de contraer el aire durante el tiempo menos a 3 minutos. En las actividades anaeróbicas que integra una gran capacidad de poder aguantar ejercicios por tiempos prolongados a lo que hace referencia es que ayuda a incrementar la hiperacidez metabólica.

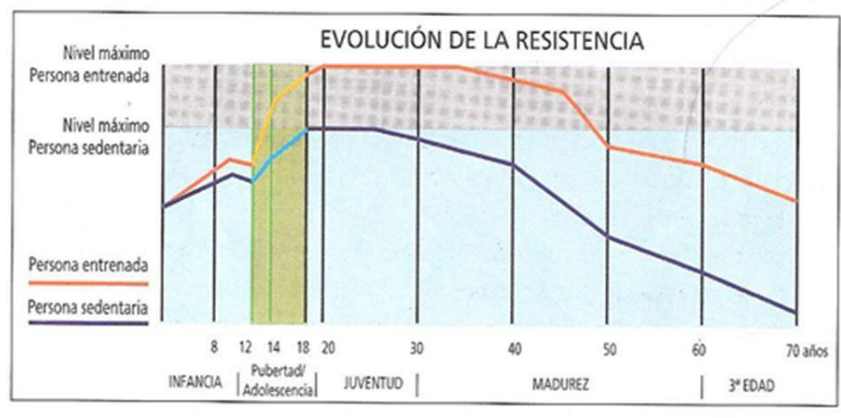
Weineck, (2019) sostiene que la habilidad anaeróbica es cuando la actividad que se desarrolla es fuerte, el porcentaje de inhalación y exhalación que debería tener en ese lapso la persona, ya que es mucho más lo que normalmente se requiere, sin que se puede obtener un balance (Steady state), lo que originara una fatiga muscular severa, cuando se vuelve a la normalidad al momento que el ejercicio se acabe.

Esta coyuntura donde la falta de aire aparece se le denomina “fase anaeróbica” “cuando más fuerte sea el empeño anaeróbico más es la necesidad de aire que necesitan ingresar a tus pulmones, no obstante, el suministro de este por el flujo de sangre es minimizado del mismo modo que su tensión de los músculos. En este caso el sistema tiene que seguir con el esfuerzo y aguantado todo esto; es decir, cuando más falta de oxígeno existe (con el mejor porcentaje que normalmente se necesita), como resultado de lo antes mencionado, se hacen parte de los tejidos (en fundamental en los músculos) movimientos bruscos que malogran y dificultan las actividades y hacen que el rendimiento disminuya, siendo uno de los más frecuentes el láctico (el que forma las agujetas).

Si empeño es muy fuerte o si permanece un tiempo prolongado, o las dos cosas, llega la hora donde aparece el completa inhibición de los desplazamientos, los tejidos musculares llegan al punto en que ya no pueden contraerse. A esta forma de resistencia, a la que controla de los ácidos con las acumulaciones de alcalinas de los flujos sanguíneas es de vital importancia. Es esta manera de resistencia se le denomina también como la resistencia de velocidad.

EVOLUCIÓN DE LA RESISTENCIA

Weineck, (2005) afirma en la época de la niñez, va aumentando de manera sincronizada de acuerdo a como los individuos van creciendo. A partir de la pubertad “12 años para ser específicos” es cuando esta habilidad física aumenta notoriamente, llegando a su nivel más alto cuando cumplen veinte a los 25 años de edad. En personas que se dedican a realizar deporte, este nivel puede ser alcanzado a partir de los 25 a los 30 años de edad. Tenga en claro, que los alumnos en los niveles de secundaria están en una época fundamental para



perfeccionar los movimientos de los organismos cardiovasculares y el sistema respiratorios. Si esto se realiza y se repite constantemente, el tope conseguido puede estar hasta los 35 o en ocasiones hasta los 36 años de edad, un ejemplo de ellos es los récords de las olimpiadas y mundiales que existen, tras rebasar pruebas de resistencia con tiempos menores a los que ya existen.

2.2.3.2. FUERZA:

En los siguientes conceptos haremos referencia a autores según su definición sobre la fuerza:

Haff y Triplet, (2017) sostienen que dependiendo de los inicios globales de la fuerza está asentado en las diversas maneras de ver un suceso. En la fuerza deportiva, en la que se puede ver como el inicio de la eficacia, se distinguen a los desarrollos fisiológicos fundamentales; es por ello que la fuerza es una aptitud fundamental para la persona, ya que se produce a través de una actividad, luego también es fundamental en el área deportiva, ya que es aquí donde se le presta mucha importancia para perfeccionar la productividad de la persona ya sea en su

deporte o actividades que realizan día a día. El cuerpo de la persona tiene a su disposición instrumentos expertos para ser los que produzcan y controlen los movimientos de los huesos y con ello a los músculos y ligamentos que intervengan en estas acciones, sin embargo, estos movimientos tienen que ser muy estudiados para ponerlas en práctica eficientemente y el rendimiento sea positivo. Es por ello que la concepción de la fuerza está muy ligada con las actividades en las que intervengan los sistemas musculares

Para Vidal, (2000) la fuerza es denominada como la aptitud corporal de la persona que lo ayuda a contrarrestar el cansancio o interponerse a esta con un empeño del trabajo muscular. en el entrenamiento constante, la definición de la fuerza se da uso para brindar conocimiento de las virtudes de los movimientos interactivos de una persona en el cumplimiento de la actividad impulsadora resumida.

López (2009), sostiene que la fuerza es la aptitud de producir tensiones intramusculares bajo esfuerzo determinados. La fuerza hace referencia a la aptitud que se obtiene en un tiempo menor determinado, sin embargo, es la que se pierde mucho más rápido. Denostadas costumbres en las actividades deportivas por tomar en cuenta que atestaba a los músculos, hoy en día existen muy pocos deportistas que no lo realicen. Muchos deportistas definen que es la aptitud corporal sobre la que las demás funciones están fundamentadas. Ya que toda actividad necesita de fuerza que normalmente brindada por los músculos.

Por otro lado, Bernal, (2006) sostienen que es la aptitud de obtener la fórmula de contrarrestar el cansancio, esta aptitud es dependiente de forma esencial de la potencia contráctil de los tejidos musculares. Se caracteriza también como la aptitud para contrarrestar las resistencias o eliminarlas a través de las actividades musculares.

La fuerza esta dividida en 3 diversos modelos:

FUERZA EXPLOSIVA:

Bernal, (2006) sostiene que la fuerza por explosión viene a ser la aptitud que conforman los músculos del cuerpo humano lo cual aparece al realizar el mayor esfuerzo de agilidad que se pueda hacer. La rapidez de los movimientos suele a

ser dinámicos. Es por ello que este tipo de esfuerzo se denomina como la productividad que necesita una fuerza explosiva en sus actividades: por ejemplo, en el voleibol en el momento que realizas un salto y rematas, en el handball a la hora en que lanzas el balón a la portería, en el atletismo se realiza al momento de realizar un arranque para salir. En el futbol se realiza a la hora de golpear el balón.

Según Hohmann & Lames & Letzelter, (2005) afirman que la potencia explosiva se logra obtener al momento que logren contraer los músculos voluntariamente hasta que se logre llegar al límite de la realización máxima y es medida por una actividad que realice el musculo hasta llegar al límite concéntricamente o isométricamente. Las características que las hacen diferentes a la potencia explosiva y a la potencia absoluta es por el movimiento excéntrico y máxima a las cuales se le conoce como dificultades de la fuerza y son representadas por las descoordinaciones visibles desde la intramuscular.

FUERZA DE RESISTENCIA:

Haff y Triplet, (2017) sostienen que la potencia de resistencia no es más que saber sobre llevar la fatiga y mantenerla en una forma estable en un tiempo prolongado en la realización de una tarea o en algún deporte. A diferencia de lo que muchas personas creen, la potencia de resistencia está incluida en un gran número de variedades en las disciplinas del deporte, esto se da gracias a las distintas modalidades de especialidades que se puedan presentar. Los profesionales de la gimnasia; por ejemplo, es fundamental para una potencia que le ayude a sostenerse en un tiempo de unos segundos en una sola forma en específico. Esta disciplina de la potencia de resistencia, más famosa como estática, es elemental en este deporte. Ahora imaginemos a los profesionales del ciclismo o una realizada de una manera mecánica, consecuente y coherente cada actividad. Esta exposición es de forma corporal. Por último, cuando nos referimos a los boxeadores es algo representativo: ya que estos tienen que aguantar varias rondas en la que reciben y realizan golpes de varias maneras en todo el lapso que se realice la contienda, esto es lo se representa a un aguante de manera acíclica.

Bernal, (2006) sostiene que, desde una perspectiva energética, la actividad de potencia de resistencia se mantiene en el criterio de las aeróbicas. Sin embargo, está reflejada a través de la constancia mayor al 40% o 50% de la potencia máxima, en la que existe un enfoque frente a la anaeróbica. De manera definida, cuando la fuerza establecida no pasa de los 20% de la potencia máxima,

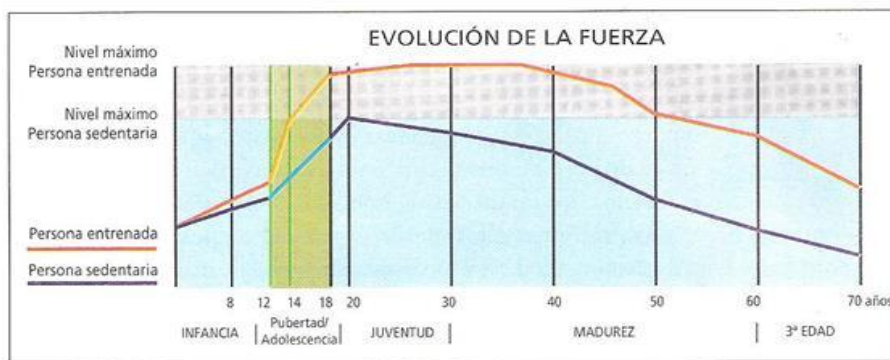
es dominante la resistencia convirtiéndose en el factor fundamental. Cuando el esfuerzo no supera el 20%, el vínculo se cambia favoreciendo a la fuerza. Desde que esta definición se forma la metodología básica de la actividad de la potencia de resistencia: varias recurrencias con bajo peso. Esto ayuda a que los trabajos ayuden a estar por encima del mecanismo energético específicos y son de gran ayuda para evitar a la hipertrofia. No obstante, una actividad muy clara realizada bajo estas situaciones puede reducir los índices totales de la potencia.

Hohmann & Lames & Letzelter, (2005) afirman que la potencia de resistencia es la aptitud de poder sobrepasar la resistencia limitada con ejercicios seguidos o que tengan varias repeticiones. Para que podamos referirnos sobre el esfuerzo de potencia de la resistencia, la resistencia de manera seguida o con repeticiones variadas se tienen que sobrepasar que sean al menos en un promedio del 30% de la potencia máxima.

EVOLUCIÓN DE LA FUERZA:

Haff y Triplet, (2017) sostienen que la potencia ha ido evolucionando de una manera normal, a partir de los primeros 8 años de edad de una persona, la fuerza muscular va mejorando. Sin embargo, es desde los 12 años de edad de una persona que estas aptitudes corporales se van a ir de manera rápida y constante desarrollo. Coincidentemente llega en la etapa de las personas denominadas como pubertad, que se establecen desde los 12 años a los 14 años de edad hasta los 18 años, y es el momento en que los varones y las mujeres aumentan sus diferencias. Por este motivo, en este tiempo es primordial para trabajar las capacidades físicas. Pero para poder desarrollarla, es fundamental ver las necesidades que fueron mencionadas anteriormente. La potencia llega a su rendimiento máximo a los 25 años de edad de una persona, sin embargo, si mantenemos un entrenamiento contante y llevando una buena alimentación esta puede extenderse hasta los 25 años de edad.

Cuando hablamos de los individuos sedentarios, que no realizan actividades en que intervengan la fuerza muscular, se genera una circunstancia muy diferente a la hipertrofia, a la cual se le conoce como Atrofia del músculo, o también como la descompensación del volumen del músculo y la desaparición consecutiva y seguida de la fuerza.



2.2.3.3. VELOCIDAD

Brown, (2012) afirma que, desde la perspectiva física, la rapidez es el coeficiente que hay entre el campo de trayectoria y en el periodo trabajado al recorrer. Es decir, en medio del ámbito concreto del deporte se puede especificar como una cualidad muy específica que viene de un determinado colectivo de variantes funcionales (vigorosidad, coordinada) que permite manejar, en actividad de los parámetros periódicos que son perceptibles, el proceso de activado de los medios cognitivos y funcional de los atletas, con el único fin de inducir una reacción motora ideal.

Hohmann & Lames & Letzelter, (2005) sostienen que, por rapidez se interpreta como la cualidad de respuesta e intervención, bajo situaciones libres de fatiga, en un corto periodo posible. La rapidez tiene mucha relevancia para logro, es por esta razón es para alcanzar una calidad y para un buen proceso de actos de movilidad. El éxito o la pérdida de muchas cualidades deportivas se encuentran identificadas por la tensión de la decisión de los objetivos, o por la tensión provocada en el periodo en la anticipación propuesta en las actividades de la rapidez, también la exactitud para una buena aplicación de una actividad de movimiento. Esta es más grande cualidad de desplazamiento que se realiza en el periodo posible. Es la postura para desplazarse una distancia específica en más corto periodo más corto posible, es la capacidad para responder a los estímulos (rapidez de respuesta) retraer los músculos (rapidez retráctil del músculo) y moverse sobre sus extremidades inferiores (rapidez de posibilidad). El desempeño

cualitativo de tipo neuromuscular muy reducido perceptivo y que se aplica un proceso con déficit de aire.

Para Dintiman & Ward & Tallez, (2001), la rapidez es definido como la cualidad que posee una persona de realizar uno o muchas actividades de movilidad en menos tiempo específico. Es determinada también, como la cualidad se observa en una persona al llevar a cabo ejercicios en un corto periodo de tiempo; o también la cualidad para caminar una distancia larga o corta, por el periodo. Considerando la significancia de la rapidez es exacto para especificar los tipos de rapidez que se adopta en relación a múltiples autores.

VELOCIDAD DE REACCIÓN:

Brown, (2012) sostiene que, esta concepción hace referencia al periodo en el cual pasa la exposición de los estímulos y actividad motora. En esta situación se pronunciará de la velocidad de respuesta debido a que siempre se busca que sea en el entorno del periodo menor. El escritor deslumbra a la rapidez de respuesta simple y la velocidad de respuesta compleja.

A. Velocidad de reacción simple:

De la misma manera la podemos conocer como el periodo de contragolpe puro. El cual se trata del periodo o rapidez de responder cuando se presente un fenómeno que se denomina como una reacción predeterminada. Existe tan solo una reacción a este fenómeno establecido. Un ejemplo de este vendría a ser el periodo de respuesta en el arranque en la competencia del atletismo (la acción vendría a ser cuando el árbitro haga sonar el silbato para que puedan salir) la rapidez de respuesta tiene una función muy importante en todas las disciplinas dedicadas al deporte. Por ejemplo, en los exámenes de rapidez de los cien metros planos, la cual tiene un significado muy importante (Brown, 2012).

B. Velocidad de reacción compleja:

Esta actividad se realiza en las pruebas deportivas que se diferencian por el dialogo y la duda de los actos: juegos en grupo, juegos de pelea, juegos de carreras. El mayor número de las respuestas difíciles son electos. El jugador tiene que dar respuesta manteniendo atención a los distintos fenómenos que

se van haciendo presente durante la actividad y con acciones de motor diversos que sean adecuadas: por ejemplo; un deportista de soccer con la pelota al frente del arco, ante el protector, tiene que prestar atención a los movimientos que realice el arquero y a como se encuentre posicionado, a lo que tiene que decidir qué hacer o una jugada o tan solo rematar. En el mayor número de juegos, estas respuestas electas se presentan cuando se trata de un material que se encuentre en movimiento, ya sea una pelota o un deportista (Brown, 2012).

VELOCIDAD MÁXIMA:

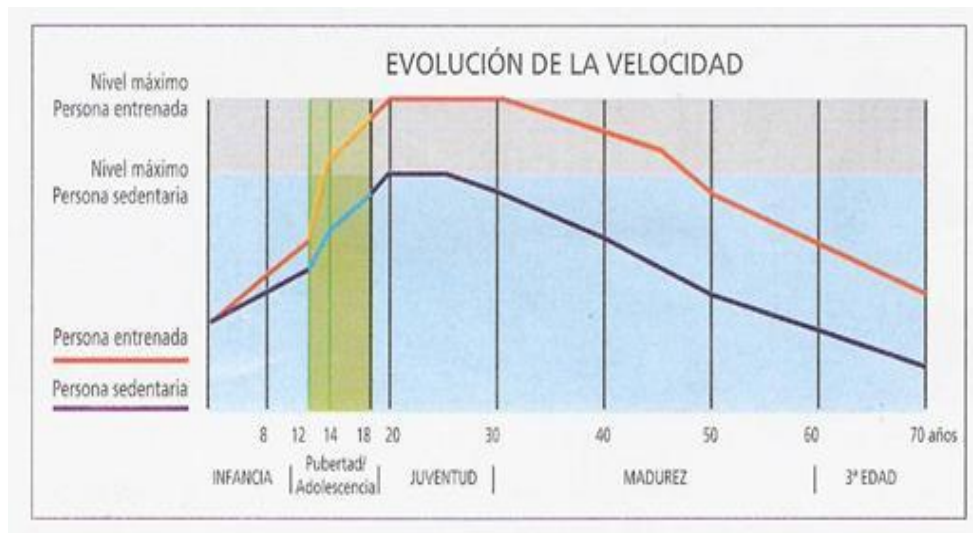
Brown, (2012) sostiene que es la aptitud de hacer un camino en un periodo determinado. Lo que se podrían presentar en los movimientos coyunturales o no coyunturales, enfoques científicos y generales. Esta rapidez es la más examinada en la historia, ya que es la que se entrena de una forma relativa (con fórmulas de actividades para mejorar la rapidez); no obstante, hay que prestar atención que para poder mejorar nuestras metas que nos planteamos según nuestras aptitudes físicamente, influye claramente en el perfeccionamiento de la rapidez.

Por otro lado, Dintiman & Ward & Tallez, (2001) precisan que la rapidez suprema es la aptitud que no ayuda a correr un área planteado en un tiempo más bajo de lo que sea posible. Las diferentes formas que puedan repetir en que una persona se mueva con más o menos velocidad influye la distancia o la constancia.

EVOLUCIÓN DE LA VELOCIDAD:

Brown, (2012) señala que la rapidez es una cualidad que aumenta en los periodos que se perfeccionan el centro neurológico el dispositivo motriz. Su perfeccionamiento se realiza a partir de los doce años de edad (en tiempo de la pubertad), ya que el impulso muscular empieza a crecer de una forma asombrosa. Donde ya se encuentran desarrollados es a la edad de veinte años de edad y manteniendo un fortalecimiento bueno se puede seguir mejorando hasta los treinta o hasta los 35 años de edad. Se tiene que tener claro que desde que empieza la pubertad se mantiene el mismo crecimiento, y es desde esa edad, los más altos coeficientes de la explosión muscular de los estudiantes les puede hacer que se ven un poco lentos. La desigualdad entre individuos que son entrenados y estático son muy vistosos, hasta podría suceder cuando tengas diez años de edad. Los que están acostumbrados a realizar ejercicios o tareas que tengan que ver la

fuerza física son los que realizan las velocidades máximas. Cuando ya pasen la etapa de la pubertad estas proporciones tiene un crecimiento aún más eficaz, ya que los individuos deportivos tienen mayores explosiones musculares, son mucho más flexibles, tiene coordinación, etc. Sorprendentemente, las actividades de las disciplinas deportivas realizar muchas repeticiones de rapidez no es bueno para los individuos adultos de la etapa 6. Ya que se encuentran expuestos a lesiones, estiramientos, cargas musculares o en el peor de los casos las fracturas.



2.2.3.4. FLEXIBILIDAD:

Según, Bernal, (2009) la palabra flexibilidad se entiende como la aptitud de una interacción o un conjunto de interacciones para poder hacer movidas con la mayor facilidad sin que se puedan tener lesiones y sin que pueda existir la fuerza brusca. Poder alcanzar que, al realizar la movilidad de una extremidad escogida, estos podrán llegar a alcanzar toda su longitud, lo cual puede efectuarse a través de deportes hechos por la misma persona sin la necesidad de que reciba instrucciones de un maestro (elongaciones de los músculos colectivos contrarios) u optando a explosividades de fuera como podría ser una compañera, exceso, reacciones, impulsos. El concepto plasmado sobre la persona flexiva nos da entender que esta aptitud no es algo que todos lo puedan realizar, al contrario, se realice con las articulaciones bien entrenadas, lo que quiere dar entender, que un individuo puede resaltar en su flexibilidad en una sola articulación a diferencia de otros que podrían efectuarlas con todas sus articulaciones, esto no quiere decir

que es algo importante que todos lo puedan efectuar. Esto también podría suceder al interno de una sola articulación, la persona flexiva es precisa para cada movimiento que se puede realizar con esta. Por ejemplo; un buen manejo de la flexibilidad para realizar una estiración de nuestro tronco para adelante no es necesaria tener una buena flexibilidad para realizar estiramientos a los costados del tronco, aun si los dos estiramientos pasan en la parte de la cintura.

Klee y Wiemann, (2010) señalan que la flexibilidad es la aptitud de mover un grupo de separaciones del esqueleto por medio de una cantidad de movidas realizadas, sin dolores ni realizando movimientos bruscos. Conocida de la misma manera como el monto de movidas de una separación del esqueleto o todas las separaciones del esqueleto. La facilidad de flexión muestra la aptitud de la musculatura y de los nervios de estirarse con la instancia de los deportes físicos que toda separación del esqueleto tiene. Conjuntamente con la explosividad, la rapidez y el aguante, viene a ser una de las aptitudes necesarias, sin embargo, en muchas veces se encuentra desintegrada y se le presta poca atención, sin embargo, tiene un sitio provechoso en los momentos en que se realice un calentamiento antes de efectuar alguna disciplina deportiva.

Para Ibáñez y Torrebadella, (2002) viene a ser la aptitud que se presenta como la más ligera sencillas con la que un jugador hace sus calentamientos de gran complejidad. Las acciones flexivas en la destreza de mover los huesos del cuerpo que son relativamente de las separaciones del esqueleto. Se basa en los movimientos articulatorios, la flexibilidad de los músculos y los relajamientos son métodos muy pocos: la los rasgos recibidos, la etapa, el género y el agrandamiento de los músculos, etc. Es otra capacidad que necesita de manera elemental de la condición física: existen individuos muy flexibles, otras personas no suelen serlo de tal manera y para finalizar, existen personas que tienen una mínima elasticidad. Los que se encuentran en la niñez son sin dudarlos unas personas elásticas; y mientras van creciendo sus músculos empiezan a tener mayor proporción y baja su elasticidad.

La elasticidad es como la aptitud de hacer movidas extensas con continuidad, el mayor número de las deficiencias musculares se pueden ver en muchos individuos (entre las personas q están en la etapa de la adolescencia y la adultez) esto ocurre por la necesidad de tener más elasticidad a nivel de los huesos, musculatura, espacios del esqueleto, coraza y el nervio. Ha resultado

tanto la dependencia de resaltar lo fundamental que la A.A.S incluyo en su mejoramiento de las practicas una actividad de elasticidad, por su fundamental importancia en la salud.

FLEXIBILIDAD ESTÁTICA:

Bernal, (2009) sostiene que la elasticidad firme es la que se programa dependiendo magnitud que llega la movida que realizas en esa misma postura. Es la que más se da uso en los exámenes de la elasticidad definiendo la magnitud máxima de la movida, al interno de la elasticidad firme puede sobresalir la elasticidad firme participativa y la elasticidad firme controlada. Cuando se opta por una postura flexionadas haciendo tensión solo en la musculatura fría y sin calentar, a lo contrario los adversarios se localizan muy flexionados y está en un cambio de elasticidad dinámica. Po ejemplo de este modo de elasticidad es se alza una pata sosteniéndola arriba un que reciba algún apoyo; lo único que le proporciona este aguante son la musculatura en específicos de esta pierna. Esta forma de elasticidad se conoce decisiva para la obtención de competencias deportivas, y convirtiéndose en la más complicada de realizar para poder llegar obtenerlos y estar en esa sola postura flexionada se necita mucha potencia muscular como elasticidad compleja.

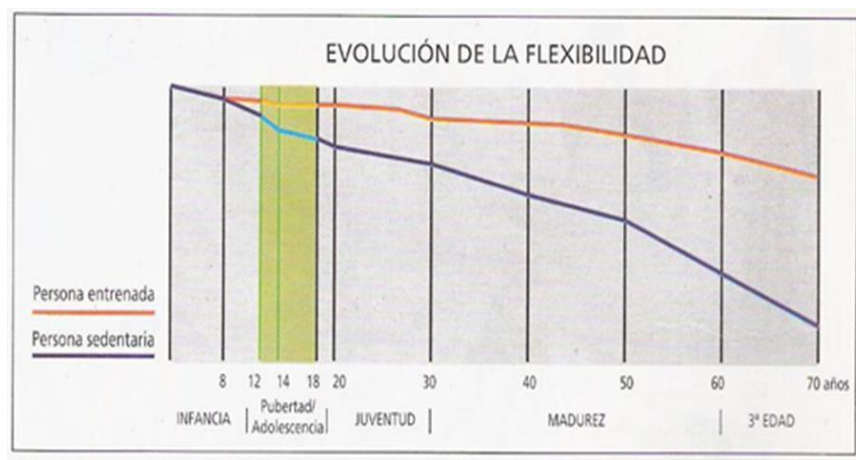
FLEXIBILIDAD DINÁMICA:

Ibañez y Torrebadella, (2002) afirma que la potencia de fuera es la que se encomienda de realizar los movimientos en las partes óseas del espacio esquelético de manera fluida. Se perfecciona a través de actividades de movimientos articulares clásicos de la educación física que realiza un individuo al hacer el estiramiento más completada que sea oportuna de una separación esquelética, por ejemplo; la elasticidad de la musculatura de los aductores cuando paramos la pelota con la parte interna de los muslos.

EVOLUCIÓN DE LA FLEXIBILIDAD:

Klee & Wiemann, (2010) afirman que la elasticidad en la primera aptitud total retroceso, en otras palabras, que esta va bajando de acuerdo a la edad que va teniendo un individuo. Asimismo, podemos describir que la temporada más formativa de toda nuestra vida es en el momento en que nacemos y normalmente en las primeras etapas de nuestra existencia. En este tiempo, las separaciones esqueléticas aún se encuentran en una etapa de crecimiento y por eso, que la

elasticidad es fácil de realizar. Asimismo, los músculos no están nada formados y ayuda a una buena elasticidad muscular. A diferencia de la etapa de la adultes que se puede disminuir la elasticidad. La falta de movimientos articulares y la perdida de musculatura para estirarse, se reducen en gran proporción las actividades y desplazamientos así sea tan solo al momento de realizar una caminata, querer inclinarse, etc. Un empleo bueno de esta aptitud física hará que se vea lento el empeoramiento de las articulaciones y tendrá constante a los músculos en una perfecta forma. Si no le damos importancia, la alargada sedentarismo se dañará, todas nuestras separaciones esqueléticas y los músculos, bajando seguidamente el tope articular. Las mujeres suelen tener mayores elasticidades que los hombres. Sus separaciones esqueléticas son mucho más livianas y ayudan a una mejor articulación. Asimismo, la más pequeña tonalidad energético ayuda a su aptitud de realizar elasticidad de los músculos.



2.2.3.5. BALONMANO

HISTORIA

Para poder determinar cómo se origina el handball, los científicos o maestros hacen el esfuerzo de poder encontrar igualdades y observaciones que se realizan sobre el choque que puede haber en el desarrollo del deporte, lo que es originada entre Grecia y Roma. Aun cuando nadie puede huir, sin embargo, lo que los nocimientos y técnicas del hombre con sus manos pudo trasladarle ya en las culturas primarias más que nada hechas a través de los deportes. Toda la globalización se encuentra a favor en que el handball, de la manera como se le conoce en estos tiempos, es un juego que en realidad es muy reciente, existente en el primer ¼ de siglo veinte.

De todas maneras, es verdad que en la Grecia antigua hubo el “deporte de Urania” en la que se daba uno al balón de manera similar como a la de una naranja, la cual debía mantenerse sin tocar el suelo. En uno de los folletos principales de la literatura tradicional, La ODISEA, Homero hace referencia sobre este deporte y da a entender como 2 de sus actores arrojaban el balón a la atmosfera dándole dirección hacia el cielo y la tenía que agarrar mediante saltos, ante que ellos pudieran volver a tocar el piso. Pocos panoramas de este grado de gozo dieron encontradas en la Muralla de Atenacen en el año 1926.

Seguidamente, de la misma manera en Roma el Doctor Claudio Galeno había recetado a sus pacientes que practiquen del “juego de balón pequeño”, un ejercicio que se llevaba a cabo con un balón y con las extremidades superiores. Esto se realizado en la temporada de los 150 a.C. mucho más antes, que, en la época media, el escritor Walter Von de Vogelwide definió de la misma manera a “el deporte realizado con un balón” que se trata de agarrar la pelota en el aire de una manera similar a como se realizan hoy en día el pase los deportistas en el handball. Era efectuado más que nada en la Corte y los poetas los denominaron como el “primer deporte de la estación de verano”. De cualquier manera, era un juego deportivo no organizada, ya que no cuenta con ninguna regla ni norma establecida.

Holger Nielsen, sostiene que la instauración del Handball fue en el año 1898, incorpora un deporte novedoso que se lleva a cabo con una pelota chica, al que se del denomino “Balonmano”, lo que se llevaba a cabo con la finalidad de meter la pelota en un arco, algo así como el Soccer, con la diferencia que esta se realiza con las manos.

El país que se considera como donde fue inventado el Handball es Alemania que se efectúa con once deportistas, ya en el año 1905 se daba a conocer como un deporte de Soccer con la diferencia que se efectuaría con las manos.

Las normas se realizaron y fundamentaron en el año 1926, sin embargo, estas ya habían sido propuestas para el deporte de grupos de once deportistas cada equipo y con la finalidad que esta se lleve sin que choque el suelo. Dicho deporte, se pudo llevar a cabo en los Juegos de Olimpiadas que fue realizado en la ciudad de Berlín en el año 1936, aunque fueron muy pocos los países que participaron. Cuando iba pasando el tiempo, el Handball empezó a realizarse en una losa deportiva, lo que convirtió al equipo rediciéndolos a solo siete deportistas. Esta

forma, se ejerció en los juegos de Olimpiadas en la ciudad de Múnich en el año 1972.

BALONMANO

El handball es un deporte de losa o de gras que se lleva a cabo con la participación de dos grupos con el objetivo de poner el balón en el arco del equipo rival arrojándola con las extremidades superiores de dicha distancia propuesta.

Como deporte de losas deportivas los grupos están integrados por 11 deportistas; que se realiza el juego en una losa que no tiene salida lo cual es lo más normal, los grupos están integrados por 5 o hasta por 7 deportistas.

Un juego se realiza en un tiempo determinado de 30 minutos por ronda, en esta realización hay alguien anote y lleve el tiempo, así como los jueces.

Este deporte se da inicio con el saque desde el medio de la losa y el deporte se realiza con pases, despegues, finta con el balón en mano.

Los deportistas poder quedarse parados, arrojar, hacer dar un bote y dar un golpe al balón específicamente con las extremidades superiores, no obstante, puede dar uso a todas las partes de su cuerpo con excepción de las extremidades inferiores. al arquero se le deje que de uso a sus extremidades inferiores para evitar q los balones ingresen a su portería, y es el único jugador que puede posicionarse en el are de gol.

Los deportistas pueden mantener el balón con lapso de tiempo de 3 segundos y pueden realizar tan solo 3 pasos al momento q el balón este en sus manos.

Estas reglas no son aplicables para los porteros. El balón se trasladar por toda dirección, hasta lo podrán realizan al ras del piso.

Un deportista puede darle un golpe de forma directa con el puño al balón, sin embargo, no puede enviarla al aire y después proporcionarle el puñete.

En las reglas no están especificadas q no se puede estar adelantados y esto es favorable a que la ejecución del juego sea de una forma fluida y dinámica, con el balón estando en movimiento con fluidez de un lugar a otro lugar del campo de juego.

No se efectúa en gran raso en el centro del campo y donde más estable se hace el juego es al límite del área de anotación a la portería.



MODO DE JUEGO

El handball se realiza en dos tiempos de treinta minutos con un tiempo de receso que dura 10min. Si podría existir que el partido acabe empatado y en el momento en que las reglas de la competencia llevada a cabo definan, se volverá a jugar 5min añadidos.

Deportistas. Un grupo de handball está conformado por doce deportistas, de los que tan solo pueden ingresar al campo siete deportistas para realizar el juego. Asimismo, se pueden efectuar todas las sustituciones que el director técnico crea prudentes.

Balón. Es redonda, que está realizada con tapadera de cuera o con una sustancia sintética y un color determinado. Lo cual tendrá una carga y dimensión distintas dependiendo a los niveles.

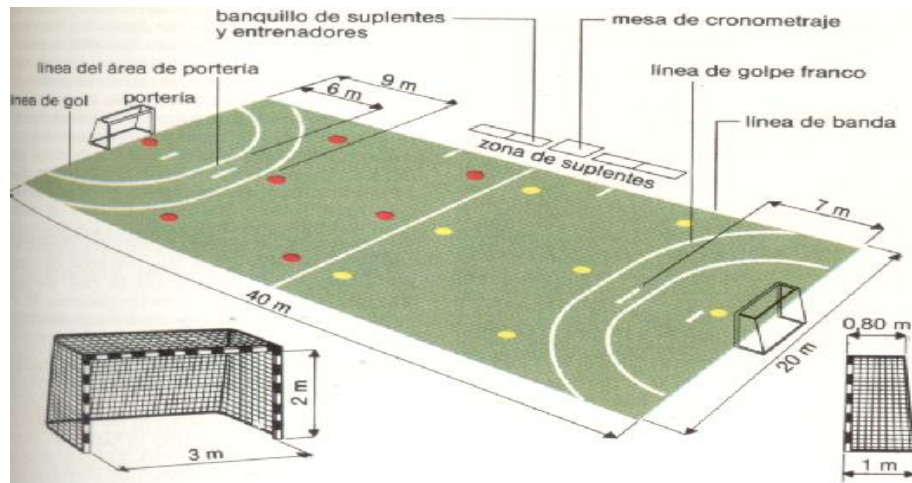
Marcador. Será contado al momento que el balón pase completamente la línea del arco y será un gol favorable para el equipo que realizó el lanzamiento.

Comienzo Del Juego. Se realiza el sorteo de quien realizara el saque de partida. Cuando el juez hace sonar su silbato, el grupo tendrá un lapso de 3seg para dar movimiento al balón. Todos los deportistas tienen que permanecer en su lugar “la mitad del campo” que se les otorga.

MEDIDAS DE LAS ARQUERÍAS DEL BALONMANO

El arco está puesto en el medio de cada raya afuera de arco. Los arcos están bien posicionados de una forma firme en el piso o a las barras que se encuentre por detrás de ella para que no se puedan mover y sea legítimo todo. La medida que tiene que tener son de dos metros de altura y tres metros de anchura, lo cual son coloreadas con dos distintos colores con una medida de las franjas de dos centímetros. El grosor de los palos y el travesaño es de ocho centímetros, lo que

tiene que ser en paralelo y coincidente con las medidas de las dimensiones de la portería a la línea de gol. Dicho arco esta por del área que le cubre que tiene una medida de seis metros cuadrados, lineados a media de $\frac{2}{4}$ del redondo, con el medio de cada uno de los palos y a un radio de seis metros, lo que les uno es una raya en paralelo con la raya de gol.



MEDIDAS DEL BALÓN Y SU PESO

La pelota está realizada por una tapadera de cuero o de una sustancia sintética. Tiene que ser redonda. El piso no puede estar brillando o tiene que estar bien lijada.

- El inicio del juego, la pelota que será usada en un juego de varones (que sean normalmente mayores de dieciséis años de edad) debe tener una medida de 58 a 60 centímetros de diámetro y pesar entre 425 a 475 gramos.
- Para las damas que sean superiores a una edad de catorce años y varones entre doce y dieciséis años el perímetro de la pelota tiene que ser estimada entre 54 a 56 centímetros y su kilaje tiene que ser entre 325 a 400 gramos.
- Para los juegos de varones que están entre los ocho a doce años y mujeres que se encuentren entre los ocho a catorce años de edad, los diámetros de la pelota tienen que ser estimada entre 50 a 52 centímetros y tiene que tener un kilaje por lo menos de 315 gramos.

- Para los “Jr.” (niños con un promedio de ocho años de edad), los diámetros de la pelota deben ser estimada a los 48centímetros y tiene que tener un kilaje de 290 gramos. El desarrollo del juego tiene que tener una pelota de material de cuero como también puede ser de un material sintético. En la que se pueden dar uso a tres medidas.

MASCULINO		FEMENINO
<p>Circunferencia 58-60 cm</p> <p>Peso 425-475 gr</p>		<p>Circunferencia 54-56 cm</p> <p>Peso 325-400 gr</p>

TÉCNICA

Mantener un seguimiento bien atento a como se van desarrollando los catorce deportistas sobre el campo que se realiza el deporte, viene a ser una manera de ejercer con deleito por la rapidez e impulsos de sus movimientos. La rapidez y la agilidad en los pases que realizan, los impulsos de alojamientos y los brincos y los arqueros que quieren agarrar los lanzamientos como si fueran palas de guerra. El show esta proporcionado.

SAQUE

SAQUE DE ÁRBITRO.

Se realiza el servicio del juez en el momento, como ejemplo, en el momento en que la pelota choca con el techo o con alguna cosa que se encuentra fija a las afueras del campo de juego. Como ejemplo, cuando el juez agarra la pelota y la lanza hacia arriba los deportistas tienen que estar, al menos a tres metros del juez.

SAQUE DE CENTRO.

Para poder empezar y efectuar el saque de partida todos los deportistas tienen que encontrarse en su lado del campo establecido y los estos grupos tienen que estar al menos a tres metros del deportista que efectúa la partida. Puede ser puesta en partida desde el medio y desde ese mismo lugar se puede realizar la

ejecución del gol. La puerta en marcha desde el centro se hace al empezar el deporte o luego de que se realiza un gol.

EL BOTE

Es el método que ayuda para avanzar hacia el arco del otro equipo. Sin embargo, todas las veces que sean posibles, la forma más seguida y con seguridad de estar cerca del límite del grupo contrario es el realizar pases. Independientemente de ser un método muy poco efectuado en el handball, el realizar un bote al balón tiene de la misma forma sus maneras.

Se pone en uso cuando el deportista tiene que avanzar mucha distancia para ir al estadio del equipo contrario, normalmente en a la hora que el grupo contrario quita el balón y se va muy rápido con la finalidad de anotar un gol. Asimismo, se una forma de poder tener y sobrellevar el balón a la vista de los rivales.

EL PASE

Es indudablemente, la actividad ágil más fundamental en el handball, ya que es el que se lleva a cabo con la gran cantidad de ataques realizados. Los efectúan los deportistas para estar cerca del arco del grupo rival con la finalidad de realizar los goles. Estas se pueden llevar a cabo de varias formas directas, por los laterales, por el centro, con detenciones, por la espalda, es corregida y de la misma forma y todas se pueden hacer mediante velocidades o trotes lentos.

Para que el pase sea preciso, tiene que ser bueno, a la mano, fuerte, si la necesidad de estar viendo al q lo recibirá y tienen que ser efectuar todos los tipos de pases existentes.

➤ **Pase de hombro o directo.**

La mano se pone de una forma nivelada y el antebrazo tiene que estar semiflexionada, y se la pone de una manera recta para lo alto.

El cuerpo se guía por proporciones bajas en dirección al lado del brazo que vaya ejecutar el lanzamiento.

A través de este movimiento que se proyecta la mano el realizador para la parte trasera, este ya estar afectuosamente preparado.

El cuerpo se deforma al momento en que se realiza el lanzamiento.

➤ **Pase de pecho con ambas manos.**

En el momento que se agarra el balón a altitud del torso la manera más efectiva.

Las extremidades dobladas confeccionan la iniciación con un suave

desplazamiento hacia adelante, después de poner recto y las manos lanzan el balón de tan forma que después de la iniciación se quedan viendo de afuera para el frente.

➤ **Pase de pecho con una mano.**

En el momento que se agarra el balón ya sea al frente o un lado del cuerpo, no es importante realizar algún desplazamiento por un periodo para que se pueda realizar el saque.

La mano que mantiene el balón la dirige para adelante realizando una vuelta con el brazo, de tal forma que al menos el dedo gordo y si es posible toda la mano quede al rose del balón.

Después se efectúa el lanzamiento de manera que, si el que realiza el saque sea con el brazo derecho, sea lanzado hacia ese lado hasta llegar a su destino.

➤ **Pase de péndulo.**

La manera de saque de péndulo integra principalmente la aptitud del deporte. Una observación veloz del que realizará el saque del balón, implica que el saque será efectuado de forma rápida, el de péndulo es todo lo contrario, ya que no existe una observación comunicativa antes de realizar el saque.

Este tipo de saque se realiza normalmente a una distancia reducida.

➤ **El pase de péndulo a la elevación de la cadera, hacia adelante o al lado, da la posibilidad que el pase sea efectuado rápidamente.**

El balón se mantiene sobre la palma de la mano, y toda la extremidad tiene que estar estirada de manera relajada.

Antes de realizar el pase, el brazo toma un impulso desde atrás y después realiza un cambio muy rápido hacia adelante como si fuera un péndulo.

El estímulo se efectuará en el momento que el balón pasa tocando en torno al cuerpo.

➤ **El pase de péndulo al nivel de la cadera hacia atrás, facilita que el pase sin dar un giro al cuerpo hacia el compañero que se encuentre atrás que vaya a cambiar de lugar.**

A la hora, el estímulo, la fuerza, la elevación, etc., tiene que ser de una manera concreta y efectuados la mayor numero de veces sin la necesidad de establecer una comunicación con observaciones.

El desplazamiento del péndulo levanta un poquito al balón.

El rival que esté realizando el marcaje no puede impedir que el pase sea efectuado exitosamente.

➤ **El pase de péndulo por detrás de la espalda hacia un lado.**

El balón es estimulado desde la parte posterior del tronco hacia un compañero ubicado al lado o paralelamente este colocado delante de este mismo, sin que ningún integrante del equipo rival pueda impedir que el pase sea realizado de una forma exitosa.

El deportista no tiene que lordotizarse al realizar este tipo de pase.

➤ **El pase de péndulo por parte posterior de la cabeza hacia un lado.**

el balón es conducido hacia el nivel de la cabeza como para poder realizar un pase directo, manteniéndose a la altura de los hombros y estando restos oblicuamente hacia adelante y hacia la parte trasera.

El desplazamiento de péndulo que se realice seguidamente de esta efectuación estimulada sobre el balón por la parte trasera de la cabeza hacia adelante, simplemente que se efectuara desde el hombro de la extremidad de vaya efectuar el pase hacia la parte trasera, de tal forma que la cabeza no sea una barrera para realizar y darle dirección al pase.

La mano con la ayuda de los dedos también interviene al momento de lanzar el balón de alguna manera se relaciona con el pase y llegan a ser influyentes para el balón se mantenga a una altura y que sea efectuada con una fuerza establecida.

Con este tipo de jugadas el rival se sentirá confundido, ya que esta espera que el pase sea directamente y se sentirá asombrado con el pase recto y es anonadado con el pase de péndulo.

➤ **Pase de péndulo entre las piernas hacia un lado.**

El deportista que efectuara el pase del balón, después de haberla agarrado de luego de realizar una finta de un pase recto, quedara en una postura de poder realizar un pase directo (sobrepase).

El balón es agarrado entre las extremidades inferiores del cuerpo y se hace la realización del pase hacia un compañero que se encuentre al lado.

Los integrantes del equipo que son diestros, tienen que mantener la extremidad izquierda inferior adelante para poder realizar el pase hacia el lado izquierdo.

➤ **Pase de revés o lateral (der. -izq.).**

EL LANZAMIENTO

Viene a ser la habilidad de poder acabar el contrataque. Y el consuelo de esto sería poder efectuar el gol de un disparo muy bien colocado y con un impulso bien efectuado hacia el arco rival. De esta manera, se tiene que realizar con una estimulación y más que nada con una direccionalidad para que el balón a un lugar donde el arquero rival no pueda interceptarlo. Estos deportistas realizaran esta ejecución táctica la mayor parte con una sola mano, aunque hay casos en las que se puede realizar con ambas manos. Existen varias maneras; directa, suprimida, a la altura de la cadera, hacia abajo, con efecto, por la parte posterior y de la misma forma se pueden efectuar haciendo una picada en con el suelo o tan solo lanzarla en el sentido que se mantenga en el aire.

➤ **LANZAMIENTO FRONTAL SIN CAÍDA.**

El deportista ubica una de sus extremidades inferiores más adelante que la otra.

Con el estímulo formado por esta extremidad inferior, se realiza una torcedura de la cadera enfocándola al lugar de la que vaya efectuar el pase, manteniendo a la extremidad superior preparada de una manera normal con el consabido doblaje de la cadera y es de esta manera que se podrá efectuar el pase que se proporciona el jugador.

Este tipo de pase puede realizar un cambio al momento en que se haga efectivo desde un costado, ya que desde este lado se tiene una aplica ejecución y el ángulo se encuentra más a la vista.

En estas situaciones el deportista que domina su brazo derecho hacia el lado izquierdo y los que son dominantes del brazo izquierdo al lado diestro, efectúan un doblaje al lado con el tronco hacia la extremidad que vaya efectuar el pase. Implantando de la misma manera una libertad de dirección de siete metros obteniendo así una ventaja que el ángulo de tiro que más libre para que el lanzamiento sea positivo.

➤ **LANZAMIENTO FRONTAL CON CAÍDA.**

Es normal de los jugadores de los costados después de realizar la estimulación con dirección recta de siete metros, se ponga al cuerpo de una forma horizontal del tórax con dirección a la portería.

➤ **LANZAMIENTO CON SALTO O EN SUSPENSIÓN.**

Al momento de lanzar de una forma recta en el aire realizando un levantamiento de la rodilla contraria de la mano que realice el lanzamiento.

Se efectúa un brinco nivelado y una rotación del tronco que brindara soporte al lanzamiento que vaya efectuar el tiro.

Este tipo de tiro se suele efectuar por arriba de los defensores rivales.

➤ **LANZAMIENTO CON CAÍDA.**

Es el tiro más conocido como el de los apoyos.

Con la ayuda de las dos piernas, se realizará una flexión de estas la cual nos ayuda a controlar la pelota.

El deportista, al mismo momento en que efectúa el desplazamiento de prolongación del torso y las extremidades superiores, desisten y caen, propuesto al momento a la hora que la extremidad superior ejecutadora caiga por un leve impulso hacia la parte trasera de esta misma extremidad.

PORTERO

El arquero es un miembro del equipo que tiene que tener habilidades muy diferentes al de sus compañeros de un grupo de handball, con excepción de los pases, para desarrollar las habilidades y tácticas que vaya usar un portero deben ser entrenadas de una forma distinta a las del resto del equipo. Ya que tiene que realizar saltos o desplazamientos muy constantes de gran agilidad ya que los lanzamientos que le vayan efectuar los del equipo rival son muy fuertes y impulsadas y es por ello que el portero tiene que desarrollar su agilidad de reacción veloz para no permitir que el balón ingrese a su portería. Es por ello, que una de las diferencias principales de un guardameta es la agilidad en que reacciona con los brazos y piernas, de esta misma manera que tenga una elasticidad favorable.

Entre las habilidades del guardameta encontramos:

- Que trata de evitar que el balón no ingre por ninguno de los lados del arco.
- Tratar de no caer al piso muy constantemente.
- que se mantendrá en juega a unos pasos adelantado para que los ángulos de su portería no se encuentren descubiertas.
- Tratar de parar si es posible todos los lanzamientos que le efectúan los del equipo Rivas con sus extremidades.

- Agarrara el balón en su área limite después de rechazarlas.
- No permitirá que el balón ingrese a su portería, y tendrá que bloquear todos los tiros.
- Realizara los pases a sus compañeros, mejor posicionados y que estén lo más cerca posible.

RECEPCIÓN

RECEPCIÓN A LA ALTURA DEL PECHO.

Viene a ser la más realizada, ya que se pueden realizar ya sea estando parados, echados o del mismo modo estando suspendidos en el aire.

Posición básica:

- Mantener una pierna por delante y la pierna por detrás manteniendo una separación estrechamente a la altura de los hombros.
- Mantener las extremidades superiores eventualmente semiflexionadas, a nivel del pecho.
- Los codos tienen que permanecer un tanto sobresalidos.
- Las manos tienen que permanecer abiertas, y ponerlas con orientación hacia adelante, con dirección a la pelota, los dedos tienen que estar muy bien separados, y los pulgares tienen que permanecer dirigidos al frente lo cual permitirá que hagan un triángulo. Con los dedos índices, las manos van a desarrollar una forma de un pistón o dando una copa en donde tiene que permanecer el balón.
- Tiene que mantener una mirada fija en la pelota.
- Cuando se vaya a recibir el pase las extremidades superiores se flexionarán, todo el peso de sus cuerpos se dirigirá a la fuerza de las piernas para que así se pueda reembolsar el balón que con ella contrae una fuerza aplicada por el compañero.

RECEPCIÓN DESDE LA CADERA HACIA ABAJO.

Postura tradicional:

- Las extremidades superiores tienen que estar extendidas y flojas con dirección al piso.
- Las manos tienen que estar posicionadas con dirección a la pelota, los dedos tienen que permanecer separados y direccionados hacia el piso, y los dedos pequeños tienen que mantener una orientación entre ellas.

- A la hora que la se recibe el balón es primordial realizar flexión de los brazos en conjunto con las manos con dirección al pecho, los codos tendrán una reacción de salir a un lado para que pueda mantener la pelota con él. Pasará el peso de todo el cuerpo hacia las piernas las que servirán como soportes.



RECEPCIÓN CON UNA MANO.

Es muy poco usado y se necesita un gran entrenamiento que un deportista tiene que realizar, normalmente no es usada. Es primordial que el deportista entienda como efectuar la rapidez que sobrelleva la pelota. Esta es usada más que nada cuando se efectúa con los hombros con dirección hacia arriba.

Postura tradicional:

- Dirigir la palmera de la mano con orientación que la pelota viene, mantener la posición de la mano que se vaya a dar uso. Los dedos deben permanecer apartados. El desplazamiento se realiza de tal manera que el balón se atrae para la parte trasera con las extremidades superiores, las extremidades superiores tienen que mantener una direccionalidad hacia la pelota.
- Al momento que agarre el balón y la mantenga dirigida, se traslada hacia la otra mano, se cuida, se separan los codos y la pelota se mantiene al nivel del tronco.



RECEPCIÓN CON PARADA.

Es muy poco utilizada y se necesita que el deportista tenga un entrenamiento de formación para esta recepción, es muy poco usada. Es fundamental que el deportista entienda la rapidez en la que se dirige la pelota. Se da uso por lo habitual con las pelotas que se realizan con los hombros hacia la parte posterior.

Postura tradicional:

- Dirigir a la palmada de la mano con una orientación hacia la pelota, mantener una postura segura con la no que se vaya a dar uso. Los dedos tienen que mantenerse ligeramente alejados. El desplazamiento se sigue de tal manera que el balón se contraiga para la parte trasera con todas las extremidades superiores, las extremidades superiores darán seguimiento a como la pelota este siendo dirigida.
- Al momento que se agarre la pelota y se la tenga posicionada, se cambia de mano, se la cuida, se separan los codos y la pelota a un nivel del torso.



RECEPCIÓN DE BOLAS PICADAS.

Postura tradicional:

- El cuerpo se tiene que mantener ligeramente inclinado hacia adelante, y toda la sobrecarga ira a la pierna que se encuentre adelante.
- Las manos se ponen de la misma manera que en la recepción, con dirección al nivel del pecho, y la palma de la mano tiene que estar dirigidas hacia el piso.
- Al momento que se reciba la pelota es cuando el cuerpo se va enderezar e inmediatamente para toda la sobrecarga a la pierna de atrás, y las extremidades superiores se mantienen con dirección al piso.



Para que este tipo de pase se pueda llevar de una manera exitosa depende de que el deportista sepa la instancia exacta en que la pelota va realizar el pique en el piso.

RECEPCIÓN DE BOLAS GLOBEADAS.

Vienen a ser los pases de balón efectuadas con suavidad y con poco efecto empleado.

Postura tradicional:

- El cuerpo se tiene que mantener ligeramente inclinada hacia la parte delantera y la sobrecarga se llevara en la pierna de adelante.
- Las manos tienen que estas posicionadas de la misma manera que en la recepción de la pelota a un nivel del torso, las manos tienen que mantenerse con dirección al piso.
- Al decepcionar la pelota el cuerpo tomara una forma recta y toda la sobrecarga del cuerpo pasara a las piernas de atrás, las extremidades superiores se mantendrán con dirección al piso.

- Las extremidades superiores realizaran una forma angular, los dedos tiene que tener una distancia alejada entre ellos, la palma de la mano se tiene que mantener con dirección hacia arriba, los dedos gordos y los dedos pequeños realizaran una forma de diamante, las extremidades superiores se mantendrán flexionadas, los nudos de la mano se ira para atrás independientemente y los codos se mantendrá abiertos hacia adelante.

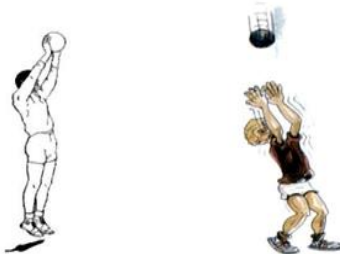


RECEPCIÓN DE BOLAS MUY ALTAS.

Ejercen un buen efecto. Se realizan al momento en que un contrincante está a una corta distancia y la pelota se traslada con mayor impulso.

Postura tradicional:

- las extremidades superiores tienen que estar completamente extendidos.
- Si la pelota se traslada al frente y alto, las extremidades superiores se estiran de forma diagonal hacia la cabeza, las extremidades superiores se ubican en la postura tradicional. Si la pelota va sobre la cabeza, las extremidades superiores se estiran hacia arriba, sin embargo, las manos se tienen que mantener entrelazadas entre sí, con los dedos gordos se realizara una forma de rombo.
- Se efectúa el brinco para poder sostener la pelota. Y esta se realiza sin dejar de ver la pelota, el brinco es usada para que la ganes con mayor efectividad.
- Al momento en que recibas la pelota el brinco termina con una amortización en que las piernas tienen que aguantar el peso y realiza una flexión pequeña, las extremidades superiores se contraen y se atrae la pelota a la altura del pecho, los codos se separan del tronco para poder proteger el balón.



RECEPCIÓN DE BOLAS RODADAS.

Vienen a ser pelotas que normalmente se quedan fijas en una parte del campo.

Postura tradicional:

- Se atraen con una de las extremidades superiores con la que se realiza una postura de paleta, a la hora que se toma el balón esta la cubre con el brazo que este libre.
- En este caso se realiza una flexión intensa, la rodilla se sitúa alta y esta vendrá a ser a lo contrario de donde se dirige la pelota. En la situación en que la pelota fuese por un extremo. Al momento en que se agarra la pelota se ubica a nivel del tronco e inmediatamente se cubre.



RECEPCIÓN DE BALONES A LA ALTURA DE LA CINTURA.

Es única en los deportistas que realizan en pívot.

Postura tradicional:

- las manos frente a frente entre ellas, los codos separados o del mismo modo se puede efectuar con una mano con la palma hacia arriba y la otra mano con la palma hacia el suelo.



TÁCTICA

La finalidad es obtener una victoria contra el equipo contrario, lo que forzara a todos los deportistas realizar y poner en práctica todas sus destrezas y sus entrenamientos sobre el campo donde se realice el juego. Ahora bien, es un requisito importante que los compañeros tengan una cooperación entre ellos para que puedan ganar. Los miembros del equipo se ubican en distintos puestos dependiendo como se desenvuelven de mejor manera y sus rasgos físicos. En la ofensiva, su finalidad principal es la obtención del gol, y estas vienen a ser, los extremos, medios, pivots y los carrileros.

Cada uno de estos miembros del equipo sobresale por sus habilidades técnicas de acuerdo al espacio que ejercen en el campo de juego.

- **Extremos.** Por lo general sus habilidades destacables son realizadas por las bandas del campo. Son los integrantes más veloces y muy ágiles, que normalmente realizan las ejecuciones desde los lugares menos esperados. Es por ello, que sus goles son propiamente por el resultado de su agilidad, sus estrategias, sus movimientos y las fintas hechas frente al guardameta, en perjuicio de la fuerza de la ejecución. Siempre tratan de acabar con el ataque.
- **Pivote.** Se encuentran ubicados en el centro del contrataque, están entre las defensas del otro equipo. Viene a ser un miembro con capacidad física fuerte, que está en constante choque con los miembros del otro equipo. Su más grande contribución con su grupo es distraer a los defensores rivales, para que el ingreso de sus compañeros sea más fácil y las ejecuciones desde lo más cerca de la portería rival. Su objetivo es permitir el lanzamiento y el ingreso de sus acompañantes por medio de las obstrucciones o pantalla.
- **Laterales.** Son los miembros que efectúan su lanzamiento desde lugares más distantes. Son resaltantes por su fuerza y potencia de su ejecución.

- **Central.** Es el miembro que guía el contragolpe del grupo. Es el jefe del grupo. Por este es fundamental que el balón pase para llevar un contragolpe eficiente. El más multifuncional del grupo. Los miembros defensivos tienen como finalidad no permitir que los atacantes rivales, lancen los balones a su portería. Y pueden estar situados de muchas formas:
 - **Individual.** Cada defensa mantiene el marcaje personal de cada atacante rival.
 - **En zona.** Cada defensa se encarga de proteger dicho límite del campo.
 - **Mixta.** Se encarga de ocupar todos los espacios libres y protegerlos.
- Marcas se deben ejercer rápidamente y recuperar la pelota.**
- Lidar con el dominio de la pelota con una sola extremidad superior.
 - Llevar la pelota con seguridad y sin la necesidad de estar viéndola.
 - Agarrar la pelota con los dedos separados, la la mano de manera arqueada sin que pueda tocar la palma y tiene que ser detenidos con mucha potencia con los dedos gordos y los dedos chiquitos.
 - Proteger la pelota con la mano, sin realizar inflexibilidades, para que se mantenga en la mano.
 - Realizar el pase de la pelota a nuestro aliado mejor posicionado para que pueda efectuar el gol.
 - Realizar el pase de la pelota al nivel del pecho del colega.
 - Realizar los desplazamientos con eficiencia y con rapidez.
 - Realizar los desplazamientos exactos y precisos.
 - Realizar las combinaciones con los colegas con la finalidad de que no le quiten la pelota el equipo rival.
 - Tomar en cuenta que todos los miembros del equipo están preparados para atacar y realizar acciones defensivas.

REGLAS BÁSICAS

El reglamento de los miembros del equipo al momento de tener el balón tiene que tener en cuenta lo siguiente:

- **Pasos.** Un miembro del equipo no puede ejercer más de 3 pasos con el balón entre sus extremidades superiores.
- Para poder avanzar puede dar el uso del rebote del balón.
- **Dobles.** al instante que se detiene la realización de botes del balón, no se puede volver a realizar, sin embargos, es posible realizar 3 pasos más.

- Tiene que efectuar un pase, arrojar al arco contrario o dar los botes antes que se cumplan los cinco seg. Desde el momento en que agarra el balón.
- Es necesario encontrarse sobre las líneas laterales de la cancha para hacer el saque de esquina.
- La pelota se puede tocar desde la rodilla así todo lo superior. El guardameta pues efectuar sus toques con todas las partes de su cuerpo.

Existen reglas comunes a todos los miembros:

- Está prohibido realizar empujones, agarrar o pegar a un miembro del equipo rival.
- Está prohibido obstaculizar a un oponente con las extremidades superiores e inferiores, sin embargo, si se puede realizar con el tronco.
- Es una infracción poner una pierna en la línea que separa el área con el arco equivalente a seis metros e ingresar a esta, solo lo pueden ejercer los porteros.
- Cuando el arquero realice caminata al interno de su área no será sancionado, puede realizar dos pasos, cambio de manos hasta puede mantener la pelota por más de tres segundos.
- Se puede ejecutar hacia el arco contrario desde adentro de las limitaciones, con la condición de que el adversario haya realizado un salto, antes de poner una pierna en la línea y arrojar el balón antes de descender al piso.
- Al momento que el portero bote el balón atrás de su arco y se encuentre fuera de la línea delimitada, este mismo puede poner nuevamente en juego al balón. No obstante, cuando esto ocurre con algún miembro y le choque antes de salir, el saque lo realizara el equipo contrario desde el lugar donde el balón se encontró fuera.
- Todas las infracciones se efectúan desde el mismo sitio donde se realizaron. Con diferencia si la infracción fue hecha en las limitaciones de seis o nueve metros. En estas situaciones, el lanzamiento se realiza sobre la limitación discontinua de nueve metros. Los defensores deben permanecer en la limitación de seis metros sobre la portería.
- Al momento que un miembro realice un lanzamiento al arco, tendrá la delantera significativa para ejecutar el gol, obtiene un infraccionamiento que rompe las reglas, el juez cobrara la infracción como un penalti. Este se

realizará desde siete metros de distancia. Y todos los demás miembros, tanto compañeros como adversarios, tienen que permanecer a nueve metros de la portería.

- Si el juez toma en cuenta que un grupo desgasta el tiempo, demorando un tiempo extenso la ejecución al arco, puede cobrar a este momento como “pasividad”
- Cada jugador puede llegar a ser sacado del campo hasta por dos minutos. Cuando obtiene una tercera amonestación este mismo jugador, se va inmediatamente a las regaderas y después de dos minutos podrá entrar otro miembro.

DURACIÓN Y RESULTADO

El tiempo de durabilidad del juego es de una hora dividido en dos tiempos, cada uno de treinta minutos. Al cabo del partido cualquiera de los dos equipos puede obtener la victoria o tan solo acabara como un empate. En algunas competencias cuando el partido acaba empatado, optan por jugar un tiempo de prologa o una definición de penaltis.

SANCIONES

En este tipo de juego no está prohibido el choque de cara, lo que quiere decir es que se puede efectuar el choque del pecho a pecho, dando uso a las extremidades superiores semi flexionadas, sin la necesidad de tomarse, con la finalidad de no permitir el contragolpe del contrincante, pero está prohibido que se empujen, sea de la manera que sea. Estas infracciones son sancionables con tiros libres, con excepción de aquellas que contraen un claro memento de gol, las cuales se sancionan con penaltis desde los siete metros de la portería. Asimismo, en que las infracciones sean muy seguidas o sean antideportivas también se pueden efectuar las otras sanciones, ya sean expulsiones, amonestaciones o desafiliaciones del jugador.

La llamada de atención: solo se puede realizar por única vez a cada miembro “por lo que se podría realizar a tres miembros de cada grupo” y esta será efectuada al momento que el miembro del equipo realice jugadas antideportivas, se pase con el choque con los miembros del equipo contrario o tenga conductas antirreglamentarias.

La manera efectiva de llamada de atención es mostrar la cartilla amarilla para que el miembro sepa que se encuentra amonestado, los jueces anoten y del mismo modo que la audiencia sepa.

LA EXCLUSIÓN:

El miembro retirado del campo de juego no podrá volver a ingresar por un tiempo de dos minutos y por ese periodo el equipo se quedará con menos un jugador. Si un mismo miembro es retirado en tres ocasiones del partido, se tomará la decisión de deshabilitarlo inmediatamente. El juez del partido tomara esta decisión en el caso que dicho jugador tenga actitudes antideportivas constantes o en algunas circunstancias en que el deportista no deje la pelota en el suelo cuando el árbitro se lo indica.

La manera adecuada de sacar es dando a ver la mano en forma de puño con el dedo índice y los nudillos hacia arriba.

La deshabilitación: el deportista tiene que salir del campo donde se desarrolla el partido por todo lo que queda del juego, donde su grupo quedará con menos un jugador por un tiempo de dos minutos y después de este tiempo podrá ingresar otro jugador a completar el equipo. De la misma manera en ocasiones se puede expulsar algún miembro que se encuentre entre los suplentes, como también algún miembro entre los técnicos, la que se cumplirá con la salida de uno de los jugadores del campo. Un jugador es expulsado cuando realiza alguna falta significativa contra el miembro del equipo oponente, si el juego brusco sigue y junta tres amonestaciones, realice alguna mala actitud o ingresa al campo donde se desarrolla el juego sin la necesidad que este ahí. La expulsión se ejecutará por el juez mostrándole la cartulina roja a dicho miembro.

Una nueva tonalidad se hace presente en las reglas del juego, es cuando se realiza alguna trampa en los segundos finales del juego; es por ello que se tiene que brindar algunos fundamentos como cuando el partido acabe empatado y estas ocasiones son las que no dejaron que se efectuara el gol final o se interpongan en algún saque o alguna ejecución de último segundo. Es estas situaciones se sancionará con la deshabilitación inmediata.

VARIANTES

BALONMANO PLAYA

El handball en la arena tiene varios parecidos con el handball nacional. Se realiza con la participación de dos grupos integrados por cuatro deportistas cada grupo, incluyendo al guardameta. Este se lleva a cabo en un terreno de juego que tenga las medidas de 27 metros por 12 metros, y el piso está cubierta esencialmente por arena de playa. Cada juego se desarrolla en veinte minutos con dos tiempos de diez minutos cada uno, el ganador se decide contabilizando cada tiempo por su lado, si ganas los dos tiempos, ganas automáticamente por dos a cero, si ganas un tiempo y el otro tiempo pierdes el resultado será empate, por lo que se necesitará la resolución de jugador contra el guardameta. Los lanzamientos directos tienen que ser ejecutados desde un punto donde se realizaron, en la que tiene que estar los miembros rivales a un metro del que vaya ejecutar el lanzamiento. Si uno de los miembros es expulsado, este no podrá volver a estar dentro del terreno de juego hasta el preciso momento en que su equipo pueda quitar la pelota. Para poder realizar sustituciones, los miembros de cada grupo se ubicarán al costado de la misma línea, cada miembro en su lugar que le corresponde a su medio estadio, estando sentados y se pueden sustituir todas las ocasiones que estos lo requieran.

MINI-BALONMANO

El mini handball se realiza entre dos grupos integrados por cinco miembros cada equipo, en la cual se integra al guardameta, aunque el guardameta tiene que ser cambiado cada tiempo. Asimismo, al ser este un deporte para los menores, todos estos integrantes pueden ser parte del juego en algún momento de los cuatro tiempos. Se realiza en cuatro periodos de diez minutos cada una, en la que se obtiene seis minutos de receso y dos minutos entre cada tiempo (dos periodos = un receso).

Cada partido se lleva a cabo sobre un campo que está realizado por un componente sólido con las medidas de 20 metros por trece metros, asimismo, tiene que ser achicadas los límites del área. El arco debe ser mucho más pequeño, con las medidas de 1.60 metros en el caso de ser niños en pubertad o a 1.80 si el de categoría C. Desde la línea del arco hasta la limitación del área se estiman cinco metros y el punto de donde se efectuarán los penaltis están a una distancia de seis metros.

La pelota que se usa para los niños será de acuerdo a la categoría que pertenezcan, el balón con el diámetro de 44 centímetros será para los niños entre los 8 a 9 años y de 28 centímetros de diámetro en los niños de 10 a 11 años. Entre los defensores no podrá ejecutar la estrategia de defensa mixta (defensa personal de uno contra uno) y no se puede realizar el uso de ningún elemento de apoyo para agarrar la pelota. El ganador se obtendrá de acuerdo a cada tiempo por separado, ya puede ser de cero a cero, del cero a uno, del uno a uno o del cero a dos.

Esta forma de juego no existe representantes mundiales, ya que solo se desarrollan como un entrenamiento normal entre los niños y las niñas de los diferentes equipos.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

Fuerza, es la aptitud de potenciación que puede ejercer los músculos a través de las contracciones de las fibras.

Velocidad, conocida también como rapidez, es la aptitud de efectuar actividades de forma constante en el menor periodo y con una constancia seguida.

Resistencia, es la habilidad que tiene la persona para contrarrestar el cansancio, lo que se efectúa los movimientos de manera seguida sin que su productividad baje.

Flexibilidad, es la habilidad de mantener una elasticidad para hacer estiramientos con facilidad y sin provisionarse daños.

Pliometría, adiestramiento físicamente que se realiza con la finalidad de alcanzar que un atleta pueda realizar desplazamientos que sea con la mayor rapidez y con mucha más fuerza.

Propiocepción, grupo de adiestramientos que se realizan para mejorar los sistemas propioceptivos, conformados por un grupo de receptores nerviosos que son partes del musculo, de los tendones, de las fibras, de las articulaciones y que nos ayude a sentir y a manejar la estabilidad y los desplazamientos de forma relativa.

Acondicionamiento Físico, es la evolución de las habilidades condicionales y cooperativas para perfeccionar la efectividad física mediante un entrenamiento constante.

Alimentación, es el ingreso de comida por los diferentes lugares de los organismos para poder lograr encontrar las vitaminas efectivas y de esta manera lograr tener potencia y así desarrollar todo tipo de ejercicios y maneja de una forma exitosa el equilibrio.

Tensión Intramuscular, es el empeño que los músculos efectúan para poder ganar cierta cantidad de fuerza.

Tejido Muscular, Tejido que posibilita la contracción de los músculos y está formado por células alargadas que pueden contraerse o relajarse cuando son estimuladas.

Concéntrica, es cuando se dobla el brazo para llevar algo a la boca y el efecto que se observa es la hinchazón del bíceps.

Fuerza Isométrica, o fuerza estática se denomina así porque se trabajan los músculos de forma inmóvil y no se produce ningún cambio en la longitud muscular.

Excéntrica, Es el movimiento que el músculo realiza para volver a su situación inicial de reposo.

Coordinación, es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Acciones Cíclicas, Es un tipo de movimiento que se caracteriza por cumplir un ciclo que comprende las fases: inicial, principal y final para iniciar otro ciclo similar. Por ejemplo, la conducción de una bicicleta, en la carrera.

Acciones Acíclicas, Es un tipo de movimiento que se caracteriza por cumplir un ciclo en su ejecución para iniciar otro diferente, es decir una acción motora que cumpla con las fases: inicial, principal y final en la unidad de tiempo, para continuar con otro ciclo diferente. Por ejemplo, deportes de conjunto, danzas, bailes, entre otros.

Acciones Segmentarias, Son definidos en función de una cantidad de elementos corporales que se hallan implicados. Corresponden al tratamiento del método global y fragmentario en la enseñanza de la técnica deportiva. Por ejemplo: al utilizar el método fragmentario, es importante determinar el momento en que se deben unir las partes de un elemento técnico determinado, pues la permanencia en exceso de ejecución de un ejercicio, puede crear patrones muy fuertes, que al momento de la integración produzcan interrupciones en su secuencia lógica, que impidan la fluidez y continuidad del movimiento.

Movilidad Articular, Es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y dinámico. Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

Táctica, es el sistema o método que se desarrolla para ejecutar un plan y obtener un objetivo en particular. El término también se usa para nombrar a la habilidad para aplicar dicho sistema.

Técnica, Destreza y habilidad de una persona en un arte, deporte o actividad que requiere usar estos procedimientos o recursos, que se desarrollan por el aprendizaje y la experiencia.

Isotónico, cuando el músculo se acorta, pero la tensión del mismo permanece constante. Cuando una persona levanta un peso con sus bíceps, es una contracción isotónica.

Auxotónico, Son aquellas en las que el músculo combina en la misma acción la actividad isotónica y la isométrica. Esto tiene como resultado una forma de contracción muscular en la que el nivel de tensión con la que se activa el músculo va a variar a lo largo de toda la contracción.

Sarcómero, es la unidad funcional fundamental del músculo estriado, es decir, del músculo esquelético y cardíaco.

Motricidad, Capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo.

Capacidad de un cuerpo para moverse o producir movimiento.

Fatiga, Capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo.

Sistema Nervioso, es un complejo conjunto de células encargadas de dirigir, supervisar y controlar todas las funciones y actividades de nuestros órganos y organismo en general.

Fisiología, es la ciencia que estudia las funciones de los seres vivos, la anatomía.

Balonmano, deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de siete jugadores que, utilizando solo las manos, intentan introducir el balón en el arco del adversario; gana el equipo que logra más goles en los 60 minutos que dura el encuentro.

Táctica, es el sistema o método que se desarrolla para ejecutar un plan y obtener un objetivo en particular.

Equilibrio, estado de inmovilidad de un cuerpo, sometido únicamente a la acción de la gravedad, que se mantiene en reposo sobre su base o punto de sustentación.

Estabilidad, propiedad de un cuerpo de mantenerse en equilibrio estable o de volver a dicho estado tras sufrir una perturbación.

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

El programa WINNERS influye de manera relevante en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas en la práctica del balonmano.

3.1.2. Hipótesis Específicos

- a) Existen programas de entrenamiento que desarrollan y potencian las capacidades físicas orientadas al balonmano.
- b) Aplicando el programa “WINNERS” desarrollaremos y potenciaremos las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría “C” de la I.E. Marcos Durán Martel.
- c) El programa “WINNERS” evidencia la mejora de las capacidades físicas y técnicas de las deportistas del balonmano en la categoría “C” de la I.E. Marcos Durán Martel.

3.2. Variables

3.2.1. Variable Independiente

Programa “WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS”

Dimensiones:

- Ejercicios pliométricos
- Ejercicios propioceptivos

3.2.2. Variable Dependiente

Mejora de las capacidades físicas en práctica del balonmano.

Dimensiones:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Balonmano

3.2.3. Definición Conceptual y Operacional de Variables

VARIABLES PRINCIPALES	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable Independiente: EL PROGRAMA WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS	Ejercicios pliométricos	Ejecuta y domina los ejercicios pliométricos manejando una correcta coordinación tanto de los miembros inferiores como de los superiores.
	Ejercicios propioceptivos	Ejecuta y domina los ejercicios propioceptivos, mostrando una correcta postura del cuerpo para evitar lesiones.
Variable Dependiente: LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN PRÁCTICA DEL BALONMANO.	Resistencia	Resistencia aeróbica
		Resistencia anaeróbica
	Fuerza	Fuerza Explosiva
		Fuerza de resistencia
	Velocidad	Velocidad de desplazamiento tipo I
		Velocidad de desplazamiento tipo II
	Flexibilidad	Flexibilidad anterior.
		Flexibilidad posterior.
	Balonmano	El pase.
		El bote.
El lanzamiento		

CAPITULO IV

MARCO METODOLÓGICO

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Tipo y Nivel de Investigación

Tipo de Investigación

- Por su naturaleza corresponde al tipo de investigación aplicada de acuerdo a la propuesta de HUGO SÁNCHEZ CARLESSI y CARLOS REYES MEZA (1996, p. 13), ya que se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven.

Nivel de Investigación

- El nivel de la investigación corresponde al sector explicativo de acuerdo a la propuesta de SAMPIERI y otros (2010, p. 83), porque va más allá de la descripción de conceptos, fenómenos o del establecimiento de las relaciones entre conceptos; es decir están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos y sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables como la variable independiente y dependiente, motivo por el cual se orientará a comprobar si el programa de “WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS” es efectivo en el desarrollo óptimo de las capacidades físicas en la práctica del balonmano y el reconocimiento de esta disciplina deportiva en las deportistas de la categoría “C” en la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco-2019.

4.2. Diseño de Investigación

De acuerdo a la propuesta de SAMPIERI y otros (2010, p. 148), se vio por conveniente utilizar de manera más significativa el diseño de investigación experimental; cuasi experimental, porque llegan a concluir uno o más variables independientes y uno o más dependientes. Asimismo, pueden utilizar pre pruebas y post pruebas para analizar la evolución de los grupos antes y después del tratamiento experimental. Por tal motivo en la presente investigación se han manipulado las variables; capacidades físicas en la práctica del balonmano (V.D) y el programa “WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS”

(V.I), razón por el cual se ha enmarcado en la clasificación del diseño de dos grupos aleatorizados pre y post test, el cual conllevó a utilizar un grupo de control y un grupo experimental, cuyo diseño se ajustó de la siguiente manera.

G.E. **O1..... X.....O2**

G.C. **O3.....O4**

Donde:

- **G.E:** Grupo experimental.
- **G.C:** Grupo de control.
- **O1:** Aplicación del pre-test al grupo experimental.
- **X:** Aplicación del programa WINNERS a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos.
- **O2:** Aplicación del post-test al grupo experimental.
- **O3:** Aplicación del pre-test al grupo de control.
- **O4:** Aplicación del post-test al grupo de control.

4.3. Población y Muestra

4.3.1. Población

La población de estudio de nuestra investigación está conformada por el total de estudiantes deportistas de la categoría "C" de balonmano de la Región de Huánuco. Con una población total de 48 estudiantes deportistas, de acuerdo a los datos obtenidos de la nómina o relación de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares. Dicha relación de estudiantes deportistas se aprecia en el siguiente cuadro:

CUADRO N°1
DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

SELECCIÓN FEMENINA CATEGORÍA "C" DE BALONMANO		
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	N° DE ALUMNOS	TOTAL, DE POBLACIÓN
MARCOS DURÁN MARTEL	12	12
MARÍA AUXILIADORA	12	12
INMACULADA CONCEPCIÓN	12	12
MARIO VARGAS LLOSA	12	12
TOTAL	48	48

- *FUENTE: Nómina de inscripción de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares, proporcionada por el director de la DRE. Por lo tanto, nuestra población quedará conformada con 48 elementos.*

4.3.2. Muestra (muestreo)

Para realizar la investigación se considera como grupo experimental a las 12 integrantes de la selección de balonmano categoría "C" de la I. E. Marcos Durán Martel, y como grupo de control a las alumnas de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora. Dicha relación de estudiantes deportistas se aprecia en el siguiente cuadro:

SELECCIÓN FEMENINA CATEGORÍA "C" DE BALONMANO	II.EE	TOTAL, MUESTRA
GRUPO EXPERIMENTAL	MARCOS DURÁN MARTEL	12
GRUPO DE CONTROL	MARÍA AUXILIADORA	12
TOTAL		24

4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

➤ **Método**

En la presente investigación se utilizó el Método experimental: Françoise Parot, Roland Doron. (1998, 2007), en la web afirma que es un tipo de método de investigación en el que el investigador controla deliberadamente las variables para delimitar relaciones entre ellas, está basado en la metodología científica. En este método se recopilan datos para comparar las mediciones de comportamiento de un grupo control, con las mediciones de un grupo experimental. Las variables que se utilizan pueden ser variables dependientes (las que queremos medir o el objeto de estudio del investigador) y las variables independientes (las que el investigador manipula para ver la relación con las dependientes).

➤ **Técnicas:** Observación simple.

➤ **Instrumentos:** Lista de cotejo, rúbricas, test, sesiones.

➤ **Procedimiento:** Se hará uso de los pasos del método científico para organizar y sistematizar la información

4.5. Técnica de Procesamiento de Datos

PROCESAMIENTO DE DATOS

El procesamiento de los datos será a través de:

- Obtener información de la población y muestra.
- Definir las variables para ordenar los datos obtenidos del trabajo de campo.
- Definir las herramientas estadísticas que va a utilizarse para el procesamiento de datos.
- Introducir los datos y activar el programa para que procese la información.

PRESENTACION DE DATOS

- La presentación de los datos obtenidos en la ejecución del proyecto de investigación se han utilizado ciertos instrumentos de validación científica, ya que el procesamiento y la presentación de datos se han realizado de acuerdo al avance o situación de continuidad en relación con el trabajo de investigación. Por tal motivo para que la validación de estos criterios sea válida eficientemente, se tomó parte de la estadística descriptiva e inferencial en conjunto con los gráficos estadísticos para su mayor comprensión y entendimiento serán mostradas en gráficos de cuadro de barras.

**CAPITULO V
RESULTADOS**

5. RESULTADOS

5.1. Presentación e Interpretación de Resultados

**CUADRO N° 01: DEL CONSOLIDADO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL
BALONMANO (PRE TEST) EN EL GRUPO EXPERIMENTAL**

N°	ALUMNAS DE LA CATEGORÍA "C" DE BALONMANO	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO											
		EL PASE				EL REBOTE				LANZAMIENTO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
01	MARENGO TUCTO, Aracelly Kyandra.	X					X			X			
02	PABLO HELGUERA, Yanely Ariana.		X				X			X			
03	MALPARTIDA DÁVILA, Belinda M.	X				X				X			
04	GUARDIAN AMBICHO, Liesel Aliss.		X			X				X			
05	AGUÍ JUSTO, Xiomara Heraldly.	X				X					X		
06	RAMOS FABIAN, Mahily Paola.	X					X				X		
07	ECHEVARRIA RAFAELO, Karol.	X					X			X			
08	PALACIOS TRUJILLO, Cynthia.	X				X					X		
09	CEFERINO AMPUDIA, Jennifer.	X				X				X			
10	VIGO TARAZONA, Kiara Fiorella	X				X				X			
11	RAMIREZ COTRINA, Angelina Luisa		X			X				X			
12	ESPINOZA CRUZ, Magdiel Sabelina	X				X				X			

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1

CUADRO N° 02: DEL CONSOLIDADO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO (POST TEST) EN EL GRUPO EXPERIMENTAL

N°	ALUMNAS DE LA CATEGORÍA "C" DE BALONMANO	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO											
		EL PASE				EL REBOTE				LANZAMIENTO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
01	MARENGO TUCTO, Aracelly Kyandra.			X					X			X	
02	PABLO HELGUERA, Yanelly Ariana.			X					X			X	
03	MALPARTIDA DÁVILA, Belinda M.			X				X				X	
04	GUARDIAN AMBICHO, Liesel Aliss.				X			X					X
05	AGUÍ JUSTO, Xiomara Heraldly.			X					X			X	
06	RAMOS FABIAN, Mahily Paola.				X				X				X
07	ECHEVARRIA RAFAELO, Karol.			X				X				X	
08	PALACIOS TRUJILLO, Cynthia.				X				X				X
09	CEFERINO AMPUDIA, Jennifer.		X					X				X	
10	VIGO TARAZONA, Kiara Fiorella			X				X				X	
11	RAMIREZ COTRINA, Angelina Luisa				X			X				X	
12	ESPINOZA CRUZ, Magdiel Sabelina			X				X				X	

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1

CUADRO N° 03: RÚBRICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS (PRE TEST) EN EL GRUPO EXPERIMENTAL

➤ **CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN.**

DIMENSIONES/ CRITERIOS	INICIO 1 pts.	EN PROCESO 2 pts.	LOGRO PREVISTO 3 pts.	LOGRO DESTACADO 4 pts.
CRITERIO 1. Fuerza.	No realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores; sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo y número de repeticiones.
CRITERIO 2. Velocidad.	No realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos, sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos; sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, teniendo en cuenta el tiempo de recorrido.
CRITERIO 3. Resistencia.	No realiza el ejercicio optando posturas adecuadas y se fatiga en el intervalo del tiempo dado	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra signos de fatiga.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un bajo porcentaje de oxigenación restante.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un alto porcentaje de oxigenación restante.
CRITERIO 4. Flexibilidad.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista no alcanza llegar a la medida correspondiente 0cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista alcanza sobrepasar la medida de 4cm a 10 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista logra alcanzar la medida de 10cm a 14 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista excede de los 15cm a más con facilidad.
CRITERIO 5. Coordinación.	Desarrolla las 5 variantes sin coordinar sus movimientos y excediendo el tiempo determinado.	Desarrolla un ejercicio de las 5 variantes, y se le dificulta la coordinación del sistema corporal.	Desarrolla las 3 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.	Desarrolla las 5 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.

VALORACION	EQUIVALENCIA	PUNTAJE
INICIO	Indica que el desempeño observado está empezando a desarrollar aprendizajes.	0-10
EN PROCESO	Indica que el desempeño observado está en camino de lograr aprendizajes.	11-12
LOGRO PREVISTO	Indica que el desempeño observado se logró aprendizajes previstos.	13-16
LOGRO DESTACADO	Indica que el desempeño observado es satisfactorio en todo en las tareas propuestas.	17-20

N° ORD	APELLIDOS Y NOMBRES			CRITERIOS										PU NT AJ E
				Fu erz a.	C 1	Vel oci dad.	C 2	Re sis ten cia	C 3	Flexi bilid ad.	C 4	Co ord ina ción.	C 5	
01	MARENGO	TUCTO	KYANDRA A.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
02	PABLO	HELGUERA	YANELY ARIANA	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	11
03	MALPARTIDA	DÁVILA,	BELINDA M.	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	07
04	GUARDIAN	AMBICHO	LIESEL ALISS.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
05	AGUÍ	JUSTO,	XIOMARA	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	10
06	RAMOS	FABIAN	MAHILY	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
07	ECHEVARRIA	RAFAELO	KAROL.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	09
08	PALACIOS	TRUJILLO	CYNTHIA.	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	09
09	CEFERINO	AMPUDIA	JENNIFER.	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	10
10	VIGO	TARAZONA	KIARA FIORELLA	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	08
11	RAMIREZ	COTRINA	ANGELINA LUISA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10
12	ESPINOZA	CRUZ	MAGDIEL S.	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	08

**CUADRO N° 04: RÚBRICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS
(POST TEST) EN EL GRUPO EXPERIMENTAL**

➤ **CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN.**

DIMENSIONES/ CRITERIOS	INICIO 1 pts.	EN PROCESO 2 pts.	LOGRO PREVISTO 3 pts.	LOGRO DESTACADO 4 pts.
CRITERIO 1. Fuerza.	No realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores; sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo y número de repeticiones.
CRITERIO 2. Velocidad.	No realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos, sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos; sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, teniendo en cuenta el tiempo de recorrido.
CRITERIO 3. Resistencia.	No realiza el ejercicio optando posturas adecuadas y se fatiga en el intervalo del tiempo dado	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra signos de fatiga.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un bajo porcentaje de oxigenación restante.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un alto porcentaje de oxigenación restante.
CRITERIO 4. Flexibilidad.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista no alcanza llegar a la medida correspondiente 0cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista alcanza sobrepasar la medida de 4cm a 10 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista logra alcanzar la medida de 10cm a 14 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista excede de los 15cm a más con facilidad.
CRITERIO 5. Coordinación.	Desarrolla las 5 variantes sin coordinar sus movimientos y excediendo el tiempo determinado.	Desarrolla un ejercicio de las 5 variantes, y se le dificulta la coordinación del sistema corporal.	Desarrolla las 3 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.	Desarrolla las 5 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.

VALORACION	EQUIVALENCIA	PUNTAJE
INICIO	Indica que el desempeño observado está empezando a desarrollar aprendizajes.	0-10
EN PROCESO	Indica que el desempeño observado está en camino de lograr aprendizajes.	11-12
LOGRO PREVISTO	Indica que el desempeño observado se logró aprendizajes previstos.	13-16
LOGRO DESTACADO	Indica que el desempeño observado es satisfactorio en todo en las tareas propuestas.	17-20

N° ORD	APELLIDOS Y NOMBRES			CRITERIOS										PU NT AJ E
				Fu erz a.	C 1	Vel oci dad.	C 2	Re sist encia.	C 3	Fle xibi lidad.	C 4	Coo rdi nación.	C 5	
01	MARENGO	TUCTO	KYANDRA A.	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	14
02	PABLO	HELGUERA	YANELY ARIANA	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	15
03	MALPARTIDA	DÁVILA,	BELINDA M.	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	12
04	GUARDIAN	AMBICHO	LIESEL ALISS.	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	15
05	AGUÍ	JUSTO	XIOMARA	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	14
06	RAMOS	FABIAN	MAHILY	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	16
07	ECHEVARRIA	RAFAELO	KAROL.	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	13
08	PALACIOS	TRUJILLO	CYNTHIA.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15
09	CEFERINO	AMPUDIA	JENNIFER.	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	12
10	VIGO	TARAZONA	KIARA FIORELLA	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	12
11	RAMIREZ	COTRINA	ANGELINA LUISA	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	14
12	ESPINOZA	CRUZ	MAGDIEL S.	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	13

CUADRO N° 5: DEL CONSOLIDADO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO EN EL GRUPO DE CONTROL (PRE TEST)

N°	ALUMNAS DE LA CATEGORÍA "C" DE BALONMANO C.E.P. MARÍA AUXILIADORA	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO											
		EL PASE				EL REBOTE				LANZAMIENTO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
01	AGUIRRE OJEDA, Camila Patricia.		X				X			X			
02	ARRATEA ESPINOZA, Paula Sofía.		X				X			X			
03	BAUTISTA SALDIVAR, Estefany Romina.	X				X					X		
04	CANO CALDERÓN, Treysi Fernanda.		X			X				X			
05	EGOAVIL MORALES, María Fernanda	X					X			X			
06	ESQUIVEL MENDOZA, Fabiana Itati.		X				X				X		
07	FERNANDEZ TORRES, Solana Agostina.	X					X			X			
08	GUTIERRES ZAMUDIO, Nadiya Slanka.	X				X					X		
09	ORTEGA PALACIOS, Lucia Mayte.	X				X				X			
10	ROJAS PEÑA, Sofía Elena.	X					X			X			
11	ROJAS ROJAS, Allisson Alexandra.		X			X				X			
12	URBINA LASTRA, Alexandra Camila.	X					X			X			

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1

CUADRO N° 6: DEL CONSOLIDADO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO EN EL GRUPO DE CONTROL (POST TEST)

N°	ALUMNAS DE LA CATEGORÍA "C" DE BALONMANO C.E.P. MARÍA AUXILIADORA	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO											
		EL PASE				EL REBOTE				LANZAMIENTO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
01	AGUIRRE OJEDA, Camila Patricia.		X				X			X			
02	ARRATEA ESPINOZA, Paula Sofía.		X					X		X			
03	BAUTISTA SALDIVAR, Estefany Romina.		X				X				X		
04	CANO CALDERÓN, Treysi Fernanda.	X				X					X		
05	EGOAVIL MORALES, María Fernanda.		X				X			X			
06	ESQUIVEL MENDOZA, Fabiana Itati.		X					X			X		
07	FERNANDEZ TORRES, Solana Agostina.	X					X					X	
08	GUTIERRES ZAMUDIO, Nadiya Slanka.			X			X				X		
09	ORTEGA PALACIOS, Lucia Mayte.		X				X					X	
10	ROJAS PEÑA, Sofía Elena.	X					X				X		
11	ROJAS ROJAS, Allisson Alexandra.		X			X				X			
12	URBINA LASTRA, Alexandra Camila.			X			X				X		

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1

CUADRO N° 7: RÚBRICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS (PRE TEST) EN EL GRUPO DE CONTROL

➤ CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN.

DIMENSIONES/ CRITERIOS	INICIO 1 pts.	EN PROCESO 2 pts.	LOGRO PREVISTO 3 pts.	LOGRO DESTACADO 4 pts.
CRITERIO 1. Fuerza.	No realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores; sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo y número de repeticiones.
CRITERIO 2. Velocidad.	No realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos, sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos; sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, teniendo en cuenta el tiempo de recorrido.
CRITERIO 3. Resistencia.	No realiza el ejercicio optando posturas adecuadas y se fatiga en el intervalo del tiempo dado	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra signos de fatiga.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un bajo porcentaje de oxigenación restante.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un alto porcentaje de oxigenación restante.
CRITERIO 4. Flexibilidad.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista no alcanza llegar a la medida correspondiente 0cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista alcanza sobrepasar la medida de 4cm a 10 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista logra alcanzar la medida de 10cm a 14 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista excede de los 15cm a más con facilidad.
CRITERIO 5. Coordinación.	Desarrolla las 5 variantes sin coordinar sus movimientos y excediendo el tiempo determinado.	Desarrolla un ejercicio de las 5 variantes, y se le dificulta la coordinación del sistema corporal.	Desarrolla las 3 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.	Desarrolla las 5 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.

VALORACION	EQUIVALENCIA	PUNTAJE
INICIO	Indica que el desempeño observado está empezando a desarrollar aprendizajes.	0-10
EN PROCESO	Indica que el desempeño observado está en camino de lograr aprendizajes.	11-12
LOGRO PREVISTO	Indica que el desempeño observado se logró aprendizajes previstos.	13-16
LOGRO DESTACADO	Indica que el desempeño observado es satisfactorio en todo en las tareas propuestas.	17-20

N° ORD	APELLIDOS Y NOMBRES			CRITERIOS										PU NTA JE
				Fu erz a.	C 1	Vel oci dad.	C 2	Re sist encia.	C 3	Fle xibi lidad.	C 4	Coo rdi nación.	C 5	
01	AGUIRRE	OJEDA	CAMILA P.	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	10
02	ARRATEA	ESPINOZA	PAULA SOFÍA.	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	12
03	BAUTISTA	SALDIVAR	ESTEFANY R.	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	10
04	CANO	CALDERÓN	TREYSI F.	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	12
05	EGOAVIL	MORALES	MARÍA F.	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	10
06	ESQUIVEL	MENDOZA,	FABIANA ITATI.	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	12
07	FERNANDEZ	TORRES,	SOLANA A.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
08	GUTIERRES	ZAMUDIO	NADIYA SLANKA.	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	12
09	ORTEGA	PALACIOS	LUCIA MAYTE.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10
10	ROJAS	PEÑA	SOFÍA ELENA.	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	10
11	ROJAS	ROJAS	ALLISSON A.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	09
12	URBINA	LASTRA	ALEXANDRA C.	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	11

CUADRO N° 8: RÚBRICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS (POST TEST) EN EL GRUPO DE CONTROL

➤ **CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN.**

DIMENSIONES/ CRITERIOS	INICIO 1 pts.	EN PROCESO 2 pts.	LOGRO PREVISTO 3 pts.	LOGRO DESTACADO 4 pts.
CRITERIO 1. Fuerza.	No realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores; sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo y número de repeticiones.
CRITERIO 2. Velocidad.	No realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos, sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos; sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, teniendo en cuenta el tiempo de recorrido.
CRITERIO 3. Resistencia.	No realiza el ejercicio optando posturas adecuadas y se fatiga en el intervalo del tiempo dado	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra signos de fatiga.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un bajo porcentaje de oxigenación restante.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un alto porcentaje de oxigenación restante.
CRITERIO 4. Flexibilidad.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista no alcanza llegar a la medida correspondiente 0cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista alcanza sobrepasar la medida de 4cm a 10 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista logra alcanzar la medida de 10cm a 14 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista excede de los 15cm a más con facilidad.
CRITERIO 5. Coordinación.	Desarrolla las 5 variantes sin coordinar sus movimientos y excediendo el tiempo determinado.	Desarrolla un ejercicio de las 5 variantes, y se le dificulta la coordinación del sistema corporal.	Desarrolla las 3 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.	Desarrolla las 5 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.

VALORACION	EQUIVALENCIA	PUNTAJE
INICIO	Indica que el desempeño observado está empezando a desarrollar aprendizajes.	0-10
EN PROCESO	Indica que el desempeño observado está en camino de lograr aprendizajes.	11-12
LOGRO PREVISTO	Indica que el desempeño observado se logró aprendizajes previstos.	13-16
LOGRO DESTACADO	Indica que el desempeño observado es satisfactorio en todo en las tareas propuestas.	17-20

N° ORD	APELLIDOS Y NOMBRES			CRITERIOS										PUNTAJE
				Fuerza.	C 1	Velocidad.	C 2	Resistencia.	C 3	Flexibilidad.	C 4	Coordinación.	C 5	
01	AGUIRRE	OJEDA	CAMILA P.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
02	ARRATEA	ESPINOZA	PAULA SOFÍA.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10
03	BAUTISTA	SALDIVAR	ESTEFANY R.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
04	CANO	CALDERÓN	TREYSI F.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
05	EGOAVIL	MORALES	MARÍA F.	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	10
06	ESQUIVEL	MENDOZA,	FABIANA ITATI.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
07	FERNANDEZ	TORRES,	SOLANA A.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
08	GUTIERRES	ZAMUDIO	NADIYA SLANKA.	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	11
09	ORTEGA	PALACIOS	LUCIA MAYTE.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	11
10	ROJAS	PEÑA	SOFÍA ELENA.	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	09
11	ROJAS	ROJAS	ALLISSON A.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	09
12	URBINA	LASTRA	ALEXANDRA C.	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	11

Tabla 1: Resultado de la evaluación a las deportistas del grupo experimental en las secuencias técnicas del balonmano, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y el POST TEST.

N°	PRE TEST				POST TEST			
	EL PAS E	EL REBOT E	LANZAMIEN T O	PROMEDI O	EL PAS E	EL REBOT E	LANZAMIEN T O	PROMEDI O
1	1	2	1	1	3	4	3	3
2	2	2	1	2	3	4	3	3
3	1	1	1	1	3	3	3	3
4	2	1	1	1	4	3	4	4
5	1	1	2	1	3	4	3	3
6	1	2	2	2	4	4	4	4
7	1	2	1	1	3	3	3	3
8	1	1	2	1	4	4	4	4
9	1	1	1	1	2	3	3	3
10	1	1	1	1	3	3	3	3
11	2	1	1	1	4	3	3	3
12	1	1	1	1	3	3	3	3

DONDE:

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1

Tabla 2: Resultado de la evaluación a las deportistas del grupo de control en la secuencia técnica del balonmano, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y el POS TEST.

N°	PRE TEST				POST TEST			
	EL PASE	EL REBOTE	LANZAMIENTO	PROMEDIO	EL PASE	EL REBOTE	LANZAMIENTO	PROMEDIO
1	2	2	1	2	2	2	1	2
2	2	2	1	2	2	3	1	2
3	1	1	2	1	2	2	2	2
4	2	1	1	1	1	1	2	1
5	1	2	1	1	2	2	1	2
6	2	2	2	2	2	3	2	2
7	1	2	1	1	1	2	3	2
8	1	1	2	1	3	2	2	2
9	1	1	1	1	2	2	3	2
10	1	2	1	1	1	2	2	2
11	2	1	1	1	2	1	1	1
12	1	2	1	1	3	2	2	2

DONDE:

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1

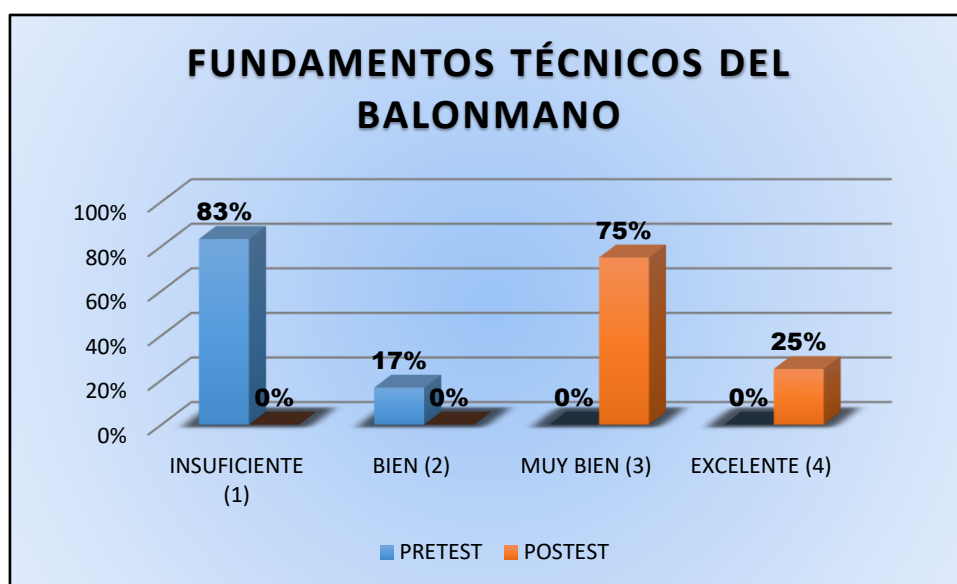
Tabla 3: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento técnico en el balonmano de las deportistas de la categoría "C" de balonmano de la I. E. MARCOS DURÁN MARTEL-HUÁNUCO 2019, respecto al PRE TEST y POST TEST del grupo experimental.

GRUPO EXPERIMENTAL	RANGO	PRETEST		POSTEST	
		Fi	%	Fi	%
INSUFICIENTE	1	10	83%	0	0
BIEN	2	2	17%	0	0
MUY BIEN	3	0	0	9	75%
EXCELENTE	4	0	0	3	25%
TOTAL		12	100%	12	100%

Fuente: Tabla N° 01

Elaborado por los investigadores

GRÁFICO N° 01



INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 03 y gráfico N° 01 se observa los niveles alcanzados por las deportistas del grupo experimental en el pre test y post test. En este grupo de estudio, en el pre test el 83% estuvieron en el nivel de condición insuficiente con puntajes iguales a 1 y el 17% estuvieron en el nivel de condición buena con puntajes iguales a 2. En el post test mejoraron sus resultados logrando ubicarse la mayoría de ellas en los niveles de condición muy buena (75%) con puntajes iguales a 3 y excelente (25%) con puntajes iguales a 4. En tal sentido, el programa "WINNERS a través de Ejercicios Pliométricos y

Propioceptivos” influyó significativamente en la mejora de su rendimiento técnico en el balonmano.

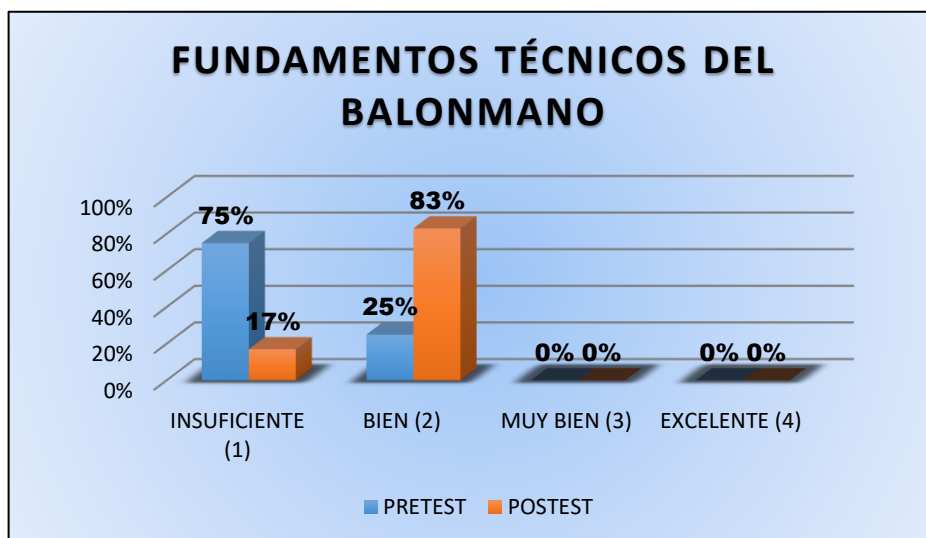
Tabla 4: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento técnico en el balón mano en las deportistas de la categoría C del balonmano de la I. E. P. MARIA AUXILIADORA, respecto al PRE TEST y POST TEST del grupo de control

GRUPO DE CONTROL	RANGO	PRETEST		POSTEST	
		Fi	%	Fi	%
INSUFICIENTE	1	9	75%	2	17%
BIEN	2	3	25%	10	83%
MUY BIEN	3	0	0	0	0%
EXCELENTE	4	0	0	0	0%
TOTAL		12	100%	12	100%

Fuente: Tabla N° 02

Elaborado por los investigadores

GRÁFICO N° 02



INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 04 y gráfico N° 02 se observa claramente los niveles alcanzados por las deportistas del grupo de control en el pre test y post test. En este grupo de estudio, en el pre test el 75% estuvieron en el nivel de condición insuficiente con puntajes iguales a 1 y el 25% estuvieron en el nivel de condición buena con puntajes iguales a 2. En el post test se mantuvieron relativamente, ya que el 17% estuvieron en el nivel de condición insuficiente con puntajes iguales a 1 y el 83% estuvieron en el nivel de condición buena con puntajes iguales a 2. En tal sentido sin la aplicación del programa

“WINNERS a través de Ejercicios Pliométricos y Propioceptivos” no se muestra un desarrollo óptimo en su rendimiento técnico en el balonmano.

Tabla 5: Resultado de la evaluación las deportistas del grupo experimental en las capacidades físicas, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y POST TEST.

N°	PRE TEST					PROM
	CAPACIDADES FÍSICAS					
	Fe	Vo	Re	Flx	Co	
1	2	2	2	3	2	11
2	2	3	2	2	2	11
3	1	2	2	1	1	7
4	2	2	2	3	2	11
5	1	2	2	3	2	10
6	2	2	2	3	2	11
7	1	2	2	2	2	9
8	2	1	2	2	2	9
9	1	2	2	3	2	10
10	1	2	2	1	2	8
11	2	2	2	2	2	10
12	2	1	2	1	2	8

N°	POST TEST					PROM
	CAPACIDADES FÍSICAS					
	Fe	Vo	Re	Flx	Co	
1	3	3	3	2	3	14
2	3	4	3	2	3	15
3	2	3	3	2	2	12
4	4	2	3	3	3	15
5	3	3	3	2	3	14
6	4	3	3	3	3	16
7	2	3	3	2	3	13
8	3	3	3	3	3	15
9	2	3	2	3	2	12
10	2	3	3	2	2	12
11	3	2	3	3	3	14
12	3	2	3	3	2	13

LEYENDA: Fe: Fuerza; Vo: Velocidad; Re: Resistencia; Flx: Flexibilidad; Co: Coordinación

Tabla 6: Resultado de la evaluación a las deportistas del grupo de control en las capacidades físicas, según puntajes obtenidos en el baremo del PRE TEST y POST TEST.

N°	PRE TEST					PROM
	CAPACIDADES FÍSICAS					
	Fe	Vo	Re	Flx	Co	
1	1	2	2	3	2	10
2	2	3	2	3	2	12
3	1	3	2	2	2	10
4	2	3	2	3	2	12
5	1	2	2	3	2	10
6	3	2	2	3	2	12
7	2	2	2	3	2	11
8	2	3	2	3	2	12
9	2	2	2	2	2	10
10	1	2	2	3	2	10
11	1	2	2	2	2	9
12	3	2	2	3	2	11

N°	POST TEST					PROM
	CAPACIDADES FÍSICAS					
	Fe	Vo	Re	Flx	Co	
1	2	2	2	3	2	11
2	2	2	2	2	2	10
3	2	2	2	3	2	11
4	2	2	2	3	2	11
5	1	2	2	3	2	10
6	2	2	2	3	2	11
7	2	2	2	3	2	11
8	2	3	2	2	2	11
9	2	2	2	3	2	11
10	1	2	2	3	1	9
11	2	2	2	2	1	9
12	3	2	2	2	2	11

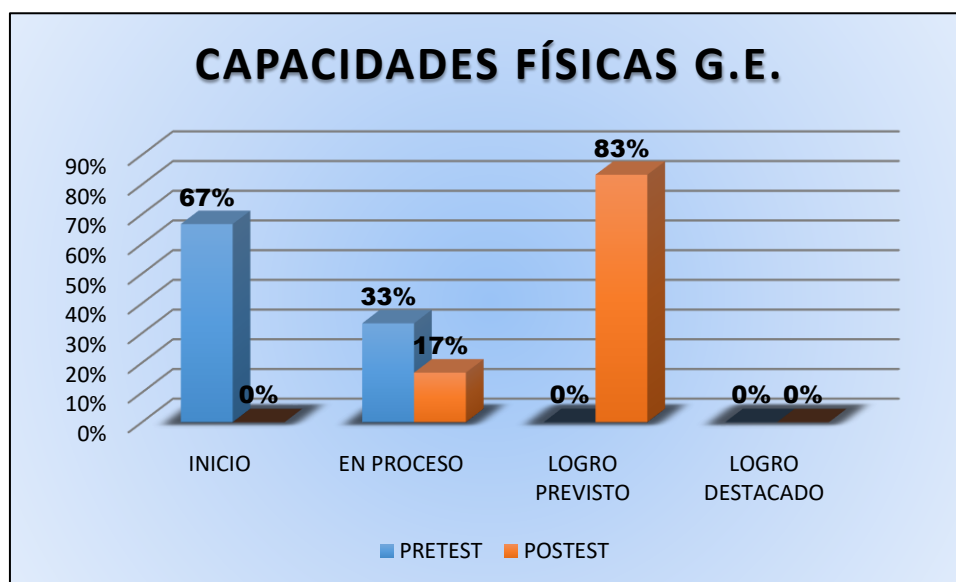
LEYENDA: Fe: Fuerza; Vo: Velocidad; Re: Resistencia; Flx: Flexibilidad; Co: Coordinación

Tabla 7: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento en las capacidades físicas de las deportistas de la categoría "C" del balonmano de la I.E. MARCOS DURAN MARTEL-HUANUCO 2019, respecto al PRE TEST y POST TEST.

GRUPO EXPERIMENTAL	RANGO	PRE TEST		POST TEST	
		N°	%	N°	%
INICIO	0-10	8	67%	0	0
EN PROCESO	11-12	4	33%	2	17%
LOGRO PREVISTO	13-16	0	0%	10	83%
LOGRO DESTACADO	17-20	0	0%	0	0%
TOTAL		12	100%	12	100%

Fuente: Tabla N° 05
Elaborado por los investigadores

GRÁFICO N° 03



INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 07 y gráfico N° 03 se observa los niveles alcanzados por las deportistas del grupo experimental en el pre test y post test. En este grupo de estudio, en el pre test el 67% estuvieron en el nivel de condición en inicio con puntajes iguales o inferiores a 10 y el 33% estuvieron en el nivel de condición en proceso con puntajes entre 11-12. En el post test mejoraron sus resultados logrando ubicarse la mayoría

de ellas en los niveles de condición de logro previsto (83%) con puntajes entre 13-16 y en proceso (17%) con puntajes entre 11-12. En tal sentido, el programa “WINNERS a través de Ejercicios Pliométricos y Propioceptivos” influyó significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas.

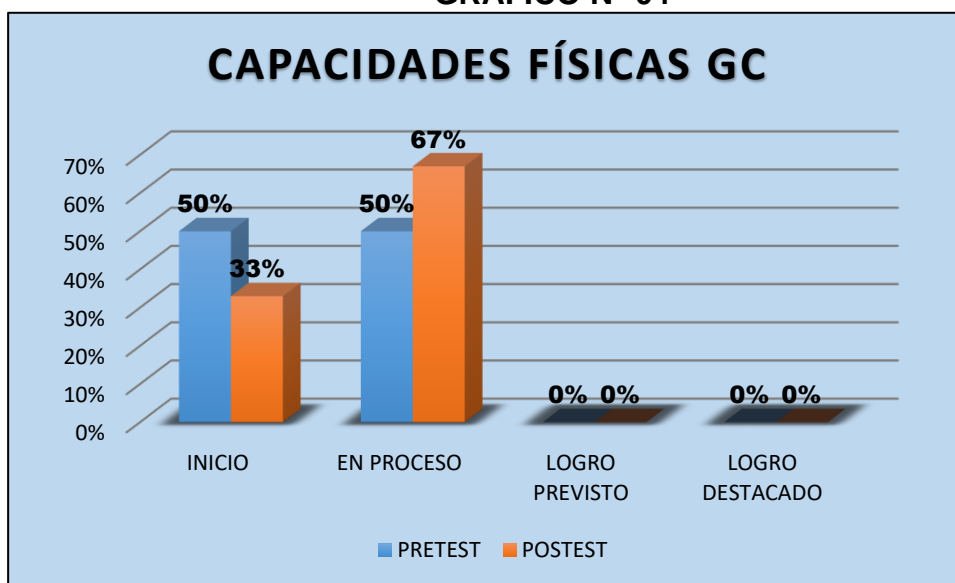
Tabla 8: Puntajes obtenidos según niveles de rendimiento en las capacidades físicas en las deportistas de la categoría "C" de balonmano de la I.E.P. MARIA AUXILIADORA, respecto al PRE TEST y POST TEST del grupo de control.

GRUPO DE CONTROL	RANGO	PRETEST		POSTEST	
		N°	%	N°	%
VALORACIÓN					
INICIO	0-10	6	50%	4	33%
EN PROCESO	11-12	6	50%	8	67%
LOGRO PREVISTO	13-16	0	0%	0	0%
LOGRO DESTACADO	17-20	0	0%	0	0%
TOTAL		12	100%	12	100%

Fuente: Tabla N° 06

Elaborado por los investigadores

GRÁFICO N° 04



INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 08 y gráfico N° 04 se observa claramente los niveles alcanzados por las deportistas del grupo de control en el pre test y post test. En este grupo de estudio, en el pre test el 50% estuvieron en el nivel de condición en inicio con puntajes iguales o inferiores a 10 y el 50% estuvieron en el nivel de condición en proceso con puntajes entre 11-12. En el post test se mantuvieron relativamente, ya que el 33%

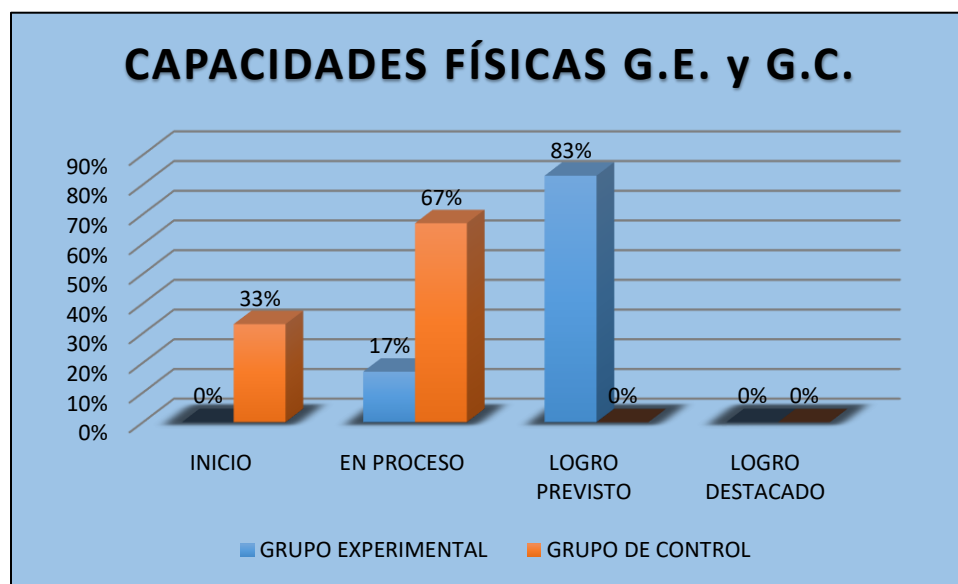
estuvieron en el nivel de condición en inicio con puntajes iguales o inferiores a 10, el 67% estuvieron en el nivel de condición en proceso con puntajes entre 11-12. En tal sentido sin la aplicación del programa “WINNERS a través de Ejercicios Pliométricos y Propioceptivos” no se muestra un desarrollo óptimo de las capacidades físicas.

Tabla 9: Tabla comparativa de los resultados obtenidos en el POST TEST de los grupos experimentales y de control, según niveles de rendimiento físico de las capacidades físicas de las deportistas de la categoría "C" de balonmano de la I.E. MARCOS DURAN MARTEL.

NIVEL DE RENDIMIENTO DE CONDICIÓN FÍSICA		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO DE CONTROL	
NIVEL	RANGO	N°	%	N°	%
INICIO	0-10	0	0%	4	33%
EN PROCESO	11-12	2	17%	8	67%
LOGRO PREVISTO	13-16	10	83%	0	0%
LOGRO DESTACADO	17-20	0	0%	0	0%
TOTAL		12	100%	12	100%

Fuente: Tabla N° 07 y 08
Elaborado por los investigadores

GRÁFICO N° 05



INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 09 y gráfico N° 05 se observa la diferencia de los niveles alcanzados por las deportistas de los grupos experimental y de control en el post test. El grupo de control se ubica entre los niveles de condición en inicio (33%), y en proceso (67%) con puntajes de 0 a 12, mientras que el grupo experimental se ubica entre

niveles de en proceso (17%) y logro previsto (83%) con puntajes entre 11-16. Esto significa que el programa “WINNERS a través de Ejercicios Pliométricos y Propioceptivos” incidió significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del grupo experimental en comparación de las deportistas del grupo de control.

Prueba de Hipótesis

Con la finalidad de profundizar el análisis e interpretación de los resultados, se sometió a prueba la hipótesis formulada.

A. Contrastación de los resultados del grupo de control, respecto al pre test y al post test.

a) Paso 1: Formulación de hipótesis:

H_0 : El programa WINNERS no influye en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco 2019.

$$H_0: \text{NDCF}_{\text{post}} \leq \text{NDCF}_{\text{pre}}$$

H_1 : El programa WINNERS influye de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco-2019.

$$H_1: \text{NDCF}_{\text{post}} > \text{NDCF}_{\text{pre}}$$

Donde:

H_0 = Hipótesis Nula

H_1 = Hipótesis Alterna

NDCF_{pre} : Nivel de desarrollo de las capacidades físicas antes de la aplicación del programa.

$\text{NDCF}_{\text{post}}$: Nivel de desarrollo de las capacidades físicas después de la aplicación del programa.

b) **Paso 2: Valor de la estadística de prueba**

El valor de la estadística de prueba para comparar media de resultados independientes se realizará con la distribución t de Student, mediante la siguiente fórmula:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s(x_1 - x_2)}$$

Donde:

T = t calculada

X_1 = Media del post test

X_2 = Media del pre test

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$\sum X_1^2 = \sum (X_1)^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = \sum (X_2)^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$\sum X_1^2$: Suma de las desviaciones al cuadrado del post test del grupo de control

$\sum X_2^2$: Suma de las desviaciones al cuadrado del post test del grupo de control

PROCESO PARA HALLAR “t” SEGÚN DISEÑO

N°	PRE TEST DEL GRUPO DE CONTROL	
	X_2	$(X_2)^2$
1	10	100
2	12	144
3	10	100
4	12	144
5	10	100
6	12	144
7	11	121
8	12	144
9	10	100
10	10	100
11	9	81
12	11	121
	$\sum = 129$	$\sum = 1399$

$$X_2 = 10,8$$

$$n_2 = 12$$

N°	POST TEST DEL GRUPO DE CONTROL	
	X_1	$(X_1)^2$
1	11	121
2	10	100
3	11	121
4	11	121
5	10	100
6	11	121
7	11	121
8	11	121
9	11	121
10	9	81
11	9	81
12	11	121
	$\sum = 126$	$\sum = 1330$

$$X_1 = 10,5$$

$$n_1 = 12$$

Cálculo con respecto a X_1 :

$$\sum X_1^2 = \sum (X_1)^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_1^2 = 1330 - \frac{126^2}{12}$$

$$\sum X_1^2 = 7$$

Cálculo con respecto a X_2 :

$$\sum X_2^2 = \sum (X_2)^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = 1399 - \frac{129^2}{12}$$

$$\sum X_2^2 = 12.3$$

Luego:

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{7 + 12.3}{12 + 12 - 2} \left(\frac{1}{12} + \frac{1}{12} \right)}$$

$$s(x_1 - x_2): 0.38$$

Finalmente:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s(x_1 - x_2)}$$

$$t = \frac{10,8 - 10,5}{0,38}$$

$$t = 0,78$$

c) Paso 3: Nivel de significación de la prueba

Asumimos el nivel de significación de $\alpha=0,05$ con

$$n_1 + n_2 - 2 = gl = 22.$$

d) Paso 4: Valor crítico de t

El valor de "t" crítico para el 95% de confiabilidad es de $t_c = 1,717$ con grado de libertad igual a 22.

$$t=1,717.$$

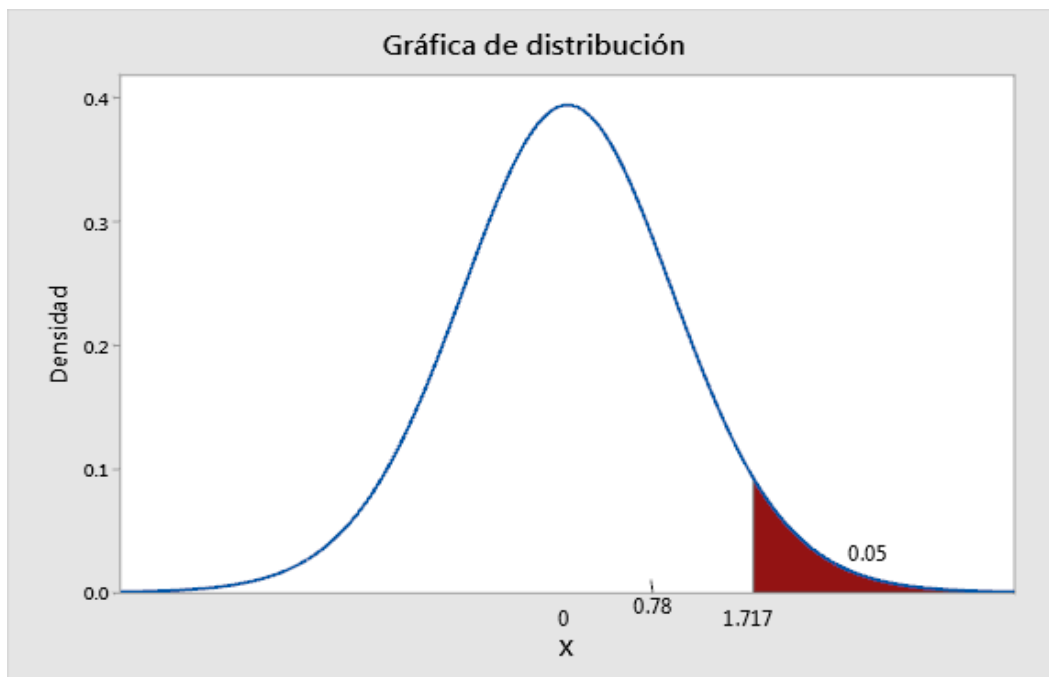
$$\Rightarrow RC = \{t > 1,717\}$$

Donde:

t : coeficiente crítico.

RC: Región crítica.

e) Paso 5: Gráfico y toma de decisiones



Como el valor de $t = 0,78$ es menor a la t crítica $t_c = 1,717$, en consecuencia, se acepta la hipótesis nula que afirma que la media de los puntajes obtenidos en el post test es menor o igual que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test, del grupo de control con un nivel de significancia de 0,05. Y se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el post test es menor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test del grupo de control. La región de rechazo es el intervalo $(1,717; \infty)$

B. Contrastación de los resultados del grupo experimental, respecto al pre test y al post test.

a) Paso 1: Formulación de hipótesis:

H_0 : El programa WINNERS no influye en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría "C" de la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco-2019.

$$H_0: \text{NDCF}_{\text{post}} \leq \text{NDCF}_{\text{pre}}$$

H_1 : El programa WINNERS influye de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría "C" de la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco-2019.

$$H_1: \text{NDCF}_{\text{post}} > \text{NDCF}_{\text{pre}}$$

Donde:

H_0 = Hipótesis Nula

H_1 = Hipótesis Alterna

NDCF_{pre} : Nivel de desarrollo de las capacidades físicas antes de la aplicación del programa.

$\text{NDCF}_{\text{post}}$: Nivel de desarrollo de las capacidades físicas después de la aplicación del programa.

b) **Paso 2: Valor de la estadística de prueba**

El valor de la estadística de prueba para comparar media de resultados independientes se realizará con la distribución t de Student, mediante la siguiente formula:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s(x_1 - x_2)}$$

Donde:

T = t calculada

X_1 = Media del post test

X_2 = Media del pre test

$$s(x_1 - x_2) = \sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$\sum X_1^2 = \sum (X_1)^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = \sum (X_2)^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$$\sum X_1^2$$

: Suma de las desviaciones al cuadrado del post test del grupo de control

$$\sum X_2^2$$

: Suma de las desviaciones al cuadrado del post test del grupo de control

PROCESO PARA HALLAR "t" SEGÚN DISEÑO

N°	PRE TEST DEL GRUPO DE EXPERIMENTAL	
	X_2	$(X_2)^2$
1	11	121
2	11	121
3	7	49
4	11	121
5	10	100
6	11	121
7	9	81
8	9	81
9	10	100
10	8	64
11	10	100
12	8	64
	$\Sigma = 115$	$\Sigma = 1123$

N°	POST TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL	
	X_1	$(X_1)^2$
1	14	196
2	15	225
3	12	144
4	15	225
5	14	196
6	16	256
7	13	169
8	15	225
9	12	144
10	12	144
11	14	196
12	13	169
	$\Sigma = 165$	$\Sigma = 2289$

$$X_2 = 9,6$$

$$n_2 = 12$$

$$X_1 = 13,8$$

$$n_1 = 12$$

Cálculo con respecto a X_1 :

$$\sum X_1^2 = \sum (X_1)^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_1^2 = 2289 - \frac{165^2}{12}$$

$$\sum X_1^2 = 20,3$$

Cálculo con respecto a X_2 :

$$\sum X_2^2 = \sum (X_2)^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = 1123 - \frac{115^2}{12}$$

$$\sum X_2^2 = 20,9$$

Luego:

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{20,3 + 20,9}{12 + 12 - 2} \left(\frac{1}{12} + \frac{1}{12} \right)}$$

$$s(x_1 - x_2): 0,55$$

Finalmente:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s(x_1 - x_2)}$$

$$t = \frac{13,8 - 9,6}{0,55}$$

$$t = 7,63$$

c) Paso 3: Nivel de significación de la prueba

Asumimos el nivel de significación de $\alpha=0,05$ con

$$n_1 + n_2 - 2 = gl = 22.$$

d) Paso 4: Valor crítico de t

El valor de “t” crítico para el 95% de confiabilidad es de $t_c = 1,717$, con grado de libertad igual a 22.

$$t=1,717.$$

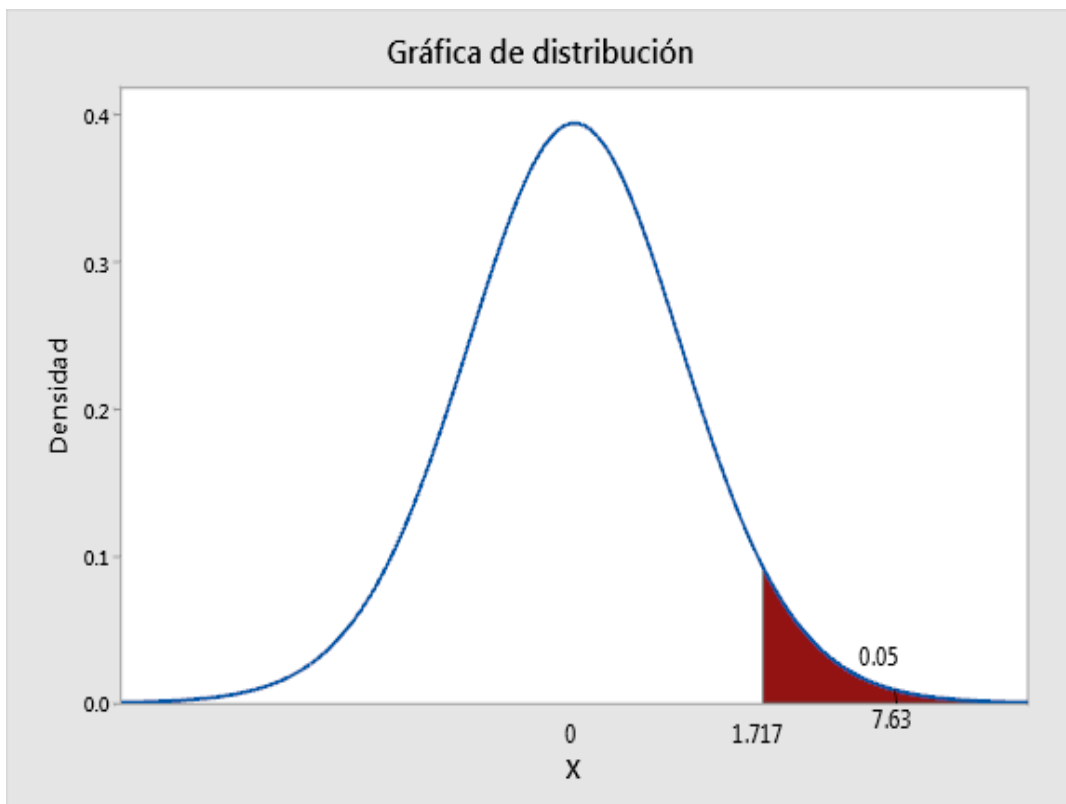
$$\Rightarrow RC = \{t > 1,717\}$$

Donde:

t : coeficiente crítico.

RC: Región crítica.

e) Paso 5: Gráfico y toma de decisiones



Como el valor de $t = 7,63$ es mayor respecto a la t crítica $t_c = 1,717$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula que afirma que la media de los puntajes obtenidos en el post test es menor o igual que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test, del grupo de experimental con un nivel de significancia de 0,05. Y se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el post test es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test del grupo de experimental. La región de rechazo es el intervalo $(1,717; \infty)$

C. Contrastación de los resultados de los grupos experimental y de control, respecto al pre test y al post test.

a) Paso 1: Formulación de hipótesis:

H_0 : El programa WINNERS no influye en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría "C" de la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco-2019.

$$H_0: \text{NDCF}_{\text{exp}} \leq \text{NDCF}_{\text{cont}}$$

H_1 : El programa WINNERS influye de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas de las deportistas del balonmano en la categoría "C" de la I. E. Marcos Durán Martel. Huánuco-2019.

$$H_1: \text{NDCF}_{\text{exp}} > \text{NDCF}_{\text{cont}}$$

Donde:

H_0 = Hipótesis Nula H_1 = Hipótesis Alterna

$\text{NDCF}_{\text{cont}}$: Nivel de desarrollo de las capacidades físicas sin la aplicación del programa en el grupo de control (post test).

NDCF_{exp} : Nivel de desarrollo de las capacidades físicas después de la aplicación del programa en el grupo experimental (post test).

b) Paso 2: Valor de la estadística de prueba

El valor de la estadística de prueba para comparar media de resultados independientes se realizará con la distribución t de Student, mediante la siguiente formula:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s(x_1 - x_2)}$$

Donde:

T = t calculada

X_1 = Media del post test del grupo experimental

X_2 = Media del pre test del grupo de control

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$\sum X_1^2 = \sum (X_1)^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = \sum (X_2)^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$\sum X_1^2$: Suma de las desviaciones al cuadrado del post test del grupo de experimental.

$\sum X_2^2$: Suma de las desviaciones al cuadrado del post test del grupo de control.

PROCESO PARA HALLAR “t” SEGÚN DISEÑO

N°	POST TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL	
	X_1	$(X_1)^2$
1	14	196
2	15	225
3	12	144
4	15	225
5	14	196
6	16	256
7	13	169
8	15	225
9	12	144
10	12	144
11	14	196
12	13	169
	$\Sigma = 165$	$\Sigma = 2289$

$$X_1 = 13,8$$

$$n_1 = 12$$

N°	POST TEST DEL GRUPO DE CONTROL	
	X_2	$(X_2)^2$
1	11	121
2	10	100
3	11	121
4	11	121
5	10	100
6	11	121
7	11	121
8	11	121
9	11	121
10	9	81
11	9	81
12	11	121
	$\Sigma = 126$	$\Sigma = 1330$

$$X_2 = 10,5$$

$$n_2 = 12$$

Cálculo con respecto a X_1 :

$$\sum X_1^2 = \sum (X_1)^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_1^2 = 2289 - \frac{165^2}{12}$$

$$\sum X_1^2 = 20,3$$

Cálculo con respecto a X_2 :

$$\sum X_2^2 = \sum (X_2)^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = 1330 - \frac{126^2}{12}$$

$$\sum X_2^2 = 7$$

Luego:

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$s(x_1 - x_2): \sqrt{\frac{20,3 + 7}{12 + 12 - 2} \left(\frac{1}{12} + \frac{1}{12} \right)}$$

$$s(x_1 - x_2): 0.45$$

Finalmente:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s(x_1 - x_2)}$$

$$t = \frac{13,8 - 10,5}{0.45}$$

$$t = 7,33$$

d) **Paso 3: Nivel de significación de la prueba**

Asumimos el nivel de significación de $\alpha=0,05$ con

$$n_1 + n_2 - 2 = gl = 22.$$

e) **Paso 4: Valor crítico de t**

El valor de “t” crítico para el 95% de confiabilidad es de $t_c = 1,717$, con grado de libertad igual a 22.

$$t=1,717.$$

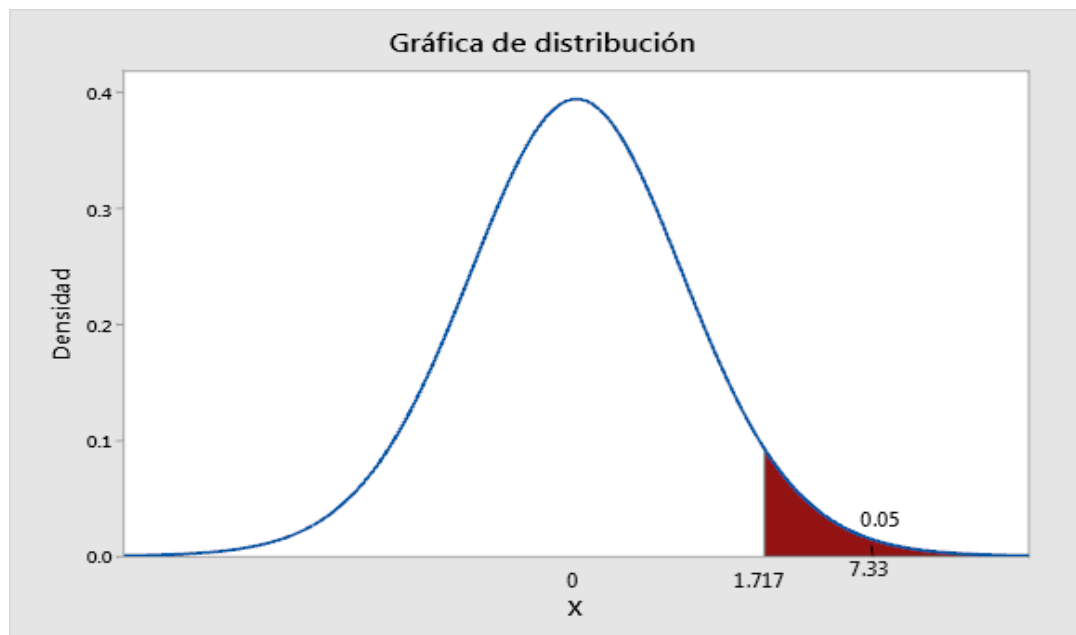
$$\Rightarrow RC = \{t > 1,717\}$$

Donde:

t: coeficiente crítico.

RC: Región crítica.

f) **Paso 5: Gráfico y toma de decisiones**



Como el valor de $t = 7,33$ es mayor respecto a la t crítica $t_c = 1,717$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula que afirma que la media de los puntajes obtenidos en el post test del grupo experimental es menor o igual que el promedio de los puntajes obtenidos en el post test del grupo de control con un nivel de significancia de 0,05. Y se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el post test del grupo experimental es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el post test del grupo de control. La región de rechazo es el intervalo $(1,717; \infty)$

5.2 Discusión de Resultados

a) Con los Antecedentes

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en los incisos anteriores, estas tienen relación con la información brindada en el capítulo 2. En la presente investigación se han citado investigaciones relevantes que fueron de gran ayuda para poder comprender las variables propuestas, como, por ejemplo, en el ámbito internacional; Aguilar, (2017) en su tesis titulada ***“Métodos de entrenamiento de diferentes manifestaciones de la fuerza sobre parámetros de rendimiento en balonmano”*** en su tesis determinó que el entrenamiento con metodologías de congestión muscular con una base del 100% P_{máx} y en cuanto a las técnicas pliométricas tiene un grado de eficacia muy elevada en cuanto a la aplicación en los saltos de altura con movimiento y en complemento con la potencia intermuscular de la parte superior del cuerpo. En el ámbito nacional; De La Cruz y Jimenez, (2016) en su tesis titulada ***“Ejercicios Pliométricos en el desarrollo de la velocidad en los seleccionados de fútbol de La Institución Educativa “Alfonso Ugarte” De Huari”*** determinaron que las metodologías de ejercicios pliométricos aportan a un mejoramiento de posibilidades de maximizar las cualidades físicas para el desarrollo en temas deportivos. Finalmente, en el ámbito local; Ríos; Romero & Ambrosio, (2011) en su tesis titulada ***“Aplicación del Programa “Chang Quan, para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en alumnos del primer año “A” del Colegio Nacional Agropecuario Integrado “Marino Adrián Meza Rosales” – Huánuco 2011”*** determinaron según su hipótesis general que el programa “Chang Quan” si es efectivo para mejorar las capacidades físicas básicas en los alumnos del Primer Año “A” de Colegio Nacional Agropecuario Integrado “Marino Adrián Meza Rosales”

b) Con las Bases Teóricas

Teniendo en cuenta a las principales teorías citadas en la investigación, Chu, (2006), afirma que la pliometría es la hipertrofia obtenida en los músculos que desempeña esa actividad propia, delimitada en la parte de afuera (métrica), es mayor (plio) que la hipertrofia genera en el desarrollo de cualquier actividad o procedimiento (isométrico, isotónico o Auxotónico). Asimismo, otros autores sostienen que el handball es un deporte de losa o de gras que se lleva a cabo con la participación de dos grupos con el objetivo de poner el balón en el arco del equipo rival arrojándola con las extremidades superiores de dicha distancia propuesta. Como deporte de losas deportivas los grupos están integrados por 11 deportistas; que se realiza el juego en una losa que no tiene salida lo cual es lo más normal, los grupos están integrados por 5 o hasta por 7 deportistas.

Por lo tanto, de acuerdo a las definiciones planteadas podemos afirmar que la pliometría es fundamental para la disciplina deportiva del balón mano, asimismo, se obtiene gran beneficio para el desarrollo de las capacidades físicas y la propiocepción corrige la postura del deportista durante las sesiones del entrenamiento, evitando así las lesiones que puedan producirse en el desarrollo de las actividades físicas.

5.3. Conclusiones

Luego de haber aplicado el programa “WINNERS a través de Ejercicios Pliométricos y Propioceptivos” llegamos a las siguientes conclusiones:

- **De acuerdo al objetivo general**, podemos concluir que el programa WINNERS a través de ejercicios Pliométricos y Propioceptivos, desarrollo eficientemente el nivel de las capacidades físicas y orientadas al balonmano en las deportistas de la categoría C de la Institución Educativa Marcos Duran Martel y esto se demuestra en el grafico N° 1 en la que se demuestra que el pre test el mayor porcentaje de deportistas evaluadas estuvieron en condiciones insuficiente (83%), a diferencia del post test que obtuvimos buenos resultados en que la mayoría se ubicó en los niveles de condiciones muy buena (75%).
- **De acuerdo al objetivo específico N° 1**, podemos concluir que el programa WINNES a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos, como un plan de entrenamiento secuencial para desarrollar y potencial las capacidades físicas en las deportistas en evaluación, como se puede evidenciar en el grafico N° 3, en la que se demuestra que el mayor porcentaje (67%) de deportista demostró tener condiciones de inicio con puntajes iguales o superiores a diez, asimismo se ha demostrado que en el post test se obtuvo mejores resultados logrando tener el mayor porcentaje (83%) ubicados en el nivel de condiciones de logro previsto.
- **De acuerdo al objetivo específico N° 2**, se concluyó que al término del desarrollo de las sesiones de entrenamiento del programa WINNERS a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos se logró evidenciar el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas en las deportistas de la categoría C de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, como lo podemos demostrar en el grafico N° 4 en la que se demostró que en el pre test el mismo porcentaje (50%) de las deportistas se ubicaron en el nivel de condiciones de inicio y en proceso, a diferencia que después de aplicar el programa “post test” el mayor porcentaje (67%) de las deportistas se encuentran ubicadas en condiciones físicas en proceso obteniendo puntajes entre 11 a 12.
- **De acuerdo al objetivo específico N° 3**, se concluyó que las evaluaciones post test al finalizar el programa WINNERS a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos, las deportistas que participaron en el programa muestran un desarrollo óptimo en sus capacidades físicas y técnicas como lo podemos observar en el grafico N° 5 que el mayor porcentaje (83%) se encuentran en el

nivel de condición “logro previsto” obteniendo puntajes entre 11 a 16, lo cual demuestra que el programa incidió significativamente en su desarrollo.

5.4. Recomendaciones

- A los docentes de la escuela profesional de educación física, se les sugiere que profundicen en la enseñanza de la disciplina deportiva del balonmano y otras disciplinas deportivas, sistematizando los ejercicios pliométricos y propioceptivos en sus estudiantes en formación profesional, para mejora y desarrollar las capacidades físicas de manera integral en los alumnos.
- A los estudiantes en formación de la Universidad se le sugiere indagar más sobre las capacidades físicas y como desarrollarlas a través de ejercicios sistematizados y que sean así un medio de trabajo físico armónico y divertido para todas las edades.
- A los docentes encargados del área de educación física de la I. E. Marcos Durán Martel, se les sugiere incluir o profundizar la metodología propuesta en esta investigación, ya que optimiza el desarrollo integral del deportista en la etapa formativa e incluso en el nivel competitivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar Martínez, D. (2017). *Métodos de entrenamiento de diferentes manifestaciones de la fuerza sobre parámetros de rendimiento en balonmano*. Granada: Universidad de Granada.
- Bernal Ruiz, J. A. (2006). *La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Bernal Ruiz, J. A. (2009). *La flexibilidad y el sistema osteoarticular en la Educación Física y el Deporte*. Sevilla: Editorial Wanceulen S.L.
- Broome, R. T. (2005). *TÉCNICA QUIROPRÁCTICA DE LAS ARTICULACIONES PERIFÉRICAS*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Brown, L. E. (2012). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Castillo Claudio, T. (2013). *Aplicación del programa gimnasia artística a mano libre para desarrollar las capacidades físicas básicas en alumnos del 2º grado "F" de educación secundaria de la I.E. Illathupa – Huánuco 2013*. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizan.
- Chu, D. A. (2006). *EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Circujano Diez, M. (2009). *Capacidades Físicas Básicas en la Educación*. Madrid: Editorial Vision de Libros.
- Cometti, G. (2019). *Manual de Pliometria*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cordoba, Claudia; Cejuela, Roberto & Esteve Jonathan. (2019). *Manual para Entrenar Deportes de Resistencia*. Malaga: Independently Published.
- De La Cruz Torres, Peter José & Jimenez Delgadillo, Leo. (2016). *Ejercicios Pliométricos en el desarrollo de la velocidad en los seleccionados de fútbol de La Institución Educativa "Alfonso Ugarte" De Huari*. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Dintiman, Gregori B. - Ward Robert D. & Tallez, Tom. (2001). *La Velocidad en el Deporte*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.
- García Gonzáles, I. (2015). *Análisis del comportamiento ofensivo y defensivo en balonmano a través de los indicadores de rendimiento e índices de eficacia*. Vigo: Universidad de Vigo.
- Guimaraes, T. (1999). *El entrenamiento deportivo*. Bogotá: Editorial del Magisterio.

- Hafelinger, Ulla & Schuba, Violetta. (2019). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Haff, Gregory y Triplet, Travis. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Hohmann, Andreas - Lames, Martin & Letzelter, Manfred. (2005). *INTRODUCCIÓN A LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ibañez Riestra, Ascensió & Torrebadella Flix, Javier. (2002). *MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Kisner, Carolyn & Colby, Lynn A. (2005). *EJERCICIO TERAPÉUTICO: Fundamentos y técnicas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Klee, Andreas y Wiemann, Klaus. (2010). *Movilidad y Flexibilidad*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Lagaz Arrase, A. (2013). *Manual de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Legaz Arrese, A. (2013). *Manual de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Los Santos i Poquet, C. (2004). *Preparación física. Teoría, aplicaciones y metodología práctica*. Washintong: Editorial anceulen S.L.
- Ma Sebastiani i Obrador, Enric & Ma Sebastiani, Enric. (2000). Madrid: INDE.
- Mazzeo, Emilio & Mazzeo Edgardo. (2008). *Atletismo para todos*. Córdoba: Editorial STADIUM.
- Myer, Gregory D. & Chu, Donald A. (2017). *Pliometría*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pérez Juarez, G. M. (2018). *El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa "República del Paraguay" Lima Cercado 2017*. Lima : Universidad Cesar Vallejo .
- Perez Soriano, Pedro & Llana Belloch, Salvador. (2016). *Biomecánica básica: Aplicada a la actividad física y el deporte (Color)*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Prentice, W. E. (2001). *Técnicas de Rehabilitación en Medicina deportiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Rios Soria, Jorge Antonio & Romero Velita, Yesslin & Ambrosio Juan de Dios, Jonathan. (2011). *Aplicación del Programa “Chang Quan, para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en alumnos del primer año “A” del Colegio Nacional Agropecuario Integrado “Marino Adrián Meza Rosales” – Huánuco 2011*. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizan.
- Shephard, R. J & Astrand, D. (2007). *LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Tímon Benítez, Luis Miguel y Hormigo Gamrro, Fran. (2010). *Propuestas Educativas para la mejora de la Resistencia en la Educación Física en la etapa Secundaria*. Sevilla: Editorial Wanceulen S.L.
- Verdugo Delmas, M. G. (2012). *Resistencia y entrenamiento*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Vidal Barbier, M. (2000). *La Fuerza en El Deporte: Sistemas de Entrenamiento Con Cargas*. Madrid: Librería Deportivas Esteban Sanz.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total* . Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2019). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

ANEXOS



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad

RESOLUCIÓN N° 0076-2021-UNHEVAL/FCE-D

Cayhuayna, 27 de enero de 2021

VISTO: la solicitud presentada vía correo electrónico por los estudiantes: **Fredy Misael GUARDIA CIERTO** y **Kevyn Owen VARA CHAVEZ**, de la Escuela Profesional de **Educación Física**, mediante el cual solicita revisión y aprobación del Proyecto de Tesis colectiva titulada: **PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019**.

CONSIDERANDO:

Que con Resolución N° 077-2020-UNHEVAL-CEU, de fecha 11/12/20 recibida vía correo electrónico se proclama y acredita a partir del 14 de diciembre de 2020 hasta el 13 de diciembre de 2024, como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación al Dr. **Ciro Ángel LAZO SALCEDO**;

Que mediante Oficio N° 0030-2021-UNHEVAL-FCE/UI, recibido el 26/01/2021 vía correo electrónico el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación, informa que de acuerdo a las funciones asignadas, se ha procedido a la revisión del proyecto de tesis de los estudiantes **Fredy Misael GUARDIA CIERTO** y **Kevyn Owen VARA CHAVEZ** dando por aprobado;

Estando dentro de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, en concordancia con la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la UNHEVAL;

SE RESUELVE:

- 1° **APROBAR** el Proyecto de Tesis colectiva Titulada: **PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019**, presentada por los estudiantes **Fredy Misael GUARDIA CIERTO** y **Kevyn Owen VARA CHAVEZ** de la Escuela Profesional de **Educación Física**, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución.
- 2° **AUTORIZAR** a los tesisistas **Fredy Misael GUARDIA CIERTO** y **Kevyn Owen VARA CHAVEZ**, desarrollar su Proyecto de Tesis, si no lo desarrollará en un plazo de un año, debe presentar un nuevo proyecto de tesis, de acuerdo al Art. 40° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNHEVAL.
- 3° **DAR A CONOCER** la presente Resolución a los interesados para los fines que estimen conveniente.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.


Dr. **Angel Lazo Salcedo**
DECANO

Distribución:
Interesados/Archivo



RESOLUCIÓN N° 1950-2019-UNHEVAL-FCE/D

Cayhuayna, 02 de diciembre de 2019

Visto la solicitud N° 0511025, de fecha 28/11/19, presentada por los estudiantes: **Fredy Misael GUARDIA CIERTO y Kevyn Owen VARA CHAVEZ**, solicita designación de asesor de tesis y propone al **Dr. Alejandro LIZANA ZORA**.

CONSIDERANDO:

Que con Resolución N° 052-2016-UNHEVAL/CEU recibido el 02.SET.2016 se Proclama y Acredita a partir del 02 de setiembre del 2016 al 01 de setiembre del 2020, la elección del Dr. ANDRÉS AVELINO CÁMARA ACERO como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación;

Que de acuerdo al Art. 15° del Reglamento Interno de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Educación, aprobado con Resolución N° 0862-2007-UNHEVAL-R, es pertinente atender lo solicitado por los estudiantes: **Fredy Misael GUARDIA CIERTO y Kevyn Owen VARA CHAVEZ** con lo cual inician su trámite para optar el Título Profesional y contando con la autorización del **Dr. Alejandro LIZANA ZORA**;

Estando dentro de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, en concordancia con la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la UNHEVAL.

SE RESUELVE:

- 1° **DESIGNAR** al **Dr. Alejandro LIZANA ZORA**, como Asesor de Tesis, para la elaboración del Proyecto de Tesis colectiva titulada: **"PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORIA "C" DE LA I.E. MARCOS DURAN MARTEL HUÁNUCO 2019"**, presentada por los estudiantes **Fredy Misael GUARDIA CIERTO y Kevyn Owen VARA CHAVEZ** de la Carrera Profesional de Educación Física, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución.
- 2° **DAR A CONOCER** la presente resolución a los interesados para los fines pertinentes.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



Dr. Andrés Avelino Cámara Acero
DECANO

Distribución:
Asesor/Interesados/Archivo



Huánuco, 09 de setiembre de 2019

Of. N° 005 – AMLZ -EPEF-FCE-UNHEVAL-2019.

Señor : Director de la Institución Educativa Marcos Durán Martel – Amarilis, Huánuco.

Presente

Asunto : Solicita autorización y facilidades a estudiantes del Quinto Año de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNHEVAL para desarrollar Proyecto de Investigación a partir de la fecha.

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a través del presente solicitarle tenga a bien otorgar autorización y apoyo necesario para la aplicación del Proyecto titulado:

"PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019", a los alumnos:

- o Freddy Misael GUARDIA CIERTO
- o Kevin Owen VARA CHÁVEZ

En tal sentido, siendo un trabajo de investigación experimental, solicito su apoyo en las acciones siguientes:

1. Verificar y consolidar la población muestral de estudio
2. Validar los instrumentos de recojo de datos mediante la muestra piloto.
3. Aplicación de tratamientos experimentales a los grupos tanto de control y experimental según cronograma establecido.
4. Control y avance de la ejecución del proyecto de investigación.

Agradeciendo por anticipado su gentil aceptación, es propicia la oportunidad para renovarle las muestras de mi consideración y estima.

Atentamente


Mg. Alejandro Lizana Zora
Docente de curso Tesis II

V^oB^o





"Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad"

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN "MARCOS DURÁN MARTEL" DE PAUCARBAMBA, DISTRITO DE AMARILIS, PROVINCIA DE HUÁNUCO, que al final suscribe:

HACE CONSTAR

Que, **Kevyn Owen VARA CHÁVEZ**, con DNI N° 75137519 y **Fredy Misael GUARDIA CIERTO**, con DNI N° 46425574, alumnos del X Semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco, han desarrollado el proyecto de tesis denominado **PROGRAMA "WINNERS" PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019, desde el 11 de setiembre hasta 16 de octubre de 2019.**

Se expide la presente constancia para los fines que los interesados consideren conveniente.

Paucarbamba, 18 de octubre del 2019.

RMGM/D.MDM
LACG/Ofic. II

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

SOLICITO: Autorización para el uso del gimnasio y los ambientes deportivos.

SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nosotros, Kevyn Owen Vara Chávez, identificado con DNI N° 75137519, con domicilio en la Av. León de Huánuco N° 436 – Huánuco, y Fredy Misael Guardia Cierito, identificado con DNI N° 46425574, con domicilio en la Urb. Santa Helena Mz "B" Lt 8 – Huánuco, alumnos de la Escuela Profesional de Educación Física ante Ud. Nos presentamos y exponemos:

Que por motivo de aplicar nuestra tesis titulada, PROGRAMA "WINNERS" PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019. necesitamos la autorización para el uso del ambiente del gimnasio con sus materiales, y de los espacios deportivos y el ingreso de las alumnas de la I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL para trabajar y ser evaluadas para los días lunes y miércoles durante cuatros semanas que durará el periodo de investigación.

Por tanto pedimos a usted señor Director a acceder a nuestra petición por ser de necesidad. Ocasión propicia para expresarle nuestra consideración y estima.



KEVYN OWEN VARA CHAVEZ
D.N.I. 75137519.
ESTUDIANTE DE LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN
FÍSICA

Pillco Marca, 11 de setiembre del 2019.

Atentamente.

FREDY MISAEEL GUARDIA CIERTO
D.N.I. 46425574.
ESTUDIANTE DE LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN
FÍSICA

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

SOLICITO: Autorización para el uso de los ambientes deportivos.

SEÑOR DIRECTOR DE ALTA COMPETENCIA DEPORTIVA DE LA UNHEVAL

Yo, Kevyn Owen Vara Chávez, identificado con DNI N° 75137519, con domicilio en la Av. León de Huánuco N° 436 – Huánuco, alumno de la Escuela Profesional de Educación Física ante Ud. me presento y expongo:

Que, por motivo de aplicar mi tesis titulada, PROGRAMA "WINNERS" PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019. necesito la autorización para el uso de los espacios deportivos (loza N°3) y el ingreso de las alumnas de la I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL para trabajar y ser evaluadas para los días lunes y miércoles en el horario de 3 pm a 4:30 pm, durante cuatro semanas que durará el periodo de investigación.

Por tanto, pido a usted señor director a acceder a mi petición por ser de necesidad. Ocasión propicia para expresarle mi consideración y estima.

Pillco Marca, 13 de setiembre del 2019.

Atentamente.


KEVYN OWEN VARA CHAVEZ
DNI 75137519
ESTUDIANTE DE LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN
FÍSICA

RELACIÓN DE LA POBLACIÓN MUESTRAL DE ESTUDIANTES DEPORTISTAS DE LA SELCCIÓN FEMENINA DE BALONMANO DE LA CATEGORÍA “C” DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL-HUÁNUCO 2019 DEL GRUPO EXPERIMENTAL.

RELACIÓN DE ALUMNAS		SEXO
1	MARENGO TUCTO, Aracelly Kyandra.	F
2	PABLO HELGUERA, Yanelly Ariana.	F
3	MALPARTIDA DÁVILA, Belinda M.	F
4	GUARDIAN AMBICHO, Liesel Aliss.	F
5	AGUÍ JUSTO, Xiomara Heraldly.	F
6	RAMOS FABIAN, Mahily Paola.	F
7	ECHEVARRIA RAFAELO, Karol.	F
8	PALACIOS TRUJILLO, Cynthia.	F
9	CEFERINO AMPUDIA, Jennifer.	F
10	VIGO TARAZONA, Kiara Fiorella	F
11	RAMIREZ COTRINA, Angelina Luisa	F
12	ESPINOZA CRUZ, Magdiel Sabelina	F

FUENTE: Nómina de inscripción de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares, proporcionada por el director de la DRE.

ELABORADO: Por los investigadores.

RELACIÓN DE LA POBLACIÓN MUESTRAL DE ESTUDIANTES DEPORTISTAS DE LA SELCCIÓN FEMENINA DE BALONMANO DE LA CATEGORÍA “C” DE LA C.E.P. MARÍA AUXILIADORA-HUÁNUCO 2019 DEL GRUPO DE CONTROL.

RELACIÓN DE ALUMNAS		SEXO
1	AGUIRRE OJEDA, Camila Patricia.	F
2	ARRATEA ESPINOZA, Paula Sofía.	F
3	BAUTISTA SALDIVAR, Estefany Romina.	F
4	CANO CALDERÓN, Treysi Fernanda.	F
5	EGOAVIL MORALES, María Fernanda	F
6	ESQUIVEL MENDOZA, Fabiana Itati.	F
7	FERNANDEZ TORRES, Solana Agostina.	F
8	GUTIERRES ZAMUDIO, Nadiya Slanka.	F
9	ORTEGA PALACIOS, Lucia Mayte.	F
10	ROJAS PEÑA, Sofía Elena.	F
11	ROJAS ROJAS, Allisson Alexandra.	F
12	URBINA LASTRA, Alexandra Camila.	F

FUENTE: Nómina de inscripción de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares, proporcionada por el director de la DRE.

ELABORADO: Por los investigadores.

RÚBRICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

➤ CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN.

DIMENSIONES/ CRITERIOS	INICIO 1 pts.	EN PROCESO 2 pts.	LOGRO PREVISTO 3 pts.	LOGRO DESTACADO 4 pts.
CRITERIO 1. Fuerza.	No realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores; sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo.	Realiza adecuadamente la flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta el tiempo y número de repeticiones.
CRITERIO 2. Velocidad.	No realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos, sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos; sin la técnica adecuada de las zancadas.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, sin tener en cuenta el tiempo.	Realiza la velocidad con una correcta oscilación de brazos y la caída principal del metatarso en las zancadas, teniendo en cuenta el tiempo de recorrido.
CRITERIO 3. Resistencia.	No realiza el ejercicio optando posturas adecuadas y se fatiga en el intervalo del tiempo dado	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra signos de fatiga.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un bajo porcentaje de oxigenación restante.	Realiza el ejercicio optando posturas adecuadas, al término del tiempo muestra un alto porcentaje de oxigenación restante.
CRITERIO 4. Flexibilidad.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista no alcanza llegar a la medida correspondiente 0cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista alcanza sobrepasar la medida de 4cm a 10 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista logra alcanzar la medida de 10cm a 14 cm.	Al tomar la medida correspondiente, el deportista excede de los 15cm a más con facilidad.
CRITERIO 5. Coordinación.	Desarrolla las 5 variantes sin coordinar sus movimientos y excediendo el tiempo determinado.	Desarrolla un ejercicio de las 5 variantes, y se le dificulta la coordinación del sistema corporal.	Desarrolla las 3 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.	Desarrolla las 5 variantes con la correcta coordinación del sistema corporal en un tiempo determinado.

VALORACION	EQUIVALENCIA	PUNTAJE
INICIO	Indica que el desempeño observado está empezando a desarrollar aprendizajes.	0-10
EN PROCESO	Indica que el desempeño observado está en camino de lograr aprendizajes.	11-12
LOGRO PREVISTO	Indica que el desempeño observado se logró aprendizajes previstos.	13-16
LOGRO DESTACADO	Indica que el desempeño observado es satisfactorio en todo en las tareas propuestas.	17-20

LISTA DE COTEJO DE LAS SECUENCIAS TÉCNICAS DEL BALONMANO

EVALUADORES:

- KEVYN OWEN VARA CHAVEZ
- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO

FECHA:

APELLIDOS Y NOMBRES:

DIMENCIÓN	N°	ITEMS	VALORACIÓN			
			1	2	3	4
PASE	1	Realiza el pase frontal con la técnica correcta brazo a 90° realizando un movimiento descendente con el brazo, imitando el movimiento de un látigo; a la posición que se le indique.				
	2	Realiza el pase lateral (pronación) con la técnica correcta con un leve movimiento de muñeca y en forma lateral; a la posición que se le indique.				
BOTE	3	Realiza el bote de coordinando ambas manos, de manera frontal y lateral.				
	4	Realiza el bote de coordinando ambas manos, de manera frontal y lateral evitando cada uno de los obstáculos.				
LANZAMIENTO	5	Realiza el lanzamiento frontal con ambas manos buscando la precisión de acertar a los cuatro ángulos de la portería desde los 6 y 9 m respectivamente.				
	6	Realiza el lanzamiento en suspensión con ambas manos buscando la precisión de acertar a los cuatro ángulos de la portería desde los 6 y 9 m respectivamente.				

BAREMOS	
Excelente	4
Muy Bien	3
Bien	2
Insuficiente	1



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Grado Académico Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. OMAR CONTRERAS CANTO	UNHEVAL	RÚBRICA -LISTA DE COTEJO	-FREDY M. GUARDIA CIERTO. -KEYVN O. VARA CHAVEZ.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				/	/
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al alcance de la ciencia y la tecnología.				/	/
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.				/	/
5	SIFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				/	/
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.				/	/
7	CONCISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				/	/
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				/	/
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores.				/	/
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.				/	/
PUNTAJE PARCIAL						4.5	14
PUNTAJE TOTAL						18.5	

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

VALIDACIÓN CUALITATIVA	A	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	18.5
------------------------	---	-------------------------	------

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

..... ES APLICABLE

V. RECOMENDACIONES:

.....

Hco 22 de agosto del 2019	20904632		958870521
Lugar y fecha	DNI	FORMAL DE FIRMADO DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA CPP.Registro N° 1220704632	Teléfono



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Grado Académico Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del instrumento
Mg. JORGE RIOS SORIA	UNHEVAL	-RÚBRICA -LISTA DE COTEJO	-FREDY M. GUARDIA -CIERTO. -KEVYN O. VARA CHAVEZ.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0.0	0.5	1.0	1.5	2.0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					✓
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al alcance de la ciencia y la tecnología.				✓	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					✓
5	SIFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					✓
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					✓
7	CONCISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					✓
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				✓	
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores.					✓
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					✓
PUNTAJE PARCIAL						4.5	14
PUNTAJE TOTAL							18.5

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

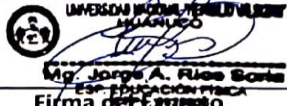
III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

VALIDACIÓN CUALITATIVA	VALIDACIÓN CUANTITATIVA

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

Es Aplicable

V. RECOMENDACIONES:

Hco 22 de agosto del 2019	40991755	 Mg. Jorge A. Rios Soria Exp. Física con Marca	962 823232
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Grado Académico Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. CARLOS VILLANUEVA CHANG	UNHEVAL	RÚBRICA -LISTA DE COTEJO	-FREDY M. GUARDIA -CIERTO. -KEVYN O. VARA CHAVEZ.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD 0.0	D 0.5	R 1.0	B 1.5	MB 2.0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					✓
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al alcance de la ciencia y la tecnología.				✓	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					✓
5	SIFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					✓
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					✓
7	CONCISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				✓	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					✓
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores.					✓
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					✓
PUNTAJE PARCIAL						4,5	14
PUNTAJE TOTAL						18,5	

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
				C	REGULAR	(11-14)	

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

VALIDACIÓN CUALITATIVA	A	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	18,5
------------------------	---	-------------------------	------

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

.....

V. RECOMENDACIONES:

.....

Hco 22 de agosto del 2019	22417123	UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN HUÁNUCO <i>Carlos A. Villanueva y Chang</i> Mg. Carlos A. Villanueva y Chang Firma de Experto	962989847
Lugar y fecha	DNI	Firma de Experto	Teléfono

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: PROGRAMA WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA “C” DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Dimensión	Indicadores	Metodología
<p><u>PROBLEMA GENERAL</u></p> <p>¿Es posible desarrollar y potenciar las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados a la práctica del balonmano en los deportistas de la categoría “C” en la I.E. Marcos Durán Martel?</p> <p><u>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</u></p> <p>¿Existen programas de entrenamiento para desarrollar y potenciar las capacidades físicas orientadas al balonmano en la I.E. Marcos Durán Martel?</p> <p>¿Aplicando el programa “WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS” es</p>	<p><u>OBJETIVO GENERAL</u></p> <p>Desarrollar el programa “WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS” como un entrenamiento secuencial de ejercicios para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en los deportistas de la categoría “C” de balonmano en la I.E. Marcos Durán Martel-Huánuco 2019.</p> <p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u></p> <p>Proponer el programa de entrenamiento para el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas para mejorar la práctica del balonmano.</p>	<p><u>HIPÓTESIS GENERAL</u></p> <p>Es posible desarrollar y potenciar las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados a la práctica del balonmano en los deportistas de la categoría “C” en la Institución Educativa Marcos Durán Martel.</p> <p><u>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</u></p> <p>Existen programas de entrenamiento para desarrollar y potenciar las capacidades físicas orientadas al balonmano en la Institución Educativa Marcos Durán Martel.</p>	<p><u>VARIABLE INDEPENDIENTE:</u></p> <p>Programa WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS</p> <p><u>VARIABLE DEPENDIENTE:</u></p> <p>Mejora de las capacidades físicas en la práctica del balonmano.</p>	Ejercicios pliométricos	Ejecuta y domina los ejercicios pliométricos manejando una correcta coordinación tanto de los miembros inferiores como de los superiores.	<p><u>NIVEL Y TIPO</u></p> <p>Aplicativa-explicativo.</p> <p><u>INSTRUMENTOS A APLICAR AL DEPORTISTA</u></p> <p>Lista de cotejo Rúbricas</p> <p>Sesiones</p> <p><u>GRUPO EXPERIMENTAL</u></p> <p>Institución Educativa Marcos Durán Martel.</p> <p><u>GRUPO DE CONTROL</u></p> <p>C.E.P. María Auxiliadora</p> <p><u>DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN</u></p>
				Ejercicios propioceptivos	Ejecuta y domina los ejercicios propioceptivos, mostrando una correcta postura del cuerpo para evitar lesiones.	
				Fuerza	Fuerza explosiva. Fuerza de resistencia.	
				Velocidad	Velocidad de desplazamiento tipo I Velocidad de desplazamiento tipo II.	
				Resistencia	Resistencia aeróbica. Resistencia anaeróbica.	
				Flexibilidad	Flexibilidad anterior.	

<p>posible desarrollar y potenciar las capacidades físicas para mejorar la práctica del balonmano?</p> <p>¿Cómo influye el programa "WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS" en la mejora de la práctica del balonmano?</p>	<p>Aplicar el programa WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en los deportistas de la categoría "C" de la I.E. Marcos Durán Martel.</p> <p>Evaluar el programa WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS en el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas a través del balonmano en los deportistas de la categoría "C" de la I.E. Marcos Durán Martel.</p>	<p>Aplicando el programa "WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS" es posible desarrollar y potenciar las capacidades físicas para mejorar la práctica del balonmano.</p> <p>El programa "WINNERS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS" influirá en la mejora de la práctica del balonmano.</p>	<p>Balonmano</p>	Flexibilidad posterior.	<p>Cuasi experimental, porque pueden utilizar pre pruebas y pos pruebas para analizar la evolución de los grupos antes y después del tratamiento experimental.</p>
				El pase.	
				El bote.	
				El lanzamiento.	



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL



Sesión de Aprendizaje N°: 00 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	25-08-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Prueba piloto del Programa WINNERS.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Ejecuta movimientos específicos de manera coordinada en el balonmano.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	Determina el volumen y la intensidad de la actividad física y selecciona lo que mejor se adecúa a sus posibilidades para mantener y/o mejorar su aptitud física y calidad de vida.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>-El docente da a conocer el propósito de la sesión Prueba piloto del Programa WINNERS.</p> <p>-Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar.</p> <p>- Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p> <p>- Activación fisiológica general y específica: realizan trabajos de elongaciones y movimientos articulares, de manera estática y dinámica.</p> <p>- Juego: "Quita pelota" formando grupos 3 donde A y B se pasarán el balón consecutivamente reconociendo las reglas básicas del balonmano, mientras C intentará quitar o interceptar los pases.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>- Las deportistas por pareja y con una banda elástica, realizan desplazamientos coordinativos en posición media; skipping, laterales, etc.</p> <p>-Juego: "Quita pelota" formando grupos 3 donde A y B se pasarán el balón consecutivamente reconociendo las reglas básicas del balonmano, mientras C intentará quitar o interceptar los pases.</p> <p>A. TRABAJOS COORDINATIVOS CON GESTOS TÉCNICOS DE BALONMANO</p> <p>-Desplazamiento con rebote del balón a través de los conos y platillos; trabajo coordinativo con el balón en la mano predominante formando en ésta un ángulo de 90°; finalizando con lanzamiento al arco sin salto. (variante)</p> <p>-Ubicamos a los deportistas en puntos A; B; C formando un triángulo. Iniciando el punto "A" en el lateral izquierdo pasa el balón al punto "B" que está ubicado en el extremo izquierdo, y éste pasará a "C" que está ubicado en el lateral derecho; lanzando al arco desde la zona de 9metros. (rotando las posiciones)</p> <p>-Ubicamos a los deportistas en puntos A; B; C; D. A (lateral izquierdo) pasa a B (extremo izquierdo) A realizará ejercicio de velocidad coordinativa entre los conos; B pasa a C (lateral derecho) C avanzará con el balón fijando la zona del central y lateral contrario y B pasará por la espalda de éste y C devolverá el balón a B, para finalizar B pasará a D (extremo derecho) finalizando con lanzamiento al arco.</p>	70min



<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. -El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy? -Los estudiantes responden en diálogo con el docente. -El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>
---	--	---------------

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Determina el volumen y la intensidad de la actividad física y selecciona lo que mejor se adecúa a sus posibilidades para mantener y/o mejorar su aptitud física y calidad de vida.</p>	<p>Ejecuta trabajos de alta intensidad asumiendo posturas adecuadas para ésta.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > CONOS > PLATILLOS > BALONES > LIGAS DE RESISTENCIA


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECTOR



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 01



Sesión de Aprendizaje N°: 01 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	11-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Pre Test de las capacidades físicas.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Conocer la condición física inicial de los deportistas

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>-El docente da a conocer el propósito de la sesión Pre Test de las capacidades físicas.</p> <p>-Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar.</p> <p>- Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>1.CALCULAMOS NUESTRO IMC:</p> <p>2.TEST DE ILLINOIS (AGILIDAD) Una vez ubicados los conos en su lugar, se comienza la prueba en posición de cúbito ventral con las manos al nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (puede ser en cualquiera de los dos sentidos- empezando en A o en D).</p> <p>3.TEST DE FLEXIBILIDAD (ESTÁTICA PROFUNDA) -Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos y las manos paralelas. -Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. -Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano. -El ejecutante mantendrá la posición hasta que el evaluador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.</p> <p>4.TEST DE RESISTENCIA (BURPEES X 1MIN) -El deportista se coloca de pie, con las piernas un poco separadas y brazos a lo largo del cuerpo; el siguiente paso es, apoyar las manos en el suelo, con los brazos estirados y abiertos la anchura de los hombros. -Estira las piernas hacia atrás, recoge de nuevo las piernas e incorpórate dando un salto hacia arriba con los brazos estirados, para quedar en la posición inicial.</p> <p>5.TEST DE FUERZA A.FUERZA EN MIEMBROS SUPERIORES (X 1MIN)</p>	70min



	<p>Sujetar un par de mancuernas en posición de pie y con el abdomen contralado. Dejar que las mancuernas cuelguen a la altura de los brazos con las manos hacia adelante. Sin mover la parte superior de los brazos (sin movimiento escapular) dobla los codos y lleva las mancuernas lo más cercano del hombro posible. Volver a la posición inicial con los brazos totalmente estirados. Realizar la mayor cantidad posible de repeticiones dentro del tiempo determinado.</p> <p>B.FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES (SQUAT X 1 MIN)</p> <p>-Sentarse en mitad de una silla tamaño estándar (43-44 cm de altura) que encuentre pegada a la pared.</p> <p>-Mantener los brazos sosteniendo la barra, el evaluador realiza una demostración previa; antes de efectuar el test, se dejará tiempo de prueba.</p> <p>C.FUERZA ABDOMINAL (30 SEG)</p> <p>La posición inicial es en plancha prona abdominal con apoyo de antebrazos y pies en el suelo. Debajo del estómago del deportista, se situará una pelota de la medida correcta, y encima de ésta, la mano de la pareja, como testigo táctil. Los codos deben caer justo debajo de la línea vertical que proyectan los hombros hacia el suelo, y la mirada ligeramente adelantada para situar al cuello en una posición neutra.</p> <p>6.TEST DE POTENCIA EN MIEMBROS INFERIORES</p> <p>A.TEST DE SALTO VERTICAL</p> <p>- Ubicar al deportista al lado a la pared y bajo el metro que habrás colocado anteriormente de forma vertical. Medida sin salto: Al inicio del test mantén los pies planos sobre el suelo y estira el brazo hacia arriba lo más alto posible. Registra la distancia alcanzada (recuerda tener los pies completamente planos en el suelo).</p> <p>Medida tras el salto: Sepárate aproximadamente a 1-2 palmos de la pared. Flexiona ligeramente las piernas y salta hacia arriba lo más alto posible. Toca la pared en el punto más alto del salto. El dedo corazón pintado de tiza, habrá dejado una marca en la pared. Registra la altura alcanzada.</p> <p>B.TEST DE SALTO HORIZONTAL</p> <p>-Ubicadas tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se sobrepasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.</p> <p>7.TEST DE VELOCIDAD (CARRERA DE 30M)</p> <p>-Se recorrer, a la mayor velocidad posible esta distancia, tras reaccionar a la señal de salida.</p> <p>La prueba se valorará en función del tiempo invertido, midiéndose en segundos y décimas de segundo.</p> <p>8.TEST DE COORDINACIÓN (ESCALERAS)</p> <p>-Sobre una escalera de coordinaron, la deportista deberá realizar distintos ejercicios de coordinación motriz en un determinado tiempo</p> <p>9.TEST DE RUFFIER (15"):</p> <p>-Se toman las pulsaciones en reposo durante 15" (P1)</p> <p>-De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45"</p> <p>-Se vuelven a tomar las pulsaciones durante 15" (P2)</p> <p>-Transcurrido un minuto de acabar las flexiones, se toman de nuevo las pulsaciones en 15" (P3).</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. -El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy? -Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN



DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas.</p>	<p>Conocer la condición física inicial de los deportistas</p>	<p>FICHA DE VAREMOS</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > CONOS > PLATILLOS > CINTA MÉTRICA > VÁSCULA > TALLÍMETRO > MANCUERNAS > BARRA > COLCHONETA > CRONÓMETRO > SILBATO, ETC.


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECCIÓN
Keyra Margarita Gómez Méza
DIRECTORA
Director

SESIÓN 01





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 02



Sesión de Aprendizaje N°: 02 **N° de Horas: 2 horas**

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	13-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Pre Test de las capacidades en la secuencia técnicas en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Conocer el nivel técnico inicial de los deportistas

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo Adecuación Morfo Funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> -El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. -El docente da a conocer el propósito de la sesión Pre Test de las capacidades técnicas en el balonmano. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. - Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping. 	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>1. EL PASE:</p> <p>A. PASE FRONTAL. -El deportista ubicado en el punto inicial, realizará el pase frontal con la técnica correcta brazo a 90° realizando un movimiento descendente con el brazo, imitando el movimiento de un látigo; a la posición que se le indique (10; 20 y 30 metros).</p> <p>B. PASE LATERAL. - El deportista ubicado en el punto inicial, realizará el pase lateral con la técnica correcta con un leve movimiento de muñeca y en forma lateral; a la posición que se le indique (10; 20 y 30 metros).</p> <p>2. LANZAMIENTO: -El deportista realizará lanzamientos consecutivos a cada punto demarcado en la portería desde la posición de 6 y 9 metros, con/sin salto respectivamente.</p> <p>3. EL REBOTE: -El deportista ubicado en el punto inicial del circuito, deberá recorrerlo realizando el rebote respectivo dando dos vueltas a este, la primera vuelta con la mano derecha y la segunda vuelta con la mano izquierda (se medirá el tiempo del recorrido).</p>	70min



<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>
---	---	---------------

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.</p>	<p>Ejecuta las secuencias técnicas del balonmano coordinando cada uno de sus movimientos.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > CONOS > PLATILLOS > CINTA MÉTRICA > CRONÓMETRO > SILBATO > BALONES DE BALONMANO > AROS


V° B° Docente de Área I.E.



SESIÓN 02





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 03



Sesión de Aprendizaje N°: 03 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	14-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E. S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Trabajo propioceptivo, coordinativo y técnico en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Ejecuta movimientos de resistencia con las bandas elásticas y coordina y mejora su sistema corporal.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>-El docente da a conocer el propósito de la sesión Trabajo propioceptivo, coordinativo y técnico en el balonmano.</p> <p>-Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar.</p> <p>- Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO EN PAREJAS CON BANDAS ELASTICAS.</p> <p>-Las deportistas de manera alternada y con una banda de resistencia entre los tobillos, trabaja el desplazamiento frontal en posición media coordinando los movimientos del tren superior y el tren inferior hasta una distancia determinada y retorna de la misma manera para pasarle la banda a su compañera que realizará el mismo trabajo.</p> <p>-Trabajo combinado entre las dos; una ubica la banda en la zona del core de su compañera y sujeta ambos lados para generar resistencia mientras ésta realiza trabajos de skipping con las rodillas elevadas hasta un punto determinado; para el trabajo de vuelta ubica la banda en la zona lumbar y de la misma manera ejerce resistencia mientras sus compañera trabaja el skipping de espaldas, terminado el recorrido se invierten los roles.</p> <p>-Similar al ejercicio anterior, pero trabajando el desplazamiento lateral; una ubica la banda en la zona lateral del core de su compañera y sujeta ambos lados para generar resistencia mientras ésta realiza trabajos de desplazamientos laterales en posición media hasta un punto determinado y regresar de la misma manera, terminado el recorrido se invierten los roles.</p> <p>B. TRABAJO TÉCNICO COORDINATIVO</p> <p>- Las deportistas ubicadas en dos grupos trabajando de manera simultánea; las del grupo A con balón trabajan el fundamento técnico del rebote coordinativo más el eslalon por entre los conos, mientras que las del grupo B trabajan laterales y la posición de marca en forma de cruz para que finalmente salgan y</p>	70min



	<p>se encuentran en un punto fijo, la que esta con el balón hace una fijación antes de pasar el balón a B, para que ésta termine en lanzamiento a portería.</p> <p>-Similar al ejercicio anterior, las deportistas ubicadas en dos grupos trabajando de manera simultánea; las del grupo A realizan skipping por entre los conos, mientras que las del grupo B con balón trabajan desplazamientos en rebote frontal y de retroceso para que finalmente salgan y se encuentran en un punto fijo, la que esta con el balón hace una fijación antes de pasar el balón a A, para que ésta termine en lanzamiento a portería.</p> <p>-Dos grupos en paralelo, los dos primeros salen realizando skipping por los conos para luego realizar pases hasta el punto donde se encuentra los que realizaran la marcación; trataran de evitar la marca realizando fintas y terminar en lanzamiento a portería.</p> <p>-Dividimos al grupo en dos equipos y realizamos un partido práctico para evaluar lo desarrollado en la sesión.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.</p>	<p>Ejecuta las secuencias técnicas del balonmano coordinando cada uno de sus movimientos.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > CONOS > PLATILLOS > BALONES DE BALONMANO > BANDAS ELASTICAS


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECTORA
Director

SESIÓN 03





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 04



Sesión de Aprendizaje N°: 04	N° de Horas: 2 horas
------------------------------	----------------------

I.- DATOS INFORMATIVOS

AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	16-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACION	90 minutos
I.E.	I.E S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Trabajo pliométrico de fuerza explosiva, resistencia, propioceptivo y coordinativo.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Adecúa su sistema corporal a los trabajos de alta intensidad.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>-El docente da a conocer el propósito de la sesión Trabajo pliométrico de fuerza explosiva, resistencia, propioceptivo y coordinativo.</p> <p>-Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar.</p> <p>- Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO PLIOMETRICO, PROPIOCEPTIVO Y DE VELOCIDAD.</p> <p>-Las deportistas ubicadas en tres grupos y de manera alternada inician el recorrido, las primeras inician el trabajo en los steps realizando ocho movimientos antes de pasar a los bozú de equilibrio y fortalecer las articulaciones del tren inferior por 3" y salir a velocidad hasta un punto determinado por 4' (realizar variantes en los steps).</p> <p>B. TRABAJO EN CIRCUITO.</p> <p>-Las deportistas ubicadas en el punto A inician el recorrido realizando desplazamientos laterales y fijaciones en cara cono para llegar al punto B, en las escaleras de coordinación realizan desplazamientos asumiendo el gesto de defensa y llegan al punto C, realizando saltos por la vallas desplazamientos y fijaciones; en el punto D realizan velocidad por 10 m y finalmente en el punto E realizan fortalecimiento de la zona abdominal realizando desplazamientos por los steps en posición de cuadrupedia; circuito de 5'.</p> <p>C. TRABAJO POR ESTACIONES.</p> <p>1° ESTACIÓN, trabajo de sentadillas en cajón con salto de manera continua.</p> <p>2° ESTACIÓN, trabajo abdominal de swing con un balón medicinal de 3kg.</p> <p>3° ESTACIÓN, trabajo de fuerza para el tren superior con ligas de resistencia.</p> <p>4° ESTACIÓN, trabajo abdominal en el bozú asumiendo la posición de planck.</p> <p>5° ESTACIÓN, trabajo de skipping en la cama elástica con balón medicinal de 3 kg.</p>	70min



	<p>6ª ESTACIÓN, trabajo de press militar con barra z para el tren superior. 7ª ESTACIÓN, trabajo abdominal en posición de planck realizan toques de hombros alternados. -El tiempo de trabajo será de 20" x 10" de descanso. -Para liberar la tensión muscular, por parejas realizamos masajes con los rodillos medicinales.</p>	
<p>FINALIZACIÓN Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables?- ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy? -Los estudiantes responden en diálogo con el docente.-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	10 min

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Ejecuta trabajos de alta intensidad asumiendo posturas adecuadas para ésta.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> ➤ CONOS ➤ PLATILLOS ➤ VALLAS ➤ LIGAS DE RESISTENCIA ➤ BOZÚ ➤ CAJONES ➤ STEPS ➤ BALONES MEDICINALES ➤ CAMA ELÁSTICA ➤ BARRAS ➤ RODILLO MEDICINAL, ETC.

V° B° Docente de Área I.E.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
MANUEL - MANUFRONTA
DIRECTOR

SESIÓN 04





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 05



Sesión de Aprendizaje N°: 05 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	25-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Mejorando las capacidades físicas y la transición a la fase técnica.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza ejercicios de fuerza estática y transiciones de velocidad, adecuando sus movimientos a la tecnificación del balonmano.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	Determina el volumen y la intensidad de la actividad física y selecciona lo que mejor se adecúa a sus posibilidades para mantener y/o mejorar su aptitud física y calidad de vida.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Mejorando las capacidades físicas y la transición a la fase técnica. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO POR ESTACIONES. 1° ESTACIÓN, trabajo de fuerza en los cuádriceps en maquina; el deportista realiza movimientos alternados de los miembros inferiores por 10 rep, para después realizar los movimientos con las dos piernas. -A continuación trabajan la transición de coordinación con movimientos laterales en el steps. 2° ESTACIÓN, trabajo de fuerza en los miembros superiores con una barra más discos de ½ k, por 10 rep. -A continuación trabajan la transición de arrancadas con barra y sin peso. 3° ESTACIÓN, trabajo de fuerza en los femorales en maquina por 10 rep. A continuación trabajan la transición de saltos explosivos al cajón. 4° ESTACIÓN, trabajo propioceptivos en el bozú con el balón medicinal por 10 rep. -A continuación trabajan la transición en posición de planck realizan toques de hombros alternados. 5° ESTACIÓN, trabajo de fuerza para los miembros inferiores con subidas al cajón una barra más discos de ½ k, por 10 rep. Realizar la subida alternada más el toque de rodilla al pecho. -A continuación trabajan la transición de coordinación y postura de defensa con movimientos laterales de cono a cono por 8 rep.</p> <p>B. TRABAJO DE TRANSICIÓN A LA TECNIFICACIÓN. -Divididas en dos grupos iguales y con un balón por grupo, iniciando en el punto</p>	70min



	<p>A con saltos pliométricos por las vallas con la pierna izquierda para desplazarse hasta el cono B y realizar un pase a larga distancia hasta C y salir a velocidad; C recibe el balón y lo devuelve hasta A y sale a velocidad para ubicarse al final de la columna así hasta terminar el recorrido por 4 min y cambiar de ubicación con el otro grupo y trabajar la pierna opuesta.</p> <p>-De la misma forma divididos en dos grupos, trabajan saltos pliométricos laterales a una pierna para después cambiar con un salto a la otra pierna e inmediatamente realizar un pase y desplazarse a toda velocidad, realizar los cambio de ubicación y desplazamientos.</p> <p>-De manera alternada cada deportista sale del punto A, recibe el balón, realiza una fijación y da los tres pasos para realizar el lanzamiento por sobre el bloqueo o defensa hacia punto determinado y señalado; cada deportista realizará tres lanzamientos y también asumirá el rol de la defensa.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Determina el volumen y la intensidad de la actividad física y selecciona lo que mejor se adecúa a sus posibilidades para mantener y/o mejorar su aptitud física y calidad de vida.</p>	<p>Realiza ejercicios de fuerza estática y transiciones de velocidad en el balonmano.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > CONOS > PLATILLOS > BALONES > LIGAS DE RESISTENCIA > BOZÚ > CAJONES > STEPS > BALONES MEDICINALES > VALLAS > BARRAS, DISCOS, ETC.


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECTORA

SESIÓN 05





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 06



Sesión de Aprendizaje N°: 06 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	27-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Fortalecimiento propioceptivo y técnico en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza ejercicios propioceptivos y adopta la postura correcta en la fase técnica del balonmano.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.	Se expresa corporalmente	Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Mejorando las capacidades físicas y la transición a la fase técnica. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO PROPIOCEPTIVO CON BANDAS ELASTICAS. 1° Repartimos a las deportista en el campo, cada una con una banda elástica y realizando el trabajo preventivo para los miembros superiores e inferiores. -Las deportistas sostienen la banda por ambos extremos y ejercen tensión apoyados por una pierna, realizan trabajos para los deltoides frontales y medios respectivamente; movimiento de 2 series y por 10 repeticiones. -Similar al ejercicio anterior, sostienen la banda por ambos extremos y ejercen tensión apoyados por una pierna, realizan trabajos para los biceps; movimiento de 2 series y por 10 repeticiones. -Similar al ejercicio anterior, sostienen la banda por ambos extremos cruzado por los dorsales y ejercen tensión con el brazo no trabaja, realizan trabajos para los triceps; movimiento de 2 series y por 10 repeticiones. -Similar al ejercicio anterior, sostienen la banda por ambos extremos cruzado por los dorsales y ejercen tensión con esta, realizan trabajos para los pectorales; movimiento de 2 series y por 10 repeticiones. -A continuación trabajan sin bandas la parte coordinativa en la escalera (skipping, laterales, etc.) más una corta carrera explosiva, trabajos de 2 series. -Las deportistas ya con bandas colocadas por sobre los tobillos realizan movimientos de fortalecimiento y resistencia antes de pasar por la escalera de coordinación (skipping, laterales, etc.) mas una carrera corta y explosiva; trabajos de 2 series.</p> <p>B. TRABAJO DE TÉCNICA EN EL BALOMANO. -Divididas en dos grupos iguales, cada deportista con balón, a la señal saldrán</p>	70min



	<p>de manera alternada dribleando por entre los conos e irá botando el balón hasta el punto determinado, fijará y realizará los tres pasos antes de hacer el lanzamiento con y sin suspensión a portería.</p> <p>-Divididas en tres grupos iguales, el grupo A con balón, iniciando en el punto A con skipping lateral por los platillos siempre llevando el balón en brazo que estará en posición de los 90°, luego pasará a B, y se irá a velocidad a las zona de extremos. B saldrá rebotando el balón y hará una fijación en el platillo y pasará en lateral C que habrá cruzado por su espalda, finalmente C hará un pase pique a A que en la zona de extremos realizara un trabajo de saltos por los platillos antes de recibir el pase, posteriormente hará el lanzamiento a portería; invertir los roles.</p> <p>-Ubicamos a las deportista en los puntos determinados de ataque y defensa, que serán A con balón la organizadora de juego, pasa a B que será la extremo, ésta pasará a C que entra por el centro y pasará a D que entrara de alero izquierdo, ésta tendrá dos opciones de pase, ya sea a E que será la otra extremo, o a F que será la pivot por el centro, y que estará con dos marcaciones. De será E quien reciba el pase lanzará del extremo de la zona; en caso F reciba el pase tendrá que girar sobre sus marcadoras y lanzar a portería. Invertir los roles.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Realiza ejercicios propioceptivos y adopta la postura correcta en la fase técnica del balonmano.</p>	<p>Rúbrica</p>

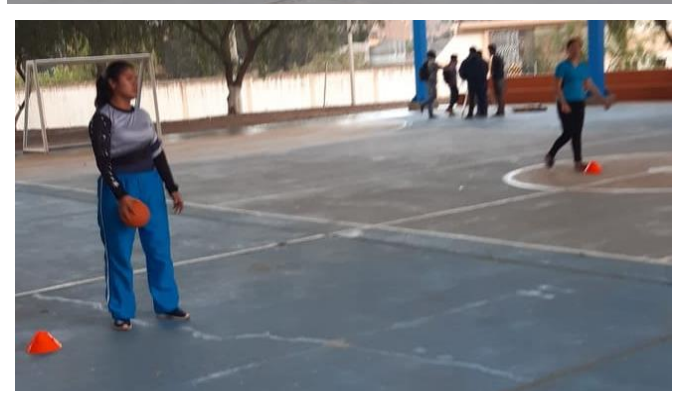
VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > CONOS > PLATILLOS > BALONES > ESCALERA DE COORDINACIÓN > BANDAS ELASTICAS


V° B° Docente de Área I.E.


Director

SESIÓN 06





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 07



Sesión de Aprendizaje N°: 07 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	28-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Coordinación dinámica y lanzamiento con ambos perfiles.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza ejercicios pliométricos y realiza lanzamientos con ambos perfiles de la zona correspondiente.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	Aplica estrategias ofensivas y defensivas colectivas utilizando los fundamentos en juegos predeportivos y deportivos, adecuándose a las variaciones del entorno, las reglas y la incorporación de habilidades motrices específicas propias de los deportes.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Coordinación dinámica y lanzamiento con ambos perfiles. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO DE PASES CON AMBOS PERFILES. -En parejas ubicados a cierta distancia realizaran pases consecutivos hasta llegar al punto indicado, los pases se realizaran usando la derecha como la izquierda. -secuencia de defensa, fijación y movimientos. 1. Pase de pronación con movimiento. Ubicados uno detrás de otro elevaran el balón haciendo el pase de pronación el que esté detrás tendrá que coger el balón antes que este llegue al suelo (girar por la derecha y por la izquierda) 2. Defensa con el balón, de frente. Ubicados frente a frente uno con el balón en la mano (con la correcta posición de defensa) intentará mantener el balón pegado al abdomen de su colega, sin dejar la postura de defensa. 3. Defensa con el balón, de espalda. Ubicados uno delante de otro; el de atrás tendrá el balón en la mano usando la técnica de defensa e intentará mover a su colega de adelante, ésta misma realizará una fuerza contrapuesta. 4. Defensa sin balón. Ubicados frente a frente con una zona pequeña delimitada intentará pasar por este, usando la fijación y movimientos; primero defenderá una y luego se invertirán los papeles. B. TRABAJO DE TÉCNICA EN EL BALOMANO. -Cada deportista con un balón saldrá en desplazamiento usando el rebote, hasta llegar al cono y platillo de fijación, y lanzarán con el brazo predominante a la zona respectiva. -Cada deportista realizará el desplazamiento usando el rebote hasta llegar a la escalera pliométrica, donde realiza ejercicios de coordinación con el brazo</p>	70min



	dominante a la zona respectiva de lanzamiento en la posición correcta (90°) -dividimos a los deportistas en dos grupos para realizar un partido de práctica donde visualizaremos el avance y/o mejora de lo trabajado en la semana.	
FINALIZACIÓN Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico	-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. -El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy? -Los estudiantes responden en diálogo con el docente. -El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.	10 min

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.	Realiza ejercicios pliométricos y realiza lanzamientos con ambos perfiles de la zona correspondiente.	Rúbrica

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
> CONOS > PLATILLOS > BALONES > ESCALERA DE COORDINACIÓN


 V° B° Docente de Área I.E.


 Director

SESIÓN 07





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 08



Sesión de Aprendizaje N°: 08 **N° de Horas: 2 horas**

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	30-09-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEYVN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Desarrollando y fortaleciendo las capacidades físicas.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza cada ejercicio adoptando la postura adecuadas para evitar lesiones.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.	Se expresa corporalmente	Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional</i></p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Desarrollando y fortaleciendo las capacidades físicas. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</i></p>	<p>A. TRABAJO DE AGILIDAD Y ADECIACIÓN EN CIRCUITO. -Las deportistas ubicadas en una columna, la primera sale en el punto A (vallas) realiza trabajo lateral con elevación de las rodillas llegando al punto B (cajón, bozú y vallas), en éste realiza una elevación de rodilla al pecho y cae al bozú y se mantiene en este por 3" y pasa por las vallas realizando trabajos para los aductores, y llega al punto C (platillos) realiza desplazamientos laterales en posición media y haciendo fijaciones en cada platillo, llegando al punto D (escalera) realiza trabajo coordinativo y llega al punto E (steps) realizando saltos a una pierna, antes de pasar al otro steps realiza un paso cruzado y finalmente llegando al punto F, para realizar una carrera de velocidad y volver al punto inicial (realizar 4 pasada al circuito).</p> <p>B. TRABAJO DE FUERZA POR ESTACIONES. 1° ESTACIÓN, trabajo de fuerza en los cuádriceps en maquina; el deportista realiza movimientos alternados de los miembros inferiores por 10 rep por cada pierna. 2° ESTACIÓN, trabajo de resistencia en la cama elástica, el reportista realiza skipping con las rodillas elevadas por 30". 3° ESTACIÓN, trabajo de fuerza abdominal en el bozú, el reportista realiza 30 movimientos alternados de rodilla al pecho. 4° ESTACIÓN, trabajo de pliométrico en el calón, la deportista realiza elevaciones de rodillas más un salto; realizar 10 elevaciones por pierna. 5° ESTACIÓN, trabajo de fuerza en los femorales en maquina por 10 rep. 6° ESTACIÓN, trabajo propioceptivos en el bozú y con el balón medicinal, las</p>	70min



	<p>deportistas ubicadas frente a frente y con un pierna en el bozú, realizan 10 pases consecutivos con el balón medicinal.</p> <p>7° ESTACIÓN, trabajo de fuerza para los miembros inferiores con saltos pliométricos al steps con una barra, realizar 10 saltos.</p> <p>8° ESTACIÓN, trabajo de fuerza multiarticular para los miembros superiores en cajón y un disco, realiza un sentadilla, curl para bíceps y una elevación al disco para los deltoides.</p> <p>9° ESTACIÓN, trabajo de fuerza para los miembros superiores con barra, realiza 10 movimientos de curl de bíceps.</p> <p>C. TRABAJO DE MARCACIÓN CON BALÓN MEDICINAL</p> <p>-Por parejas, las deportistas apoyadas en un balón medicinal realizan la resistencia opuesta a la marcación en el balonmano, hasta llevarla a un punto determinado; invertir los roles.</p> <p>D. TRABAJO DE FORTALECIMIENTO PARA LOS ABDOMINALES.</p> <p>-Cada deportista con una colchoneta realizan diferentes ejercicios para fortalecer los abdominales (planck abdominal, planck laterales, puentes inversos), cada ejercicio por 3 series de 30".</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Adopta posturas adecuadas al realizar los ejercicios, para evitar lesiones futuras.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > VALLAS, PLATILLOS > MAQUINA DE CUADRICEPS Y FEMORALES > BALONES MEDICINALES > ESCALERA DE COORDINACIÓN > CAJONES, CAMA ELASTICA > BARRAS, DISCOS > STEPS, COLCHONETAS


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECTORA

SESIÓN 08





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 09



Sesión de Aprendizaje N°: 09 | **N° de Horas: 2 horas**

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	02-10-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Adecúa su postura y los combina con los ejercicios en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza ejercicios propioceptivos y adopta la postura correcta en la fase técnica del balonmano.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional</i></p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Adecúa su postura y los combina con los ejercicios en el balonmano. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</i></p>	<p>A. TRABAJO PROPIOCEPTIVO CON BANDAS ELASTICAS. 1° Repartimos a las deportista en el campo, cada una con una banda elástica y realizando el trabajo preventivo para los miembros superiores (biceps, triceps, pectorales, deltoides). -Las deportistas sostienen la banda por ambos extremos y ejercen tensión apoyados por las pierna, en posición media realizan trabajos para los biceps por 10 repeticiones. A término salen por las escaleras de coordinación en posición de flexiones y se desplazan hacia el otro lado. -A continuación trabajan sin bandas la parte coordinativa en la escalera (skipping, laterales, etc.) más una corta carrera explosiva, trabajos de 2 series. B. TRABAJO POR PAREJAS Y EN ESTACIONES. 1° ESTACIÓN, trabajo de pliometría más un paso cruzado por las vallas, la deportista recibe el balón en pase pique y se enfrenta en 1 contra 1, y vuelve al punto inicial la que paso el balón para realizar el trabajo. 2° ESTACIÓN, trabajo de fuerza opuesta a la ligas, la deportista sujeta a un ligas sale en skipping alto hacia el platillo donde coloca su brazo en posición de 90° para recibir el balón medicinal sostenerlo por 1" y volver a pasarlo, retorna al punto de partida y se dirige hacia el otro platillo y trabajo el otro brazo. 3° ESTACIÓN, las deportistas con una barra realizan 4 sentadillas sobre el bozú y salen en saltos cruzados por sobre los aros. 4° ESTACIÓN, las deportistas con un disco realizan 8 sentadillas con banda de</p>	70min



	<p>apoyo colocado por debajo de la rodilla y salen en trabajo coordinativo en la escalera.</p> <p>5° ESTACIÓN, las deportistas frente a frente, una trabaja skipping lateral con el armado de brazo por sobre las vallas, mientras la otra realiza skipping sobre el bozú; al terminar el paso de la vallas ésta pasa el balón a la que está en el bozú, ésta realiza el rebote en posición media y el cambio de brazo y se desplaza hacia las vallas.</p> <p>6° ESTACIÓN, las deportistas frente a frente, realizan skipping lateral más el pase del balón, una por sobre los steps y la otra por sobre los platillos.</p> <p>7° ESTACIÓN, trabajo de fuerza para los miembros inferiores con saltos pliométricos al steps con una barra, realizar 10 saltos.</p> <p>8° ESTACIÓN, las deportistas frente a la pared realizan sentadillas y lanzamiento del balón sobre esta, realizando un trabajo multiarticular.</p> <p>-Trabajo para finalizar la sesión. Ubicadas en una columna, las deportistas realizan el rebote en sig sag luego realiza los tres pasos previos para el lanzamiento, trabajando la puntería en el lanzamiento.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Realiza ejercicios propioceptivos y adopta la postura correcta en la fase técnica del balonmano.</p>	<p>Rúbrica</p>

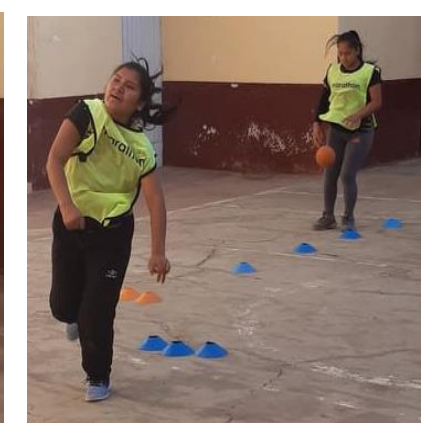
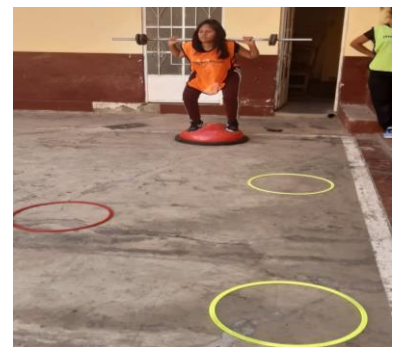
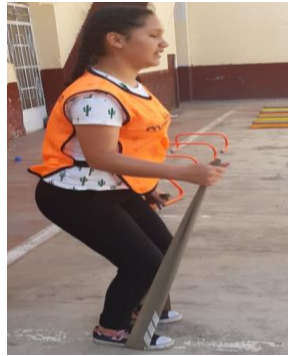
VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > BOZÚ, STEPS, AROS > PLATILLOS, VALLAS > BALONES > ESCALERA DE COORDINACIÓN > BANDAS ELASTICAS > BALONES MEDICINALES > BARRAS, DISCOS


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECCIÓN
Reynal Margarita Gómez Meza
DIRECTORA
Director

SESIÓN 09





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 10



Sesión de Aprendizaje N°: 10 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	04-10-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Trabaja su agilidad y desplazamientos en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza ejercicios propioceptivos y adopta la postura correcta en la fase técnica del balonmano.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.	Se expresa corporalmente	Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Adecúa su postura y los combina con los ejercicios en el balonmano. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO COORDINATIVO Y DE AGILIDAD. 1° Las deportista repartidas en el campo y cada una con una soga, realizan la saltabilidad coordinativa (adelante, hacia atrás, saltos alternados). 2° Las deportista en el campo, y sobre la escalera realizan desplazamientos coordinativos hacia adelante, hacia atrás, saltos alternados, skipping, laterales, etc. B. TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS CON PASES. -Las deportistas ubicadas en cuatro puntos en forma de rombo, columnas e A y C, y solo una en B y D. El balón inicia en A que le da un pase a B y se desplaza para recibir la devolución y pasar a C y luego ocupa dicho lugar, B al devolver el pase a A se desplaza al final de la columna de C. C al recibir el pase, inmediatamente pasa a D y se desplaza para recibir la devolución de éste, pasar a A y ocupara el espacio de y así rotando todos las deportistas. -Las deportistas ubicadas en dos columnas en ambos laterales del campo cada una con un balón, salen las primeras de cada columna de forma alternada realizando eslalon con rebote por los platillos, saltos con las dos piernas por la vallas y rebotando el balón hasta el punto determinado, da los dos pasos previos y el tercer paso lo da en el aro antes de impulsarse para realizar el lanzamiento a portería. Realizando el lanzamiento, las deportistas cambian de lugar para trabajar el otro perfil. -Similar al ejercicio anterior, salen las primeras de cada columna de forma alternada realizando eslalon con rebote por los platillos, saltos con una sola pierna por las vallas bajas y rebotando el balón hasta el punto determinado, da</p>	70min



	<p>los dos pasos previos y el tercer paso lo da en el aro antes de impulsarse para realizar el lanzamiento a portería. Realizando el lanzamiento, las deportistas cambian de lugar para trabajar el otro perfil.</p> <p>-Las deportistas ubicadas en tres columnas A; B; C en el centro y en ambos laterales del campo, salen a velocidad realizando pases desde el centro en B, hacia A este devuelve a B, y pasa a C, C devuelve el pase a B y este cruza con A y ocupa su lugar, hace una fijación y pasa a B que también habrá cruzado y estará por el centro, este pasará a C y finalmente este hará la penetración a velocidad y finalizará en lanzamiento. Invertir los lugares de las deportistas.</p> <p>-Similar al ejercicio anterior A; B; C en el centro y en ambos laterales del campo, salen a velocidad realizando pases desde el centro en B, hacia A este devuelve a B, y pasa a C, C devuelve el pase a B y este cruza con A y ocupa su lugar, hace una fijación y pasa a B que también habrá cruzado y estará por el centro, este pasará a C y finalmente este hará la penetración a velocidad y finalizará en lanzamiento, pero esta vez con marcación pasiva y activa. Invertir los lugares de las deportistas.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Realiza ejercicios propioceptivos y adopta la postura correcta en la fase técnica del balonmano.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > AROS, CONOS > PLATILLOS, VALLAS > SOGAS > BALONES > ESCALERA DE COORDINACIÓN


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECTOR

SESIÓN 10





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 11



Sesión de Aprendizaje N°: 11 **N° de Horas: 2 horas**

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	05-10-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Realizando movilidad y desplazamientos coordinados en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza desplazamientos coordinados en el balonmano.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.	Se expresa corporalmente	Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>El docente da a conocer el propósito de la sesión Realizando movilidad y desplazamientos coordinados en el balonmano.</p> <p>-Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar.</p> <p>-Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO COORDINATIVO Y DE AGILIDAD.</p> <p>-Las deportista en el campo, y sobre la escalera realizan desplazamientos coordinativos hacia adelante, hacia atrás, saltos alternados, skipping, laterales, etc.</p> <p>B. TRABAJO DE MOVILIDAD Y DESPLAZAMIENTOS CON PASES.</p> <p>-Las deportistas ubicadas en columnas y en dos puntos en el campo en el centro y la esquina del arco a atacar, columnas A con balones y B sin balones. Los primeros de cada columna salen al mismo tiempo, A realiza un pase largo al profesor y sale en eslon por los platillos dirigiéndose al punto de los 9 metros, B sale en skipping por los platillos y se dispone a realizar la marcación; al llegar A recibe el pase picado del profesor y realiza una fijación en forma de finta para evitar la marcación (pasiva) de B y terminar en lanzamiento a portería; invertir los roles.</p> <p>-Similar al ejercicio anterior, ubicadas en columnas y en dos puntos en el campo en el centro y la esquina del arco a atacar, columnas A con balones y B sin balones. Los primeros de cada columna salen al mismo tiempo, A realiza un pase largo al profesor y sale en eslon por los platillos dirigiéndose al punto de los 9 metros, B sale en skipping por los platillos y se dispone a realizar la marcación; al llegar A recibe el pase picado del profesor y realiza una fijación en forma de finta para evitar la marcación (activa) de B y terminar en lanzamiento a portería; Invertir los roles.</p> <p>-Las deportistas ubicadas en dos columnas A y B en ambos laterales del campo, salen a velocidad realizando pases desplazamientos y movilidad, hasta el punto</p>	70min



	<p>donde estarán dos deportistas realizando la marcación, trataran de sortearlas con pases, cruces y fintas para finalmente terminar en penetración a velocidad y finalizar en lanzamiento a portería. Invertir los lugares de los deportistas.</p> <p>-Las deportistas divididas en dos equipos realizan un partido, el equipo que no evite las tres primeras anotaciones realizara una actividad en conjunto (burpees, abdominales, etc.) evaluando así lo trabajado durante la semana.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Realiza desplazamientos coordinados en el balonmano.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > AROS, CONOS > PLATILLOS, VALLAS > SOGAS > BALONES > ESCALERA DE COORDINACIÓN


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
MUNICIPALIDAD DE PARÍ
DIRECTORA

SESIÓN 11





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 12



Sesión de Aprendizaje N°: 12 N° de Horas: 2 horas

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	07-10-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Trabajando desplazamientos y fuerza explosiva.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Realiza ejercicios explosivos y de desplazamientos de manera continua y coordinada

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.	Se expresa corporalmente	Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. El docente da a conocer el propósito de la sesión Adecúa su postura y los combina con los ejercicios en el balonmano. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. -Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>A. TRABAJO COORDINATIVO POR PAREJAS. 1° Trabajo de fuerza en los cuádriceps en maquina; el deportista realiza movimientos alternados con las dos piernas por 10 rep. -A continuación trabajan la transición de coordinación libre de todos los trabajados en la escalera de coordinación. 2° Trabajo de fuerza en los miembros superiores con un disco de ½ k, por 10 rep. -A continuación trabajan la transición de coordinación para fortalecer la zona abdominal en la escalera de coordinación. 3° Trabajo de fuerza en los femorales en maquina con ambas piernas por 10 rep. -A continuación trabajan la transición de coordinación libre de todos los trabajados en la escalera de coordinación. 4° Trabajo de fuerza multiarticular, realizando sentadillas con barra libre más discos de 10 kg por 10 rep. -A continuación trabajan la transición de coordinación libre de todos los trabajados en la escalera de coordinación.</p> <p>B. TRABAJO PLIOMÉTRICOS CON DESPLAZAMIENTOS EXPLOSIVOS -Divididas en parejas y con un balón medicinal por grupo, realizan saltos pliométricos a una pierna para caer en el bozú y recibir el pase sostenerlo por 3" trabajando el equilibrio y fortalecimiento de las articulaciones y devolver el balón, de regreso trabajar el otro perfil. -Por parejas con balón se ubican frente a frente, una sale realizando saltos a dos piernas por la vallas y sosteniendo el balón, al término de la vallas lanza un pase largo y se desplaza en diagonal al centro, la otra deportista al recibir el pase</p>	70min



	<p>largo sale conduciendo el balón hasta un punto devuelve el balón en pase picado y se alista para el 1 contra 1; invertir roles.</p> <p>-Por parejas realizan desplazamientos laterales y en posición media de manera explosiva a través de los platillos que estarán ubicados de manera diagonal, trabajos de ida y vuelta.</p> <p>-Por parejas con un balón medicinal, realizan flexiones de los miembros inferiores más un lanzamiento del balón a su compañera que se ubicará al frente, al recibir el pase realizará la misma acción para devolver el balón.</p>	
<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Adapta su cuerpo en la realización de habilidades motrices específicas regulando su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos en situaciones predeportivas y deportivas.</p>	<p>Realiza desplazamientos explosivos de manera coordinada.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> > PLATILLOS, VALLAS > BALÓN MEDICINAL Y BALÓN DE BALONMANO > BOZÚ, BARRA, DISCOS > ESCALERA DE COORDINACIÓN > MAQUINAS DE CUADRICEPS Y FEMORALES


V° B° Docente de Área I.E.



SESIÓN 12





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 13



Sesión de Aprendizaje N°: 13 **N° de Horas: 2 horas**

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	14-10-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	I.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Post Test de las capacidades físicas.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Conocer la condición física de los deportistas, al finalizar la investigación.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>APERTURA</p> <p>Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo</p> <p>Adecuación Morfo Funcional</p>	<p>-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar.</p> <p>-El docente da a conocer el propósito de la sesión Pre Test de las capacidades físicas.</p> <p>-Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar.</p> <p>- Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.</p>	10 min
<p>PARTE MEDULAR</p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</p>	<p>1.CALCULAMOS NUESTRO IMC: 2.TEST DE ILLINOIS (AGILIDAD) Una vez ubicados los conos en su lugar, se comienza la prueba en posición de cúbito ventral con las manos al nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (puede ser en cualquiera de los dos sentidos- empezando en A o en D). 3.TEST DE FLEXIBILIDAD (ESTÁTICA PROFUNDA) -Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos y las manos paralelas. -Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. -Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano. -El ejecutante mantendrá la posición hasta que el evaluador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes. 4.TEST DE RESISTENCIA (BURPEES X 1MIN) -El deportista se coloca de pie, con las piernas un poco separadas y brazos a lo largo del cuerpo; el siguiente paso es, apoyar las manos en el suelo, con los brazos estirados y abiertos la anchura de los hombros. -Estira las piernas hacia atrás, recoge de nuevo las piernas e incorpórate dando un salto hacia arriba con los brazos estirados, para quedar en la posición inicial. 5.TEST DE FUERZA</p>	70min



	<p>A.FUERZA EN MIEMBROS SUPERIORES (X 1MIN) Sujetar un par de mancuernas en posición de pie y con el abdomen contraído. Dejar que las mancuernas cuelguen a la altura de los brazos con las manos hacia adelante. Sin mover la parte superior de los brazos (sin movimiento escapular) dobla los codos y lleva las mancuernas lo más cercano del hombro posible. Volver a la posición inicial con los brazos totalmente estirados. Realizar la mayor cantidad posible de repeticiones dentro del tiempo determinado.</p> <p>B.FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES (SQUAT X 1 MIN) -Sentarse en mitad de una silla tamaño estándar (43-44 cm de altura) que encuentre pegada a la pared. -Mantener los brazos sosteniendo la barra, el evaluador realiza una demostración previa; antes de efectuar el test, se dejará tiempo de prueba.</p> <p>C.FUERZA ABDOMINAL (30 SEG) La posición inicial es en plancha prona abdominal con apoyo de antebrazos y pies en el suelo. Debajo del estómago del deportista, se situará una pelota de la medida correcta, y encima de ésta, la mano de la pareja, como testigo táctil. Los codos deben caer justo debajo de la línea vertical que proyectan los hombros hacia el suelo, y la mirada ligeramente adelantada para situar al cuello en una posición neutra.</p> <p>6.TEST DE POTENCIA EN MIEMBROS INFERIORES A.TEST DE SALTO VERTICAL - Ubicar al deportista al lado a la pared y bajo el metro que habrás colocado anteriormente de forma vertical. Medida sin salto: Al inicio del test mantén los pies planos sobre el suelo y estira el brazo hacia arriba lo más alto posible. Registra la distancia alcanzada (recuerda tener los pies completamente planos en el suelo). Medida tras el salto: Sepárate aproximadamente a 1-2 palmos de la pared. Flexiona ligeramente las piernas y salta hacia arriba lo más alto posible. Toca la pared en el punto más alto del salto. El dedo corazón pintado de tiza, habrá dejado una marca en la pared. Registra la altura alcanzada.</p> <p>B.TEST DE SALTO HORIZONTAL -Ubicadas tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se sobrepasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.</p> <p>7.TEST DE VELOCIDAD (CARRERA DE 30M) -Se recorrer, a la mayor velocidad posible esta distancia, tras reaccionar a la señal de salida. La prueba se valorará en función del tiempo invertido, midiéndose en segundos y décimas de segundo.</p> <p>8.TEST DE COORDINACIÓN (ESCALERAS) -Sobre una escalera de coordinaron, la deportista deberá realizar distintos ejercicios de coordinación motriz en un determinado tiempo</p> <p>9.TEST DE RUFFIER (15"): -Se toman las pulsaciones en reposo durante 15" (P1) -De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45" -Se vuelven a tomar las pulsaciones durante 15" (P2) -Transcurrido un minuto de acabar las flexiones, se toman de nuevo las pulsaciones en 15" (P3).</p>	
<p>FINALIZACIÓN Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. -El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy? -Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>

V.- EVALUACIÓN



DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas.</p>	<p>Conocer la condición física inicial de los deportistas</p>	<p>FICHA DE VAREMOS</p>

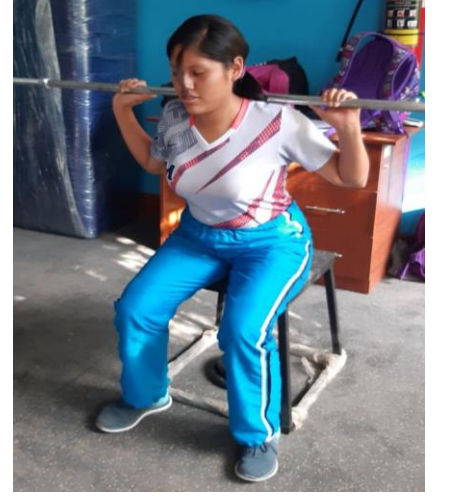
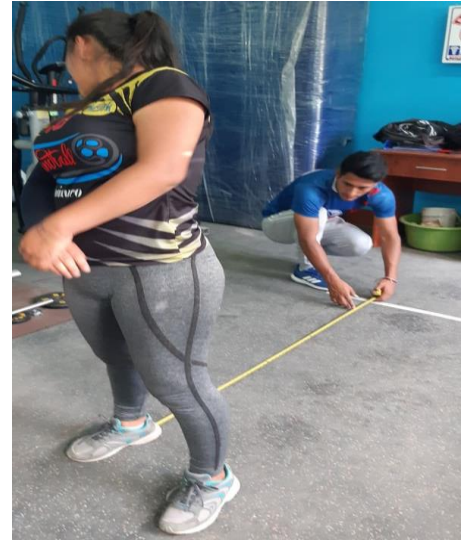
VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR
<ul style="list-style-type: none"> ✓ CONOS ✓ PLATILLOS ✓ CINTA MÉTRICA ✓ VÁSCULA ✓ TALLÍMETRO ✓ MANCUERNAS ✓ BARRA ✓ COLCHONETA ✓ CRONÓMETRO ✓ SILBATO


V° B° Docente de Área I.E.


DIRECCIÓN
Ketty Mercedes Gómez Méza
DIRECTORA

SESIÓN 13





TRATAMIENTO EXPERIMENTAL 14



Sesión de Aprendizaje N°:14 **N° de Horas: 2 horas**

I.- DATOS INFORMATIVOS

ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	16-10-2019
GRADO Y SECCIÓN	CAT. "C" DE BALONMANO	DURACIÓN	90 minutos
I.E.	U.E.S.P.P MARCOS DURÁN MARTEL		
DOCENTE	- FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO - KEVYN OWEN VARA CHAVEZ		

II.- TÍTULO: Post Test de las capacidades en la secuencia técnicas en el balonmano.

III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Conocer el nivel técnico de los deportistas, al finalizar la investigación.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.

IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA (PROCESOS PEDAGÓGICOS Y COGNITIVOS)

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
APERTURA Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo Adecuación Morfo Funcional	-El docente reúne a todos los estudiantes en círculo de la loza deportiva; les da la bienvenida y los motiva para los trabajos que van a realizar. -El docente da a conocer el propósito de la sesión Pre Test de las capacidades técnicas en el balonmano. -Luego de este diálogo se expresa las capacidades y conocimientos a desarrollar. - Realizar la activación Fisiológica: Articulaciones, estiramientos, elongaciones, trote, taloneo, Skipping.	10 min
PARTE MEDULAR Construcción del aprendizaje Aplicación/Transferencia de lo aprendido	1. EL PASE: A. PASE FRONTAL. -El deportista ubicado en el punto inicial, realizará el pase frontal con la técnica correcta brazo a 90° realizando un movimiento descendente con el brazo, imitando el movimiento de un látigo; a la posición que se le indique (10; 20 y 30 metros). B. PASE LATERAL. - El deportista ubicado en el punto inicial, realizará el pase lateral con la técnica correcta con un leve movimiento de muñeca y en forma lateral; a la posición que se le indique (10; 20 y 30 metros). 2. LANZAMIENTO: -El deportista realizará lanzamientos consecutivos a cada punto demarcado en la portería desde la posición de 6 y 9 metros, con/sin salto respectivamente. 3. EL REBOTE: -El deportista ubicado en el punto inicial del circuito, deberá recorrerlo realizando el rebote respectivo dando dos vueltas a este, la primera vuelta con la mano derecha y la segunda vuelta con la mano izquierda (se medirá el tiempo del recorrido).	70min



<p>FINALIZACIÓN</p> <p>Evaluación Metacognición Equilibrio Psicofísico</p>	<p>-Los estudiantes, con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.</p> <p>-El docente pregunta a los alumnos: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? - ¿Reconocen la importancia de los hábitos saludables? - ¿Para qué les sirve lo que aprendieron hoy?</p> <p>-Los estudiantes responden en diálogo con el docente.</p> <p>-El docente resuelve las preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión e invita a los estudiantes a realizar su aseo personal, en orden y con respeto.</p>	<p>10 min</p>
---	---	---------------

V.- EVALUACIÓN

DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
<p>Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.</p>	<p>Ejecuta las secuencias técnicas del balonmano coordinando cada uno de sus movimientos.</p>	<p>Rúbrica</p>

VI.- ANEXOS:

MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none"> ➤ CONOS ➤ PLATILLOS ➤ CINTA MÉTRICA ➤ CRONÓMETRO ➤ SILBATO ➤ BALONES DE BALONMANO ➤ AROS 	

V° B° Docente de Área I.E.



SESIÓN 14





RESOLUCIÓN N° 1950-2019-UNHEVAL-FCE/D

Cayhuayna, 02 de diciembre de 2019

Visto la solicitud N° 0511025, de fecha 28/11/19, presentada por los estudiantes: **Fredy Misael GUARDIA CIERTO y Kevyn Owen VARA CHAVEZ**, solicita designación de asesor de tesis y propone al **Dr. Alejandro LIZANA ZORA**.

CONSIDERANDO:

Que con Resolución N° 052-2016-UNHEVAL/CEU recibido el 02.SET.2016 se Proclama y Acredita a partir del 02 de setiembre del 2016 al 01 de setiembre del 2020, la elección del Dr. ANDRÉS AVELINO CÁMARA ACERO como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación;

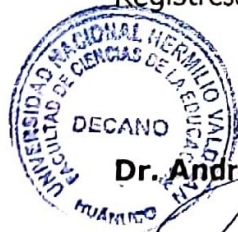
Que de acuerdo al Art. 15° del Reglamento Interno de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Educación, aprobado con Resolución N° 0862-2007-UNHEVAL-R, es pertinente atender lo solicitado por los estudiantes: **Fredy Misael GUARDIA CIERTO y Kevyn Owen VARA CHAVEZ** con lo cual inician su trámite para optar el Título Profesional y contando con la autorización del **Dr. Alejandro LIZANA ZORA**;

Estando dentro de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, en concordancia con la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la UNHEVAL.

SE RESUELVE:

- 1° **DESIGNAR** al **Dr. Alejandro LIZANA ZORA**, como Asesor de Tesis, para la elaboración del Proyecto de Tesis colectiva titulada: "**PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURAN MARTEL HUÁNUCO 2019**", presentada por los estudiantes **Fredy Misael GUARDIA CIERTO y Kevyn Owen VARA CHAVEZ** de la Carrera Profesional de Educación Física, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución.
- 2° **DAR A CONOCER** la presente resolución a los interesados para los fines pertinentes.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



Dr. Andrés Avelino Cámara Acero
DECANO

Distribución:
Asesor/Interesados/Archivo



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 29 días del mes de diciembre del año dos mil veintiuno reunidos bajo la plataforma de Cisco Webex de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"; los profesores de la Facultad de Ciencias de la Educación, que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1922-2021-UNHEVAL-FCE/Dde fecha 27 dic-2021, conformados por:

Presidente : Dr. Lolo Pérez Naupay
Secretario (a) : Mg. Omar Contreras Canto
Vocal : Mg. David Cotacallapa Vilca

Con el asesoramiento del Dr. Alejandro Lizana Zora; el (la) Bachiller: FREDY MISAEAL GUARDIA CIERTO. aspirante al Título de Licenciado (a) en Educación en la Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA, dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019, a las 16:00 horas y concluyó a las 18:00 horas,

Concluido el proceso de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, el (la) aspirante obtuvo el siguiente resultado:

		Nota
Deficiente	: (00; 13)	: (_____)
Regular	: (14)	: (_____)
Bueno	: (15; 16)	: (_____)
Muy Bueno	: (17; 18)	: (17)
Excelente	: (19; 20)	: (_____)

PROMEDIO : 17 Diecisiete
(en números) (en letras)

Quedando el (la) aspirante como: APROBADO por UNANIMIDAD

Dando por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad


PRESIDENTE
DNI N° 22514539


SECRETARIO
DNI N° 20904632


VOCAL
DNI N°01340680




REGISTRO DE EVALUACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CONSOLIDADO REGISTRO DE CALIFICACIÓN				PROMEDIO FINAL	
	Presidente	Secretario	Vocal	Promedio	En números	En letras
FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO	17	17	17	17	17	Diecisiete

Huánuco, 29 de diciembre del 2021

Presidente : Dr. Lolo Pérez Naupay
Secretario (a) : Mg. Omar Contreras Canto
Vocal : Mg. David Cotacallapa Vilca


PRESIDENTE
DNI N° 22514539


SECRETARIO
DNI N° 20904632


VOCAL
DNI N° 01340680



REGISTRO DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CRITERIOS Y PUNTOS						TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6 (0-2)	
FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO	2	2	2	6	3	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCIÓN.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco, 29 de Diciembre del 2021

NOMBRE DEL JURADO : Dr. Lolo Pérez Naupay

FIRMA DEL JURADO :



REGISTRO DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CRITERIOS Y PUNTOS						TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6 (0-2)	
FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO	2	2	2	6	3	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCIÓN.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco, 29 de Diciembre del 2021

NOMBRE DEL JURADO : Mg. Omar Contreras Canto

FIRMA DEL JURADO :



REGISTRO DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CRITERIOS Y PUNTOS						TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6 (0-2)	
FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO	2	2	2	6	3	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCIÓN.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco, 29 de Diciembre del 2021

NOMBRE DEL JURADO : Mg. David Cotacallapa Vilca

FIRMA DEL JURADO :



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 29 días del mes de diciembre del año dos mil veintiuno reunidos bajo la plataforma de Cisco Webex de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"; los profesores de la Facultad de Ciencias de la Educación, que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1922-2021-UNHEVAL-FCE/Dde fecha 27 dic-2021 , conformados por:

Presidente : Dr. Lolo Pérez Naupay
 Secretario (a) : Mg. Omar Contreras Canto
 Vocal : Mg. David Cotacallapa Vilca

Con el asesoramiento del Dr. Alejandro Lizana Zora; el (la) Bachiller: KEVYN OWEN VARA CHAVEZ, aspirante al Título de Licenciado (a) en Educación en la Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA, dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL – HUÁNUCO 2019, a las 16:00 horas y concluyó a las 18:00 horas,


Concluido el proceso de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, el (la) aspirante obtuvo el siguiente resultado:

		Nota
Deficiente	: (00; 13)	: (_____)
Regular	: (14)	: (_____)
Bueno	: (15; 16)	: (_____)
Muy Bueno	: (17; 18)	: (17)
Excelente	: (19; 20)	: (_____)

PROMEDIO : 17 Diecisiete
 (en números) (en letras)

Quedando el (la) aspirante como: APROBADO por UNANIMIDAD

Dando por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad


 PRESIDENTE
 DNI N° 22514539


 SECRETARIO
 DNI N° 20904632


 VOCAL
 DNI N° 01340680



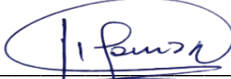
REGISTRO DE EVALUACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CONSOLIDADO REGISTRO DE CALIFICACIÓN				PROMEDIO FINAL	
	Presidente	Secretario	Vocal	Promedio	En números	En letras
KEVYN OWEN VARA CHAVEZ.	17	17	17	17	17	Diecisiete

Huánuco, 29 de diciembre del 2021

Presidente : Dr. Lolo Pérez Naupay
Secretario (a) : Mg. Omar Contreras Canto
Vocal : Mg. David Cotacallapa Vilca


PRESIDENTE
DNI N° 22514539


SECRETARIO
DNI N° 20904632


VOCAL
DNI N° 01340680



REGISTRO DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CRITERIOS Y PUNTOS						TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6 (0-2)	
KEVYN OWEN VARA CHAVEZ.	2	2	2	5	4	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCIÓN.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco, 29 de Diciembre del 2021

NOMBRE DEL JURADO : Dr. Lolo Pérez Naupay

FIRMA DEL JURADO :



REGISTRO DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CRITERIOS Y PUNTOS						TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6 (0-2)	
KEVYN OWEN VARA CHAVEZ.	2	2	2	5	4	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCIÓN.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco, 29 de Diciembre del 2021

NOMBRE DEL JURADO : Mg. Omar Contreras Canto

FIRMA DEL JURADO :



REGISTRO DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLER	CRITERIOS Y PUNTOS						TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6 (0-2)	
KEVYN OWEN VARA CHAVEZ.	2	2	2	5	4	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCIÓN.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco, 29 de Diciembre del 2021

NOMBRE DEL JURADO : Mg. David Cotacallapa Vilca

FIRMA DEL JURADO :



CONSTANCIA N°0101-2022-UNHHEVAL-FCE/UI

CONSTANCIA DE APTO DE SIMILITUD

LA DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:

Hace constar que:

- Fredy Misael GUARDIA CIERTO
- Kevyn Owen VARA CHAVEZ.

Autores del borrador de la tesis, titulado:

PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA I.E. MARCOS DURÁN MARTEL - 2019. Carrera Profesional Educación Física

Han obtenido, un reporte de similitud general del **10%/35%** con el aplicativo **TURNITIN**, porcentaje de similitud permitido, para Tesis de pregrado. En consecuencia, es **APTO**.

Se expide la presente constancia, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 22 de junio de 2022



Dr. Zósimo Pedro Jacha Ayala
Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Educación

NOMBRE DEL TRABAJO

**PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR
Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS
A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRIC**

AUTOR

FREDY MISAEL GUARDIA CIERTO.

RECUENTO DE PALABRAS

35269 Words

RECUENTO DE CARACTERES

180371 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

202 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

22.5MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 22, 2022 4:49 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 22, 2022 5:04 PM GMT-5

● **10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente



ANEXO 2

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICAS DE PREGRADO

1. IDENTIFICAR PERSONAL (Especificar los datos de los autores de la tesis)

Apellidos y nombres: GUARDIA CIERTO, Fredy Misael

DNI: 46425574 Correo electrónico: freddyguardia7@gmail.com

Teléfonos casa: _____ Celular: 985381540 Oficina: _____

Apellidos y nombres: VARA CHAVEZ, Kevyn Owen

DNI: 75137319 Correo electrónico: kevynvara.11@gmail.com

Teléfonos casa: _____ Celular: 987311832 Oficina: _____

Apellidos y nombres: _____

DNI: _____ Correo electrónico: _____

Teléfonos casa: _____ Celular: _____ Oficina: _____

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Pregrado
Facultad de: <u>CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</u>
E.P. : <u>EDUCACIÓN FÍSICA</u>

Título profesional obtenido:

LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Título de la Tesis:

PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS
A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS ORIENTADOS AL
BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS
DURÁN MARTEL - HUÁNUCO 2019



PROGRAMA WINNERS PARA MEJORAR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES

FÍSICAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS Y PROPIOCEPTIVOS

ORIENTADOS AL BALONMANO PARA LA CATEGORÍA "C" DE LA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURÁN MARTEL - HUÁNUCO 2019

Tipo de acceso que autoriza(n) el (los) autoridad (des):

marca (X)	categoría de acceso	descripción del acceso
X	PÚBLICO	es público y accesible al documento a texto completo por cualquier tipo de usuario.
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, más no al texto completo.

Al elegir la opción "público", a través de la presente autorizo o autorizamos de manera gratuita al repositorio institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el portal webrepositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya(n) marcado la opción "restringido" por favor detallar las razones por la que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en la que la tesis el tipo de acceso público:

() 1 año

() 2 años

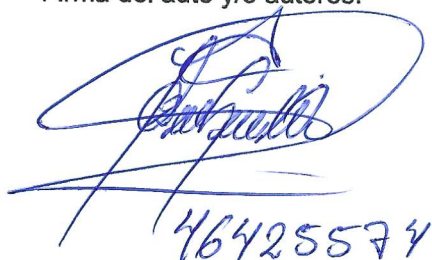
() 3 años

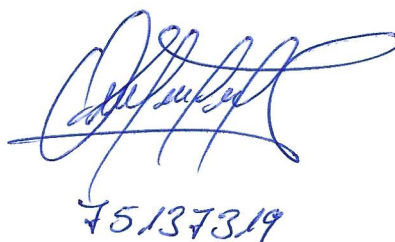
() 4 años

Luego del periodo señalado por usted (des), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

Fecha de firma: 10 DE MAYO DEL 2022

Firma del auto y/o autores:


46425574


75137319