

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"
D. S. Nº 060-84-ED. D. S. Nº 017-2002-ED**



TESIS

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEL
FÚTBOL EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA IEP N° 72116
AZÁNGARO 2021**

PRESENTADO POR:

Pedro Johnklin SUCARI QUISPE

Erlí Aldair QUISPE QUISPE

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR DE EDUCACIÓN
FÍSICA

Promoción 2021.

AZÁNGARO – PUNO - PERÚ

2 022.

HOJA DE CALIFICACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"

TESIS

La actividad física y su relación con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

PRESENTADO POR:

Pedro Johnklin SUCARI QUISPE

Erlí Aldair QUISPE QUISPE

EL JURADO CALIFICADOR

DETERMINA:

.....

JURADOS:

NOMBRES Y APELLIDOS:

Firma

Presidente:

.....

.....

Vocal:

.....

.....

Secretario:

.....

.....

Azángaro,, del 2 022.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres: Ochoa y Marcelina, por haberme dado la vida y ayudarme a llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional, porque ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo incondicional, sus consejos para hacer de mí una mejor persona, y a mis hermanas por sus palabras y su compañía, y todos mis familiares tíos y tías y a mis familiares que en vida fueron, abuelo Francisco, tía Epifania, tío David Wilber, primo Daniel Abrahán aunque no estén físicamente con nosotros, sé que desde el cielo siempre me cuidan y me guían para que todo salga bien, a mis amigos, compañeros, y a todas las personas que de una u otra manera a contribuido para el logro de mis objetivos.

Pedro Johnklin

Dedico el presente trabajo a mi madre, quien fue mi mayor apoyo en tiempos de angustia. También quiero honrar a mi padre, que hizo de todo para que el instituto fuera un sueño hecho realidad.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Erli Aldair

AGRADECIMIENTO

Gracias por ser los principales motores de mis sueños, gracias por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas, gracias a mis **Padres Ochoa Sucari Mamani y Marcelina Quispe Zapana** por estar dispuestos a acompañarme en toda mi formación profesional, por siempre desear y anhelar lo mejor para mi vida gracias por cada consejo y por cada uno de sus palabras que me guiaron durante mi vida. por el amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban por mi avance y desarrollo de esta tesis, es simplemente único y se refleja en la vida de un hijo.

Pedro Johnklin

Agradezco a mis padres: Celso y Olga, por ser los principales promotores de todos mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

Agradecemos a nuestros docentes del instituto superior pedagógico público de Azángaro, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, al Mg. Pedro Vilca Florez, docente de investigación, quien nos ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, y a los docentes y estudiantes de la IEP 72116 Alianza Corazón por su valioso aporte para nuestra investigación.

Erlí Aldair

PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado Calificador

Señores Miembros del Jurado Calificador

Al haber culminado nuestros estudios en formación inicial docente en la carrera profesional de Educación Física y al haber culminado con la ejecución del proyecto de investigación, ponemos a consideración de ustedes y de toda la comunidad pedagógica el informe de tesis titulado “La actividad física y su relación con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021”, con el propósito de optar al título profesional de profesor en la carrera profesional de educación física.

La actividad física es una actividad cotidiana realizada en todo momento, como caminar, correr, trotar, saltar, por lo general realizada en forma espontánea, es el soporte de todo deporte colectivo o individual, de otro lado, la práctica del fútbol es una disciplina práctica desde la niñez, ambas disciplinas preservan la salud y los buenos hábitos.

El presente informe de tesis está dividido en cuatro capítulos: El capítulo I corresponde al planteamiento del problema. El capítulo II corresponde al marco Teórico. El capítulo III trata acerca de la metodología o diseño de la investigación. En el capítulo IV presentamos los resultados de la investigación; finalmente, las conclusiones y recomendaciones, la estructura utilizada corresponde al esquema que se viene utilizando en nuestra institución en el esquema de tesis.

Finalmente, nuestro reconocimiento y gratitud al Instituto de Educación Superior Pedagógico de Azángaro, nuestra primera casa de estudios superiores, alma máter en la formación docente en la provincia de Azángaro, a sus docentes

por su amplia trayectoria y experiencia profesional en bien de la juventud, a nuestro profesor asesor y a ustedes señores jurados por compartir sus experiencias y enseñanzas para la mejora de esta investigación.

Los autores.

ÍNDICE

	Pág.
Portada.....	i
Hoja de respeto.....	ii
Hoja de calificación.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Presentación.....	vi
Índice.....	viii
Resumen.....	xii
Introducción.....	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema).....	15
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. Problema general.....	17
1.2.2. Problemas específicos.....	17
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación de la investigación.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes.....	21
2.1.1. Nacional.....	21
2.1.2. Regional.....	22

2.1.3. Local.....	22
2.2. Bases teóricas.....	23
2.2.1. La actividad física.....	23
2.2.1.1. Definición de la actividad física.....	23
2.2.1.2. Importancia de la actividad física.....	24
2.2.1.3 Manifestaciones de la actividad física.....	29
2.2.1.4 Características de la actividad física.....	30
2.2.1.5. Desarrollo de la actividad física.....	34
2.2.1.5.1 Duración de la actividad Física.....	34
2.2.1.5.2 Frecuencia de la actividad física.....	34
2.2.1.5.3 Intensidad de la actividad física.....	34
2.2.2 La práctica del fútbol.....	35
2.2.2.1. Definición de la práctica del fútbol.....	35
2.2.2.2. Práctica del fútbol en Instituciones educativas.....	36
2.2.2.3. Fundamentos básicos del fútbol.....	37
2.2.2.3.1. Fundamento de pase.....	39
2.2.2.3.2. Fundamento de recepción.....	40
2.2.2.3.3. Fundamento remate.....	41
2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).....	42
2.3.1. Actividad.....	42
2.3. 2. Actividad física.....	42
2.3.3. Aprendizaje:.....	42
2.3.4 Capacidad física.....	42
2.3.5 Deporte.....	43
2.3.6. Educación Física.....	43

2.3.7. Fundamento.....	43
2.3.8. Fútbol.....	44
2.3.9. Pase.....	44
2.3.10. Recepción.....	44
2.3.11. Remate.....	44
2.4. Hipótesis de la investigación.....	44
2.4.1. General.....	44
2.4.2. Específicos.....	45
2.5. Identificación de variables.....	45
2.5.1. Variable Independiente.....	45
2.5.2. Variable dependiente.....	45
2.6. Operacionalización de variables.....	46
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	47
3.1. Método de investigación.....	47
3.2. Tipo de investigación.....	47
3.3. Diseño de investigación.....	48
3.4. Población y Muestra.....	49
3.4.1. Población.....	49
3.4.2. Muestra.....	49
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	50
3.6. Plan de recolección de datos.....	51
3.7. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis).....	51
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	52
4.1. Presentación de los resultados de la investigación.....	52
4.2 Análisis e interpretación de datos.....	53

4.2.1. Resultados de la variable independiente.....	53
4.2.2. Resultados de la variable dependiente.....	59
4.3 Método de análisis de datos (prueba de hipótesis).....	65
4.3.1 La correlación de Pearson.....	65
4.3.2. Prueba de hipótesis.....	67
4.3.2.1 Planteamiento de las hipótesis.....	68
4.3.2.2 Nivel de significancia.....	68
4.3.2.3 Prueba estadística.....	68
4.3.2.4 Regla de decisión.....	69
4.3.2.5 Decisión.....	69
Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	72
Referencias Bibliográficas.....	73
Anexos.....	76
Anexo 1. Instrumentos.....	77
Anexo 2. Matriz de investigación.....	79
Anexo 3. Base de datos.....	81
Anexo 4. Figuras (fotos).....	83

RESUMEN

La actividad física es una actividad cotidiana realizada en todo momento, al caminar, correr, trotar, saltar, por lo general realizada en forma espontánea, es el soporte de todo deporte colectivo o individual, la investigación tenía por objetivo: Determinar la relación que existe entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

Se trabajó con una población de 193 estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, la muestra estaba conformada solo por 26 niños del V ciclo (5to. y 6to. grado) obtenida por mediante la técnica de muestreo no probabilístico, los métodos utilizados fueron el método científico, los métodos deductivo e inductivo y el método estadístico. El tipo de investigación es básico, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, descriptivo correlacional, transeccional; para la recolección de datos se utilizó las técnicas de la encuesta y observación y como instrumentos el cuestionario de preguntas y la ficha de observación con un total de 15 preguntas y desempeños para cada una de las variables, la escala de medición fue: siempre, casi siempre, a veces y nunca. Se ha llegado a la siguiente conclusión general: Existe relación positiva entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to. Grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro. Esto se corrobora con los resultados del coeficiente de r de Pearson de 0.64 que corresponde a correlación positiva media y los resultados de la prueba de hipótesis con el procedimiento de la T de Student donde T_c obtenida de 4.0832 es $>$ a la T_t 2.064 (para 24 grado de libertad)

PALABRAS CLAVE: Actividad, física, fútbol.

INTRODUCCIÓN

El tema de la investigación es la actividad física y la práctica del fútbol, todo deporte tiene soporte en la actividad física, en el ejercicio, en el entrenamiento constante; la actividad física es inherente al ser humano, se manifiesta al caminar, correr, saltar, etc., a lo largo del tiempo ha sido practicada de diversas formas porque tiene enormes beneficios y ventajas, por ejemplo estimula el desarrollo corporal, beneficiosa para preservar la salud; muchas de estas actividades son practicadas en el trabajo cotidiano, en las faenas, posteriormente en forma sistematizada en las instituciones educativas, a la par la práctica del deporte colectivo fútbol, ha sido practicada por generaciones tras generaciones, por todas las edades, con el tiempo también en forma sistemática a través de organizaciones deportivas, así surgieron las ligas deportivas, federaciones, tanto a nivel local, regional, nacional y hasta mundial; hechos que marcan la práctica constante de la actividad física y la práctica del fútbol, lo que debe ser organizado, sistematizado y practicado desde la niñez.

La actividad física es cualquier tipo de movimiento que realiza el ser humano y que involucre grandes grupos musculares, que se puede mantener continuamente y que sea de naturaleza rítmica y aeróbica, por ejemplo: caminar, subir escaleras, correr trotar, manejar bicicleta, bailar, además de las actividades deportivas, laboral (mecánica, agrícola), recreativa, y artística; su práctica es un hábito, en la educación básica tiene que ser promovida por los docentes responsables de la actividad física.

En la Formación Inicial Docente FID la actividad física es un componente del perfil de egreso, su estudio o tratamiento corresponde al área de deporte I, donde tiene por finalidad el desarrollo en los estudiantes las capacidades físicas (fuerza,

velocidad, resistencia y flexibilidad) y coordinativas (coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad) para el dominio motor corporal en la realización de actividades atléticas. En tanto, el tratamiento sistemático del fútbol, es desarrollada en el área de deporte IV, donde desarrolla en los estudiantes el dominio de las competencias necesarias para la práctica de los deportes grupales.

Tanto la actividad física como la práctica del fútbol son importantes, ambos preservan la salud, porque el deporte es salud física y mental, previenen enfermedades cardio vasculares, fomenta el hábito de vida sana. Es una forma de realizar el ejercicio físico para mantener la buena salud.

El desarrollo de esta tesis se ha ajustado a la metodología de la investigación científica, se han establecido los criterios necesarios y las bases suficientes; para el análisis de datos se ha utilizado la estadística descriptiva, para contrastar la hipótesis se ha recurrido al coeficiente de correlación r de Pearson y la T de Student, que indican con mayor amplitud los resultados de la presente investigación.

Los autores.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

La actividad física es inherente al ser humano, a lo largo del tiempo ha sido practicada de diversas formas porque tiene enormes beneficios y ventajas, por ejemplo estimula el desarrollo corporal, beneficiosa para preservar la salud; muchas de estas actividades son practicadas en el trabajo cotidiano, en las faenas, posteriormente en forma sistematizada en las instituciones educativas, a la par la práctica del deporte colectivo fútbol, ha sido practicada por generaciones tras generaciones, por todas las edades, con el tiempo también en forma sistemática a través de organizaciones deportivas, así surgieron las ligas deportivas, federaciones, tanto a nivel local, regional, nacional y hasta mundial; hechos que marcan la práctica constante de la actividad física y la práctica del fútbol, lo que debe ser organizado, sistematizado y practicado desde la niñez.

En los últimos años en nuestra localidad surgieron academias y escuelas deportivas de fútbol, organizadas y fomentadas por los municipios, organizaciones particulares. Instituciones en las que se da importancia a la actividad física y el deporte del fútbol, siendo otro de los argumentos para la realización de la presente investigación, pero no ha recibido el apoyo necesario, muy pocos padres de familia apoyan y se interesan por el deporte, asimismo, en las instituciones educativas es poco practicada, debido a muchos factores, en años anteriores se promovía solo con fines de juegos escolares conocido como los Inter escolares, en suma la preferencia por el fútbol es escaso, ahora con la educación remota, la situación se viene agudizando, los adolescentes y jóvenes más están dedicados al uso de celulares, internet, lo que en el futuro puede tener consecuencias, como el incremento de la obesidad.

En los estudiantes del V ciclo, es decir del quinto y sexto grado la Institución Educativa Primaria N° 72116 de Azángaro se observa limitaciones, restricciones en la práctica de la actividad física y la práctica del deporte colectivo, el fútbol, hecho que nos preocupa: además, se nota limitaciones porque estos estudiantes practican la actividad física en forma natural o espontánea que se manifiestan en carreras, caminatas, saltos, juegos libres de diversos tipos; de igual modo, practican la disciplina del fútbol también en forma espontánea, mecánica y empírica; primeramente en pequeños grupos que por lo general expresadas en el fulbito, futsal, las reglas de juegos y los fundamentos de juego del deporte que se utilizan son informales, no siempre se ajustan a las reglas de juego, las mismas que serán conocidas y practicadas más adelante según la circunstancia y la necesidad.

En resumidas cuentas, ante la ausencia de la práctica de la actividad física y la práctica de fútbol, falta orientación técnica para la práctica sistemática del fútbol, por tanto estos niños necesitan orientación, requieren sistematizar, direccionar en el juego del fútbol, deporte característico especialmente del sexo masculino, aunque en los últimos años este deporte es practicada también por el sexo femenino, pero últimamente, el deporte fútbol viene siendo practica en forma escasa, debido a la falta de atención, falta de campos deportivos, en su lugar se viene dando preferencia al futsal. Hecho que nos preocupa y de ahí la necesidad de investigar.

Es obligación y necesidad de los profesores de educación física velar y preservar la práctica de la actividad física y el cultivo de la recreación y del deporte, en las diferentes disciplinas deportivas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Qué relación existe entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿Qué relación existe entre la duración de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?.
- b) ¿Qué relación existe entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento recepción en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?

- c) ¿Qué relación existe entre la intensidad de la actividad física y la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general.

Determinar la relación que existe entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

1.3.2. Objetivos específicos.

- a) Determinar la relación que existe entre la duración de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021
- b) Identificar la relación que existe entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento recepción en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021
- c) Describir la relación que existe entre la intensidad de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

1.4. Justificación de la investigación.

La característica del ser humano, en especial del niño, del adolescente, del joven, es la actividad física, esta actividad se observa en la dinamicidad, en diferentes actividades donde hay la presencia del movimiento, por eso se investiga

porque la actividad física es importante no solo para la práctica de la actividad deportiva, sino es una necesidad para mantener al ser humano en condiciones saludables e indirectamente prevenir de cualquier enfermedad, sobre todo cardiovascular; de otro lado, la práctica de cualquier deporte individual o colectivo es recomendable, pero, el deporte que más se practica es el fútbol, por ser característica del ser humano practicada en cualquier escenario y por cualquier edad cronológica.

El fútbol es el deporte popular, los niños, púberes, adolescentes y jóvenes tienen preferencia por el fútbol, juegan por naturaleza, desde lo informal hasta lo formal, muchas veces ni siquiera en campo o cancha reglamentaria, se practica en todo9 tipo de terreno, por eso llama atención y requiere ser investigado para conocer a profundidad las relaciones entre la actividad física y la práctica del fútbol.

La práctica de cualquier deporte requiere condiciones, habilidades no cognitivas o disposiciones o hábitos, siendo prioridad la actividad física, que garantiza el rendimiento y resultados, por eso se investiga porque para el buen rendimiento es necesario la constante práctica de la actividad física, la misma que se expresara más adelante en la preparación técnica y táctica, en el entrenamiento.

La investigación resulta importante, porque trata de un tema y problema latente, que requiere exigencia, pues, sobre todo en estos tiempos la actividad física es fundamental, el solo hecho de caminar, moverse son buenas prácticas, por eso siempre deben motivar la realización de la actividad física como un hábito de vida.

Los beneficiarios de la presente investigación fueron los niños, los adolescentes, y los profesores de Educación Física, porque el tratar y practica la

actividad física y utilizar con la práctica del deporte resultan beneficiosos para la salud, para la vida, porque la vida es actividad y movimiento. Sabemos que el deporte es el preservador de la salud física y mental.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Nacional

Rodriguez (2018). En la tesis Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N°1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017. Presentado a la Universidad Enrique Guzman y Valle. Lima. El objetivo planteado fue determinar el Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N°1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017. El problema de estudio se ha centrado en valorar el entrenamiento del futbol en la etapa escolar como un programa experimental para docentes de educación física en formación permanente, para el desarrollo de la preparación física, técnica, llegaron a la conclusión: Se ha determinado, la relación significativa entre el rendimiento físico y técnico de los futbolistas de la IE. “Toribio de Luzuriaga”, tal como lo evidencias los cuadros y los gráficos en su interpretación y la prueba de hipótesis general en la tabla 2.

2.1.2. Regional.

Calderón (2013). En la tesis titulado: “Diagnóstico de las capacidades físicas y técnicas básicas de fútbol, en niñas y niños de 5to y 6to grado de la IEP N° 70252 de Ancoputo - Zepita del 2012”, tesis presentada a la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del altiplano Puno, para optar el título de Licenciado en Educación Física, el objetivo propuesto fue determinar las capacidades físicas para ver la incidencia en las técnicas básicas de fútbol, en niñas y niños del 5to y 6to grado de la IEP N° 70252 de Ancoputo - Zepita del 2012. La muestra estaba conformada sólo con niñas y niños de 5to y 6to grado de estudios del presente año académico a razón que ellas participaban en los Juegos Deportivos Nacionales de escolares en las diferentes disciplinas deportivas. Las técnicas e instrumentos de investigación son la observación directa y aplicación de los test en forma directa; arribó a la conclusión: se ha logrado diagnosticar, identificar los niveles de las capacidades físicas que poseen en relación de su incidencia en técnicas básicas de futbol, en niñas y niños de 5to y 6to grado de educación primaria. Los resultados en las Capacidades Físicas en niñas y niños son nivel excelente 5%, muy bueno 14%, bueno 23%, regular 36%, deficiente 23%.

2.1.3. Local

Huaracha y Jove (2020) en la tesis titulado “La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019. Presentado al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro” para optar al título de profesor de Educación Física, el objetivo fue determinar de qué manera la preparación física

incide en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to. grado de la I. E. P. N° 72001 de Azángaro, 2019, el diseño de investigación fue investigación no experimental de tipo descriptivo explicativo, llegaron a la conclusión: Los entrenadores utilizan los métodos de duración, de Interval training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La actividad física

2.2.1.1. Definición de la actividad física

La OMS (2016) considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (párr.1).

Márquez, S. & Garatachea, N. (2009) definen como cualquier tipo de movimiento que realiza el ser humano y que involucre grandes grupos musculares, que se puede mantener continuamente y que sea de naturaleza rítmica y aeróbica, por ejemplo: caminar, subir escaleras, correr trotar, manejar bicicleta, bailar, además de las actividades deportivas, laboral (mecánica, agrícola), recreativa, y artística.

En la Formación Inicial Docente FID el tratamiento de la actividad física corresponde al área de deporte I, donde tiene por finalidad el desarrollo en los estudiantes las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y coordinativas (coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad) para el dominio motor corporal en la realización de actividades atléticas. En tanto, el tratamiento sistemático del fútbol, es desarrollada en el área de deporte IV, donde desarrolla en los estudiantes el dominio de las competencias necesarias para la práctica de los deportes grupales. (Minedu, 2010, p.54).

2.2.1.2. Importancia de la actividad física

Sin lugar a dudas la actividad física es importante, porque preserva la salud, previene enfermedades cardio vasculares, fomenta el hábito de vida sana. Los profesores Villalobos y Puelles (2014) manifiestan: "Es una forma de realizar el ejercicio físico para mantener la buena salud", En una breve y muy acertada declaración, el Dr. Kenneth H. Cooper (citado por colectivo de autores, 2014) define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Tanto en la preparación física como en la realización de la actividad física, la ayuda de primera mano es el El **Test** de Cooper (s.f) “es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante., la máxima distancia posible sin detenerse”. La idea es que el atleta rinda al máximo su condición física con el fin de conocer las verdaderas condiciones de la persona. La idea es establecer la condición física de la persona para comenzar un programa de acondicionamiento aeróbico adecuado a su rango.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulín dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia,

etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

La actividad física se debe desarrollar gradualmente, según Colectivo de autores, (2014)

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de

determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol. (p.52).

Esto indica que la actividad física nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Diabetes) o mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

2.2.1.3 Manifestaciones de la actividad física

Según el Minedu (2016) En la educación básica la actividad física corresponde al logro de la competencia:

“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. (p. 62).

Como se aprecia, la práctica de las actividades físicas, se relaciona a los diferentes juegos, deporte; sin embargo, en estos tiempos de emergencia sanitaria por la presencia del Covid 19 o Sars -CoV-2 (síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2), la situación es crítica, los afectados son los niños y adolescentes que no tienen oportunidad para desarrollar la actividad física.

Las actividades físicas, son actividades en las que se hacen movimientos ya sean por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro. Estos movimientos aumentan el número de latidos de su corazón en diferentes niveles de intensidad. Se piensa en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre, ejercicio o deporte.

Los siguientes ejemplos muestran tres niveles de intensidad en actividades físicas. La intensidad en las actividades físicas que usted realiza está relacionada con la cantidad de energía que usted utiliza haciendo estas actividades. Mayormente se manifiestan los niveles de intensidad en las actividades físicas: es importante cultivar actividades recreativas, laborales (mecánica, agrícola) artística, recreativa.

ACTIVIDADES	MANIFESTACIONES
Actividades ligeras • Su corazón late un poco más rápido de lo normal * Puede hablar y cantar	Caminata Ligera. Ejercicios de Elasticidad. Barrer o Hacer Trabajos cotidianos en forma ligera
Actividades moderadas • El corazón late más rápido de lo normal • Puede hablar pero no Cantar	Caminata Rápida. Clases de Aeróbicos. Levantamiento de pesas ligeras o moderas. Bailar.
Actividades vigorosas • El número de latidos de su corazón aumenta mucho más • No puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas	Trotar o Correr deportes Fútbol Voleibol

Fuente: Gómez, R, et al. (2012)

2.2.1.4 Características de la actividad física

De todas maneras para la preparación física del deportista, aún con más exigencia para el futbolista tiene que existir condiciones físicas, fisiológicas, psíquicas, estas aseguran el nivel de rendimiento en cualquier disciplina deportiva:

Dentro del esquema de la planificación se distinguen dos etapas en la preparación física: La preparación física general y la preparación física especial. La primera se constituye en la base sobre la cual se estructura más adelante el entrenamiento especial orientado hacia la prueba.

En términos generales los objetivos de la preparación física son:

- Desarrollo general de órganos y sistemas.
- Elevación de las posibilidades funcionales del organismo del deportista.
- Desarrollo de las capacidades motrices determinantes del resultado.

(Avatar, 2000)

De manera general las capacidades físicas se dividen en dos grupos grandes, capacidades motrices coordinativas y capacidades motrices condicionales.

En la estructura de capacidades coordinativas se diferencian:

- Capacidades para asimilar nuevos movimientos. Este elemento es de gran importancia sobre todo en los deportes de alta exigencia coordinativa en donde existe una amplia variedad de ejercicios y complicados esquemas tácticos, tales como coreografías, juegos con pelota y deportes de contacto.
- Posibilidad de diferenciar y dirigir diferentes elementos del movimiento. Esta es la capacidad fundamental en modalidades en las cuales se requiere una excelente percepción y asimilación de las relaciones temporales, espaciales y temporo- espaciales.

- Capacidad de aplicar y combinar los diferentes elementos en situaciones complejas. Este es el elemento que determina el resultado en deportes de combate y en deportes con pelota.

En el grupo de las capacidades condicionales tenemos fuerza, resistencia, movilidad (correlación entre la flexibilidad articular y la elasticidad muscular) y velocidad (rapidez). Cada una de estas capacidades presenta diferentes formas de manifestación y su mayor o menor grado de desarrollo dependen de diferentes factores.

Cometti (2002) considera, los medios o métodos para la preparación física, dependen de la edad, sexo, experiencia y especialidad de cada deportista. La dinámica de las cargas está regulada por cada uno de los ciclos, periodos y etapas de la planificación. En dependencia de la modalidad deportiva se hace énfasis en una u otra capacidad.

Es en este componente en el que más se ha enfatizado en cuanto a estructura de preparación se refiere. Los principios de trabajo varían según el autor pero todos se basan en los aspectos fisiológicos de asimilación de la carga y la recuperación.

Por ser este tema el más tratado por los autores, vamos a centrarnos en los demás componentes teniendo en cuenta que son los otros los menos revisados y su importancia fundamental en el logro del resultado.

Las características resaltantes se sustentan en: La concepción tradicional de la preparación física está fundamentada esencialmente en la resistencia

La preparación física se debe estructurar principalmente sobre la resistencia, donde se desarrollan las diferentes vías energéticas: aeróbicas, anaeróbicas lácticas y anaeróbicas alácticas. El trabajo aeróbico constituye la base sobre la cual deben reposar los otros dos.

Los esfuerzos explosivos son desarrollados después de un período necesario de entrenamiento de la resistencia.

Entre los medios disponibles para mejorar la resistencia, la carrera continua ha constituido durante largo tiempo la base esencial, se hable de la resistencia fundamental con un bajo nivel de frecuencia cardíaca (130fc) o de trabajo a velocidad máxima aeróbica.

La preparación física debe permitir la mejora de la eficacia de todas las acciones, como, por ejemplo, saltar más alto, acelerar más rápido. La musculación es la que permite el desarrollo de esta fuerza explosiva. Luego, es necesario tratar de aumentar la potencia y la velocidad de una acción.

El uso del tiempo es otra característica, se recomienda una carrera de 10 metros que mostrará diferencias significativas ya que la aceleración en 10 metros constituye la cualidad fundamental en el fútbol.

2.2.1.5 Desarrollo de la actividad física

2.2.1.5.1 Duración de la actividad Física

La duración ideal de una sesión sería de 20 a 60 minutos de actividad continua aeróbica con la intensidad elegida. A partir de los 20-30 min, aumenta la utilización de la grasa como combustible generador de energía, facilitando la reducción del peso graso. Gómez, et al. (2012) señala que la duración se cataloga en los siguientes indicadores: Menos de 10 minutos, entre 10 y 30 minutos o más de 30 minutos.

2.2.1.5.2 Frecuencia de la actividad física

La frecuencia de entrenamiento recomendada es de 3 a 5 días por semana. Entrenar menos de 2 días a la semana no produce un aumento significativo en el VO_{2max} . Por otra parte, el beneficio adicional sobre la salud que se obtiene entrenando por encima de los 5 días semanales es mínimo y la incidencia de lesiones puede aumentar. Gómez, et al. (2012) señala la frecuencia se cataloga como: Diaria, semanal o mensual

2.2.1.5.3 Intensidad de la actividad física

La intensidad es importante desarrollarla en la práctica sistemática de la actividad física y sobre todo del ejercicio físico así lo refiere Subirats, et al (2012) La intensidad se define como el grado de esfuerzo que exige un ejercicio. Los principales indicadores de la intensidad son la frecuencia cardiaca (FC) y el consumo de oxígeno (VO_2). En personas con un nivel de aptitud física media y para

intensidades superiores al 40% del VO₂máx, existe una correlación entre el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca, por lo que suele utilizarse este último parámetro debido a la facilidad de control mediante un pulsímetro. Los efectos beneficiosos sobre la forma física se producen con FC entre el 55 y el 90% de la FC máxima. Esta puede estimarse indirectamente con diversas fórmulas, siendo las diferencias entre ellas escasas. Por su simplicidad de cálculo, para los adultos suele usarse la siguiente: FC máxima (estima)=220- edad (en años).

Por otro lado, Gómez, et al. (2012) señala que la intensidad está comprendida con los siguientes elementos: Vigorosa, moderada, leve o baja.

2.2.2. La práctica del fútbol

2.2.2.1. Definición de la práctica del fútbol

El fútbol como disciplina colectiva es practicada en forma espontánea, es decir, cuando las circunstancias se dan o exigen, Para el analista Varillas (2004) las disciplinas colectivas son aquellos deportes en los que se participa o compite en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin". Entre estas disciplinas están el fútbol, futsal, voleibol, basquetbol. (p. 36)

Se ha encontrado la definición del fútbol en Rodríguez y Paredes (2004) “deporte universal, pues el mismo se difunde y practica en todo el mundo, tal es así que 204 países, son afiliados o asociados a la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA)” (p. 95).

2.2.2.2. Práctica del fútbol en Instituciones educativas

En realidad el lugar donde se inicia el juego del fútbol y donde se aprende y se sistematiza es primero en las instituciones educativas, aunque hay academias con este fin, pero en nuestro medio son las instituciones educativas, fundamentalmente el nivel de educación primaria. La práctica del fútbol está fuertemente relacionada con el aprendizaje, pues jugando se aprende las reglas, los fundamentos; como es deporte colectivo, los niños socializan, comparten experiencias, desde luego aprenden las reglas de comportamiento.

Como sabemos el fútbol se realiza entre dos equipos cada equipo conformado por once jugadores sujeto a técnicas y tácticas. Villalobos y Puelles (2014). “Es un deporte practicado entre dos equipos, cada uno de 11 jugadores. El objetivo del juego es meter el balón en el arco (gol) del equipo contrario, ganando el equipo que anota un mayor número de goles” (p. 41). En ese sentido se impone los criterios de juego.

La práctica del fútbol es un deporte que se juega con un balón redondo, en el que participan once jugadores por equipo, que se dividen en portero, defensas, medios y delanteros, se practica con el pie y el

único que puede meter la mano es el guardameta, pero sólo en una zona especial de la cancha.

Según el reglamento, la cancha deberá ser rectangular, con dos metas en cada lado y el objetivo es meter el balón entre dichas metas para marcar un gol. El equipo que meta más goles en un tiempo de 90 minutos será el ganador, aunque se permiten empates y en caso de que sea necesario un vencedor, puede haber una prórroga de 30 minutos y tanda de penales hasta que un equipo tenga más anotaciones que otro. Conoce las 17 reglas de juego avaladas por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA):

2.2.2.3. Fundamentos básicos del fútbol

En el deporte colectivo de fútbol todo fundamento técnico de carácter básico comienza con la conducción del balón. Fraile (1996) afirma, son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización de balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, recepción, remate.

Corrales (2003), Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del

juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Se entiende que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o en los resultados obtenidos. Sin embargo, requiere de entrenamiento y dedicación. Si se considera que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas.

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y son las siguientes: (Grass Rot. 2010).

- a) Preparación Física. tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.
- b) Preparación técnica. Esta parte guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.
- c) Preparación táctica y del reglamento, esta parte corresponde al entrenador, en el caso de Instituciones educativas al profesor de educación física ya que es el quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo

contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

- d) Preparación Psicológica y médica, corresponde a la preparación del estado anímico y mental del jugador, es asumida por el psicólogo y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va a ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades.

2.2.2.3.1. Fundamento de pase

El pase es otro fundamento con el que inicia el juego del fútbol, si hay coordinación y comprensión en los pases se tienen buenos resultados. Según Calderón (2003) es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. **Tipos de pase**

a) De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

b) De acuerdo a la altura

- Pase a ras del suelo

- Pase a media altura
- Pase por elevación

c) De acuerdo a la superficie de contacto

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta.

2.2.2.3.2. Fundamento de recepción

Es un fundamento técnico, porque no todos tienen predisposición o hábito para la recepción, Según Fraile (1996) la mejor forma de detener un envío de un compañero también es la parte interna del pie, la que ayuda a quitarle la fuerza al balón, pero siempre y cuando se tenga la técnica necesaria, ya que el seguir el movimiento del balón con el pie o diseccionarlo puede ayudar a hacer una recepción dirigida que puede originar una clara oportunidad de gol, o bien una finta que deje a los rivales en el terreno de juego.

Según este fundamento técnico básico, para la preparación, el jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5mts. Y separado 5mts. De la pared con dos balones. Hace rebotar la pelota contra la pared y la deja en el cuadrado; busca el otro balón y repite la acción.

2.2.2.3.3. Fundamento remate

En este fundamento se impone la habilidad y la fuerza. El remate es un fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol.

Su objetivo es anotar. Los tipos de remate son:

a) De acuerdo a la superficie de golpeo:

- Remate con el empeine.
- Remate con el empeine interno.
- Remate con el empeine externo
- Remate con la punta del pie.
- Remate con la rodilla
- Remate con el taco
- Remate con la cabeza
- Remate con la punta.

b) De acuerdo a la altura del balón

- Remate a ras del suelo.
- Remate a media altura.
- Remate de altura.
- Remate de semivolea o contrabote.
- Remate de volea.
- Remate de semichalaca.
- Remate de media vuelta.

c) De acuerdo a la dirección del balón.

- Remate en línea recta

- Remate cruzado o en diagonal.
- Remate con efecto. (Calderón, 2003).

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).

2.3.1. Actividad: Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa o subprograma de operación, que consiste en la ejecución de ciertos procesos o tareas (mediante la utilización de los recursos humanos, materiales, técnicos, y financieros asignados a la actividad con un costo determinado), y que queda a cargo de una entidad administrativa de nivel intermedio o bajo.

2.3. 2. Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, está relacionado al ejercicio físico; sin la lectura es a la mente, el ejercicio es al cuerpo.

2.3.3. Aprendizaje:

Es el proceso de asimilación de información mediante el cual se adquiere nuevos conocimientos, técnicas o habilidades para finalmente poder obtener un resultado. En cuanto a proceso es una construcción progresiva, donde el énfasis es el cambio gradual de la persona, desde las diversas interacciones que se puedan organizar en momentos concretos.

2.3.4 Capacidad física

Es la aptitud o suficiencia de la constitución o naturaleza corpórea. En educación física es el nivel del rendimiento físico o sea el nivel de su

resistencia muscular – cardiovascular y fuerza muscular; así también de sus características morfofuncionales.

2.3.5 Deporte

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder).

2.3.6. Educación Física

Es un área cuyo objetivo es el logro de competencias y capacidades de la actividad física, psicomotricidad, movimiento, se caracteriza por ser sistemático y aprendida. En la actividad diaria se considera educación física a la realización del ejercicio físico.

2.3.7. Fundamento

El fundamento en el fútbol es técnico por un lado y táctico por otro, cada uno de los deportes colectivos cuenta con fundamentos básicos, las mismas que son aprendidas. En educación física son los movimientos específicos principales y primarios que aseguran el dinamismo de compatibilidad del deporte.

2.3.8. Fútbol

Es el deporte colectivo y el más popular, deporte practicado entre dos equipos cada uno de once jugadores. El objetivo es anotar o meter goles al equipo adversario (la bola en el arco) ganando el equipo que más goles haya anotado. Está sujeto a reglas básicas y de convencionalidad.

2.3.9. Pase

Es el fundamento técnico con la que inicia el fútbol, consiste en enviar el balón a un compañero de equipo. Reasignación o cambio de un jugador desde un equipo a otro. Hay técnicas de pase.

2.3.10. Recepción

Es el fundamento técnico y táctico deportiva que consiste en recibir el balón, con el fin de atacar o despejar el peligro de ataque del equipo adversario.

2.3.11. Remate

Es el fundamento donde se impone la habilidad y la fuerza, porque es una técnica deportiva realizada ante la presencia de condiciones para atacar la meta o campo contrario.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. General.

Existe relación positiva de la actividad física con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

2.4.2. Específicos.

- a) Existe relación positiva entre la duración de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021.

- b) Existe relación positiva entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento recepción en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

- c) Existe relación positiva entre la intensidad de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021.

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable Independiente

Actividad física

2.5.2. Variable dependiente

Práctica del fútbol

2.6. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento Escala de Medición	Tipo y Diseño
Variable 1 Actividad Física	Duración	Realiza actividad física alguna, caminatas, juegos recreativos, paseos, Se desplaza en bicicleta, motocicleta, Realiza carreras, saltos, subidas, Practica algún deporte, por 10, 20, 30 o más minutos.	Encuesta Cuestionari o de preguntas Siempre Casi siempre A veces Nunca	Diseño No experi- mental transec cional Tipo de Diseño Correla- cional
	Frecuencia	Realiza todos los días Realiza en forma Interdiaria Una a dos veces por semana Dos veces al mes		
	Intensidad	Hace actividad constantemente Realiza A veces Regulamente practica actividad Pocas veces realiza la intensidad		
Variable 2 Práctica fútbol	Fundamento pase	Realiza pases cortos Practica pases largos Prefiere pases medianos Realiza pase a media altura y elevación	Ficha de observación S (4) CS (3) AV (2) N (1)	
	Fundamento recepción	Tiene habilidad para recepción Recepciona balón con los pies Busca el balón Controla el balón Se ubica estratégicamente		
	Fundamento ataque	Golpea con fuerza Remata con el empiene interno o externo Remata con la punta Es bueno rematando con cabeza		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

La investigación es de enfoque cuantitativo; Según las características se ubica en el procedimiento del método científico como método general, luego como métodos específicos utilizamos métodos: analítico, sintético, deductivo e inductivo, método estadístico explicativo.

Según Hernández Sampieri, et al (2016). El método permite estratégicamente visionar los resultados válidos para la institución en estudio y determinar su factibilidad su generalización a otras unidades ejecutoras en razón del tiempo, espacio, contexto de la realidad del problema a investigarse de acuerdo a las intenciones de las variables.

3.2. Tipo de investigación.

Es de nivel correlacional, estos estudios tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles, objeto o cualquier fenómeno. Se recolectan datos de la variable de estudio y se miden; Hernández-Sampieri y

Mendoza (2018). Afirman “En este tipo de estudio se observa, describe y fundamentan varios aspectos del fenómeno, no existe la manipulación de las variables” (p. 177).

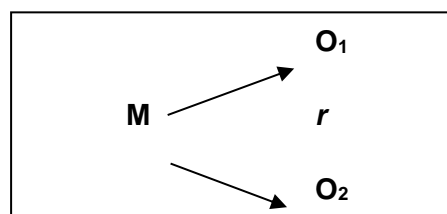
Por su dimensión temporal o el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan datos (Hernández-Sampieri *et al.*, 2016) es transeccional o transversal porque la recolección de los datos fue un solo momento.

Por su propósito es básico o teórico y por su estrategia es descriptivo (Charaja, 2009).

3.3. Diseño de investigación.

Según Arias (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación será de diseño correlacional transversal por cuanto los resultados sólo se verificarán de una vez y de acuerdo con las variables a estudiar en un momento dado. Según Hernández, Sampieri *et al* (2016), estos diseños describen relaciones entre dos o más variables, en un momento determinado.

Se utilizó la siguiente fórmula:



Donde:

M = Muestra.

O₁ = Variable1

O₂ = Variable2.

r= Relación de las variables de estudio

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población

La población de estudio estaba conformada por 193 niños y niñas, de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro matriculados en el año 2021. La institución está ubicado en el barrio Alianza, las características son casi homogéneas, la mayoría tienen procedencia del mismo barrio.

TABLA 1

Población, estudiantes de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

Grados	Ciclos			Sub total
	III	IV	V	
1ro.	34			34
2do	39			39
3ro.		28		28
4to.		36		36
5to.			23	23
6to			33	33
TOTAL	73	64	56	193

Fuente: Nómina de la IEP N° 72116 Azángaro 2021.

3.4.2. Muestra

Para la selección de la muestra se ha recurrido a la técnica no probabilística, intencionado y estaba conformada solo por 26 niños del V ciclo (5to. y 6to. Grado) de las secciones A y B de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro.

TABLA 2
Muestra de niños del V ciclo, 2021

CICLO	GRADOS								SUB TOTAL
	5TO				6TO				
	A		B		A		B		
V	V	M	V	M	V	M	V	M	
	5	7	5	6	7	6	9	11	
TOTAL Varones	5		5		7		9		26

Fuente: Nómima matrícula de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica según Carrasco, (2007) Constituyen el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores. En la presente investigación hemos utilizado la técnica de la encuesta y la observación. Como instrumentos el cuestionario de preguntas y la ficha de observación.

La encuesta.- Según apreciación de Bernal (2010) la entrevista es una técnica que consiste en recoger información mediante un proceso directo de comunicación entre entrevistador(es) y entrevistado(s), en el cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de las dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistador” (p. 256).

La Observación La observación es una de las técnicas para la recogida de datos, esta técnica es muy pertinente para este tipo de investigación, la observación básicamente, consistió observar los desempeños acerca del fútbol.

Técnica:	Instrumentos
Encuesta	Cuestionario de preguntas
Observación	Ficha de observación.

3.6. Plan de recolección de datos

Para la recolección de datos se ha procedido de la siguiente forma:

Coordinación con el docente asesor para validar los instrumentos

Gestión de permiso y autorización al director y docente de la institución donde se realiza la investigación para realización de recolección de datos

Sensibilización a los informantes para aplicar la encuesta y la observación

Aplicación de los instrumentos

3.7. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)

La aplicación de la prueba de Hipótesis fue en base a la fórmula de Pearson.

$$r = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right)} \sqrt{\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

- r = Coeficiente de Correlación
- \sum = Sumatoria
- y = Variable Dependiente
- x = Variable Independiente

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de los resultados de la investigación

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación, para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos presentado en el proyecto de investigación. Las observaciones y sugerencias hechas por la jefatura de Unidad Académica así como del docente asesor fueron tomados en cuenta y subsanados; los resultados responden a la metodología de la investigación educativa, el tratamiento seguido fue: Una vez recolectado los datos, se ha ordenado y seleccionado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, luego la tabulación y la tabla de frecuencias y la elaboración de los gráficos, en este caso los histogramas, considerando las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue determinar la relación que existe entre los niveles de actividad física con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo (5to. y 6to. Grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021.

4.2 Análisis e interpretación de datos

4.2.1. Resultados de la variable independiente

Tabla 3

Duración de la actividad física

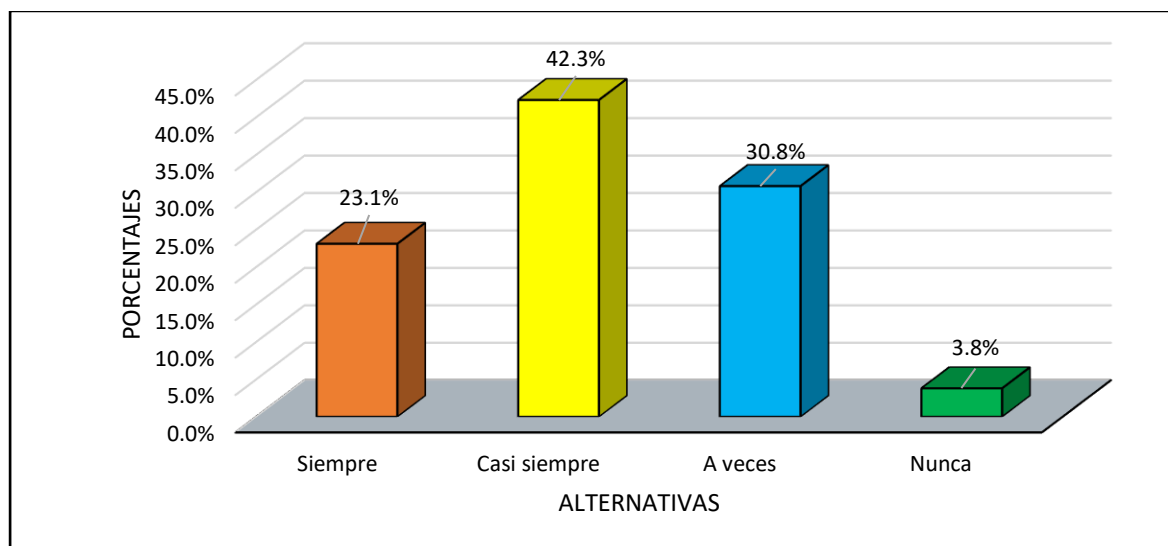
Preguntas	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	42.3	f	%	f	%	f	%
1. Realiza actividad física alguna durante 10 minutos	6	23.1	11	46.2	9	34.6	0	0.0	26	100
2. Ocupa 20 minutos en caminatas, juegos recreativos, paseos	5	19.2	12	34.6	8	30.8	1	3.8	26	100
3. Se desplaza en bicicleta, motocicleta, durante 30 minutos a más	7	26.9	9	50.0	9	34.6	1	3.8	26	100
4. Realiza carreras, saltos, subidas 30 minutos a más	5	19.2	13	34.6	7	26.9	1	3.8	26	100
5. Practica algún deporte por 30 minutos a más	9	34.6	9	207.	7	26.9	1	3.8	26	100
Σ TOTAL	32	123.	54	41.5	40	153.	4	15.4		
TOTAL PROMEDIOS	6	23.1	11	42.3	8	30.8	1	3.8	26	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro.

TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA 1

Duración de la actividad física



Fuente: Tabla 3

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la gráfica 1 presentamos los resultados correspondientes a la variable independiente la actividad física, dimensión duración, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, donde 11 estudiantes de un total de 26 estudiantes que representan al 42.3% casi siempre mantienen duración considerable durante la actividad física; 8 estudiantes que representan al 30.8 % solo a veces; 6 estudiantes que representan al 23.1% siempre mantienen considerable duración y un estudiante carece de esta capacidad.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de estudiantes encuestados mantienen casi siempre duración considerable durante la actividad física, al realizar actividades físicas al menos durante 10 minutos, ocupan 20 minutos en caminatas, juegos recreativos, paseos, se desplazan en bicicleta durante 30 minutos, también realizan carreras, saltos, subidas durante 30 minutos y practican deporte por 30 minutos.

La duración de tiempo durante la actividad física es una capacidad, una caracteriza, se recomienda una carrera de 10 metros que mostrará diferencias significativas ya que la aceleración en 10 metros constituye la cualidad fundamental en el fútbol.

La duración ideal de una sesión oscila entre 20 a 60 minutos de actividad continua aeróbica con la intensidad elegida. A partir de los 20-30 minutos, aumenta la utilización de la grasa como combustible generador de energía,

Tabla 4

Frecuencia de la actividad física

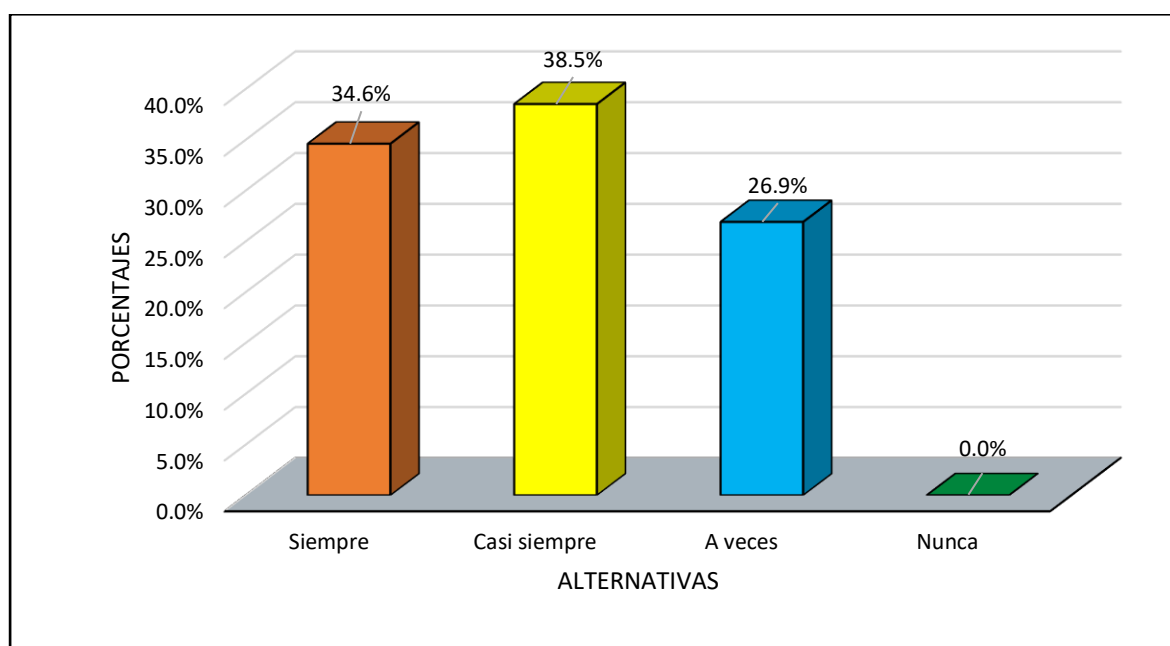
Preguntas	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Hace actividad física alguna todos los días	10	38.5	9	34.6	7	26.9	0	0.0	26	100
2. Realiza caminatas, juegos recreativos, paseos en forma Inter diario	9	34.6	10	38.5	6	23.1	1	3.8	26	100
3. Se desplaza en bicicleta, motocicleta, todos los días	8	30.8	11	42.3	7	26.9	0	0.0	26	100
4. Realiza carreras, saltos, subidas una o dos veces a la semana	9	34.6	11	42.3	6	23.1	0	0.0	26	100
5. Practica algún deporte una o dos veces a la semana	9	34.6	9	34.6	7	26.9	1	3.8	26	100
Σ TOTAL	45	173.	50	192.3	33	126.9	2	7.7		
TOTAL PROMEDIOS	9	34.6	10	38.5	7	26.9	0	0.0	26	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro.

TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA 2

Frecuencia de la actividad física



Fuente: Tabla 4

Análisis e interpretación

En la tabla 4 y la gráfica 2 presentamos los resultados correspondientes a la variable independiente la actividad física, dimensión frecuencia, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, donde 10 estudiantes de un total de 26 estudiantes que representan al 38.5% casi siempre tienen frecuencia o constancia en la actividad física; 9 estudiantes que representan al 34.6% siempre mantienen frecuencia; 7 estudiantes que representan al 26.9% solo a veces mantienen frecuencia, ningún estudiante manifiesta ausencia de frecuencia en la actividad física.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de estudiantes encuestados mantienen casi siempre frecuencia en la actividad física, al realizar alguna actividad todos los días, realizan caminatas, juegos recreativos, paseos, se desplazan en bicicleta frecuentemente, realizan carreras, saltos, subidas al menos dos veces a la semana y practican algún deporte durante la semana.

La frecuencia de actividad física permite la mejora de la eficacia de todas las acciones es recomendable de 3 a 5 días por semana. Entrenar menos de 2 días a la semana no produce un aumento significativo. Por otra parte, el beneficio adicional sobre la salud que se obtiene entrenando por encima de los 5 días semanales es mínimo y la incidencia de lesiones puede aumentar, pero en el caso de los niños como es este caso se debe moderar el tiempo la frecuencia.

Tabla 5

Intensidad de la actividad física

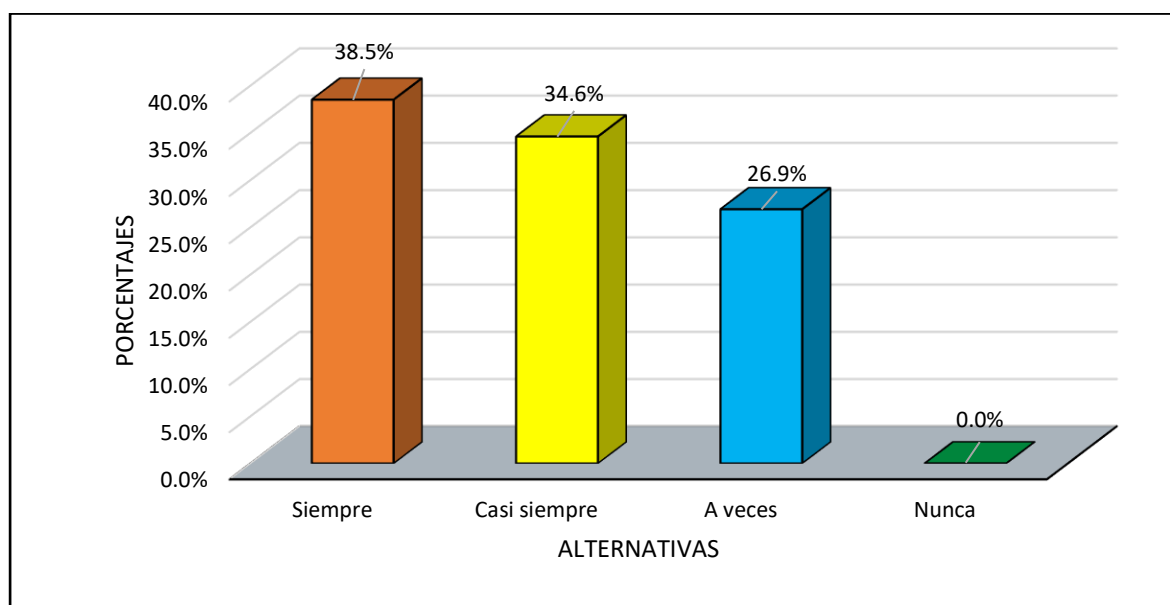
Preguntas	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Normalmente hace actividad física alguna	9	34.6	10	38.5	7	26.9	0	0.0	26	100
2. Frecuentemente realiza caminatas, juegos recreativos, paseos	10	38.5	9	34.6	6	23.1	1	3.8	26	100
3. Constantemente Se desplaza en bicicleta, motocicleta	10	38.5	9	34.6	7	26.9	0	0.0	26	100
4. Regularmente realiza carreras, saltos, subidas	10	38.5	10	38.5	6	23.1	0	0.0	26	100
5. Habitualmente practica algún deporte	9	34.6	9	34.6	7	26.9	1	3.8	26	100
Σ TOTAL	48	184.6	47	180.4	33	126.9	2	7.7		
TOTAL PROMEDIOS	10	38.5	9	34.6	7	26.9	0	0.0	26	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro.

TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA 3

Intensidad de la actividad física



Fuente: Tabla 5

Análisis e interpretación

En la tabla 5 y la gráfica 3 presentamos los resultados correspondientes a la variable independiente la actividad física, dimensión intensidad, obtenidos mediante la encuesta tomada a los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, donde 10 estudiantes de un total de 26 estudiantes que representan al 38.5% siempre mantienen la intensidad en la actividad física; 9 estudiantes que representan al 34.6% casi siempre mantienen la intensidad; 7 estudiantes que representan al 26.9% solo a veces mantienen intensidad, ningún estudiante nunca mantiene la intensidad en la actividad física.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de estudiantes encuestados mantienen siempre la intensidad en la actividad física, pues, normalmente hacen alguna actividad física, frecuentemente realizan caminatas, juegos recreativos, paseos, constantemente se desplazan en bicicleta, con regularidad realizan carreras, saltos, y poseen hábito de practica algún deporte.

La intensidad es el grado de esfuerzo que exige un ejercicio es una cualidad para realizar actividades físicas o deporte, es importante desarrollarla en la práctica sistemática de la actividad física y sobre todo del ejercicio físico; los principales indicadores de la intensidad son la frecuencia cardiaca (FC) y el consumo de oxígeno (VO₂). En personas con un nivel de aptitud física media y para intensidades superiores al 40% del VO₂ máxima, existe una correlación entre el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca,

4.2.2. Resultados de la variable dependiente

Tabla 6

Fundamento pase de balón

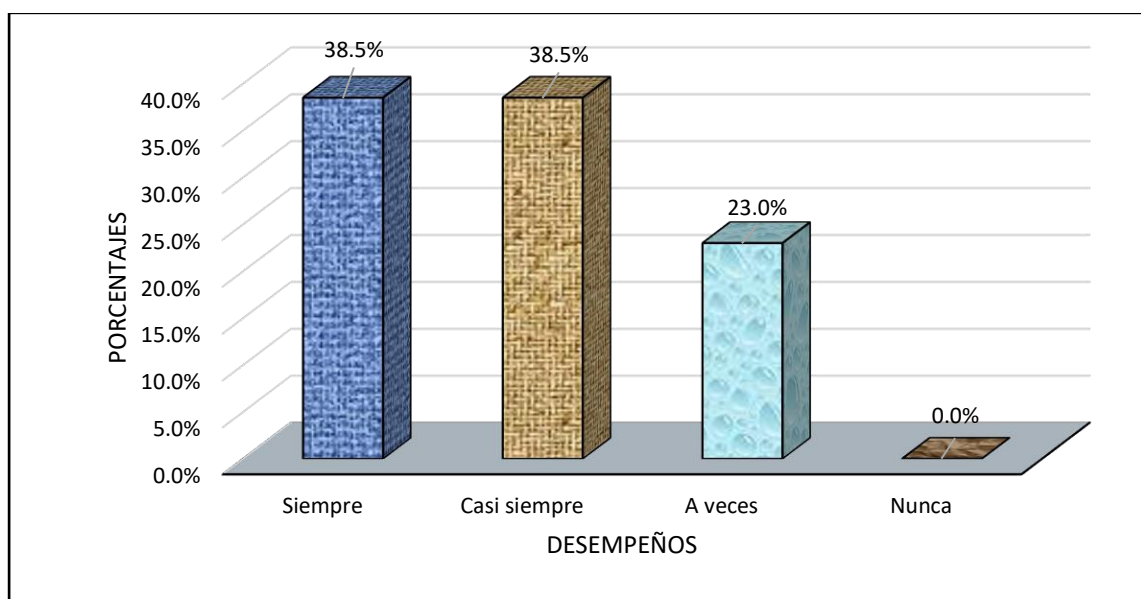
Desempeños	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Realiza pases cortos	10	38.5	9	34.6	7	26.9	0	0.0	26	100
2. Practica pases largos	10	38.5	10	38.5	6	23.1	0	0.0	26	100
3. Prefiere pases medianos	10	38.5	11	42.3	5	19.2	0	0.0	26	100
4. Realiza pase a media altura y elevación	9	34.6	10	38.5	7	26.9	0	0.0	26	100
5. Posee habilidades y rapidez para el pase	9	34.6	9	34.6	7	26.9	1	3.8	26	100
Σ TOTAL	48	184.	49	188.	32	123.	1	3.8		
TOTAL PROMEDIOS	10	38.5	10	38.5	6	23.0	0	0.0	26	100

FUENTE: Observación a estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro.

TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA 4

Fundamento pase de balón



Fuente: Tabla 6

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y la gráfica 4 presentamos los resultados correspondientes a la variable dependiente. La práctica del fútbol, dimensión Fundamento pase de balón, obtenidos mediante la observación a los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, recogida en la ficha de observación, donde 10 estudiantes de un total de 26 estudiantes que representan al 38.5% siempre utilizan el fundamento pase, también 10 estudiantes que representan al 38.5% casi siempre utilizan el fundamento pase; 6 estudiantes que representan al 23% solo a veces utilizan el fundamento pase, ningún estudiante deja de utilizar el pase de balón.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de estudiantes observados siempre y casi siempre utilizan el fundamento pase en el fútbol, eso es bueno, estos estudiantes realizan pases cortos, medianos, largos, realizan pase a media altura y con elevación del balón y poseen habilidades y rapidez para realizar el pase.

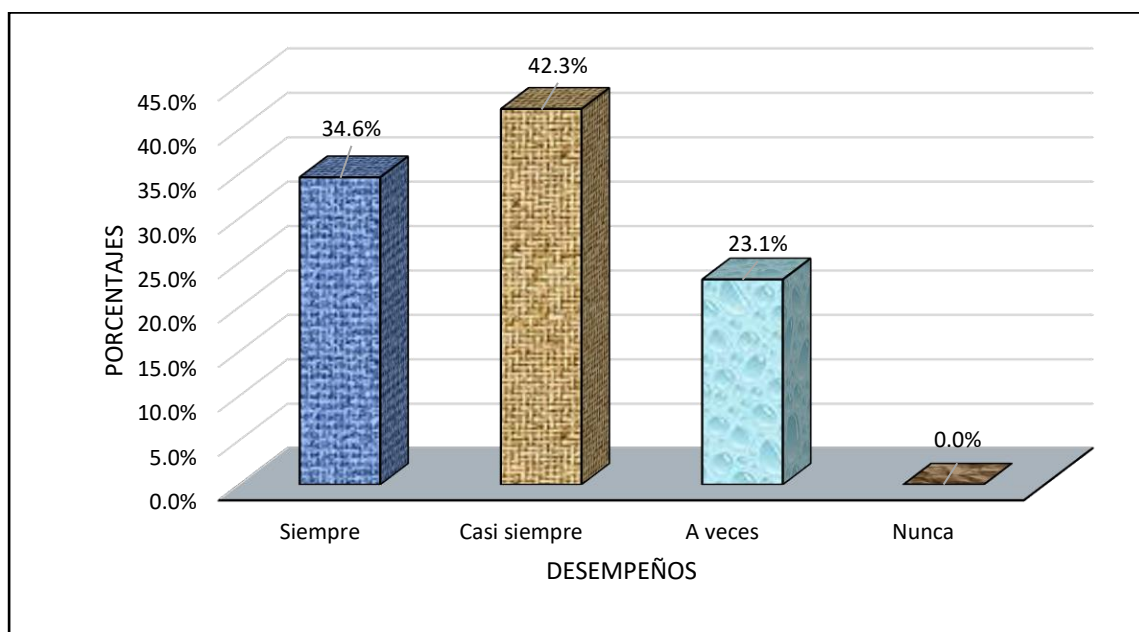
El pase es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, con la que se inicia el juego, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El dominio de este fundamento requiere entrenamiento, visión, concentración, pues, el fútbol no solo es patear pelota, sino pensar ante todo; vemos en la práctica no todos realizan el pase, muchas veces se impone el capricho, el egoísmo, por lo que requiere preparación y confianza desde edad temprana.

Tabla 7
Fundamento recepción de balón

Desempeños	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Tiene habilidad para recepción	8	30.8	11	42.3	7	26.9	0	0.0	26	100
2. Recepciona balón con los pies, pecho	8	30.8	13	50.0	5	19.2	0	0.0	26	100
3. Busca el balón en espacios vacíos	9	34.6	12	46.2	4	15.4	1	3.8	26	100
4. Controla el balón en movimiento	9	34.6	10	38.5	7	26.9	0	0.0	26	100
5. Se ubica estratégicamente	10	38.5	8	30.8	7	26.9	1	3.8	26	100
Σ TOTAL	44	169.1	54	207.1	30	115.4	2	7.7		
TOTAL PROMEDIOS	9	34.6	11	42.3	6	23.1	0	0.0	26	100

FUENTE: Observación a estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro.
TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA 5
Fundamento recepción de fútbol



Fuente: Tabla 7

Análisis e interpretación

En la tabla 7 y la gráfica 5 presentamos los resultados correspondientes a la variable dependiente. La práctica del fútbol, dimensión Fundamento de recepción de balón, obtenidos mediante la observación a los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, recogida en la ficha de observación, donde 11 estudiantes de un total de 26 estudiantes que representan al 42.3% casi siempre practican el fundamento de recepción de balón, 9 estudiantes que representan al 34.6% siempre practican el fundamento recepción; 6 estudiantes que representan al 23.1% solo a veces practican el fundamento recepción, ningún estudiante observado deja de practicar el pase.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de estudiantes observados siempre practican el fundamento recepción de balón, eso es buena señal para en los principiantes del fútbol, estos estudiantes tienen habilidad para la recepción, sea con el pie o pecho, a veces con cabeza, controlan su movimiento; buscan el balón en espacios vacíos y se ubican estratégicamente para recepcionar el balón

La recepción es un fundamento técnico, porque no todos tienen predisposición o hábito para la recepción, la mejor forma de detener un envío de un compañero también es la parte interna del pie, la que ayuda a quitarle la fuerza al balón, pero siempre y cuando se tenga la técnica necesaria, ya que el seguir el movimiento del balón con el pie o diseccionarlo puede ayudar a hacer una recepción dirigida que puede originar una clara oportunidad de gol, o bien una finta que deje a los rivales en el terreno de juego.

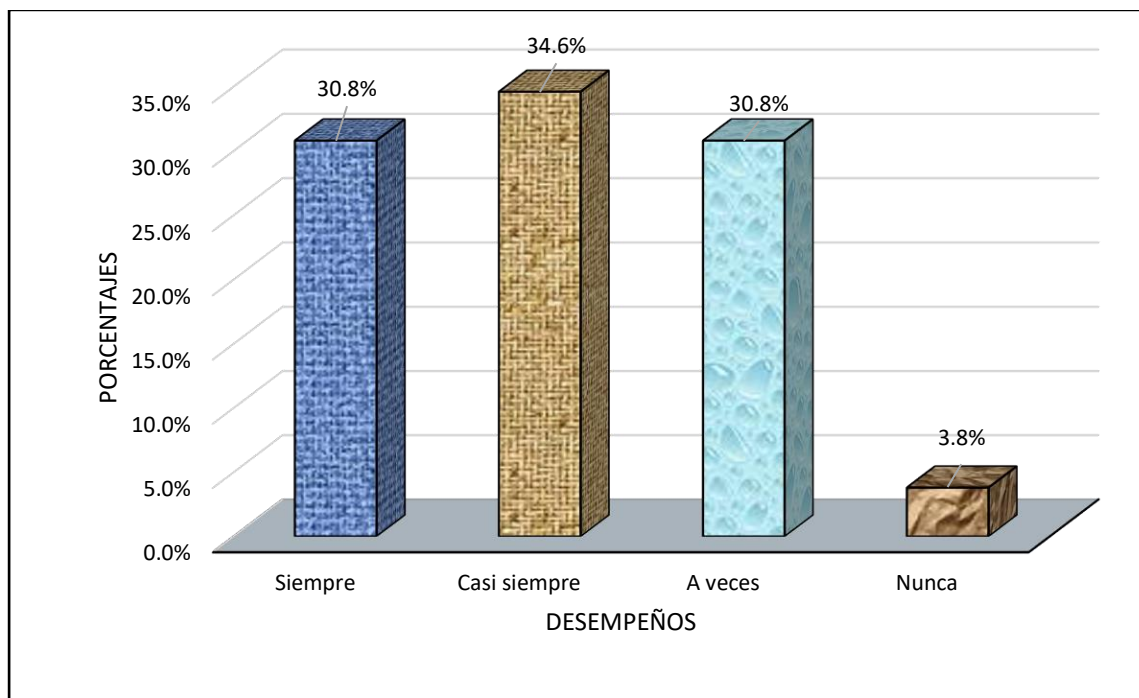
Tabla 8
Fundamento ataque en fútbol

Desempeños	Siempre		Casi siemp		A veces		Nunca		total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Se desplaza estratégicamente para el ataque	8	30.8	9	34.6	8	30.8	1	3.8	26	100
2. Ingresa con facilidad en el campo contrario	7	26.9	9	34.6	8	30.8	2	7.7	26	100
3. Remata con el empiene interno o externo	8	30.8	10	38.5	7	26.9	1	3.8	26	100
4. Remata con la punta del pie	9	34.6	10	38.5	7	26.9	0	0.0	26	100
5. Golpea o remata con fuerza	6	23.1	9	34.6	8	30.8	3	11.5	26	100
Σ TOTAL	38	146.1	47	180.1	38	146.1	7	26.9		
TOTAL PROMEDIOS	8	30.8	9	34.6	8	30.8	1	3.8	26	100

FUENTE: Observación a estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro.
TABLA: Elaboración propia.

GRÁFICA 6

Fundamento ataque en fútbol



Fuente: Tabla 8

Análisis e interpretación

En la tabla 8 y la gráfica 6 presentamos los resultados correspondientes a la variable dependiente. La práctica del fútbol, dimensión Fundamento ataque en fútbol, obtenidos mediante la observación a los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021, recogida en la ficha de observación, donde 9 estudiantes de un total de 26 estudiantes observados que representan al 34.6% casi siempre practican el fundamento ataque, 8 estudiantes que representan al 30.8% siempre practican el ataque, también 8 estudiantes que hacen el 30.8% solo a veces practican el fundamento ataque, un estudiante que hace el 3.8% nunca practica el fundamento pase.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de estudiantes observados casi siempre practican el fundamento ataque, al practicar desplazamiento estratégico, ingres con facilidad al campo contrario, remata con el empuje interno o externo o con la punta del pie y remata con fuerza, este fundamento caracteriza al jugador de fútbol y requiere de mucha práctica.

Se habla de ataque o remate, en este fundamento se impone la habilidad y la fuerza; es un fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar. Los tipos de remate son de acuerdo a la superficie del golpeo, de acuerdo a la altura del balón y de acuerdo a la dirección, sobresaliendo el remate directo, en línea recto, el diagonal, según se presente el juego.

4.3 Método de análisis de datos (prueba de hipótesis).

4.3.1 La correlación de Pearson

Para validar la hipótesis utilizamos la prueba paramétrica porque las variables de la presente investigación son cuantitativas.

TABLA 9
Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de información	Actividad física X_i	Práctica de Fútbol Y_i	X_i^2	Y_i^2	$X_i Y_i$
1	43	40	1849	1600	1720
2	41	39	1681	1521	1599
3	46	42	2116	1764	1932
4	43	40	1849	1600	1720
5	44	40	1936	1600	1760
6	45	44	2025	1936	1980
7	41	39	1681	1521	1599
8	46	44	2116	1936	2024
9	37	36	1369	1296	1332
10	44	42	1936	1764	1848
11	42	40	1764	1600	1680
12	39	42	1521	1764	1638
13	40	40	1600	1600	1600
14	42	42	1764	1764	1764
15	45	43	2025	1849	1935
16	41	43	1681	1849	1763
17	39	39	1521	1521	1521
18	45	40	2025	1600	1800
19	42	42	1764	1764	1764
20	41	40	1681	1600	1640
21	45	42	2025	1764	1890
22	44	43	1936	1849	1892
23	45	43	2025	1849	1935
24	41	42	1681	1764	1722
25	41	40	1681	1600	1640
26	45	41	2025	1681	1845
Σ	1107	1068	47277	43956	45543

FUENTE: Base de datos

ELABORACIÓN: Ejecutores de la investigación

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right)} \sqrt{\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

r = Coeficiente de correlación de Pearson

N = Número total de pares de puntaje X y Y

X= Puntaje crudo de la variable X

Y= Puntaje crudo de la variable Y

$$r = \frac{\left(45543 - \frac{(1107)(1068)}{26}\right)}{\sqrt{\left(47277 - \frac{(1107)^2}{26}\right)} * \sqrt{\left(43956 - \frac{(1068)^2}{26}\right)}}$$

$$r = \frac{(45543 - 45472)}{\sqrt{(47277 - 47133)} * \sqrt{(43956 - 43870)}}$$

$$r = \frac{71}{\sqrt{144} * \sqrt{86}}$$

$$r = \frac{71}{(12) (9.3)}$$

$$r = \frac{71}{111.6}$$

$$r = 0.63620$$

$$r = 0.64$$

TABLA 10
equivalencias

INTERVALO	GRADO DE RELACIÓN
-1	Correlación negativa perfecta
-0,90 a -0,99	Correlación negativa muy fuerte
-0,75 a -0,89	Correlación negativa fuerte
-0,50 a -0,74	Correlación negativa media
-0,25 a -0,49	Correlación negativa débil
-0,10 a -0,24	Correlación negativa muy débil
-0,09 a +0,09	No existe correlación alguna
+0,10 a +0,24	Correlación positiva muy débil
+0,25 a +0,49	Correlación positiva débil
+0,50 a +0,74	Correlación positiva media
+0,75 a +0,89	Correlación positiva fuerte
+0,90 a +0,99	Correlación positiva muy fuerte
+1	Correlación positiva perfecta

FUENTE: Roberto Hernández Sampieri et al. (2016)

Tabla: Ejecutores de la investigación

INTERPRETACIÓN

El coeficiente de correlación r de Pearson fue de: $r = 0.64$, observando la tabla N° 10, la tabla de equivalencia, existe correlación positiva media entre las variables actividad física y práctica de fútbol en los estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro.

4.3.2. Prueba de hipótesis

Se ha validado la hipótesis general, para el cual se ha planteado la hipótesis estadística:

4.3.2.1. Planteamiento de las hipótesis

Hipótesis alterna H_a

Existe relación positiva entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

Hipótesis nula H_0

Existe relación negativa entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

4.3.2.2. Nivel de significancia

Se ha considerado el 5% como margen de error ($\alpha = 0.05$) y el 95% como nivel de confianza.

4.3.2.3. Prueba estadística

Para la prueba estadística utilizamos la prueba T. de Student

$$T_c = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

$$T_c = 0.64 \sqrt{\frac{26-2}{1-0.64^2}}$$

$$T_c = 0.64 \sqrt{\frac{24}{1-0.4096}}$$

$$T_c = 0.64 \sqrt{\frac{24}{0.5904}}$$

$$T_c = 0.64 \sqrt{40.65}$$

$$T_c = 6.38 \times 0.64$$

$$T_c = 4.0832$$

4.3.2.4. Regla de decisión

Si el valor de la T calculada (T_c) es superior al valor de la T tabulada (T_t), entonces se asume que la hipótesis alterna (H_a) de la investigación planteada es válido, de lo contrario, si los valores son inversos se asume que la hipótesis nula (H_0) es la verdadera. Donde:

$$T_t = T_{\alpha, n-2} = T_{0.05, 26-2} = T_{0.05, 24} = 2.064.$$

4.3.2.5. Decisión.

Como T_c obtenida fue de **4.0832** y es $>$ a la T_t **2.064** (**24** grado de libertad) se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Por consiguiente, existe relación positiva entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to. Grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- Existe relación positiva entre la actividad física y la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo (5to. Y 6to. Grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro. Esto se corrobora con los resultados del coeficiente de r de Pearson de 0.64 que corresponde a correlación positiva media y los resultados de la prueba de hipótesis con el procedimiento de la T de Student donde T_c obtenida de 4.0832 es $>$ a la T_t 2.064 (para 24 grado de libertad) (tablas 9 y 10).

SEGUNDA.- Se ha determinado la relación entre la duración de la actividad física y la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021 al evidenciarse el 42.3% de duración en la alternativa de casi siempre con el con el 38.5% de desempeño de siempre en la práctica del fundamento técnico pase (tabla 3 y 6).

TERCERA.- Se ha identificado la relación entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento recepción en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021 al evidenciarse el 38.5% de frecuencia o constancia en la actividad física en la alternativa casi siempre con el 42.3% de desempeño de casi siempre en la práctica del fundamento técnico recepción ((tablas 4 y 7).

CUARTA.- Se describe la relación entre la intensidad de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro 2021 al evidenciarse el 38.5% de intensidad en la actividad física en la alternativa de siempre con el 34.6% de desempeño de casi siempre en la práctica del fundamento técnico remate (tablas 5 y 8).

RECOMENDACIONES

PRIMERA.- Se sugiere a los directivos y docentes de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro, motivar la realización de la actividad física y la práctica del fútbol, asimismo poner en prácticas estas modalidades físicas porque previene las enfermedades cardio vasculares, hipertensión arterial.

SEGUNDA.- Siempre debe existir la relación entre la duración de la actividad física y la práctica del fútbol en el fundamento pase en los deportistas, por lo que se recomienda al docente de educación física o al quien cumple las veces de profesor de Educación física de la Institución Educativa Primaria N° 72116 insistir en estas actividades por ser recomendable para mantenernos sanos y en actividad.

TERCERA.- La frecuencia de la actividad física tiene como resultado en el dominio de recepción en el desarrollo del fútbol, por lo que se sugiere a los estudiantes V ciclo de la Institución Educativa Primaria N° 72116 mantener la frecuencia en el práctica de la actividad física y del deporte

CUARTA.- A los padres de familia de los estudiantes del V ciclo (5to. y 6to. grado) de la Institución Educativa Primaria N° 72116 Azángaro se sugiere apoyar a sus hijos en la realización de la actividad física y la práctica del fútbol por ser recomendable para la salud y el bienestar personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arias, F. (2004). El Proyecto de Investigación. Guía para su elaboración. Edit.
- Avatar, S. (2000) *Recomendaciones sobre Actividad Física para la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Salud Pública. Promoción de la Salud y Epidemiología.* (Ministerio). España.
- Bernal, C. (2010) Metodología de la investigación. Colombia. Prentice Hall Pearson. (3ra. Ed.).
- Calderón, L.M (2013). *Diagnóstico de las capacidades físicas y técnicas básicas de fútbol, en niñas y niños de 5to y 6to grado de la IEP N° 70252 de Ancoputo - Zepita del 2012"*, tesis presentada a la Universidad Nacional del altiplano Puno.
- Calderón L, V. H. (2003). Dominio de los fundamentos técnicos del fútbol y diagnóstico de test físico en los alumnos de la selección del colegio Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Arequipa.
- Carrasco, S. (2007) Metodología de la Investigación Científica. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Cometti, Ch.. (2002) La preparación física en el fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Colectivo de autores (2014) Manual de Educación Física y deporte escolar. Lima. Ediciones Olímpico.
- Cooper, K. H. (s.f) Test de Cooper. <http://www.gym19.com.ar/cooper.html>
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación.* Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.
- Fraile, A. (1996). *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol Nivel 2.* Ed. Real Federación Española de fútbol-Escuela Nacional.

Madrid.

- Gómez-Conesa, A., Mantilla, S.C., y Hidalgo, M.D. (2012) *Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios*. Revista de Salud Pública. 13(5): 748-758.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2016), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6ª. ed.).
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, Chr. P. (2018) *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A
- Huaracha. J.N y Jove, R. (2020). *La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019*. Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro.
- Márquez, S. & Garatachea, N. (2009) *Actividad física y salud*. España. Ediciones. Diaz de Santos.
- Ministerio de Educación (2010) *Diseño Curricular Básico Nacional de Educación Física*. Lima. Minedu.
- Ministerio de Educación (2016) *Programa Curricular de Educación Secundaria*. Lima. Minedu.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2016). *Actividad física datos y cifras*, Ginebra, Suiza.
- Rodriguez, V, (2018) *Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la institución educativa pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017*. Lima. Tesis de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle.

Subirats, A. Pérez, G., Laíño, F.A., et al (2012) *Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutrición hospitalaria. Original Deporte y ejercicio.* 30 (4): 896-904. Doi: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>.

Villalobos, H. y Puelles, M. (2014) *Manual de Educación Física.* Lima. Ediciones Abedul.

Varillas A. (2004), *“Actividad física y deporte universitario”.* Buenos Aires, Argentina. Eudeba.

Anexos



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO "AZÁNGARO"

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN.- Señor estudiante, le suplicamos llenar el presente cuestionario de preguntas marcando con una equis en el recuadro correspondiente. La encuesta es anónima, por eso debe marcar con toda confianza; el objetivo es conocer la realización de la actividad física

Cuestionario de preguntas

Nº	Preguntas	ESCALA			
		S	C	A	N
Duración de la actividad física					
1	Realiza actividad física alguna durante 10 minutos				
2	Ocupa 20 minutos en caminatas, juegos recreativos, paseos				
3	Se desplaza en bicicleta, motocicleta, durante 30 minutos a más				
4	Realiza carreras, saltos, subidas 30 minutos a más				
5	Practica algún deporte por 30 minutos a más				
Frecuencia de la actividad física					
6	Hace actividad física alguna todos los días				
7	Realiza caminatas, juegos recreativos, paseos en forma interdiaria				
8	Se desplaza en bicicleta, motocicleta, todos los días				
9	Realiza carreras, saltos, subidas una o dos veces a la semana				
10	Practica algún deporte una o dos veces a la semana				
Intensidad de la actividad física					
11	Normalmente hace actividad física alguna				
12	Frecuentemente realiza caminatas, juegos recreativos, paseos				
13	Constantemente Se desplaza en bicicleta, motocicleta				
14	Regularmente realiza carreras, saltos, subidas				
15	Habitualmente practica algún deporte				

Leyenda:

- S = Siempre (4)
 CS = Casi siempre (3)
 AV = Algunas veces (2)
 N = Nunca (1)

Azángaro, setiembre del 2021



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO "AZÁNGARO"

FICHA DE OBSERVACIÓN

Dirigida a estudiantes

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 72 116 Azángaro

GRADO/ SECCIÓN: 5to y 6to. Grado/ Secciones "A" y "B".

Nombre y Apellidos:

Variable dependiente: práctica del fútbol

Objeto de estudio: Observación a los estudiantes durante la práctica de fútbol

Nº	Desempeño durante el juego del fútbol	ESCALA			
		S	C	A	N
Fundamento pase					
1	Realiza pases cortos				
2	Practica pases largos				
3	Prefiere pases medianos				
4	Realiza pase a media altura y elevación				
5	Posee habilidades y rapidez para el pase				
Fundamento recepción					
6	Tiene habilidad para recepción				
7	Recepciona balón con los pies, pecho				
8	Busca el balón en espacios vacíos				
9	Controla el balón en movimiento				
10	Se ubica estratégicamente				
Fundamento ataque					
11	Se desplaza estratégicamente para el ataque.				
12	Ingresa con facilidad en el campo contrario				
13	Remata con el empiene interno o externo				
14	Remata con la punta del pie				
15	Golpea o remata con fuerza				

Leyenda:

S = Siempre (4)
CS = Casi siempre (3)
AV = Algunas veces (2)
N = Nunca (1)

Azángaro, octubre del 2021.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: La actividad física y su relación con la práctica del fútbol en estudiantes del v ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p>GENERAL ¿Qué relación existe entre los niveles de actividad física con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?</p> <p>ESPECIFICOS</p> <p>d) ¿ Qué relación existe entre la duración de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?.</p> <p>e) ¿ Qué relación existe entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento</p>	<p>GENERAL Determinar la relación que existe entre los niveles de actividad física con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>d) Determinar la relación que existe entre la duración de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021</p> <p>e) Identificar la relación que existe entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento</p>	<p>GENERAL Existe relación positiva entre los niveles de actividad física con la práctica del fútbol en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>d) Existe relación positiva entre la duración de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento pase en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021.</p> <p>e) Existe relación positiva entre la frecuencia de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Actividad Física</p>	<p>Duración</p> <p>Frecuencia</p> <p>Intensidad</p> <p>Fundamento pase</p>	<p>Realiza actividad física alguna, caminatas, juegos recreativos, paseos, Se desplaza en bicicleta, motocicleta, Realiza carreras, saltos, subidas, Practica algún deporte. Por 10, 20, 30 o más minutos</p> <p>Todos los días Interdiario Una a dos veces por semana Dos veces al mes</p> <p>Constantemente A veces Regularmente Pocas veces</p> <p>Realiza pases cortos Practica pases largos Prefiere pases medianos</p>	<p>TÉCNICA Encuesta Instrumento o Cuestionario de preguntas</p> <p>Ficha de observación</p>	<p>Siempre Algunas veces Pocas veces Nunca</p> <p>S (4) CS (3) AV (2) N (1))</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>correlacional.</p> <p>Población 193 Est.</p> <p>Muestra</p>

<p>recepción en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?</p> <p>f) ¿ Qué relación existe entre la intensidad de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021?</p>	<p>recepción en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021</p> <p>f) Describir la relación que existe entre la intensidad de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021</p>	<p>recepción en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021</p> <p>f) Existe relación positiva entre la intensidad de la actividad física con la práctica del fútbol en el fundamento remate en estudiantes del V ciclo de la IEP N° 72116 Azángaro 2021.</p>	<p>Práctica fútbol</p>		<p>Realiza pase a media altura y elevación</p>			<p>No probabilística 26 Est.</p> <p>Prueba Hipótesis Correlación R de Pearson</p>
				<p>Fundamento recepción</p>	<p>Tiene habilidad para recepción Recepciona balón con los pies Busca el balón Controla el balón SE ubica estratégicamente</p>			
				<p>Fundamento ataque</p>	<p>Golpea con fuerza Remata con el empeine interno o externo Remata con la punta Es bueno rematando con cabeza.</p>			

BASE TEÓRICA

VARIABLE	Actividad física															Práctica fútbol																			
DIMENSIÓN	Duración					Frecuencia					Intensidad					Promedio	Fund. Pase					Fund. Recepción					Fund. Ataque					Pr om			
Escala	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ		S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ				
Muestra	4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2
1	8	3	2	1	14	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	43	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	40			
2	4	6	2	1	13	8	3	4	0	15	4	6	2	1	13	41	4	6	4	1	15	4	9	2	0	15	4	3	2	0	9	39			
3	8	6	2	0	16	8	6	0	1	15	4	6	4	1	15	46	4	9	0	1	14	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	42			
4	8	6	0	1	15	8	6	0	1	15	4	6	2	1	13	43	4	3	4	1	12	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	40			
5	4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	8	6	2	0	16	44	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	4	4	2	2	12	40			
6	8	6	2	0	16	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	45	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	44			
7	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	4	6	4	0	14	41	4	3	2	1	10	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	39			
8	4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44			
9	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	4	0	4	2	10	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	36			
10	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42			
11	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40			
12	4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	39	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42			
13	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	40			
14	8	6	0	1	15	4	6	2	1	13	8	3	2	1	14	42	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	42			
15	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	8	6	0	1	15	45	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	4	6	4	0	14	43			
16	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	8	6	0	1	15	41	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	43			
17	4	6	2	1	13	0	9	4	0	13	4	3	6	0	13	39	4	6	4	0	14	0	9	2	1	12	4	6	2	1	13	39			
18	8	6	2	0	16	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	45	4	6	2	1	13	4	3	4	1	12	4	9	2	0	15	40			
19	4	6	4	1	15	0	9	4	0	13	4	6	4	0	14	42	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	4	6	4	0	14	42			
20	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	4	3	2	2	11	40			
21	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	4	3	6	0	13	42			

22	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	6	4	1	15	44	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	43	
23	8	6	2	0	16	8	3	2	1	14	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	9	2	0	15	43	
24	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	9	2	1	12	42	
25	4	3	4	1	12	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	41	4	6	2	1	13	8	3	2	1	14	4	6	2	1	13	40	
26	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	
																1107																	1068

Los autores.



Figura 1. Practicando la actividad física



Figura 2. Entrenando fundamentos del fútbol