

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



Programa “Encesta en la Canasta” para mejorar el Desarrollo de las Capacidades Físicas de los Deportistas entre 15 a 17 Años en la Disciplina de Básquet del Ámbito Urbano de Puerto Maldonado, 2021.

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR

Yomar Yukichi, NAGAREMORI CACHIQUE

DOCENTE DE ÁREA

Mg. Jossy Cledy, SABOYA GONZALES.

PUERTO MALDONADO

2021

PRESENTACIÓN DE LA TESIS Y JURADO

Programa “Encesta en la Canasta” para mejorar el Desarrollo de las Capacidades Físicas de los Deportistas entre 15 a 17 Años en la Disciplina de Básquet del Ámbito Urbano de Puerto Maldonado, 2021.

Línea de investigación

El Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física

Designación del Jurado – Resolución

Nº -----

Dr. Victor Hugo DÍAZ PEREIRA.
Presidente

Mg. Jossy Cledy SABOYA GONZALES.
Secretario

.....
Prof. Martin Eduardo ESPINOZA TRONCOSO.

Vocal

Dedicatoria

A mi padre que hoy en día ya no se encuentra a mi lado, pues él fue el forjador para abrazar esta hermosa carrera de la pedagogía, también por el apoyo incondicional que me brindo tanto económico como emocional mientras estuvo conmigo, y por ello te doy en ofrenda mi trabajo por toda la paciencia y amor Padre mío, te amo.

Agradecimiento

A Nora mi madre, que siempre confió y me brindó su apoyo y amor incondicional.

A mis abuelos Simón, Rómulo, Nora y Florinda, ellos fueron los que inculcaron valores en mí, y gracias a eso soy la persona que hoy en día soy.

A mis hermanos Bryian, Samuel y Seyka por la confianza, ánimos, apoyo y amor que siempre me brindaron a lo largo de mi formación.

Y por último y no menos importante a Anghely mi compañera incondicional y su madre Marleni, que son importante para que hoy en día este culminando mi carrera profesional.

DECLARACION JURADA

Yo, **Yomar Yukichi NAGAREMORI CACHIQUE**, identificado con DNI N° 73470048, estudiante de la Carrera Profesional de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, autor de la tesis titulada: **Programa “Encesta en la Canasta” para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.**

Declaro bajo juramento que:

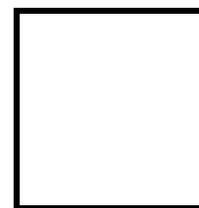
- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y, por tanto, los resultados que se presentan en la tesis se constituyen en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificación de información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, diciembre del 2021

Yomar Yukichi NAGAREMORI CACHIQUE

DNI 73470048



ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN DE LA TESIS Y JURADO	2
DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO	4
DECLARACIÓN JURADA.....	4
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ÍNDICE DE FIGURAS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
RESUMEN	11
ABSTRAC.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
<i>1.2.1. Problema General</i>	<i>16</i>
<i>1.2.2. Problemas Específicos</i>	<i>16</i>
1.3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....	17
<i>1.3.1. Objetivo General</i>	<i>17</i>
<i>1.3.2. Objetivos Específicos</i>	<i>17</i>
1.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	18
<i>1.4.1. Hipótesis General</i>	<i>18</i>
<i>1.4.2. Hipótesis Específicas</i>	<i>18</i>
<i>1.5.1. Justificación Normativa</i>	<i>19</i>
<i>1.5.2. Justificación Pedagógica</i>	<i>19</i>
<i>1.5.3. Justificación Metodológica</i>	<i>19</i>
1.6. VARIABLES DE ESTUDIO	20
<i>1.6.1. Variable dependiente: “El Programa “Encesta en la canasta”</i>	<i>20</i>
<i>1.6.2. Variable independiente: Capacidades físicas.</i>	<i>20</i>

1.6.3. Operacionalización de las Variables	21
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	23
2.1.1. <i>Ámbito Internacional</i>	23
2.1.2. <i>Ámbito Nacional</i>	25
2.1.3. <i>Ámbito local</i>	26
2.2. BASES TEÓRICAS.....	27
2.2.1. Fundamentos del baloncesto	28
2.2.2 Historia del baloncesto	27
2.2.3 Reglas básicas	31
2.2.4 <i>Capacidades físicas</i>	32
a) <i>Fuerza</i>	32
- EL TEST DEL SALTO VERTICAL.....	33
- EL TEST ABDOMINAL EN 1 MINUTO.....	34
b) <i>Velocidad:</i>	34
- TEST DE LOS 50 METROS	35
- Velocidad de reacción:.....	36
- EL TEST DE “T”.....	36
c) <i>Resistencia:</i>	37
- Resistencia aeróbica:	38
- Test de Cooper:.....	38
BAREMO DEL TEST DE COOPER	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
- Resistencia anaeróbica:.....	39
d) <i>Flexibilidad:</i>	40
2.2.4.1 <i>Preparación Física</i>	41
2.2.4.2 <i>Preparación cognitiva</i>	41
2.2.4.3 <i>Preparación técnica</i>	42
2.2.4.4 <i>Preparación táctica</i>	43
2.2.2.6 <i>Curriculo Nacional Básico (CNB)</i>	44

2.3	MARCO CONCEPTUAL	46
	<i>Circuito de entrenamiento:</i>	46
	<i>Preparación física</i>	46
	<i>Emocional:</i>	46
	CAPÍTULO III	50
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	50
3.1.	TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.2.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA	51
	3.3.1 <i>Población</i>	51
	3.3.2 <i>Muestra</i>	51
3.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	52
3.5.	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	52
	3.5.1 <i>La Validez</i>	52
	3.5.2 <i>La Confiabilidad</i>	53
3.6.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	53
3.7.	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	54
	3.7.1 <i>Procesamiento de la Información</i>	54
	3.7.2 <i>Análisis de Datos</i>	54
	CAPÍTULO IV.....	55
	RESULTADOS Y DISCUSIONES	55
4.1.	RESULTADOS.....	55
4.2.	DISCUSIONES DE RESULTADOS.....	70
	CAPÍTULO V	73
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
5.1.	CONCLUSIONES	73
5.2.	RECOMENDACIONES.....	74
5.3.	REFERENCIAS	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Baremo de Test de salto vertical	33
Tabla 2 Baremo de test abdominal en 1 minuto	34
Tabla 3 Baremo del test de 50 metro	36
Tabla 4 Baremo del test de “T”	37
Tabla 5 Baremo del Test de Cooper	39
Tabla 6 Baremo del test de Burpee.....	40
Tabla 7 Baremo de la prueba de Sit and Reach.....	41
Tabla 8 Población y muestra	51
Tabla 9 Instrumentos	52
Tabla 10 Alfa de Cronbach.....	53
Tabla 11 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk	60
Tabla 12 Estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas.....	61
Tabla 13 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable capacidades físicas.	61
Tabla 14 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk	62
Tabla 15 Estadísticos descriptivos de la dimensión fuerza.	63
Tabla 16 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión fuerza.	63
Tabla 17 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk	64
Tabla 18 Estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad.....	65
Tabla 19 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión velocidad....	65
Tabla 20 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk	66
Tabla 21 Estadísticos descriptivos de la dimensión resistencia.	67
Tabla 22 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión resistencia.	67
Tabla 23 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk	68
Tabla 24 Estadísticos descriptivos de la dimensión flexibilidad.....	69
Tabla 25 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión flexibilidad.	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Variable Capacidades Físicas.....	55
Figura 2 Dimensión Fuerza.	56
Figura 3 Dimensión Velocidad.....	57
Figura 4 Dimensión Resistencia.....	58
Figura 5 Dimensión Flexibilidad.....	59

RESUMEN

La investigación de naturaleza cuantitativa, titulada Programa “Encesta en la Canasta” para mejorar el Desarrollo de las Capacidades Físicas de los Deportistas entre 15 a 17 años en la Disciplina de Básquet del Ámbito Urbano de Puerto Maldonado, 2021. Es de tipo experimental con diseño Pre Experimental, se realizó con el propósito de mejorar las capacidades físicas de la muestra de estudio, a quienes se les aplicó el Pre Test y Post Test. Utilizándose como instrumento de recojo de información los test que miden las cuatro capacidades físicas básicas de Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad, respondiendo a la escala de valoración: Deficiente, Suficiente, Bueno, Muy bueno y Excelente. Aplicándose para análisis de información las pruebas estadísticas de Rangos de Wilcoxon, en función a las pruebas de normalidad de Kolmogorov - Smirnova por tratarse de las diferencias del Pre y Post Test con significados bilaterales menores a 0,05 y la determinación de una prueba no paramétrica. En relación a los resultados se observó que hubo diferencias significativas entre el Pre test y el Pos Test, considerando que al inicio del Programa Experimental los deportistas se encontraban en un nivel suficiente de la variable dependiente (capacidades físicas) 75% obtuvo un nivel suficiente y 25% un nivel bueno, luego de la aplicación del programa, a partir del tratamiento experimental en el post test se observa que: el 33% obtuvo un nivel muy bueno mientras que el 67% obtuvo un nivel excelente. En función a la prueba inferencial se concluye: Que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado, del mismo modo que en sus dimensiones de Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

Palabras Claves: Programa “Encesta en la Canasta”, Capacidades físicas de Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

Abstrac

The present research work is quantitative in nature, it is entitled: Program "Put in the basket" to improve the development of physical abilities of athletes between 15 to 17 years of age in the discipline of basketball in the urban area of Puerto Maldonado-2021, is of pre-experimental design and was conducted with the objective of analyzing and improving the physical abilities of the athletes who were involved in the program, to obtain the information pre-test and post-test was applied in athletes who attended the program in October 2021. The quantitative data collection instrument was structured with unidimensional indicators with evaluation scales in: Deficient, sufficient, good, very good and excellent, this is supported by the in the official varemos of each physical capacity test that was performed. For the analysis of information, the statistical tests of Wilcoxon Ranges were applied, according to the normality tests of Kolmogorov-Smirnova, since the differences of the pre and posttest with bilateral meanings less than 0.05 and the determination of a non-parametric test. In relation to the results observed in the pre-test of the dependent variable (physical capacities) 75% obtained a sufficient level and 25% a good level, after the application of the program, from the experimental treatment in the post-test it is observed that: 33% obtained a very good level while 67% obtained an excellent level. Based on the inferential test, it is concluded that the "Basket in the basket" program significantly improves the physical abilities of athletes between 15 and 17 years of age in the discipline of basketball in the urban area of Puerto Maldonado.

Key Words: Program "Put in the Basket", Physical capacities of Strength, Speed, Resistance and Flexibility.

INTRODUCCIÓN

La motivación para realizar esta investigación sobre las capacidades físicas en el baloncesto, fue observar la poca preparación de nuestros deportistas regionales y esto se debe a que los entrenadores no priorizan en realizar actividades que permitan mejorar las capacidades físicas y solo se basan en la habilidad y táctica de juego, de igual manera promover este deporte que están hermoso.

El estudio se realizó con la finalidad de determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021. y para esto se analizaron resultados obtenidos a través de los test físicos realizados a 12 deportistas del ámbito urbano de Puerto Maldonado, a la aplicación de los procesos del análisis y construcción de los datos obtenidos, esperando que sirva de soporte para investigaciones futuras y nuevas propuestas que contribuyan en el mejoramiento de la calidad educativa, para esto se planteó el trabajo en cinco capítulos.

La presente investigación está estructurada de la siguiente forma: el capítulo I se consideró los antecedentes y fundamentación científica, la justificación, el problema, la hipótesis y los objetivos; en el capítulo II está referido al marco metodológico; el capítulo III se consideró la metodología de la investigación; el capítulo IV consta de los resultados y discusión; en el capítulo V se presentan las conclusiones y recomendaciones y referencias bibliográficas y finalmente los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

En Latino América se puede observar la carencia o desarrollo de las capacidades físicas en los basquetbolistas, es por ello que, en competencias internacionales, las selecciones latinas son apabulladas por aquellas elecciones europeas o las del norte américa. El baloncesto como contenido curricular en educación física, propuesta para su enseñanza bajo un modelo comprensivo María, Javier, Isabel (2009) En los países como Puerto Rico, Estados Unidos, Canadá y España; el baloncesto mini básquet, es un deporte curricular desde 5° de primaria, por lo cual estos países nos sacan una ventaja muy alta en cuanto a este deporte, por lo tanto, en esta problemática también podemos observar la poca especialización de docentes o técnicos deportivos en la disciplina del básquet, el cual perjudica también el desarrollo pleno de este deporte, esta investigación, tiene como objetivo lograr descubrir las capacidades físicas y potenciarlas, de igual manera buscamos también despertar el interés de jóvenes o niños a este hermoso deporte de contacto, por el bien común de nuestra región y nuestro país en obtener logros en el deporte del básquet. (pg. 69)

En el Perú con nuestros basquetbolistas, presentan dificultades por el escaso rendimiento de las capacidades físicas, si no que este deporte también pasa por el olvido por ello, necesitamos promover, enseñar y practicar este hermoso deporte, hoy en día el Perú se encuentra desafiado de la organización de la FIBA, por temas extra deportivos que realizaron los dirigentes, razón por la cual hoy en día las competencias de baloncesto en nuestro país no son oficiales. Situación que perjudica en gran medida este deporte colectivo disminuyendo así las posibilidades para los jóvenes amantes del baloncesto en Madre de Dios, específicamente de Puerto Maldonado.

En la ciudad de puerto Maldonado en la zona urbana se puede observar, que los deportistas entre 15 – 17 años presentan carencias en el desarrollo de las capacidades físicas, para practicar la disciplina de básquet, asimismo se visualizó, que los docentes no están trabajando adecuadamente las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) necesarias y fundamentales en este deporte.

También se observó que la práctica que conlleva a una competencia deportiva del básquet en nuestra región, no está al nivel de otras ciudades, de igual manera se observó que los técnicos o profesores de educación física, no están tomando en cuenta el verdadero fin de preparar a los estudiantes o deportistas correctamente en las capacidades físicas y eso conlleva que en competencias regionales, nuestros jóvenes de la disciplina del básquet, no tengan buena representación, ya que no se promueve en ellos el desarrollo motriz y puedan obtener logros y tener la satisfacción de sentirse realizados y capaces para poder afrontar cualquier tipo de competición y retos tanto individuales como colectivos en el deporte del baloncesto.

(El Currículo Nacional 2019) En la competencia “Asume Una Vida Saludable” nos menciona que el estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprenda la relación entre vida saludable y bienestar, así como la práctica de actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

También nos indica en la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” que se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y deportivas. Y por último nos menciona que se promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y deportivas, este sería un desempeño de la competencia interactúa a través de sus habilidades socio-motrices.

Estas competencias curriculares permiten al docente planificar actividades físicas, metodológicas y didácticas que promuevan al estudiante la práctica de una vida saludable de manera integral, así como también la autonomía para realizar movimientos motrices.

Por esta razón, se planteó esta investigación denominada “Encesta en la canasta” que tuvo como objetivo contribuir en los deportistas con un cambio significativo en el desarrollo de sus Capacidades Físicas en el deporte del baloncesto en el ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿De qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora el desarrollo de las Capacidades Físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

1.2.2. Problemas Específicos

PE1: ¿De qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora el desarrollo de la Capacidad Física de Velocidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

PE2: ¿De qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora el desarrollo de la Capacidad Física de Resistencia en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

PE3: ¿De qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora el desarrollo de la Capacidad Física de Fuerza en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

PE4: ¿De qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora el desarrollo de la Capacidad Física de Flexibilidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

1.3. Formulación de Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora las Capacidades Físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado

1.3.2. Objetivos Específicos

OE1: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la Capacidad Física de Velocidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

OE2: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la Capacidad Física de Resistencia en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

OE3: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la Capacidad Física de Fuerza en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

OE4: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la Capacidad Física de Flexibilidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.4. Formulación de Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

HG1... El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente las Capacidades Físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

HG0... El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente las Capacidades Físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.4.2. Hipótesis Específicas

HE1: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la Capacidad Física de Fuerza en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

HE2: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la Capacidad Física de Velocidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

HE3: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la Capacidad Física de Resistencia en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

HE4: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la Capacidad Física de Flexibilidad en los deportistas entre 15 a 17 años de edad disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.5. Justificación

1.5.1. Justificación Normativa

Esta investigación se respalda en la Ley General de Educación N° 28044 y su Reglamento Decreto Supremo N°011-2012-ED. Asimismo, se sustenta en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógica y de la carrera pública de sus docentes. Decreto supremo N° 010-2017- MINEDU Reglamento de la Ley, que indica que todos los egresados deben de realizar un trabajo de investigación y sustentarlo y que este repercuta en su formación inicial docente; así mismo se tendrá en cuenta los aspectos considerados en reglamento institucional y en el manual del uso correcto de las normas APA.

1.5.2. Justificación Pedagógica

El desarrollo de la investigación Programa “Encesta en la Canasta” para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado, nace de la necesidad observada en los jóvenes deportistas del ámbito urbano de Puerto Maldonado en relación al área de Educación Física propuesto en el currículo nacional, competencias y capacidades que permitan mejorar la calidad de vida de los estudiantes, se debe dar la importancia que requiere, para ser incorporado como un conocimiento práctico, que beneficiará a toda la comunidad educativa y deportiva de nuestra sociedad.

1.5.3. Justificación Metodológica

La justificación metodológica de esta investigación, responde a una estructura de trabajo planificada para la obtención de resultados, para lograr los objetivos de estudio, se acudió al empleo de técnica de observación y aplicar los diferentes test (Cooper, Burpee, 50 metro, T, Abdominal, Salto vertical y Sit and Reach) para medir las mejoras de las diferentes capacidades físicas en los jóvenes deportistas, los resultados se apoyan en técnicas de investigación válidas en el medio.

1.6. Variables de Estudio

1.6.1. Variable dependiente: “El Programa “Encesta en la canasta”.

Definición Conceptual. Es un conjunto de actividades que contribuyen a mejorar las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado. Dicho programa consistió en una serie de actividades donde los deportistas desarrollarán las capacidades que exige el básquet, siendo esta la Velocidad, Resistencia, Fuerza y la Flexibilidad.

Definición Operacional. Esta variable se analizó mediante la aplicación de una guía de observación y los test durante la ejecución del programa “Encesta en la Canasta”, que permitió el recojo de información sobre la mejora de las capacidades físicas en la disciplina de básquet.

1.6.2. Variable independiente: Capacidades físicas.

Definición Conceptual. Gel, 1991) Define la capacidad como la posibilidad de éxito en la ejecución de una tarea o en el ejercicio de una profesión. Asimismo, Garth y Col (1996): conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.

Definición Operacional. Esta variable fue analizada mediante la aplicación de test que permita verificar rendimiento físico de los deportistas en las cuatro capacidades físicas básicas.

1.6.3. Operacionalización de las Variables

Operacionalización de la variable independiente: Programa “Encesta en la Canasta”

Variable	Dimensiones	Indicadores	Sesiones
“Encesta en la Canasta”	DIMENSIÓN 1: Circuito de entrenamientos	Preparación física	1,2
		Preparación táctica	3,4
		Preparación técnica	5,6

Operacionalización de la variable dependiente: Programa “Capacidades Físicas”

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel y Rango
DIMENSIÓN 1: Fuerza	Fuerza resistencia	Test abdominal	Excelente: >49 repeticiones. Muy bueno: 48 repeticiones. Bueno: 43-47 repeticiones. Suficiente: 37-42 repeticiones. Deficiente: 33-36 repeticiones.
	Fuerza máxima	Test de salto vertical	Excelente: > 66 centímetros. Muy bueno: 65 centímetros. Bueno: 60-64 centímetros. Suficiente: 40-59 centímetros. Deficiente: 30-39 centímetros.
DIMENSIÓN 1: Velocidad	Velocidad reacción	Test de “T”	Excelente: 9 segundos. Muy bueno: 9.5 segundos. Bueno: 10.5 segundos. Suficiente: 11.5 segundos. Deficiente: 12 segundos
	Velocidad máxima	Test de los 50 metros	Excelente: < 8 segundos Muy bueno: 8.6 segundos. Bueno: 8.5-9 segundos. Suficiente: 9.1-9.4 segundos Deficiente: 10.3-10.5 segundos.
DIMENSIÓN 1: Resistencia	Aeróbica	Test de Cooper	Excelente: 2950 metros. Muy bueno: 2750 metros. Bueno: 2350 metros. Suficiente: 1950 metros. Deficiente: 1350 metros
	Anaeróbica	Prueba de Burpee	Excelente: >40 repeticiones Muy bueno: 31-39 repeticiones. Bueno: 21-30 repeticiones Suficiente: 11-20 repeticiones Deficiente: 10 repeticiones
DIMENSIÓN 1: Flexibilidad	Flexibilidad	Test de Sit And Reach	Excelente: > 14 centímetros Muy bueno: 13-9 centímetros Bueno: 4-8 centímetros Suficiente: 3-0 centímetros Deficiente: 0 centímetros

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Ámbito Internacional

Se revisó las siguientes investigaciones:

Grimal (2019) en su investigación titulada “Efectos de un protocolo combinado de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y Small-Sided Games (SSG) en jugadores de semi-élite de baloncesto” nos da a conocer que debido a la naturaleza altamente intermitente del baloncesto, los jugadores necesitan una buena capacidad aeróbica, que es vital para las recuperaciones entre esfuerzos de alta intensidad y en las etapas finales del juego. Del mismo modo, también se ha descrito que la capacidad de repetición de esfuerzos a alta intensidad es un aspecto determinante en el rendimiento deportivo, y va ligada a un buen consumo máximo de oxígeno relativo ($VO_{2máx}$). La investigación ha consistido en el desarrollo de una intervención con la inclusión de un programa de entrenamiento, de 6 semanas de duración, en un grupo de jugadores de baloncesto ($N=22$, $18,1\pm 1,26$ años de edad, $187,05\pm 8,42$ cm de estatura, $79,82\pm 9,99$ kg de peso y $7,82\pm 4,02$ años de experiencia), y comprobar sus efectos en el rendimiento de sus capacidades físicas. Para ello se plantearon varios objetivos, como evaluar el efecto de un programa regular combinado dentro de una misma sesión de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), en el que se incluyen cambios de dirección (COD) y juegos reducidos (SSG) realizado al comienzo de la pretemporada en el estado físico de los jugadores de baloncesto, comparándolo con un entrenamiento tradicional llevado a cabo por un grupo control, y así conocer si este programa supone un estímulo eficaz para alcanzar los niveles de exigencia física propias de la competición. Concluyendo que se han obtenido mejoras significativas en 6 de los 7 parámetros, y éstas (función cardiorrespiratoria, CMJ y RSA) son en su gran mayoría superiores a las adaptaciones producidas por otros protocolos basados en una de las metodologías (HIIT o SSG) en jugadores de baloncesto, pero también en otras disciplinas deportivas. Que, además, estos cambios han sido superiores en todos los casos a las adaptaciones conseguidas por el grupo control, habiendo este equipo sólo conseguido una mejora significativa en la altura alcanzada en el CMJ. Así mismo, se ha corroborado que un

trabajo combinado de ambas metodologías dentro de la misma sesión obtiene mejores resultados en los parámetros analizados que combinándolas en sesiones alternas. Y que gracias a la combinación de los dos métodos dentro de la misma sesión se han conseguido FC medias elevadas, y semejantes o incluso superiores a las de otros estudios que los han trabajado de manera individual, siendo así un estímulo suficiente para producir las diversas mejoras, y provocar unas demandas fisiológicas superiores a las habituales de una competición oficial. (p.227)

La investigación de Grimal nos indica que el baloncesto es un deporte donde la exigencia es discontinua, esto quiere decir que varía según el tiempo o el marcador a que se tenga, por lo tanto, es de suma importancia desarrollar la resistencia aeróbica, lo propuesto dio un resultado positivo, ya que se consiguió una demanda fisiológica superior en los deportistas que fueron parte de este programa. Por esta razón, es que está considerado como un aporte importante en la investigación que pretendo realizar.

Cubero, et al (2020) en su investigación titulada “Criterios para la detección de talentos de 10-12 años para baloncesto”. Revista científica especializada en Cultura Física y Deportes. La búsqueda de sujetos superdotados en posesión de un talento específico para alcanzar el éxito en un área determinada, ha ocupado el tiempo y dedicación de numerosos investigadores. La selección de talentos deportivos es, quizás, uno de los procesos más difíciles en el deporte, no solo por su importancia, sino también por la problemática que conlleva predecir y asegurar resultados. Para llegar a la élite, el baloncesto [basketball, basquetbol, básquetbol, básquet, básquet] requiere de un tipo de jugadores con características muy específicas a nivel antropométrico, fisiológico, técnico-táctico y psicológico, entre otras. Por ello, se busca continuamente detectar talentos en baloncesto para formarles, prepararles y conducirles hacia la alta competición. El presente trabajo tiene como objetivo reflexionar sobre los criterios para la detección de talentos de 10-12 años para el baloncesto.

Con la aplicación de este tipo de selección de deportistas entre 15 a 17 años de edad, del programa “encesta en la canasta”, se pretende mejorar aspectos dados en la selección de deportistas destacados para asegurar mejores resultados competitivos en el alto rendimiento deportivo.

Calle, et al (2020) en su investigación titulada “La coordinación motriz como criterio para la selección de talentos en el baloncesto”. Revista científico-profesional. El baloncesto es concebido como un deporte de alto nivel que requiere de esfuerzo, dedicación y de un duro entrenamiento, al mismo tiempo se ha podido notar que en los últimos años, ha ganado popularidad, siendo bastante codiciado y querido por el público en general. Existen algunos requerimientos específicos que permiten la detección de talentos en este deporte, garantizando así el éxito de los atletas aspirantes. Por todo esto, surge la necesidad de desarrollar una investigación que permita analizar el perfil de un jugador de baloncesto, tomando en cuenta la coordinación, habilidad y desarrollo motriz, que genere la formación de un atleta de alto nivel, considerando para ello, el entrenamiento más adecuado según las necesidades de este deporte. La investigación se desarrolla bajo un enfoque descriptivo-deductivo, en base a revisión bibliográfica. Una vez terminado el estudio se puede concluir que, las baterías de test existentes permiten determinar las capacidades físicas y fisiológicas de los aspirantes a este deporte, así mismo se ha logrado determinar la condición con la que deben contar y el riguroso entrenamiento que debe enfrentar, el cual va desde un entrenamiento que incluya pruebas especiales que pongan de manifiesto sus cualidades y que engloben, la resistencia muscular, la flexibilidad, potencia aeróbica y anaeróbica, y la agilidad. (p. 208)

La investigación de Calle nos da a conocer la importancia de seleccionar a los atletas para este deporte, ya que, las capacidades físicas y fisiológicas tienen que ser muy resaltante, es muy importante tener en cuenta las habilidades motrices y el desarrollo de las capacidades físicas de cada deportista y la posición en la que está destinado; esto permitirá potenciar las capacidades físicas que requiere cada atleta.

2.1.2. Ámbito Nacional

Se revisaron las siguientes investigaciones:

Laynes (2018) realizó la siguiente investigación “Programa de baloncesto para optimizar el rendimiento deportivo en la selección masculina de la Universidad Nacional de Educación, 2017”. A partir de los resultados obtenidos se puede inferir que el programa de baloncesto, desarrolla y mejora el rendimiento deportivo en la selección masculina con déficit de preparación física de la universidad nacional de educación, 2017. Los resultados obtenidos se pueden inferir que la preparación técnica permite optimizar las relaciones con

el rendimiento deportivo en la selección masculina con déficit de preparación técnica, de la universidad nacional de educación, 2017.

Según la conclusión del programa de Laynes nos dice que mediante la preparación técnica puede ayudar en el rendimiento físico dentro del campo y desarrollar o mejorar las capacidades físicas de los deportistas, que es lo que se pretende alcanzar con la aplicación del programa “encesta en la canasta”.

Amao (2018), en su investigación titulada “Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo Ayacucho, 2018”. El presente trabajo de investigación es de naturaleza cuantitativa, es de diseño pre experimental de nivel explicativo y se realizó con el objetivo de evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las capacidades físicas básicas, este estudio se apoya en las teorías de Miranda, Álvarez y el MINEDU, quienes señalan las dimensiones de este estudio en ambas variables. Concluyendo que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,507 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha=0,05$. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.507$). (p.94)

A partir de lo planteado en esta investigación es de suma importancia realizar correctamente las actividades metodológicas que se empleará en el programa ya que tienes que ser puntuales con lo planificado.

En la investigación que realizó Amao con estudiantes del VI ciclo en la ciudad de Ayacucho, nos menciona la importancia de aplicar correctamente actividades metodológicas en los entrenamientos, y resalta la importancia de ser puntuales con lo que se quiere lograr con los deportistas.

2.1.3. Ámbito local

En este ámbito la presente investigación se convertirá en un antecedente local, sin embargo, no se conocen estudios relacionados con la temática investigada.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. *Historia del baloncesto*

Para una mejor comprensión sobre la historia del baloncesto y las capacidades físicas, se han seleccionado y analizado las siguientes concepciones de diversos autores:

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de la Universidad de Springfield (Massachusetts), James Naismith (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

James Naismith (1891) analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado “duck on a rock” (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro, pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos y México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos, a Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares

en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la National Basketball Association (NBA), considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento. (Emás F, Revista Digital de Educación Física. 2016)

2.2.2. Fundamentos del baloncesto

Torres (2006, p.124). El baloncesto es parte de los deportes que se juegan en equipo, formando parte del conjunto llamado juegos de invasión. Como así todos estos famosos deportes tienen un objetivo principal (canasta) y el objetivo aparece claro, conseguir encestar más que el adversario en un tiempo determinado.

Córdova (1985) “Es un deporte inventado en los Estados Unidos por el reverendo James Naismith y creado por una necesidad climatológica y de carácter pedagógico” (p.10)

Según Viva Básquet (2018) Cada deporte tiene una técnica básica, en el caso del basquetbol se divide en el bote y dribling, el pase y el tiro a la canasta. A continuación, te describiremos los fundamentos del basquetbol, para que conozcas más acerca de este maravilloso deporte.

- **El bote y el dribling**

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

- **Bote de protección:** Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuesto.

- **Bote de velocidad:** Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ninguna defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

- Con el dribling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa y poder llegar a la canasta contraria.

- **El pase**

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de varios tipos:

- Pase de pecho: Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al adversario.

- Pase picado: Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

- Pase por encima de la cabeza: Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

- Pase de béisbol: Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.

- Pase de mano a mano: Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla y continuar con la jugada.

- **El tiro a la canasta**

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- Tiro libre o lanzamiento personal: Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

- Lanzamiento en suspensión: Se ejecuta igual que el personal, pero con un salto incluido. Cuando el cuerpo está en el aire, se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

- Lanzamiento en bandeja: Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.

- Entrada a canasta: Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro.

- Clavada o mate: Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de clavadas). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

2.2.3. Reglas básicas

Según la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA)

- **Pasos:** Con el balón en las manos sólo podemos dar 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.

- **Dobles:** no podemos botar el balón con las dos manos a la vez, (si lo hacemos cometemos una falta que se llama dobles) Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar o tirar, pero no volver a botar (si lo hace comete dobles). Un Jugador tampoco puede saltar y volver a caer con el balón en posesión, debe pasar o tirar antes.

- **5 segundos:** El jugador que tiene el balón en posesión, no puede estar más de cinco segundos sin tirar, pasar o botar.

- **8 segundos:** Un equipo dispone de 8 segundos para abandonar su campo y avanzar hasta el campo contrario.

- **24 segundos:** Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 24 segundos para tirar a canasta, si no lo hace la posesión pasará al equipo contrario.

- **Campo atrás:** Una vez que el jugador con balón está en el campo contrario, no puede pasarle el balón a un compañero que esté en su propio campo - Volver botando hacia su propio campo.

- **Pisar la línea central del terreno de juego** Si el jugador realizara cualquiera de éstas acciones se pitaría una infracción llamada campo atrás.

- **3 segundos en zona:** Ningún jugador atacante puede permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo contrario (excepto cuando está botando, lanzando o luchando por coger un rebote).

- **Falta personal:** Una falta personal es una infracción que se pita siempre y cuando el jugador realice alguna de éstas acciones.

- **Empujar:** Impedir el desplazamiento de su adversario por el campo o tocar el brazo o la mano en el momento de tirar Si un jugador realiza 5 faltas personales será expulsado y substituido por otro jugador.

- **Tiros libres:** Por cada falta personal = 1 tiro libre Si un equipo comete 7 faltas personales en cada tiempo = 2 tiros libre Cuando un jugador recibe falta en el momento de tirar a canasta = 2 tiros libres Si la falta se comete más allá de la línea de triples = 3 tiros libres.

2.2.4. Capacidades físicas

(Gel, 1991) Define la capacidad como la posibilidad de éxito en la ejecución de una tarea o en el ejercicio de una profesión. Asimismo, Garth y Col (1996): conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.

a) **Fuerza:** (Harre,1994). Desde la perspectiva de la física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para generar la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento.

Badillo (1995) define la fuerza como la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse, o como se entiende habitualmente, al contraerse.

Para Verkhoshansky (1999) la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas.

- **Fuerza máxima:** Badillo (2004) dice que: La capacidad de generar el valor de fuerza más elevado que el sistema neuromuscular pueda conseguir en una contracción máxima voluntaria. Según el tipo de contracción, el pico de fuerza será variable. De este modo, sabemos que el músculo generará su mayor pico de fuerza en contracciones excéntricas, tras ellas las isométricas, y por último las concéntricas; para verlo en números, podríamos decir que en una contracción concéntrica máxima, podremos llegar a nuestro 100% (la denominada RM), pero en contracciones isométricas se podrán alcanzar valores ligeramente por encima del 100% de la capacidad; y en contracciones excéntricas se pueden

llegar a picos de fuerza del 130-140%. En conclusión, es el máximo peso que podemos movilizar.

- **El Test del Salto Vertical**

Se conoce también como el Test de Salto de Sargent en honor al doctor que lo ideó allá por 1921 y, aunque ha sufrido numerosas adaptaciones y estudios, parece que el protocolo más aceptado o estandarizado es el Lewis de 1977.

Es un test tremendamente sencillo cuyo objetivo principal es el que decíamos al principio de valorar la potencia del tren inferior y que podemos resumir de una manera muy sencilla: ¿cuánto somos capaces de saltar en vertical partiendo de parado?

Procedimiento:

- Calientas 10 minutos.
- Te acercas a una pared, te pones erguido, levantas un brazo y con “algo” (típicamente una tiza), haces una marca en la pared.
- Te agachas ligeramente (típicamente hasta formar 90 grados con tus rodillas) y saltas todo lo alto que puedas haciendo una nueva marca en la pared a la mayor altura que se sea posible.
- La diferencia entre esa marca y la inicial indica cuánto has saltado.
- Repites el salto otras dos veces y haces la media de las tres medidas y ya está, ya sabes cuánto “vales” en el Salto del Test Vertical.

Una vez que ya tienes ese valor, entramos en lo que comentamos al hablar de test porque te puede servir para llevar tu propio registro y ver cómo va mejorando tu rendimiento o puedes echarle un vistazo a alguna de las tablas que se han elaborado para baremar los resultados en función de lo observado en otros deportistas.

Tabla 1
Baremo de Test de salto vertical

Valoración	Centímetros
Excelente	> 66 cm
Muy bien	65 cm

Bien	60 – 64 cm
Suficiente	40 – 59 cm
Deficiente	30 – 39 cm

- **Fuerza Resistencia:** Manso, (1999) La fuerza resistencia no es otra cosa más que la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo.

- **El test abdominal en 1 minuto**

Medir la fuerza abdominal, mediante la prueba descrita por Hislop y Montgomery (2002), modificada, en una población escolar (n=420) con edades comprendidas entre los 7 y los 17 años.

Colocado en la posición de cúbito dorsal, debes realizar un movimiento de “enrollamiento” del tronco hacia la línea de puntos, consiguiendo el mayor número de repeticiones posibles durante 1 minuto.

- No debes ser sujetado por los pies.
- En cada bajada el tronco debe tocar la colchoneta, pero sin realizar acción de “rebote”.
- Se realiza un intento.
- El baremo que aparece en la parte inferior de esta ficha es orientativo, como todos los que proporcionamos en clase.

Tabla 2

Baremo de test abdominal en 1 minuto

Valoración	Repeticiones
Excelente	> 49 repeticiones
Muy bien	48 repeticiones
Bien	43 – 47 repeticiones
Suficiente	37 – 42 repeticiones
Deficiente	33 – 36 repeticiones

b) Velocidad: Ortiz (2004) comenta que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano. Por ello nos encontramos con diferentes opiniones sobre la velocidad:

Según Grosser y cols. (1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

Más adelante Grosser en 1992, a partir de unos análisis más detallados de los mecanismos humanos la define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

García Manso y cols (1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

Sin embargo, nos centraremos en la definición de Ortiz (2004) que define la velocidad como “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.” Por lo tanto, la intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico.

- **Velocidad máxima:** Según Silva (2019), basada en la técnica y la coordinación. Mejorando, por lo tanto, directa o indirectamente, los parámetros de amplitud y frecuencia para hacer la carrera. Tiempo de recuperación total: 15-20 horas. (p.42).

- **Test de los 50 metros**

para medir la velocidad máxima en los deportistas y puedan rendir en un encuentro deportivo de manera óptima.

Descripción:

Test de campo, partida de pie. El deportista debe recorrer a la máxima velocidad la distancia de 50 m. sin detenerse, sobre una pista preparada. Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 50m., a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de llegada.

Aparatos para la prueba: Cronómetros. Realizar una entrada en calor suficiente y realizar dos o tres intentos previos con recuperación total entre ellos. Calzado adecuado

Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su máxima potencia anaeróbica. Con esta información el profesional idóneo puede formar una base de datos y tener un control de las características del atleta frente a esfuerzos alácticos y/o velocidad. En deportistas mayores a 12 años se utiliza para la dosificación de los estímulos anaeróbicos alácticos y velocidad (con precaución). Chinchilla Minguet, José Luis

Tabla 3
Baremo del test de 50 metro

Valoración	Segundos
Excelente	< 8 seg
Muy bien	8.6 seg
Bien	8.5 - 9 seg.
Suficiente	9.1 – 9.4 seg.
Deficiente	10.3 – 10.5 seg

- **Velocidad de reacción:** Es el tiempo que se tarda en tomar la decisión de iniciar un movimiento, decidir que movimiento realizar para llegar a él (hasta aquí velocidad de reacción) y realizar el gesto (saltar, estirar un brazo, &hellip) en el menor tiempo posible. A esto se suele llamar de manera equivocada reflejos, pero no es así, los reflejos son movimientos involuntarios donde no decidimos la dirección ni la velocidad del movimiento, y estos se producen ante un estímulo, por ejemplo, un pinchazo con una aguja y apartamos la mano.

- **El test de “T”**

William Sealy Gosset fue un estadístico, mejor conocido por su sobrenombre literario Student. Nacido en Canterbury, hijo de Agnes Sealy Vidal y el coronel Frederic Gosset, asistió a la famosa escuela privada Winchester College, antes de estudiar química y matemática en el New College de Oxford.

Libros: Student: A Statistical Biography of William Sealy Gosset Educación: Universidad de Oxford, New College, Winchester College Influenciado por: Ronald Fisher, Karl Pearson, William Archibald Spooner

Si te estás preguntando de qué sirve la prueba-t, es importante que tengas en cuenta que su función es monitorear el desarrollo de la velocidad del atleta con el cambio direccional.

La prueba T prueba tu agilidad, al medir qué tan rápido puedes cambiar de dirección y con precisión.

Cuanto más ágil seas, más rápido podrás completar la prueba.

Como se hace el test:

Para iniciar el test, deberás ubicar los conos formando la letra T e iniciarás el test en el cono A y deberás correr rápidamente hasta el cono B y tocarlo con tu mano derecha.

Luego deberás dirigirte al cono C, corriendo de costado, y tocarlo con la mano izquierda.

Luego dirígete al cono D (corriendo de costado) para tocarlo con tu mano derecha, y vuelve al cono B para tocarlo con tu mano izquierda y vuelve corriendo de espaldas al cono A.

Tabla 4
Baremo del test de "T"

Valoración	Segundos
Excelente	9 seg.
Muy bien	9.5 seg.
Bien	10.5 seg.
Suficiente	11.5 seg.
Deficiente	12 seg.

c) Resistencia: Mora, J. (1995), la aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente.

Manno, R. (1991), capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones.

En conclusión, Se presenta como la capacidad de resistir la fatiga, retrasando sus efectos o permitiendo recuperarse de ellos lo antes posible, en relación con factores biológicos y fisiológicos, atendiendo a su desarrollo porque existe una estrecha relación entre la capacidad

que tiene el organismo de recuperarse de las condiciones de fatiga y el nivel de resistencia que se tiene, atendiendo que el mejor nivel de capacidad de resistencia es un seguro medio de recuperación.

- **Resistencia aeróbica:** Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez - Tema 4.1 dicen que se utilizarán para su desarrollo ejercicios de baja intensidad que se realizan durante un largo período de tiempo. Son esfuerzos de tipo continuo, sin interrupciones, que puede oscilar de 15' a 2 horas de duración. No se debe desechar la posibilidad de realizar esfuerzos discontinuos con cortas recuperaciones (circuitos). El metabolismo predominante es el aeróbico (correr, montar en bicicleta, gimnasia básica, natación, etc., actividades desarrolladas de manera cíclica y continua).

- **Test de Cooper:** Este test ayudara a mejorar la capacidad física de la resistencia aeróbica a través de la actividad establecida que consiste en:

El test de Cooper es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Fue diseñado en 1968 por Kenneth H. Cooper (Oklahoma, 1931) para el ejército de los Estados Unidos. Posteriormente se ha aplicado en diferentes instituciones, tanto públicas como privadas. La generalización de su uso hizo que Cooper ampliara el test para diferentes grupos de edad, incluyendo también las mujeres para mejorar su salud.

Es una prueba de exigencia, donde la distancia y el tiempo sugeridos buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento.

Las personas que se inician deben someterse a un programa de acondicionamiento adaptado a su edad y a su condición física.

Dado que es una prueba en la cual el organismo está siendo probado, es necesario esforzarse al máximo. Aquella persona que tenga sospechas de padecer alguna enfermedad o problema físico debe consultar un médico para que le autorice la prueba.

Tabla 5
Baremo del Test de Cooper

Valoración	Metros
Excelente	2950 m
Muy bien	2750 m
Bien	2350 m
Suficiente	1950 m
Deficiente	1350 m

Consiste en la capacidad de realizar un esfuerzo físico de larga duración en el momento de realizar las actividades deportivas.

- **Resistencia anaeróbica:** Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez - Tema 4.1 dicen que la resistencia, Se trabaja con esfuerzos de alta intensidad y pocas repeticiones, con esfuerzos discontinuos con una duración que oscilará entre 15" y 1'. Los períodos de recuperación serán largos e incompletos, insuficientes, la deuda de oxígeno adquiere valores considerables.

- **Test Prueba de Burpee**

Es un ejercicio físico que mide la resistencia anaeróbica y muscular. También se denomina así a los ejercicios físicos con la finalidad de acondicionamiento (ejercicios de Burpee o "Burpees")

La Prueba de Burpee de resistencia cardiovascular involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos:

- 1) En cuclillas con las manos sobre el suelo.
- 2) Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo.
- 3) Se vuelve a la posición número 1.
- 4) Desde la posición anterior se realiza un salto vertical.

Este ejercicio se realiza a paso a paso sin parar, para quien se inicia en ese ejercicio y requiera hacerlo con menos dificultad puede hacerlo sin realizar la flexión de codo y sin el salto vertical para así disminuir la exigencia de resistencia muscular que involucra este ejercicio. La resistencia cardiovascular se mide respecto a la cantidad de repeticiones de este ejercicio que se puedan realizar:

Tabla 6
Baremo del Test de Burpee.

Valoración	Repeticiones
Excelente	> 40 repeticiones
Muy bien	31 – 39 repeticiones
Bien	21 – 30 repeticiones
Suficiente	11 – 20 repeticiones
Deficiente	0 - 10 repeticiones

d) Flexibilidad: Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001), definen la flexibilidad como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones.

Seleccionar pruebas de flexibilidad es una tarea difícil, ya que por un lado existen pocos tests válidos y fiables y, por otro, es muy complicado aislar la movilidad de cada grupo articular sin involucrar a los demás. Aquí se plantea hasta qué punto intervienen unos y otros.

En el laboratorio se utiliza el goniómetro⁹⁹ como elemento más fiable, debiendo realizarse, según Paish (1992), dos intentos en cada prueba de flexibilidad y registrando el mejor de ellos.

Las personas con mayor grado de flexibilidad son susceptibles a menos lesiones musculares y ligamentosas. No conocemos ningún estudio que sea capaz de establecer el grado de flexibilidad necesario más idóneo según la edad del sujeto o por especialidades deportivas.

El protocolo de pruebas de flexibilidad es quizá más importante que ninguna otra cualidad, ya que realizar un correcto y completo calentamiento ayuda, en gran manera, a evitar múltiples lesiones musculares. Para Grosser y Müller (1992), los períodos de una gran flexibilidad se mantienen hasta los doce años, a partir de aquí, la flexibilidad evolucionará de una forma negativa, haciéndose cada año más limitada, como consecuencia de la estabilización del esqueleto y del aumento, debido a la liberalización de andrógenos y estrógenos, de la hipertrofia de la musculatura.

- **Prueba De Sit And Reach:**

Su objetivo es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

Al iniciar la ejecución, el sujeto permanecerá sentado sobre el suelo, con las piernas juntas y extendidas. El ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de medición, y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre la otra y mirando hacia delante.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco adelante, empujando con ambas manos el cursor hasta conseguir la mayor distancia posible.

Tabla 7
Baremo de la prueba de Sit and Reach

Valoración	Cm
Excelente	> 14
Muy bien	9 - 13
Bien	4 - 8
Suficiente	3 - 0
Deficiente	0

2.2.4.1. Preparación Física

La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico). Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007)

2.2.4.2. Preparación cognitiva

Seirul-lo (1996), ha planteado que, según la estructura clásica de entrenamiento, las capacidades cognitivas se refieren a la “táctica”, las capacidades coordinativas se refieren a la “técnica” y las capacidades condicionales se refieren a la “condición física”. Por lo que los entrenadores deben crear “situaciones “de entrenamientos “simuladoras” “preferenciales” (hacia una determinada capacidad mediante la interacción de todas las estructuras). Así es que se han de fijar unas determinadas condiciones de trabajo que

aseguren una acción diferenciada sobre algún sistema funcional orgánico (sustrato condicional); concretar el tipo de tareas motrices por realizar, que potencien las capacidades coordinativas soporte de la técnica específica del deportista (coordinativo) y proponer información relevante que hay que procesar (implicar estructuras cognitivas).

Se puede observar que es necesario tener en cuenta el desarrollo de los distintos tipos de capacidades condicionales y coordinativas, para que sean aplicados de manera eficaz a las diversas situaciones de juego que exigen los deportes de situación, como el fútbol, el básquetbol, o el tenis.

Los procesos cognitivos se desarrollarán si la intensidad y la complejidad de las cargas se incrementan de manera progresiva (Siff y Verkhoshansky, 1996). Además, la asignación de estímulos (tareas) lo más variados posibles parece ser la clave a la hora de que el sujeto busque la respuesta más idónea con respecto a sus características. No serviría del todo buscar la automatización del gesto mediante gran cantidad de repeticiones (todas similares), ya que, aunque el sujeto pudiese ir ajustando su ejecución en ese movimiento concreto, no tendrá un bagaje motor lo suficientemente amplio como para dar respuesta idónea a una situación deportiva, que como se sabe, nunca se repite de la misma manera (Schöllhorn, 1998; Seirul-lo, 1996; en Tous, 1999).

2.2.4.3. Preparación Técnica

Vasconcelos, A. (2009), Es el proceso de formación en el deportista de las reservas imprescindibles de los métodos de perfeccionamiento, en la ejecución de las actividades motoras aplicadas al tipo de deporte dado, en la lucha por los más altos logros. Se llama preparación técnica al modo de realización del ejercicio físico. Para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. (Vasconcelos, A. 2009).

La preparación física da paso a la preparación técnica, definida por Ozolin, N. G. (1970), como el "Modo de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico" Esta dimensión abarca la reproducción de los movimientos propios de cada modalidad deportiva, y se corresponde con las paredes, puertas y ventanas que constituyen la vivienda en sí misma. Este tipo de preparación, aludiendo una vez más al funcionamiento holístico del organismo, involucra tanto la preparación física como psicológica (y teórica).

La misma, según Ozolin, N. G. (1970) consiste en el: "Arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental es la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria. El medio fundamental es la técnica, que se aplica en condiciones estables y cambiantes del medio exterior, según planes previos y en correspondencia con las tareas que surgen." En este tipo de preparación, que abarca la aplicación en situaciones concretas y variadas de los movimientos y acciones de cada deporte, si bien es cierto que involucra directamente a la preparación técnica (como declara el autor consultado) de igual modo abarca el resto de los tipos de preparación anteriormente mencionados, lo cual se fundamenta en las razones ya expuestas.

Según J. Riera, F. Mahlo, J. Dufour, son: - aplicación u ofrecimiento del gesto técnico adecuado a una situación variable en un espacio y tiempo real. - adaptación consciente e inteligente del gesto técnico a un objetivo extrínseco. - orientada a la solución de problemas surgidos a partir de situaciones de juego y que consta de percepción y análisis de la situación y decisión mental y motriz.

2.2.4.4. Preparación Táctica.

La preparación táctica proporciona las formas más efectivas de ejecutar la técnica. Sus dos tareas fundamentales son el desarrollo de las soluciones tácticas y el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o su adecuación. Estas tareas se deben solucionar sobre la capacidad intelectual del deportista.

La táctica nos define una serie de posibilidades:

- Combinaciones tácticas: coordinación de acciones con mayor ó menor grado de espontaneidad entre jugadores y que son la base de los comportamientos colectivos.
- Sistemas tácticos: coordinación de aquellos elementos en los que establecemos la circulación del móvil en función de los jugadores o bien la circulación de jugadores en función de la pelota. Son jugadores preestablecidos donde se determina cualquier movimiento.
- Test: Yela (1980), es "una situación problemática, previamente dispuesta y estudiada, a la que el sujeto ha de responder siguiendo ciertas instrucciones y de cuyas respuestas se estima,

por comparación con las respuestas de un grupo normativo (o un criterio), la calidad, índole o grado de algún aspecto de su personalidad” (p. 23).

2.2.2.6 Currículo Nacional Básico (CNB)

Es uno de los instrumentos de la política educativa de la Educación Básica. Muestra la visión de la educación que queremos para los estudiantes de las tres modalidades de la Educación Básica: Educación Básica Regular, Educación Básica Especial y Educación Básica Alternativa. Le da un sentido común al conjunto de esfuerzos que el Ministerio de Educación del Perú realiza en la mejora de los aprendizajes, desarrollo docente, mejora de la gestión, espacios educativos e infraestructura.

- **Perfil de Egreso:** Es la visión común e integral de los aprendizajes que deben lograr los estudiantes al término de la Educación Básica. Esta visión permite unificar criterios y establecer una ruta hacia resultados comunes que respeten nuestra diversidad social, cultural, biológica y geográfica. Estos aprendizajes constituyen el derecho a una educación de calidad y se vinculan a los cuatro ámbitos principales del desempeño que deben ser nutridos por la educación, señalados en la Ley General de Educación: desarrollo personal, ejercicio de la ciudadanía, vinculación al mundo del trabajo y participación en la sociedad del conocimiento.

- **Aprendizaje del Área de Educación Física:** El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.

El estudiante tiene una comprensión y conciencia de sí mismo, que le permite interiorizar y mejorar la calidad de sus movimientos en un espacio y tiempo determinados, así como expresarse y comunicarse corporalmente. Asume un estilo de vida activo, saludable y placentero a través de la realización de prácticas que contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y físico. Demuestra habilidades sociomotrices como la resolución de conflictos, pensamiento estratégico, igualdad de género, trabajo en equipo y logro de objetivos comunes, entre otros.

- **Área de educación física:** La evolución de la educación física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas

sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que el área haya tomado cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la educación física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, de manera que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.

El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica Regular se favorece por el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen y vinculen las siguientes competencias:

• **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad:** El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente, según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

• **Asume una Vida Saludable:** El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprenda la relación entre vida saludable y bienestar, así como la práctica de actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

• **Interactúa a través de sus Habilidades Sociomotrices:** En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades pre-deportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

2.3. Marco Conceptual

Circuito de entrenamiento: En el libro publicado por Gottlob , en el entrenamiento en circuito se realizará un ejercicio y seguidamente otro realizando una serie en cada uno, al mismo tiempo que se controla el tiempo tanto de las fases de entrenamiento como las de cambio, y por supuesto, el descanso entre series.

Preparación física: Ozolin. N. G. (1915) plantea que la preparación física está orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas del organismo y a la elevación de sus posibilidades fisiológicas que garantizarán el desarrollo de las capacidades físicas.

Emocional: Bisquerra, R. (2012). Se puede sentir emociones diferentes si se trata de un entrenamiento o estamos en plena competición. Los nervios previos a una competición son generados por nuestros pensamientos. La concentración forma parte de la vida deportiva y aprender a gestionar nuestras emociones es el primer paso para conseguir un equilibrio mental y emocional.

Motricidad: Según diferentes corrientes psicomotoras, se define como la capacidad de producir movimientos, los cuales son producto de la contracción muscular que se produce por los desplazamientos y segmentos del cuerpo, a la vez, que por la actitud y el mantenimiento del equilibrio (Zapata, 1990)

El Baloncesto: El baloncesto es parte de los deportes que se juegan en equipo, formando parte del conjunto llamado juegos de invasión. Como casi todos estos famosos deportes tiene un objetivo principal (canasta) y el objetivo aparece claro, conseguir encestar más que el adversario en un tiempo determinado. (Torres, 2006, p. 124).

El aprendizaje cooperativo: Es un modelo pedagógico en que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia la interacción e interdependencia positiva. Fernández-Río (2017).

Fuerza: (Harre,1994), desde la perspectiva de la física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para generar la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento. Badillo (1995), define la fuerza como la

capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse, o como se entiende habitualmente, al contraerse

Fuerza máxima: Badillo (2004), dice que: La capacidad de generar el valor de fuerza más elevado que el sistema neuromuscular pueda conseguir en una contracción máxima voluntaria. Según el tipo de contracción, el pico de fuerza será variable. De este modo, sabemos que el músculo generará su mayor pico de fuerza en contracciones excéntricas, tras ellas las isométricas, y por último las concéntricas; para verlo en números, podríamos decir que, en una contracción concéntrica máxima, podremos llegar a nuestro 100% (la denominada RM), pero en contracciones isométricas se podrán alcanzar valores ligeramente por encima del 100% de la capacidad; y en contracciones excéntricas se pueden llegar a picos de fuerza del 130-140%. En conclusión, es el máximo peso que podemos movilizar.

Fuerza Resistencia: Manso, (1999), la fuerza resistencia no es otra cosa más que la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo.

Velocidad: Ortiz (2004), comenta que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano. Por ello nos encontramos con diferentes opiniones sobre la velocidad. Según Grosser y cols. (1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

Velocidad máxima: Según Silva (2019), basada en la técnica y la coordinación. Mejorando, por lo tanto, directa o indirectamente, los parámetros de amplitud y frecuencia para hacer la carrera. Tiempo de recuperación total: 15-20 horas. (p.42).

Velocidad de reacción: Es el tiempo que se tarda en tomar la decisión de iniciar un movimiento, decidir que movimiento realizar para llegar a él (hasta aquí velocidad de reacción) y realizar el gesto (saltar, estirar un brazo, mover una pierna, etc) en el menor tiempo posible. A esto se suele llamar de manera equivocada reflejos, pero no es así, los reflejos son movimientos involuntarios donde no decidimos la dirección ni la velocidad del movimiento, y estos se producen ante un estímulo, por ejemplo, un pinchazo con una aguja y apartamos la mano.

Resistencia: Mora, J. (1995) La aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente. Manno, R. (1991) Capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones.

Resistencia aeróbica: Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez - Tema 4.1 dicen que se utilizarán para su desarrollo ejercicios de baja intensidad que se realizan durante un largo período de tiempo. Son esfuerzos de tipo continuo, sin interrupciones, que puede oscilar de 15' a 2 horas de duración. No se debe desechar la posibilidad de realizar esfuerzos discontinuos con cortas recuperaciones (circuitos). El metabolismo predominante es el aeróbico (correr, montar en bicicleta, gimnasia básica, natación, etc., actividades desarrolladas de manera cíclica y continua).

Resistencia anaeróbica: Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez - Tema 4.1 dicen que la resistencia, Se trabaja con esfuerzos de alta intensidad y pocas repeticiones, con esfuerzos discontinuos con una duración que oscilará entre 15" y 1'. Los períodos de recuperación serán largos e incompletos, insuficientes, la deuda de oxígeno adquiere valores considerables.

Flexibilidad: Álvarez del Villar (1987) define la flexibilidad: «Como la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza». Seleccionar pruebas de flexibilidad es una tarea difícil,

ya que por un lado existen pocos tests válidos y fiables y, por otro, es muy complicado aislar la movilidad de cada grupo articular sin involucrar a los demás. Aquí se plantea hasta qué punto intervienen unos y otros. En el laboratorio se utiliza el goniómetro⁹⁹ como elemento más fiable, debiendo realizarse, según Paish (1992), dos intentos en cada prueba de flexibilidad y registrando el mejor de ellos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de la Investigación

Según el autor Arias (2012) define: La investigación experimental es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente).

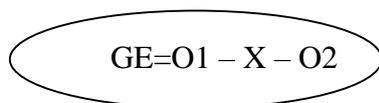
En el caso del programa Encesta en la Canasta podemos observar que la variable independiente son las capacidades físicas y la dependiente es el programa en el cual se ejecutó sesiones de actividades físicas para poder conseguir resultados positivos de la variable dependiente (capacidades físicas)

3.2. Diseño de la Investigación

Arnau (1995), define el diseño de investigación como un plan estructurado de acción que, en función de unos objetivos básicos, está orientado a la obtención de información o datos relevantes a los problemas planteados (p. 27).

El diseño que se adoptó para probar la veracidad o falsedad de la hipótesis planteada es el pre experimental de un solo grupo de investigación con pre y post prueba.

El gráfico que corresponde a este diseño es el siguiente:



Donde:

GE= Grupo experimental

O1= Prueba de entrada o pre test

X = La aplicación del programa educativo

O2= Prueba de salida o post test

3.3. Población y Muestra

3.3.1 Población

Según Arias F. (2006) la población es el “conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio”. (p. 81)

Deportistas entre 15 – 17 años del ámbito urbano de Puerto Maldonado, en un total 12 deportistas del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

3.3.2 Muestra

Para el proceso cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra se generalicen o extrapolen a la población. (Hernández et al, 2010).

El muestreo no probabilístico consiste en seleccionar casos o unidades por uno o varios propósitos sin pretender que los casos sean estadísticamente representativos de la población. (Hernández et al, 2010).

Teniendo en cuenta este concepto y el objetivo de la presente investigación, la muestra estará conformada por deportistas entre 15 a 17 años de edad del ámbito urbano de la ciudad de Puerto Maldonado. Dicha muestra se distribuye de la siguiente manera:

Tabla 8
Población y muestra

Cantidad	Edad
12	15-17 años

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1. Técnicas:

La técnica utilizada para este estudio fue la observación, fichaje y trabajo de campo se hizo uso de la ficha de observación, las cuales nos permitieron recoger los datos requeridos para la investigación.

3.4.2. Instrumentos:

Tabla 9
Instrumentos

Instrumentos (Test)
Investigación pre-experimental
Test de Cooper
Test de Burpee
Test de la "T"
Test de 50 metros
Test abdominal
Test de salto vertical
Test De Sit And Reach

3.5. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Para la aplicación de los instrumentos de recojo de información, estos, deben ser válidos y confiables. En ese sentido, se utilizaron diferentes test los cuales no fueron sometidos a pruebas estadísticas que permitan conocer su nivel de fiabilidad, ni a juicio de expertos dado que son test estandarizados

3.5.1 La Validez

Baechle y Earle (2008) define la validez como el grado en que una prueba o ítem de la prueba mide lo que pretende medir; es la característica más importante de una prueba. Al referirse a la validez relativa a un criterio definen a éste como la medida en que los resultados de la prueba se asocian con alguna otra medida de la misma aptitud; consideran los autores que en muchas ocasiones la validez relativa a un criterio se estima en forma estadística utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (también denominado tabulación cruzada, a este tipo de validez se le denomina validez concurrente).

3.5.2 La Confiabilidad

Sampieri (2014), señala que “la confiabilidad se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuos u objetos, produce resultados iguales”. En tal sentido para calcular la confiabilidad de los instrumentos se utilizará el método de “mitades partidas”, que consiste en partir el instrumento en dos partes, uno en pares y el otro en impares, para obtener un índice de correlación (p. 200).

Tabla 10
Alfa de Cronbach

CONFIABILIDAD
Alfa de Cronbach
Kuder Richardson
> 0.70

El alfa de Cronbach, es una media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. Puede calcularse de dos formas: a partir de las varianzas (alfa de Cronbach) o de las correlaciones de los ítems (Alfa de Cronbach estandarizado).

El coeficiente alfa se puede utilizar como un índice de solidez interna. Pero no implica nada sobre la estabilidad en el tiempo ni sobre la equivalencia entre formas alternas al instrumento.

El coeficiente alfa puede visualizarse como el límite del coeficiente de confiabilidad conocido como coeficiente de precisión. En otras palabras, un coeficiente alfa de 0.80 solo implica que el coeficiente de precisión es mayor que 0.80, pero no se sabe por cuánto se diferencia.

El coeficiente alfa se puede visualizar como el promedio de todos los coeficientes de confiabilidad que se obtienen por los métodos de las dos mitades.

3.6. Procedimiento de Recolección de Datos

El trabajo de campo es sumamente importante, para ello se utilizó diferentes test, constituidos y validados, por lo que se tomará en cuenta las siguientes previsiones.

3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento y análisis de datos se hará uso de la estadística descriptiva, porque se aplicó un instrumento para el recojo de información, el cual permita tener conocimiento del estado inicial del individuo; posteriormente los entrenamientos físicos fueron implementados y consigo se pudo describir las respuestas, permitiendo la comparación de los datos obtenidos. Los resultados se mostrarán más adelante en sus respectivas tablas.

3.7.1 Procesamiento de la Información

Se analizó los resultados encontrados en la muestra de acuerdo con los objetivos de la investigación, a través del método estadístico del software SPSS versión 25,0, ya que se analizó las medidas estadísticas de la investigación. Para constatar las hipótesis se aplicó la estadística descriptiva.

3.7.2 Análisis de Datos

Para el análisis e interpretación de las variables de investigación se tuvo en cuenta la creación de una base de datos procesados a partir de la información obtenida por las encuestas, se empleó los programas SPSS para Windows v. 23. Se realizaron análisis de estadística descriptiva de las frecuencias, porcentajes y distribución de las variables, todas ellas fueron plasmadas en tablas y gráficos. Para el análisis inferencial se aplicó la prueba estadística no paramétrica.

CAPÍTULO IV

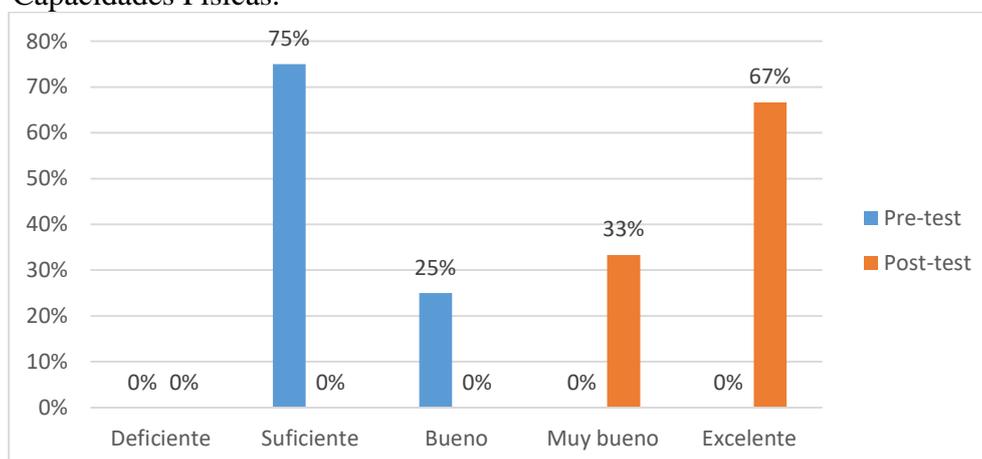
RESULTADOS Y DISCUSIONES

4.1. Resultados

4.1.1. Resultados descriptivos

En el presente capítulo se detallan los resultados obtenidos a partir de la recolección de datos y posterior análisis cuantitativo. En la primera parte se muestran los resultados descriptivos en tablas y figuras y posteriormente se realizó la prueba de hipótesis con el propósito de confirmar las hipótesis de investigación.

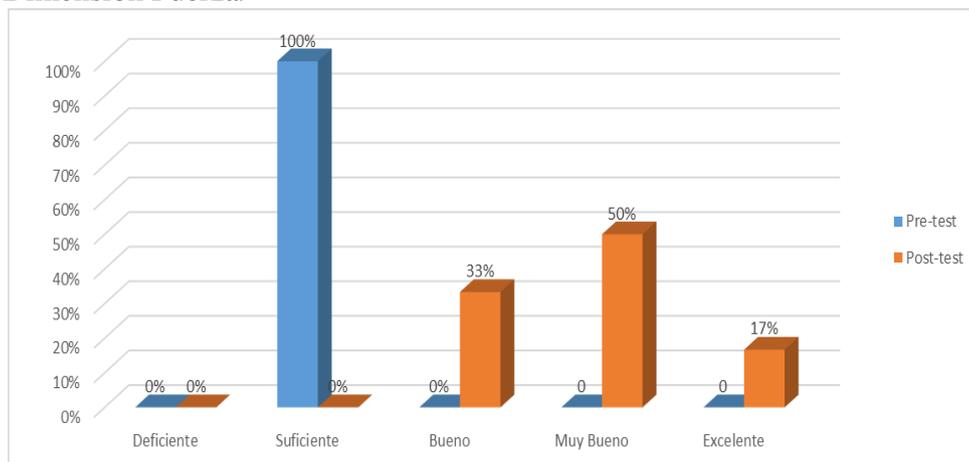
Figura 1 Variable
Capacidades Físicas.



En la figura 1 se observa que antes de la aplicación del Programa Encuesta en la Canasta, el 75% de los deportistas presentaba un nivel suficiente en el desarrollo de sus capacidades físicas, mientras que el 25% presentaba un nivel bueno. Posteriormente, luego de la aplicación del programa, el 33% de los deportistas presentó un nivel muy bueno y el 67% tuvo un nivel excelente.

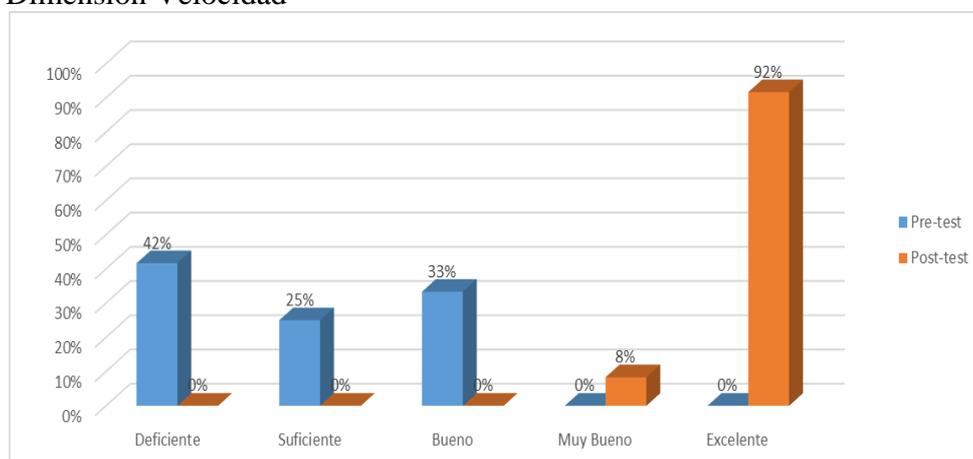
La información descrita nos da indicios que el Programa “Encuesta en la Canasta” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas, puesto que los deportistas pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo regular a tener un nivel excelente.

Figura 2
Dimensión Fuerza.



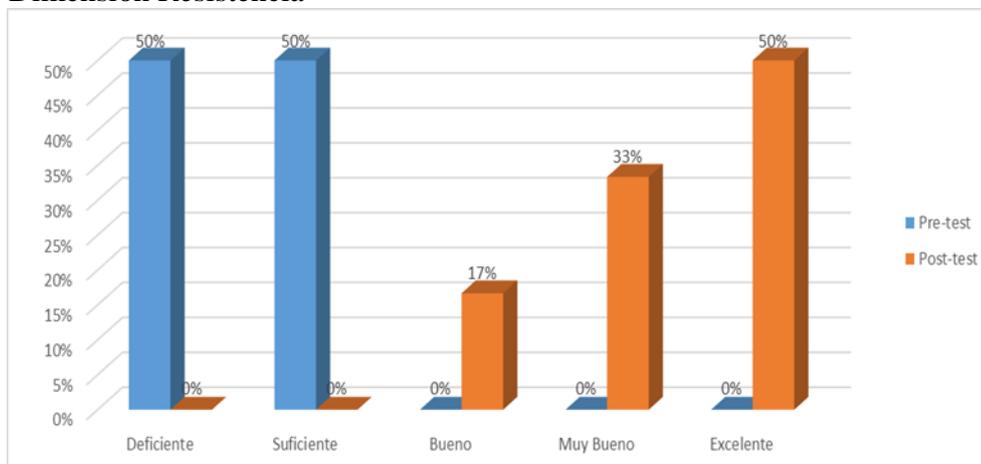
En la figura 2 se observa que antes de la aplicación del Programa Encesta en la Canasta, el 100% de los deportistas presentaba un nivel regular en el desarrollo de su capacidad física de la fuerza. Después de la aplicación del programa, el 33% de los deportistas presentó un nivel bueno, el 50% tuvo un nivel muy bueno y el 17% obtuvo un nivel excelente. Por ello, digo que el programa “Encesta en la Canasta” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la Capacidad Física de la Fuerza en los deportistas, puesto que estos pasaron de un nivel suficiente a un nivel muy bueno en el desarrollo de la Capacidad Física de la Fuerza.

Figura 3
Dimensión Velocidad



En la figura 3 se observa que antes de la aplicación del Programa Encesta en la Canasta, el 42% de los deportistas presentaba un nivel deficiente en el desarrollo de la capacidad física de la velocidad, el 25% tenía un nivel suficiente mientras que el 33% presentaba un nivel bueno. Posteriormente, luego de la aplicación del programa, el 8% de los deportistas presentó un nivel muy bueno y el 92% tuvo un nivel excelente. Por ello, digo que el programa “Encesta en la Canasta” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la Capacidad Física de la Velocidad en los deportistas, puesto que estos pasaron de un nivel Deficiente a un nivel Excelente en el logro del Desarrollo de la Capacidad Física de la Velocidad.

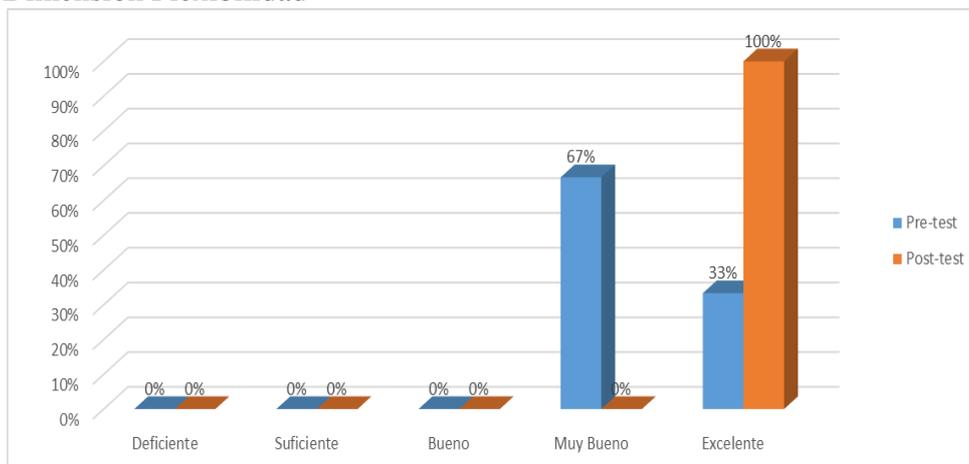
Figura 4
Dimensión Resistencia



En la figura 4 se observa que antes de la aplicación del Programa Encuesta en la Canasta, el 50% de los deportistas presentaba un nivel deficiente en el desarrollo de la capacidad física de la resistencia y el otro 50% tenía un nivel suficiente. Posteriormente, luego de la aplicación del programa, el 17% de los deportistas presentó un nivel bueno mientras que el 33% obtuvo un nivel muy bueno y el 50% tuvo un nivel excelente.

La información descrita nos da indicios que el programa “Encuesta en la Canasta” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la resistencia de los deportistas, puesto que los deportistas pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo deficiente a tener un nivel excelente.

Figura 5
Dimensión Flexibilidad



En la figura 5 se observa que antes de la aplicación del Programa Encuesta en la Canasta, el 67% de los deportistas presentaba un nivel muy bueno en el desarrollo de la Capacidad Física de la Flexibilidad y el otro 33% tenía un nivel excelente. Posteriormente, luego de la aplicación del programa, el 100% de los deportistas presentó un nivel excelente. Por ello, digo que el programa “Encuesta en la Canasta” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la Capacidad Física de la Flexibilidad en los deportistas, puesto que estos pasaron de un nivel Muy bueno a un nivel Excelente en el desarrollo de la Capacidad Física de la Flexibilidad.

4.1.2. Resultados inferenciales

a) Prueba de hipótesis

H_0 : El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

H_1 : El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H_0 : La distribución de datos de la variable capacidades físicas no difiere de la distribución normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable capacidades físicas difiere de la distribución normal.

Tabla 11
Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,911	12	,015

Nota: Base de datos

En la tabla 11 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la variable capacidades físicas fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	12	9,83	1,697	8	12
Posttest	12	18,08	1,564	15	20

Nota: Base de datos

En la tabla 12 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 9,83 puntos, sin embargo, en el post-test la media alcanzó 18,08 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 13

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable capacidades físicas.

	Posttest - Pretest
Z	-3,095 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,002

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 13, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “Encesta en la canasta” mejora

significativamente las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años de edad en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado 2021.

a) Prueba de hipótesis específicas “fuerza”

H₀: El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

H₁: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión fuerza no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión fuerza difiere de la distribución normal.

Tabla 14

Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Diferencia	,818	12	,015

Nota: Base de datos

En la tabla 14 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión fuerza fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 15
Estadísticos descriptivos de la dimensión fuerza.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	12	2,00	,000	2	2
Posttest	12	3,83	,718	3	5

Nota: Base de datos

En la tabla 15 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión fuerza. Se observa principalmente que en el pre-test la media alcanzaba los 2,00 puntos, sin embargo, en el post-test la media alcanzó 3,83 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 16
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión fuerza.

	Posttest – Pretest
Z	-3,115 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,002

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 16, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años de edad en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

a) Prueba de hipótesis específicas “velocidad”

H₀: El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

H₂: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión velocidad no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión velocidad difiere de la distribución normal.

Tabla 17
Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,465	12	,000

Nota: Base de datos

En la tabla 17 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Estadísticos descriptivos

Tabla 18
Estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad.

	N	M edia	Desvia ción estándar	M ínimo	M áximo
Pretest	12	1,50	,522	1	2
Posttest	12	4,33	,778	3	5

Nota: Base de datos

En la tabla 18 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad. Se observa principalmente que en el pre-test la media alcanzaba los 1,50 puntos, sin embargo, en el post-test la media alcanzó 4,33 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

e) Prueba estadística

Tabla 19
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión velocidad.

	Postest - Pretest
Z	-3,276 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,001

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 19, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años de edad en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

a) Prueba de hipótesis específicas “resistencia”

H_0 : El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

H₃: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión resistencia no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión resistencia difiere de la distribución normal.

Tabla 20

Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,746	12	,002

Nota: Base de datos

En la tabla 20 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión resistencia fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 21
Estadísticos descriptivos de la dimensión resistencia.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	12	1,92	,900	1	3
Posttest	12	4,92	,289	4	5

Fuente: Base de datos

En la tabla 21 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión resistencia. Se observa principalmente que en el pre-test la media alcanzaba los 1,92 puntos, sin embargo, en el post-test la media alcanzó 4,92 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 22
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión resistencia.

	Posttest - Pretest
Z	-3,276 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,001

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 22, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años de edad en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

a) Prueba de hipótesis específicas “flexibilidad”

H₀: El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

H₃: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión flexibilidad no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión flexibilidad difiere de la distribución normal.

Tabla 23

Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,608	12	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 23 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión flexibilidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 24
Estadísticos descriptivos de la dimensión flexibilidad.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	12	4,33	,492	4	5
Posttest	12	5,00	,000	5	5

Fuente: Base de datos

En la tabla 24 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión flexibilidad. Se observa principalmente que en el pre-test la media alcanzaba los 4,33 puntos, sin embargo, en el post-test la media alcanzó 5,00 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 25
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión flexibilidad.

	Posttest - Pretest
Z	-2,828 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,005

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 25, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años de edad en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

4.2. Discusiones de Resultados

La investigación buscó determinar si el Programa “Encesta en la Canasta” mejora las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito de Puerto Maldonado.

Se encontró que el p-valor de la prueba de rangos de Wilcoxon para la variable capacidades físicas fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), lo cual permitió que se rechace la hipótesis nula y acepte la hipótesis alterna, la cual indica que el Programa “Encesta en la Canasta” mejora significativamente las capacidades físicas en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado 2021. Lo expuesto se debe a que los estudiantes, durante el programa, participaron de manera activa en los: Circuitos de entrenamientos, Ejercicios específicos para mejorar las capacidades físicas, Juegos relacionados al desempeño de las capacidades físicas, Trabajos con balón en la mejor de las capacidades físicas, actividades relacionadas a los fundamentos del baloncesto. Este hallazgo encontrado concuerda con la investigación realizada por Grimal (2019), quién desarrolló un programa de entrenamiento, de 6 semanas de duración llegando a comprobar sus efectos en el rendimiento de sus capacidades físicas determinando así, que un trabajo combinado de ambas metodologías (Juegos y entrenamientos) dentro de la misma sesión conlleva a obtener mejores resultados en los parámetros analizados que combinándolas en sesiones alternas. Y que gracias a la combinación de los dos métodos dentro de la misma sesión se han conseguido FC (frecuencia cardiaca) medias elevadas, y semejantes o incluso superiores a las de otros estudios que los han trabajado de manera individual.

Los resultados obtenidos por Amao (2021), concluyen que es importante considerar la aplicación de los test existentes para medir y evaluar de manera directa las capacidades físicas y fisiológicas de los aspirantes a este deporte. Asimismo, ha logrado determinar que es sustancial la condición con la que deben contar y el riguroso entrenamiento que debe enfrentar los deportistas, el cual, va desde un entrenamiento que incluya pruebas especiales que pongan de manifiesto sus cualidades y que engloben, la resistencia muscular, la flexibilidad, potencia aeróbica y anaeróbica, y la agilidad. Mientras tanto, los resultados obtenidos por Laynes (2018), establecen que la aplicación de un programa de baloncesto optimiza la preparación física en la selección masculina que presente cierto déficit de preparación física.

Otro hallazgo relevante encontrado da cuenta que el p-valor para la dimensión fuerza, el objetivo de la investigación fue determinar si el programa “Encesta en la Canasta” mejora la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito de Puerto Maldonado.

Un siguiente hallazgo revela que el p-valor de la prueba de rangos de Wilcoxon para la dimensión fuerza fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), lo cual permitió que rechazemos la hipótesis nula y aceptemos la hipótesis específica alterna, la cual indica que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente las fuerza en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet. Lo demostrado estadísticamente, se debe a que los estudiantes, durante el programa, participaron de: Circuitos de entrenamientos, trabajos con balones medicinales, saltar la soga, ejercicio squat jump, trabajos en escaleras con diferentes variantes, trabajo de abdominales por series, ejercicios de plancha y saltos por series. El hallazgo descrito coincide con la investigación de GRIMAL (2019) La mejora en CMJ (salto con contra movimiento) ha sido superior en el grupo experimental (7% en altura y 3,05% en velocidad de salto) a la del grupo control y la de otros protocolos analizados, consiguiendo aumentar así su potencia muscular.

Otro descubrimiento relevante da cuenta que el p-valor para la Dimensión Velocidad, el objetivo de la presente investigación fue determinar de qué manera el programa “encesta en la canasta” mejora Velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito de Puerto Maldonado.

El hallazgo presente indica que el p-valor de la prueba de rangos de Wilcoxon para la dimensión Velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), lo cual permitió que se rechace la hipótesis nula y acepte la hipótesis específica alterna, la cual indica que el programa “Encesta en la Canasta” mejora significativamente la velocidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado 2021. Lo expuesto se debe a que los estudiantes, durante el programa, participaron de: Carrera de relevos, cara o sello, ejercicios de velocidad en doble ritmo, ejercicio sprints, ejercicios de zancadas, circuito de zigzag. El hallazgo descrito coincide con la investigación de Grimal (2019), un trabajo combinado de ambas metodologías dentro de la misma sesión ha conseguido mejoras significativas en la capacidad de repetición de sprints, en el mejor tiempo (-4,71%) y el tiempo total (-4,49%).

También se cercioró que el p-valor para la dimensión resistencia, responde al objetivo de la presente investigación fue determinar de qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora la Resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito de Puerto Maldonado.

Nos indica que el p-valor de la prueba de rangos de Wilcoxon para la dimensión Resistencia fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), lo cual permitió que se rechace la hipótesis nula y acepte la hipótesis específica alterna, la cual indica que el programa

“Encesta en la Canasta” mejora significativamente la Resistencia en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado 2021. Lo expuesto se debe a que los estudiantes, durante el programa, participaron de: Trotes por un tiempo prolongado, abdominales, saltos de soga, sentadillas, burpee, series de saltos. El hallazgo descrito coincide con la investigación de Grimal (2019) Se han obtenido unas mejoras significativas en la función cardiorrespiratoria.

Y por último se encontró que el p-valor para la Dimensión Flexibilidad, siendo el objetivo de la presente investigación fue determinar de qué manera el programa “Encesta en la Canasta” mejora la Flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito de Puerto Maldonado.

El p-valor de la prueba de rangos de Wilcoxon para la dimensión Flexibilidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), lo cual permitió que rechazemos la hipótesis nula y aceptemos la hipótesis específica alterna, la cual indica que el programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la flexibilidad en los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado 2021. Lo expuesto se debe a que los estudiantes, durante el programa, participaron de: Zancada con rotación, patada de glúteos, split lateral y frontal, postura de la montaña, postura de la silla, posición del guerrero 1.

Limitaciones:

- Aspecto climatológico, se realizó el programa a campo abierto y muchas veces el clima ocasionó contra tiempos a la hora de realizar o ejecutar las actividades físicas.
- Por la pandemia de la covid-19 no se obtuvo la población que uno esperaba.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

PRIMERA: Los deportistas de 15 a 17 años de edad mejoraron significativamente las Capacidades Físicas, llegando a adquirir el 33% de los deportistas un nivel muy bueno, mientras que el otro 67% obtuvo un nivel excelente con la aplicación del Programa “Encesta en la Canasta”, con un($p < 0,05$), determinándose así la eficacia del programa.

SEGUNDA: Los deportistas de 15 a 17 años de edad mejoraron significativamente la Capacidad Física de la Fuerza, llegando a adquirir un nivel bueno el 33% de los deportistas, 50% obtuvo un nivel muy bueno y el otro 17% obtuvo un nivel excelente con la aplicación del Programa “Encesta en la Canasta”, con un($p < 0,05$), determinándose así la eficacia del programa.

TERCERA: Los deportistas de 15 a 17 años de edad mejoraron significativamente la Capacidad Física de Velocidad, llegando a adquirir un 8% de los deportistas un nivel muy bueno, mientras que el otro 98% obtuvo un nivel excelente con la aplicación del Programa “Encesta en la Canasta”, con un($p < 0,05$), determinándose así la eficacia del programa.

CUARTA: Los deportistas de 15 a 17 años de edad mejoraron significativamente la Capacidad Física de la Resistencia, llegando a adquirir un nivel bueno el 17% de los deportistas, 33% obtuvo un nivel muy bueno y el otro 50% obtuvo un nivel excelente con la aplicación del Programa “Encesta en la Canasta”, con un($p < 0,05$), determinándose así la eficacia del programa.

QUINTA: Los deportistas de 15 a 17 años de edad mejoraron significativamente la Capacidad Física de la Flexibilidad, llegando a adquirir 100% de los deportistas un nivel excelente, con la aplicación del Programa “Encesta en la Canasta”, con un($p < 0,05$), determinándose así la eficacia del programa.

5.2. Recomendaciones

PRIMERA: A los formadores de Educación Física del IESPP “Nuestra Señora del Rosario”, que es fundamental realizar actividades que permitan desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes deportistas mediante eventos de competencia interna, paralelo a las enseñanzas impartidas en los estudiantes deportistas.

SEGUNDO: Al director del IESPP “Nuestra Señora del Rosario”, gestionar espacios adecuados para el entrenamiento del baloncesto (lozas deportivas), dotando con materiales y equipo necesario para desarrollar los ejercicios de mejoramiento de capacidades físicas y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición para los deportistas.

TERCERA: A los docentes formadores de la especialidad de educación física que promuevan en los estudiantes eventos deportivos que les permitan fortalecer sus conocimientos teóricos – prácticos sobre todas las disciplinas deportivas.

5.3. REFERENCIAS

- Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento* GARTH FISHER, A. y col. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona, Paidotribo, Gel. (1991) Capacidades físicas: Conceptos y clasificación de las capacidades físicas, revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento, Vol. 1, No 1. <https://revistas.usantomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>
- Calle, (2020) La coordinación motriz como criterio para la selección de talentos en el baloncesto. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 207-220.
- Cubero-Moran (2020), Criterios para la detección de talentos de 10-12 años para baloncesto. *Revista científica especializada en Cultura Física y Deportes*, 17(44), 107-116.
- Grimal Tejero, Yara. 2019. Tesis (Doctoral). Efectos de un protocolo combinado de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y Small-Sided Games (SSG) en jugadores de semi-élite de baloncesto. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM). <http://oa.upm.es/56624/>
- Guzmán, Amao (2018), Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/601> <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659452>
- Mahlo, Dufour (2013), preparación táctica. <http://iesateca.educa.aragon.es/es/dpt-ef/apuntes>.
- Morales, (2015), Fuerza Máxima, Fuerza Explosiva y Fuerza Hipertrofia posibles adaptaciones de los Entrenamientos funcionales de alta intensidad. <https://g-se.com/fuerza-maxima-fuerza-explosiva-y-fuerza-hipertrofia-posiblesadaptaciones-de-los-entrenamiento-funcional-de-alta-intensidad-bp-157cfb26da217d>
- Moreno (2014), Velocidad: Conceptos y clasificación

- Moyano, Mauricio (2013), Entrenamiento cognitivo y su relación con el desarrollo de agilidad en los deportes de situación. <https://g-se.com/entrenamiento-cognitivo-y-su-relacion-con-el-desarrollo-de-agilidad-en-los-deportes-de-situacion-bp-----J57cfb26ce4679>
- Ozolin, N. G. (1970). Preparación táctica. <https://www.efdeportes.com/efd89/prepara.ht>
- Rafael Moya (2013), Entrenamiento en circuito <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-en-circuito/Vallodoro>, Erick (2008) entrenamiento deportivo <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/08/la-fuerza-resistencia/>
- Vasconcelos, A. (2009) preparación técnica. <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/preparacion-tecnica>
- Viva Básquet (2018) fundamentos del baloncesto. <https://vivabasquet.com/11711-fundamentos-del-basquetbol/>
- Fajardo, J. T. (1999). Reglamento de baloncesto comentado. Editorial Paidotribo.
- León, M. Á. B., & Aguiar, A. S. A. (2000). Orígenes histórico-educativos del baloncesto. Vegueta: Anuario de la Facultad de Geografía e Historia. <https://revistavegueta.ulpgc.es/ojs/index.php/revistavegueta/article/view/198/383>
- Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo.
- Verkhoshansky (1999), todo sobre el metodo pilométrico, <http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/libros/Metodos%20Pliometricos%20Y.V.pdf>
- Ortiz Rodríguez, R. H.: Tenis: potencia, velocidad y movilidad. Zaragoza. Inde. 2004.
- Mora, J. (coordinador) (1995): Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Cádiz: Ed. COPLEF Andalucía.
- Álvarez Del Villar, C. (1987): La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos. Madrid.

- Ozolin, N. V. (1970) Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico-técnica.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.
- Zapata, O. (1990). Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar. México: Trillar.
- Torres, M. (2006). La formación del educador deportivo en baloncesto-bloque común. Sevilla, España. Wanceulen Deportiva, S.L

ANEXOS

Anexo 1:
Matriz de Consistencia

TÍTULO: Programa “Encesta en la canasta” mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES / DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general:</p> <p>¿De qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>H1 El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>H0 El programa “Encesta en la canasta” no mejora significativamente las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p>	<p>Variable</p> <p>✦ Programa encesta en la canasta.</p> <p><u>Dimensiones</u></p> <p>✦ Estrategias para circuitos de entrenamientos.</p> <p>Variable</p> <p>✦ Capacidades físicas</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Pre experimental Donde:</p> <p style="text-align: center;">GE=01 – X – 02</p> <p>GE= Grupo experimental O1= Prueba de entrada o pre test X = La aplicación del programa educativo O2= Prueba de salida o post test</p>

<p>Problemas específicos:</p> <p>PE1: ¿De qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora el desarrollo de la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p> <p>PE2: ¿De qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora el desarrollo de la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p> <p>PE3: ¿De qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora el desarrollo de la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p> <p>PE4: ¿De qué manera el programa “encesta en la canasta” mejora el desarrollo de la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>OE1: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>OE2: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>OE3: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>OE4: Determinar de qué manera el programa “Encesta en la canasta” mejora la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>HE1: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>HE2: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>HE3: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p> <p>HE4: El programa “Encesta en la canasta” mejora significativamente la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020</p>	<p><u>Dimensiones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Fuerza •Velocidad •Resistencia •Flexibilidad 	<p>Población:</p> <p>20 deportistas entre 15 – 17 años del ámbito urbano de Puerto Maldonado</p> <p>Muestra:</p> <p>15 deportistas del ámbito urbano de Puerto Maldonado</p> <p>- Selección:</p> <p>Muestreo no Probabilístico.</p> <p>- Tamaño:</p> <p>Técnicas e instrumentos de recojo de datos</p> <p>Técnica:</p> <p>Observación</p> <p>Instrumento:</p> <p>Test</p> <p>Técnicas de análisis de datos</p> <p>Se utilizó el software SPSS 25, que nos facilitará el análisis de datos, a través de la estadística descriptiva y la estadística inferencial.</p>
--	--	--	--	---

Anexo 2:

Matriz de Operacionalización

TITULO: Programa “Encesta en la canasta” para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.					
Variables (Definición conceptual)	Variables (Definición operacional)	Dimensiones	Indicadores	Ítems / Índices	Escala / Categoría
<p>Variable independiente:</p> <p>El Programa “Encesta en la canasta”:</p> <p>Pretende mejorar las capacidades físicas de los deportistas de las edades de 15 a 17 años de la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado. Dicho programa consistirá en una serie de actividades donde los deportistas desarrollarán las capacidades que exige el básquet, siendo esta la Velocidad, Resistencia, Fuerza y la Coordinación,</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>El Programa “Encesta en la canasta”:</p> <p>Esta variable será analizada mediante la aplicación de una guía de observación y los test durante la ejecución del programa, que permitirá el recojo de información sobre la mejora de las capacidades físicas en la disciplina de básquet, que se trabajaran con el programa “encesta en la canasta”.</p>	<p>Dimensión 1:</p> <p>Circuito de entrenamiento</p> <p>En el libro publicado por Gottlob (1), en el entrenamiento en circuito se realizará un ejercicio y seguidamente otro realizando una serie en cada uno, al mismo tiempo que se controla el tiempo tanto de las fases de entrenamiento como las de cambio, y por supuesto, el descanso entre series.</p>	<p>1.1 Preparación física</p> <hr/> <p>1.2 Preparación Táctica</p> <hr/> <p>1.3 Preparación Técnica</p>	<p>Sesión 01: Conocemos las capacidades físicas</p> <p>Sesión 02: Nos preparamos físicamente</p> <p>Sesión 03: Conocemos la historia y reglamento del baloncesto</p> <p>Sesión 04: Jugamos y nos divertimos con el baloncesto</p> <p>Sesión 05: Técnica (conducción y pase)</p> <p>Sesión 06: Técnica (lanzamiento y doble ritmo)</p> <p>Sesión 07: Mejorando nuestra fuerza resistencia.</p> <p>Sesión 08: Mejorando nuestra Fuerza máxima.</p>	<p>3 SIEMPRE</p> <p>2 A VECES</p> <p>1 NUNCA</p>

<p>mediante circuitos de entrenamiento.</p>				<p>Sesión 09: Mejorando nuestra Fuerza explosiva.</p> <p>Sesión 10: Mejorando nuestra Fuerza resistencia.</p> <p>Sesión 11: Mejorando nuestra Fuerza máxima.</p> <p>Sesión 12: Mejorando nuestra Fuerza explosiva.</p> <p>Sesión 13: Mejorando nuestra Fuerza máxima.</p> <p>Sesión 14: Mejorando nuestra Fuerza explosiva.</p> <p>Sesión 15: velocidad de desplazamiento.</p> <p>Sesión 16: velocidad reacción.</p> <p>Sesión 17: velocidad desplazamiento.</p> <p>Sesión 18: velocidad reacción.</p> <p>Sesión 19: velocidad desplazamiento.</p> <p>Sesión 20: velocidad reacción.</p> <p>Sesión 21: resistencia aeróbica.</p>	
---	--	--	--	--	--

				<p>Sesión 22: resistencia anaeróbica.</p> <p>Sesión 23: resistencia aeróbica.</p> <p>Sesión 24: resistencia anaeróbica.</p> <p>Sesión 25: resistencia aeróbica.</p> <p>Sesión 26: resistencia anaeróbica.</p> <p>Sesión 27: reconozco mi flexibilidad.</p> <p>Sesión 28: Practico actividades para mejorar la flexibilidad.</p> <p>Sesión 29: Mejorando mi flexibilidad.</p> <p>Sesión 30: Mejorando mi flexibilidad.</p>	
<p>Variable dependiente: Capacidades físicas.</p> <p>Garth y Col (1996): conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.</p>	<p>Variable dependiente: Capacidades físicas.</p> <p>Esta variable será analizada mediante la aplicación de test que permita verificar rendimiento físico de los deportistas en las cuatro capacidades físicas.</p>	<p>Dimensión 1: Fuerza</p> <p>Para Verkhoshansky (1999), la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo</p>	1.1.- Fuerza resistencia	<p>1.El test de abdominal, consiste en realizar un movimiento de “enrollamiento” del tronco hacia la línea de puntos, consiguiendo el mayor número de repeticiones posibles durante 1 minuto.</p>	<p>Excelente > 49 repeticiones</p> <p>Muy bien 48 repeticiones</p> <p>Bien 43-47 repeticiones.</p> <p>Suficiente 37-42 repeticiones.</p> <p>Deficiente 33-36 repeticiones</p>

		<p>muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas.</p>			
			<p>1.2.- Fuerza máxima</p>	<p>2.Esta prueba de salto vertical valora la potencia del tren inferior y que podemos resumir de una manera muy sencilla, te agachas ligeramente (típicamente hasta formar 90 grados con tus rodillas) y saltas todo lo alto que puedas haciendo una marca en la pared a la mayor altura que se sea posible.</p>	<p>Excelente > 66 centímetros.</p> <p>Muy bien 65 centímetros.</p> <p>Bien 60-64 centímetros</p> <p>Suficiente 40-59 centímetros</p> <p>Deficiente 30-39 centímetros</p>

		<p>DIMENSIÓN 2:</p> <p>Velocidad</p> <p>Ortiz (2004) que define la velocidad como “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.”</p>	<p>2.1.- Velocidad reacción</p>	<p>3.La prueba T prueba tu agilidad, al medir qué tan rápido puedes cambiar de dirección y con precisión. Consiste en realizar la prueba en el menor tiempo posible cuanto más ágil seas, más rápido podrás completar la prueba.</p>	<p>Excelente 9 segundos</p> <p>Muy bien 9.5 segundos</p> <p>Bien 10.5 segundos.</p> <p>Suficiente 11.5 segundos</p> <p>Deficiente 12 segundos</p>
			<p>2.2.- Velocidad máxima</p>	<p>4.El Test de 50 metros, consiste que El deportista debe recorrer a la máxima velocidad la distancia de 50 m. sin detenerse, sobre una pista preparada. Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 50m., a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de llegada.</p>	<p>Excelente >8 Segundos</p> <p>Muy bien 8.6 segundos.</p> <p>Bien 8.5-9 segundos</p> <p>Suficiente 9.1-9.4 segundos.</p> <p>Deficiente 10.3-10.5</p>

		<p>DIMENSIÓN 3:</p> <p>Resistencia</p> <p>Mora, J. (1995) La aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente.</p>	<p>3.1.- Resistencia aeróbica</p>	<p>5.El test de Cooper es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Es una prueba de exigencia, donde la distancia y el tiempo sugeridos buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento.</p>	<p>Excelente >2950 metros.</p> <p>Muy bien 2750-2949 metros.</p> <p>Bien 2450-2749 metros.</p> <p>Suficiente 2050-2449 metros.</p> <p>Deficiente <2049 metros.</p>
			<p>3.2 Resistencia anaeróbica</p>	<p>6.La Prueba de Burpee de resistencia cardiovascular involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos:</p> <p>En cuclillas con las manos sobre el suelo.</p> <p>Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo.</p> <p>Se vuelve a la posición número 1.</p>	<p>Excelente > 40 repeticiones.</p> <p>Muy bien 31-39 repeticiones.</p> <p>Bien 21-30 repeticiones.</p> <p>Suficiente 11-20 repeticiones.</p> <p>Deficiente 10 repeticiones</p>

				Desde la posición anterior se realiza un salto vertical.	
		<p>DIMENSIÓN 4:</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Álvarez del Villar (1987) define la flexibilidad: «Como la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza».</p>	4.1Flexibilidad	<p>7.Su objetivo es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.</p> <p>Al iniciar la ejecución, el sujeto permanecerá sentado sobre el suelo, con las piernas juntas y extendidas. El ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de medición, y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre la otra y mirando hacia delante.</p>	<p>Excelente<14 Centímetros.</p> <p>Muy bien 13-9 Centímetros.</p> <p>Bien 8-4 Centímetros.</p> <p>Suficiente 3-0 Centímetros.</p> <p>Deficiente 0 Centímetros.</p>

				A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco adelante, empujando con ambas manos.	
--	--	--	--	---	--

Anexo 3:

Instrumento de recojo de información

PRUEBAS		RESISTENCIA				VELOCIDAD				FUERZA				FLEXIBILIDAD		Edad
Deportistas		test de Cooper		Prueba de Burpee:		test de T		Test de los 50 metros.		test de abdominales.		test de salto vertical.		Test De Sit And Reach		
Nº	Nombres y Apellidos	metros.	Val.	Cat.	Val.	Seg.	Val.	Seg.	Val.	Cat.	Val.	Cm.	Val.	Cm.	Val.	
01																
02																
03																
04																
05																
06																
07																
08																
09																
10																

LEYENDA

Val: escala de valoración

Nombre del test	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Suficiente	Deficiente
Valor	5	4	3	2	1
Test abdominal	>49 repeticiones	48 repeticiones	43-47 repeticiones	37-42 repeticiones	33-36 repeticiones
Test de salto vertical	> 66 cm	65 cm	60 – 64 cm	40 – 59 cm	30 – 39 cm
La prueba de T	9 seg.	9.5 seg.	10.5 seg	11.5 seg.	12 seg
El Test de los 50 metros	< 8 seg	8.6 seg	8.5 – 9 seg.	9.1 – 9.4 seg.	10.3 – 10.5 seg
El test de Cooper	2950 mt	2750 mt	2350 mt	1950 mt	1350 mt
La Prueba de Burpee	> 40 repeticiones	31 – 39 repeticiones	21 – 30 repeticiones	11 – 20 repeticiones	10 repeticiones
El Test De Sit And Reach	> 14 cm	13 - 9 cm	4 - 8 cm	3 - 0 cm	0 cm

ANEXO 05

**PROGRAMA “ENCESTA EN LA CANASTA” MEJORA EL DESARROLLO DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS DEPORTISTAS ENTRE 15 A 17 AÑOS DE EDAD
EN LA DISCIPLINA DE BÁSQUET DEL ÁMBITO URBANO DE PUERTO
MALDONADO-2021**

PROGRAMA “ENCESTA EN LA CANASTA”**I- DATOS INFORMATIVOS**

Dirigido : Deportistas entre 15 a 17 años del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

Beneficiario : Deportistas entre 15 a 17 años del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

Responsable del Proyecto : Yomar Yukichi Nagaremore Cachique.

Temporización : 22 de septiembre al 13 de noviembre, 2021.

II. JUSTIFICACIÓN:

Teniendo en cuenta la realidad y el contexto en el que vivimos, no muchos jóvenes realizan o practican el básquet, por lo tanto, desconocen las capacidades físicas que se deben fortalecer. El entrenador o el profesor de educación física debe tener en cuenta que, para mejorar el desempeño de nuestros deportistas tienen que reconocer sus habilidades o destrezas así como también saber sus debilidades y dificultades para poder ayudar a fortalecer lo mencionado; con el propósito de mejorar y alcanzar un rendimiento óptimo frente a las competencias que deben enfrentar todos los años en los eventos deportivos escolares, en conclusión, esta investigación pretende que se obtenga logros a nivel local, regional y nacional.

Mi investigación tiene como objetivo mejorar las capacidades físicas de los deportistas entre 15-17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado, a través del programa “encesta en la canasta”, se pretende mejorar las capacidades físicas en los deportistas que practican este deporte, que traerá como resultado logros institucionales, así

como también regionales, por otra parte, esto les servirá de mucho a ellos, ya que, están en un proceso de crecimiento y desarrollo.

III.- OBJETIVOS:

- ✓ Mejorar las capacidades físicas de los deportistas entre 15 a 17 años asistentes al programa “Encesta en la Canasta” Puerto Maldonado-2021
- ✓ Mejorar la resistencia de los deportistas entre 15 a 17 años en la disciplina de básquet del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.
- ✓ Mejorar la fuerza de los deportistas entre 15 a 17 años asistentes al programa “Encesta en la Canasta” Puerto Maldonado-2021.
- ✓ Mejorar la velocidad de los deportistas entre 15 a 17 años asistentes al programa “Encesta en la Canasta” Puerto Maldonado-2021.
- ✓ Mejorar la flexibilidad de los deportistas entre 15 a 17 años asistentes al programa “Encesta en la Canasta” Puerto Maldonado-2021.

A IV.- ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA:

N°	SESIÓN DE APRENDIZAJE	TEMA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS/MAT.
	Test de resistencia Test de velocidad Test de fuerza Test de coordinación	Aplicación de la prueba de entrada o pre test.	90 min.		
1	preparación física	Circuito de entrenamiento: • preparación física • preparación táctica. • preparación técnica.	90 min.		Conos. Bastones. Balones de baloncesto. Sogas. Elástico. Silbato. Cronometro. Tablero. Aros. Tiza.
2	preparación física		90 min.		
3	preparación táctica		90 min.		
4	preparación táctica		90 min.		
5	preparación técnica.		90 min.		
6	preparación técnica.		90 min.		
7	fuerza resistencia.	Fuerza: - fuerza resistencia. - fuerza máxima - fuerza explosiva	90 min.		
8	fuerza máxima		90 min.		
9	fuerza explosiva		90 min.		
10	fuerza resistencia		90 min.		
11	fuerza máxima		90 min.		
12	fuerza explosiva		90 min.		
13	fuerza máxima		90 min.	Investigador	
14	fuerza explosiva		90 min.		

15	velocidad desplazamiento	Velocidad: - velocidad desplazamiento - velocidad reacción	90 min.	Responsable del Programa.			
16	velocidad reacción		90 min.				
17	velocidad desplazamiento		90 min.				
18	velocidad reacción		90 min.				
19	velocidad desplazamiento		90 min.				
20	velocidad reacción		90 min.				
21	resistencia aeróbica	Resistencia: - resistencia aeróbica - resistencia anaeróbica	90 min.				
22	resistencia anaeróbica		90 min.				
23	resistencia aeróbica		90 min.				
24	resistencia anaeróbica		90 min.				
25	resistencia aeróbica		90 min.				
26	resistencia anaeróbica		90 min.				
27	Reconozco mi flexibilidad	Flexibilidad:	90 min.				
28	Aprendo a meditar con el yoga		90 min.				
29	Reconozco mi flexibilidad		90 min.				
30	Aprendo a meditar con el yoga		90min.				
	Test de resistencia Test de velocidad Test de fuerza Test de coordinación	- Prueba de salida	90 min.				

V. PRESUPUESTO

Tabla

Presupuesto del proyecto

Presupuesto total S/.		2266.00
Rubros	Costo total	
Bienes	1380.00	
Libros y separatas	500.00	
Útiles de oficina	100.00	
Materiales deportivos	500.00	
Sobres de manila	150.00	
USB	30.00	
Otros	100.00	
Servicios	886.00	
Fotocopias	50.00	
Impresiones	100.00	
Empastado	6.00	
Internet	160.00	
Movilidad	100.00	
Instalación de programa	70.00	
SPSS		
Aplicación de instrumentos	100.00	
Tratamiento estadístico	100.00	
Otros Gastos	200.00	

OBSERVACIONES:

Adquisición de textos de capacidades físicas, circuitos de entrenamiento y fundamentos básicos del baloncesto para la elaboración de las sesiones de aprendizaje.

EVALUACIÓN:

Los resultados de nuestra intervención educativa con el programa dependen de:

- Conocimiento profundo de los deportistas en todas sus facetas de desarrollo.
- Seguimiento.
- Coordinación permanente con las familias.

Además, el investigador debe reunir las acciones a desarrollarse como los circuitos de entrenamiento las capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La evaluación del programa se dará al finalizar, presentando el informe a las instancias pertinentes.

Formador de investigación

Docente - formador

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique

Estudiante

PROGRAMA ENCESTA EN LA CANASTA PRE TEST

DATOS INFORMATIVOS:

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Aplicación del pre test.	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia la clase dando la bienvenida. ❖ El responsable del taller realiza las siguientes preguntas. ¿alguien me podría decir que es un test? y ¿para qué sirve? ❖ Los deportistas emiten sus opiniones, acerca del test. ❖ Se realiza la activación corporal: Trotes suaves acompañados de movimientos tanto del tren inferior como el superior y por último se realiza estiramiento y se recuerda que este proceso es muy importante para evitar lesiones. 	fichas Conos Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj.
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	Test 1: test de cooper Test 2: test de burpee Test 3: test de salto vertical Test 4: test abdominal Test 5: test de T Test 6: test de 50 metros Test 7: test de flexibilidad	
<u>CIERRE:</u>	. Vuelta a la calma:	

<p>➤ <u>Relajación.</u></p> <p>➤ <u>Expresión</u></p> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar lo aprendido (que hicimos hoy) ¿Les gusto?, ¿cómo se sintieron?, <u>extensión</u>; el encargado del programa indica que este test servirá para poder observar las deficiencias como deportistas y así poder trabajar para mejorar. • Higiene personal. 	
--	--	--

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
Investigador

TEST DE COOPER

VALORACIÓN	METROS
Excelente	2950
Muy bien	2750
Bien	2350
Suficiente	1950
Deficiente	1350

TEST DE BURPEE

Valoración	Repeticiones
Excelente	> 40 repeticiones
Muy bien	31 – 39 repeticiones
Bien	21 – 30 repeticiones
Suficiente	11 – 20 repeticiones
Deficiente	10 repeticiones

TEST DE SALTO VERTICAL

Valoración	Centímetros
Excelente	> 66 cm
Muy bien	65 cm
Bien	60 – 64 cm
Suficiente	40 – 59 cm
Deficiente	30 – 39 cm

TEST ABDOMINAL EN 1 MINUTO

Valoración	Repeticiones
Excelente	> 49 repeticiones
Muy bien	48 repeticiones
Bien	43 – 47 repeticiones
Suficiente	37 – 42 repeticiones
Deficiente	33 – 36 repeticiones

TEST DE T

Valoración	Segundos
Excelente	9 seg.
Muy bien	9.5 seg.
Bien	10.5 seg.
Suficiente	11.5 seg.
Deficiente	12 seg.

TEST DE LOS 50 METROS

Valoración	Segundos
Excelente	< 8 seg
Muy bien	8.6 seg
Bien	8.5 – 9 seg.
Suficiente	9.1 – 9.4 seg.
Deficiente	10.3 – 10.5 seg

TEST FLEXIBILIDAD

Valoración	Segundos
Excelente	< 14 Cm.
Muy bien	13 – 9 Cm
Bien	8 – 4 Cm
Suficiente	3 – 0 Cm
Deficiente	0

SESIÓN 1**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida 	Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida..
TEMA	: Conocemos las capacidades físicas	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia la clase dando la bienvenida a travez del aplicativo meet. ❖ Recordamos todos los test que trabajamos y lo importante que este es para poder analizar nuestro desempeño como deportistas. ❖ Realizamos las siguientes preguntas, ¿conocemos algunos ejercicios de preparación física?, ¿saben lo que es la preparación física? ❖ Recordamos a los estudiantes que la actividad del día de hoy es netamente teórica, que tenemos que estar preparados cognitivamente para empezar a entrenar y que para la próxima clase pondremos en práctica lo realizado hoy 	fichas Laptop Internet Diapositivas
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentamos la diapositiva mediante el aplicativo google meet, esta diapositiva contendrá los siguientes temas a tratar: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Concepto de preparación física ❖ Importancia de la preparación física ❖ Capacidades físicas ❖ Ejercicios que se realizan durante una preparación física general. ❖ Durante la exposición de la diapositiva se pedirá opinión a los deportistas y se aclarará dudas. 	
<u>CIERRE:</u> ➤ <u>Expresión</u>	Culminamos haciendo las siguientes preguntas: ¿tienen alguna duda acerca de lo expuesto el día de hoy? ¿Creen estar preparados físicamente?	

TIEMPO: 15 min.	Se recuerda a los estudiantes que para la próxima clase se trabajará algunos ejercicios propuesto en la diapositiva y que ellos indaguen algunos ejercicios más.	
--------------------	--	--

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
Investigador

SESIÓN 2**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Nos preparamos físicamente	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Recordamos un poco de lo dialogado la sesión anterior sobre la importancia de la preparación física en un deportista. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 10 vueltas al campo deportivo esto para activar al cuerpo. 	fichas Conos Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Bastón Escalera perimétrica
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Ejercicio 1: “zancadas de indio” Para esta actividad necesitaremos solo bastones, mientras los deportistas están dando sus respectivas vueltas alistamos el circuito, colocamos los bastones uno delante de otro a una distancia de 1 metro, en todo el campo deportivo de largo en ambos laterales. Los estudiantes tendrán que pasar entre los bastones realizando zancadas altas, solo caminarán cuando cambien de lado. Esta actividad se realizará durante 4 series de 5 minutos, cada serie se ira quitando bastones y aumentará la distancia. Tendrán un descanso de un minuto al culminar cada serie, al terminar el ejercicio tendrán un descanso de 3 minutos para que puedan rehidratarse. Ejercicio 2: Circuito de escaleras perimétricas y zigzag Ubicamos la escalera perimétrica en un sector del campo y los conos para realizar el zigzag en otro sector, pasarán realizando skipping sobre la escalera y trotando se dirigirán al sector de los conos donde realizarán el zigzag en velocidad, se realizará 4 series de 5 minutos	

	<p>con un descanso de 1 minuto por serie. Al culminar este circuito tendrán 3 minutos para hidratarse.</p> <p>Ejercicio 3: soporte con rodillas flexionadas. Para este ejercicio flexionamos la rodilla el tronco recto y las manos estiradas hacia delante, aguantamos 1 minuto en esa posición, haremos 4 series con un descanso de 30 segundos por serie.</p> <p>Ejercicio 4: abdominales Para culminar se realizará 40 abdominales al gusto del deportista se sugiere el corto o largo</p>	
<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma: Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 3**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida..
TEMA	: Conocemos la historia y reglamento del baloncesto	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia la clase dando la bienvenida a travez del aplicativo meet. ❖ Realizamos las siguientes preguntas, ¿Qué reglas conocemos?, ¿alguna vez realizar? ❖ Recordamos a los estudiantes que la actividad del día de hoy es netamente teórica, que tenemos que estar preparados cognitivamente para empezar a entrenar y que para la próxima clase pondremos en práctica lo realizado hoy 	fichas Laptop Internet Diapositivas
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentamos la diapositiva mediante el aplicativo google meet, esta diapositiva contendrá los siguientes temas a tratar: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Historia del baloncesto. ❖ Reglas ❖ Posiciones dentro del campo y su función. ❖ Durante la exposición de la diapositiva se pedirá opinión a los deportistas y se aclarará dudas. 	
<u>CIERRE:</u> ➤ <u>Expresión</u> TIEMPO: 15 min.	Culminamos haciendo las siguientes preguntas: ¿tienen alguna duda acerca de lo expuesto el día de hoy? ¿Conocían todas las reglas tratadas hoy? ¿En qué posición te desempeñas mejor? Se recuerda a los estudiantes que para la próxima clase se trabajará en el campo y pondremos en conocimientos algunos reglamentos.	

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
 Investigador

SESIÓN 4**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Jugamos y nos divertimos con el baloncesto	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Recordamos un poco de lo dialogado la sesión anterior sobre el reglamento del básquet. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 10 vueltas al campo deportivo esto para activar al cuerpo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj.
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> En esta sesión se realizará un encuentro amistoso entre los integrantes del programa “encesta en la canasta” este encuentro deportivo ayudará a: <ul style="list-style-type: none"> • Entablar confianza entre compañeros. • Corregir algunas faltas. • Ubicar la posición de cada deportista. Estos puntos se corregirán durante el partido deteniendo por segundos o minutos para explicar la falla o el error que están cometiendo. Para culminar realizan 4 series de 20 abdominales.	
<u>CIERRE:</u> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> TIEMPO: 15 min.	. Vuelta a la calma: Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos. <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 5**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachiue	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Técnica (conducción y pase)	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Recordamos un poco sobre el reglamento. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 10 vueltas al campo deportivo esto para activar al cuerpo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	Actividad: 1. Conducción y pase: Iniciamos juntando a los deportistas en parejas con un balón, se ubicarán uno frente de otro a una distancia de 3 metros y realizarán 5 botes con la mano derecha y pasan al compañero, el compañero realízalo mismo, ahora con la mano izquierda, y al final con ambas manos intercaladas. Esta actividad se realizará durante 10 minutos. Ahora las parejas se ubican uno frente del otro, pero en cada extremo del campo, conducen el balón con la mano izquierda a una velocidad regular hasta el medio campo, y pasan a su compañero realizando el pase pecho, el compañero realiza lo mismo, esto durante 10 minutos. Cada cambio de mano se descansa 2 minutos, ahora el mismo procedimiento con la mano derecha pero esta vez realizan el pase pique esto también durante 10 minutos, y al final conducción con ambas manos a toda velocidad hasta el medio campo y pasan con un solo brazo. 10 minutos. Para culminar realizan 4 series de 20 abdominales.	

<p><u>CIERRE:</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ <u>Relajación.</u>➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo.• Higiene personal.	
--	---	--

Yomar Yukichi Nagaremori Cachique
Investigador

SESIÓN 06**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Técnica (lanzamiento y doble ritmo)	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Recordamos un poco sobre el reglamento. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 10 vueltas al campo deportivo esto para activar al cuerpo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Lanzamiento: Para empezar, dividimos a los deportistas en 2 grupos, cada grupo se ubica delante del tablero en la zona de tiro libre, se ubicarán uno detrás de otro esperando su turno de lanza, el que falle el tiro dará una vuelta al campo deportivo a toda velocidad y el que enceste regresa a la fila para esperar su turno de lanzar. Esta actividad se realizará durante 15 minutos al culminar tendrán 3 minutos para hidratarse. Lanzamiento en movimiento: Se ubican de la misma manera en fila esta vez habrá un deportista en el centro para que pase, el primero de la fila pasa el balón al deportista que está en el centro, el que paso corre hacia su mejor ubicación para lanzar le devuelven el balón y este lanza de inmediato, el que paso recoge el balón y el que lanzó se queda en el centro para pasar, este ejercicio lo realizarán durante 10 minutos. Al culminar un descanso de 3 minutos para que se hidraten. Doble Ritmo: Doble ritmo en todo el campo, se divide los deportistas en dos grupos se ubicarán en la parte de afuera del campo en cada extremo cerca al tablero los deportistas	

	<p>que están primero en cada fila saldrán al sonido del silbato a toda velocidad hasta llegar al tablero contrario y terminarán realizando un doble ritmo, una vez realizado se ubican al último de la fila y salen los siguientes, esta actividad se realizará durante 20 minutos. Se descansará 5 minutos. Y para culminar se realizará 4 series de 25 abdominales.</p>	
<p>CIERRE: > <u>Relajación.</u> > <u>Expresión</u></p> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma: Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
 Investigador

SESIÓN 07**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Mejorando nuestra fuerza resistencia.	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Se dialoga acerca de la capacidad física de la fuerza y cuantos nos ayudará como deportista ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 10 vueltas al campo deportivo, estas vueltas serán intercaladas una a toda velocidad y la siguiente a trote suave hasta completar las 10 vueltas al campo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> 1. Actividad N° 1: Esta actividad lo realizaremos en un escalón o tribuna, primero los estudiantes se juntarán en pareja se ubicarán debajo de un escalón, primero empieza uno salta al escalón con ambos pies y vuelve a regresar al suelo realizará 20 repeticiones y su compañero controlará, una vez culminado el primer deportista continua el siguiente. Cada deportista realizará 4 series de 20 repeticiones. 25min. 2. Actividad N°2: Los deportistas se ubicarán frente a frente realizarán 5 planchas y 5 saltos al mismo tiempo chocando las manos en el aire, se realizará 5 repeticiones al culminar cada una repetición tendrán 2 minutos para que se recuperen y continúen. 25 minutos 3. Actividad N°3:	

	Para culminar 4 repeticiones de 30 abdominales	
<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 08**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Mejorando nuestra Fuerza máxima	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Recordamos los ejercicios del entrenamiento anterior y recordamos que capacidad física estamos trabajando y cuál es la específica. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 10 vueltas al campo deportivo, estas vueltas serán intercaladas una a toda velocidad y la siguiente a trote suave hasta completar las 10 vueltas al campo. Y dos vueltas caminando. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio “salta soga” (15min) Cada estudiante cuenta con un salta soga para iniciar con la actividad realizarán 4 series de 20 repeticiones de saltos con la soga. Seguidamente se aplicará 4 series de 2 minutos realizando saltos sin parar, cada culmino de serie tendrán 30 segundo para descansar. 2. Ejercicio 2 “Squat Jump” (15 min) Planta de los pies en contacto con la plataforma. Las rodillas en ángulo de 90°. Manos en la cintura (no deben soltarse en todo el salto), tronco erguido. 	

	<p>En el salto lograr un ángulo de 180° (extensión de rodillas). Realizarán 4 series de 15 repeticiones con un descanso de 40 segundos por cada serie culminada.</p> <p>3. Ejercicio balón medicinal (15 min)</p> <p>Pase pecho, se colocan un par de deportistas frente a frente a una distancia de 1.50 metros realizan los pases durante 5 minutos, cada minuto irán retrocediendo 3 pasos, al culminar tendrán un descanso de 1 minuto.</p> <p>Comience con ambos socios sentados con las rodillas dobladas uno frente al otro. Compañero Uno, sostenga una pelota con ambas manos. Compañero Uno, lanza la pelota al Compañero Dos. Compañero dos, atrapa la pelota y devuélvela al compañero. 5 minutos</p> <p>4. Ejercicio “tablón”</p> <p>Para realizar este ejercicio solo necesitas acostarte en el piso sobre tu estómago y levantar el cuerpo con las manos y las piernas como cuando se hacen pectorales (la única diferencia es que se flexionan los codos a 90° y se apoyan los antebrazos). Como si se estuviera flotando, sin incluir ningún movimiento. Tan solo es asumir una posición y mantener el cuerpo por 4 minutos 4 series con descanso de 1 minuto cada culmino de serie.</p>	
<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
Investigador

SESIÓN 09**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: velocidad desplazamiento	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Juntamos a los deportistas en el centro del campo, les damos la bienvenida a una nueva sesión de entrenamiento y recordarles que a partir de ahora nos enfocaremos en mejorar la capacidad física de la velocidad. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 12 vueltas al campo deportivo con la siguiente variante una vuelta a toda velocidad y el siguiente trote lento así hasta llegar a las doce vueltas. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Ejercicio 1. El tren (15 minutos) Esta actividad se desarrolla de la siguiente manera: se dividirá la cantidad de deportistas en dos grupos, los cuales se ubicarán en una fila, al sonido del silbato comenzarán a trotar alrededor del campo, al volver a escuchar el sonido del silbato el deportista que se encuentra último en la fila tendrá que aumentar la velocidad hasta llegar al ser el primero de la fila y así hasta que todos participen se realizará 3 series, al culminar cada serie tendrán un descanso de 2 minutos. Ejercicio 2 carrera de relevos (15 minutos)	

	<p>Distribuimos a los deportistas en 3 grupos, cada uno de ellos con un balón, la carrera consiste en salir botando hasta el aro contrario y encestar, volver a toda velocidad votando el balón y entregárselo al compañero, esto se repetirá 4 series de 4 repeticiones sin descanso.</p> <p>Ejercicio 3 cara o sello (15 minutos) Los deportistas se ubican en pareja en el centro del campo se distribuye los nombres o ellos mismos escogen ser sello o cara, se colocan espalda con espaldas y al mencionar cualquiera de las dos palabras, el mencionado sale corriendo y el otro intenta atraparlo las variantes suelen ser sentado y echados.</p> <p>Ejercicio 4 zancadas (15 minutos)</p> <p>Se colocará los bastones en algunas partes del campo y los estudiantes tendrán que pasar por los bastones a velocidad realizando las zancadas, realizarán 3 series de 3 minutos con un descanso de 2 minutos al culminar las series.</p>	
<p><u>CIERRE:</u> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u></p> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma: Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
 Investigador

SESIÓN 10**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: velocidad reacción	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Juntamos a los deportistas en el centro del campo, les damos la bienvenida a una nueva sesión de entrenamiento recordar la importancia de realizar la activación corporal correctamente para evitar cualquier tipo de lesiones ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 15 vueltas al campo deportivo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Ejercicio 1. Subir rápido las escaleras (15 minutos) Empezamos dando las recomendaciones del caso en cuanto a este ejercicio, que debemos hacerlo con cuidado para evitar accidentes, ubicamos a los estudiantes en pareja para que puedan controlar sus repeticiones, culmina el primer deportista y empieza la pareja, realizarán 5 series de 10 repeticiones. Ejercicio 2 Circuito de zigzag Consiste en ir corriendo detrás de donde están los conos que suelen estar en cada lado haciendo como ondas. Eso	

	<p>estará ubicados en un sector del campo, una vez culminado este circuito regresan al inicio caminando para que se recuperen realizarán 3 series de 4 minutos, 1 minuto para que se rehidraten.</p> <p>Ejercicio 3 mantener la velocidad (15 minutos)</p> <p>Este ejercicio consiste en lo que se denomina acelerar y mantener, esto es, comenzar corriendo despacio durante unos minutos para ir calentando, para luego incrementar la velocidad y sostener esa velocidad durante unas 15 o 20 zancadas y volver a reducir el ritmo al mínimo hasta terminar caminando a modo de descanso. tres veces, incrementando el número de zancadas de manera gradual.</p> <p>Ejercicio 4 Burpee (15 minutos)</p> <p>Este es también un ejercicio muy completo. Se comienza de pie y bajamos haciendo una sentadilla hasta apoyar las manos en el suelo. Una vez tocado el suelo, saltamos sobre los dos pies hacia atrás para colocarnos en posición horizontal y hacer una flexión y al subir y volver a la posición horizontal inicial, damos un salto hacia adelante y nos ponemos de pie para terminar dando un salto a lo alto.</p>	
<p><u>CIERRE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 11**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: resistencia aeróbica	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 20 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Juntamos a los deportistas en el centro del campo, les indicamos que a partir de hoy empezaremos con los ejercicios de la capacidad física de resistencia. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 20 vueltas al campo deportivo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Ejercicio 1. Saltos de sog. (15 minutos) Este ejercicio es común a numerosos cultores del deporte, sea la disciplina que sea, pues requiere de un continuo de saltos para evitar la cuerda, pudiendo ir más aprisa o más lento dependiendo de la capacidad de aguante del individuo. 3 series de 4 minutos. Ejercicio 2 Burpees sin flexo-extensión de codo (Half Burpees) (15 minutos) Es quizás el ejercicio que más agote y agite de todos los de la lista. Es bastante intenso aun así sin agregarle flexo-extensión de codo. Puedes ir en progresión, ya que como la idea es que sea de baja intensidad y larga duración (+ de 3 minutos), puedes realizarlo sin salto. Ahora si tu capacidad lo permite, puedes realizarlo con salto. 3 series de 4 minutos. Ejercicio 3 Trotes. (30 minutos)	

	<p>La versión más rápida de la caminata, es un ejercicio de impacto moderado sobre las piernas y rodillas, pero que sostiene el ritmo respiratorio y cardiovascular de cara a una demanda de energía mayor y más sostenida. Se le suele combinar con períodos de descanso (caminata) y breves períodos de carrera (anaeróbica)</p>	
<p>CIERRE: ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u></p> <p>TIEMPO: 10 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma: Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 12**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremore Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: resistencia anaeróbica	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 20 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Juntamos a los deportistas en el centro del campo, les indicamos que a partir de hoy empezaremos con los ejercicios de la capacidad física de resistencia. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 20 vueltas al campo deportivo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Ejercicio 1. Carreras breves e intensas (sprints) (15 minutos) Realizarán sprints de 30 segundos para empezar, luego caminarán 20 segundos y así vamos subiendo el tiempo de los sprints según el rendimiento de los estudiantes, esta actividad se realizará durante 15 minutos. Con su periodo de descanso. Ejercicio 2 Ejercicio isométrico Abdominales estáticos Boca arriba, estira las piernas en ángulo de 90 grados y eleva poco a poco el tronco con los brazos extendidos. Aguanta en esa posición tanto como puedas y, con el tiempo, baja a 75 grados. Cuando más eleves tu tren	

	<p>superior más efectivo será el ejercicio. Dos series de dos minutos con 1 minuto de descanso.</p> <p>Plancha normal apoyado en tus antebrazos, aguantando de medio minuto para arriba, hasta que puedas. Cada culmino será 1 minuto de descanso.</p> <p>Sentadillas aéreas Con las pelotas medicinales o sin nada, baja lo más que puedas, de manera profunda, para activar bien todo tu tren inferior. 5 minutos.</p> <p>Ejercicio 3 salto sobre objetos. (sillas) (15 minutos)</p> <p>Sin tomar impulso saltaran sobre una silla o una caja, o en el peor de los casos sobre una grada este ejercicio se dará 5 series de 20 repeticiones con 1 minuto de descanso.</p> <p>Ejercicios. Abdominales (15 minutos)</p> <p>Estos ejercicios se realizarán abdominales al gusto de los deportista cortos o largos, estáticos o en movimiento, se hará 5 series de 50 abdominales con 1 minuto de descanso.</p>	
<p><u>CIERRE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 10 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
Investigador

SESIÓN 13**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: resistencia aeróbica	

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 20 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Juntamos a los deportistas en el centro del campo, les indicamos que a partir de hoy empezaremos con los ejercicios de la capacidad física de resistencia. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 20 vueltas al campo deportivo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Ejercicio 1. Saltos de sogá. (15 minutos) Este ejercicio es común a numerosos cultores del deporte, sea la disciplina que sea, pues requiere de un continuo de saltos para evitar la cuerda, pudiendo ir más aprisa o más lento dependiendo de la capacidad de aguante del individuo. 3 series de 4 minutos. Ejercicio 2 Burpees sin flexo-extensión de codo (Half Burpees) (15 minutos) Es quizás el ejercicio que más agote y agite de todos los de la lista. Es bastante intenso aun así sin agregarle flexo-extensión de codo. Puedes ir en progresión, ya que como la idea es que sea de baja intensidad y larga duración (+ de 3 minutos), puedes realizarlo sin salto. Ahora si tu capacidad lo permite, puedes realizarlo con salto. 3 series de 4 minutos. Ejercicio 3 Trotes. (30 minutos)	

	<p>La versión más rápida de la caminata, es un ejercicio de impacto moderado sobre las piernas y rodillas, pero que sostiene el ritmo respiratorio y cardiovascular de cara a una demanda de energía mayor y más sostenida. Se le suele combinar con períodos de descanso (caminata) y breves períodos de carrera (anaeróbica).</p>	
<p>CIERRE: ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u></p> <p>TIEMPO: 10 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma: Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 14**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: reconozco mi flexibilidad	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 20 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Juntamos a los deportistas en el centro del campo, les indicamos que a partir de hoy con la capacidad física complementaria de la coordinación, con los ejercicios propuestos esperemos que mejoremos poco a poco. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 05 vueltas al campo deportivo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj.
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	<u>Actividad:</u> Zancada con rotación: Paso 1 Ponte de pie con los brazos levantados por encima de la cabeza. Haz un paso de zancada hacia adelante, dejando caer la rodilla de la pierna delantera en ángulo de 90 grados. Paso 2 Gira el torso hacia la pierna delantera mientras mantienes los brazos estirados por encima de la cabeza. Step back squat: Párese con los pies juntos. Con el pie derecho, dé un paso amplio hacia la derecha y agáchese. Mientras estira las piernas, vuelva a colocar el pie derecho. Repita en el lado izquierdo. Esto cuenta como una repetición.	

	<p>Patada de glúteos: Es un ejercicio que se lleva a cabo colocándose en posición horizontal en el suelo como si fueras hacer una plancha, pero realizando una elevación de cada una de las piernas.</p> <p>Split lateral y frontal: Consiste en extender las piernas a cada lado formando mínimo un ángulo de 180 grados. Split frontal (o front split): se trata de mantener una pierna extendida delante de ti y la otra detrás formando mínimo un ángulo de 180 grados.</p>	
<p><u>CIERRE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 10 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique
Investigador

SESIÓN 15**DATOS INFORMATIVOS:**

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremori Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Aprendo a meditar con el yoga	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 20 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia saludando a los deportistas e invitando que se preparen con su indumentaria para empezar con la actividad física. ❖ Realizamos algunas preguntas de las actividades realizadas la clase anterior y recordamos que trabajamos con las manos y ahora será todo con el pie. ❖ Empezamos con la activación corporal, realizamos elongaciones tanto en el tren inferior como superior. ❖ Al culminar los estiramientos pido a los estudiantes que realicen 05 vueltas al campo deportivo. 	Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj. Balones Conos Bastones
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	Actividad: ostura de la montaña: Párate con la espalda recta. Gira los hombros hacia arriba y hacia atrás, levanta el pecho y tira la barbilla hacia el cuello, y mantén los pies separados al ancho de los hombros. Mantén esta postura durante 5 a 10 segundos. Postura de la silla: Para realizar correctamente la postura de la silla partimos de posición de bipedestación (de pie) con los brazos a ambos lados del cuerpo y los pies separados aproximadamente a la anchura de la cadera. ... Mantenemos esta postura respirando normalmente durante unos 30 segundos. Pinza de pie: De pie con los pies juntos o ligeramente separados y paralelos. Inspiramos profundamente y, al soltar el aire, flexionamos nuestra cadera y dirigimos	

	<p>nuestro torso hacia delante hasta formar un ángulo de 90 grados.</p> <p>Posición del guerrero 1: La postura del guerrero o Virabhadrasana en sánscrito, es una exigente postura de yoga con la que ejercitar la fuerza, la movilidad, la estabilidad y la fluidez de los movimientos a partes iguales. Existen 3 variaciones de esta postura, todas ellas exigentes desde un punto de vista físico y mental.</p> <p>Posición del guerrero 1: Giramos nuestro pie izquierdo 90 grados, mientras que el derecho se mantiene en su lugar. Abrimos los brazos, formando una línea recta con ellos y paralela al suelo, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia abajo, y giramos la cabeza hacia la izquierda</p>	
<p><u>CIERRE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Relajación.</u> ➤ <u>Expresión</u> <p>TIEMPO: 10 min.</p>	<p>. Vuelta a la calma:</p> <p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar dialogar un poco acerca del trabajo del día de hoy, se da recomendaciones para mejorar y ánimos para poder continuar con el trabajo. • Higiene personal. 	

Yomar Yukichi Nagaremore Cachique

Investigador

PROGRAMA ENCESTA EN LA CANASTA POST TEST

DATOS INFORMATIVOS:

Ciclo - Año	: VII ciclo - 15 - 17 años	
Responsable	: Est. Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique	
Tiempo	: 90 min.	Fecha:
Técnica	: Explicativa demostrativa	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente. 	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
TEMA	: Aplicación del post test.	

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

PROCESOS	ESTRATEGIAS MOTRICES	RECURSOS/MAT.
<u>INICIO</u> TIEMPO: 15 min.	Acondicionamiento previo <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se inicia la clase dando la bienvenida. ❖ El responsable del taller realiza las siguientes preguntas. ¿alguien me podría decir que es un test? y ¿para qué sirve? ❖ Los deportistas emiten sus opiniones, acerca del test. ❖ Se realiza la activación corporal: Trotes suaves acompañados de movimientos tanto del tren inferior como el superior y por último se realiza estiramiento y se recuerda que este proceso es muy importante para evitar lesiones. 	fichas Conos Silbato. Tablero. Cronómetros o reloj.
<u>DESARROLLO</u> TIEMPO: 60min.	Test 1: test de cooper Test 2: test de burpee Test 3: test de salto vertical Test 4: test abdominal Test 5: test de T Test 6: test de 50 metros Test 7: test de flexibilidad	
<u>CIERRE:</u> ➤ <u>Relajación.</u>	• Vuelta a la calma:	

<p>➤ <u>Expresión</u></p> <p>TIEMPO: 15 min.</p>	<p>Se indica a los deportistas que caminen sobre el campo deportivo inhalando y exhalando, también se les indica que realicen estiramientos para relajar los músculos que fueron exigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas se reúnen para consolidar lo aprendido (que hicimos hoy) ¿Les gusto?, ¿cómo se sintieron?, <u>extensión</u>; el encargado del programa indica que este test servirá para poder observar las deficiencias como deportistas y así poder trabajar para mejorar. • Higiene personal. 	
--	--	--

Yomar Yukichi Nagaremorí Cachique
Investigador

TEST DE COOPER

VALORACIÓN	METROS
Excelente	2950
Muy bien	2750
Bien	2350
Suficiente	1950
Deficiente	1350

TEST DE BURPEE

Valoración	Repeticiones
Excelente	> 40 repeticiones
Muy bien	31 – 39 repeticiones
Bien	21 – 30 repeticiones
Suficiente	11 – 20 repeticiones
Deficiente	10 repeticiones

TEST DE SALTO VERTICAL

Valoración	Centímetros
Excelente	> 66 cm
Muy bien	65 cm
Bien	60 – 64 cm
Suficiente	40 – 59 cm
Deficiente	30 – 39 cm

TEST ABDOMINAL EN 1 MINUTO

Valoración	Repeticiones
Excelente	> 49 repeticiones
Muy bien	48 repeticiones
Bien	43 – 47 repeticiones
Suficiente	37 – 42 repeticiones
Deficiente	33 – 36 repeticiones

TEST DE T

Valoración	Segundos
Excelente	9 seg.
Muy bien	9.5 seg.
Bien	10.5 seg
Suficiente	11.5 seg.
Deficiente	12 seg

TEST DE LOS 50 METROS

Valoración	Segundos
Excelente	< 8 seg
Muy bien	8.6 seg
Bien	8.5 – 9 seg.
Suficiente	9.1 – 9.4 seg.
Deficiente	10.3 – 10.5 seg

TEST FLEXIBILIDAD

Valoración	Segundos
Excelente	< 14 Cm.
Muy bien	13 – 9 Cm
Bien	8 – 4 Cm
Suficiente	3 – 0 Cm
Deficiente	0

Anexo 6:
Evidencias Fotográficas



Leyenda: Deportistas realizando la activación corporal.



Leyenda: Deportistas listos para realizar el test de Cooper.



Leyenda: Deportistas realizando ejercicio de fuerza explosiva



Leyenda: Deportistas realizando lanzamientos.



Leyenda: Deportistas realizando el test de Cooper



Leyenda: Inauguración del programa “Encesta en la Canasta”