

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO**  
**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO**  
**“AZÁNGARO”**  
D. S. N° 1015-64-ED



## **TESIS**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS  
TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL  
CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SECUNDARIA “JOSÉ REYES LUJÁN” DE AZÁNGARO, 2022.**

### **PRESENTADO POR:**

) **APAZA CCASO, Javier**  
) **HUARANCA LIVISI, David Williams**

**ASESOR: Lic. Mariano AÑASCO HUANCA**

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR EN  
EDUCACIÓN FÍSICA

Código de Línea de Investigación: E.F. 01

**AZÁNGARO – PUNO - PERÚ**

**2023**

**HOJA DE CALIFICACIÓN**  
**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”  
D. S. N° 1015- 64.ED



**TESIS**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “JOSÉ REYES LUJÁN” DE AZÁNGARO, 2022.**

**EL JURADO CALIFICADOR**

**DETERMINA:**

.....

**NOMBRES Y APELLIDOS:**

**Firma**

*Presidente:*

.....

.....

*Vocal:*

.....

.....

*Secretario:*

.....

.....

*Asesor de Tesis:*

.....

.....

Azángaro, ....., ..... del 2023

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia maravillosa, a mis padres **Tomás y Filomena**, a mi esposa **Juana**, mis hijos: **Abner, Aaron, y Kiara**, quienes siempre han creído en mí dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo, por el apoyo incondicional, la motivación constante y la confianza, han sido el pilar fundamental para forjar un futuro mejor para la sociedad y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres: **Perfecto y Balbina**, por su amor, por sus consejos, sus valores, por ser mi apoyo incondicional, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, en todo momento demostrándome su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi capacidad e inteligencia.

**William**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios por habernos otorgado una familia maravillosa. A nuestros maestros quienes fomentaron en nosotros el deseo de superación y de triunfo en la vida. Al INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGOGICO PUBLICO “AZANGARO” por abrimos las puertas y permitirnos ser un profesional.

Al docente de investigación Mag. Pedro Vilca Florez, por su motivación, experiencia y exigencia para la cristalización de esta tesis.

A nuestros compañeros por todo el apoyo y las expresiones vividas dentro y fuera de la institución de nuestra vida estudiantil.

**Los autores**

## PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado

Señores miembros del jurado

En cumplimiento del Reglamento de Titulación aprobada en el IESPPA, ponemos a consideración de ustedes y de toda la comunidad pedagógica el informe de tesis que tuvo por denominación: Actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022”, con el propósito de optar al título profesional de profesor en la carrera profesional de educación Física y fortalecer los conocimientos adquiridos en la formación inicial docente.

Las actividades recreativas son acciones voluntarias que permiten diversión, distracción, recreación, entretenimiento, orientadas a la educación física mejoran la actividad deportiva, especialmente los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes, porque recreación es lúdico que generalmente se hace en forma voluntaria.

Las actividades recreativas ofrecen beneficios físicos, sociales, psicológicos, fisiológicos, deportivos, cuyo fin es mejorar la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos, ayuda a mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física. Como beneficio psicológico, la actividad recreativa se asocia a la disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés, y al afianzamiento de la autoestima, interés, motivación, pues, por regla general todo aquello que presupone recreación implica bienestar en la salud. Relacionando con el deporte fútbol, se observa quienes practicaron actividades recreativas tienen predisposición para emprender los fundamentos técnicos en el fútbol con más creatividad, por eso son importantes las actividades recreativas.

Finalmente, nuestro agradecimiento, reconocimiento y gratitud al Instituto de Educación Superior Pedagógico de Azángaro, nuestra primera casa de estudios superiores, alma máter en la formación inicial 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.
Caratula.....	i
Hoja de respeto.....	ii
Sub caratula.....	iii
Hoja de calificación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Presentación.....	vii
Índice.....	viii
Índice de tablas .....	xii
Índice de figuras .....	xiii
Resumen.....	xiv
Introducción.....	xv

### **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema).....	17
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. Problema general.....	19
1.2.2. Problemas específicos.....	19
1.3. Objetivos de la investigación.....	19
1.3.1. Objetivo General.....	20
1.3.2. Objetivos específicos.....	20
1.4. Justificación.....	21

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes de la investigación.....	23
2.1.1. Antecedente nacional.....	23
2.1.2. Antecedente regional.....	24
2.1.3. Antecedente local.....	24
2.2. Bases teóricas.....	25
2.2.1. La Actividad recreativa .....	25

2.2.1.1. Etimología del término recreación .....	25
2.2.1.2. Dimensión teórica de recreación .....	26
2.2.1.3. Recreación educativa .....	28
2.2.1.4. Actividad recreativa .....	29
2.2.1.5. Beneficios de la actividad recreativa .....	30
2.2.1.6. Tipos de la actividad recreativa .....	32
2.2.1.7. Dimensiones de la actividad recreativa .....	33
2.2.1.7.1. Recreación .....	33
2.2.1.7.2. Actividad física .....	34
2.2.1.7.3. Cultura física .....	35
2.2.2. El fútbol .....	36
2.2.2.1. Definición de fútbol .....	36
2.2.2.2. Apuntes históricos. ....	37
2.2.2.3. Recreación y fútbol .....	38
2.2.2.4. La práctica del fútbol en estudiantes .....	40
2.2.2.5. Técnicas en el fútbol .....	41
2.2.2.6. Fundamentos técnicos del fútbol .....	42
2.2.2.7. Dimensiones de la variable dependiente .....	43
2.2.2.7.1. Conducción del balón .....	43
2.2.2.7.2. Pase de balón .....	44
2.2.2.7.3. Remate y cabeceo .....	45
2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).....	46
2.3.1. Actividad .....	46
2.3.2. Cabeceo .....	46
2.3.3. Conducción del balón .....	46
2.3.4. Físico .....	47
2.3.5. Fundamento .....	47
2.3.6. Fútbol .....	47
2.3.7. Pase .....	47
2.3.8. Recreación .....	48
2.3.9. Remate .....	48
2.3.10. Técnico .....	48

2.4. Hipótesis.....	49
2.4.1. Hipótesis general.....	49
2.4.2. Hipótesis específicos.....	49
2.5. Identificación de variables.....	49
2.5.1. Variable Independiente.....	49
2.5.2. Variable dependiente.....	49
2.6. Operacionalización de variables.....	50

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Método de investigación.....	51
3.2. Tipo de investigación.....	51
3.3. Diseño de investigación.....	52
3.4. Población y Muestra.....	52
3.4.1. Población.....	52
3.4.2. Muestra.....	53
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	53
3.6. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis).....	55

### **CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1. Presentación de los resultados de investigación .....	56
4.2. Resultados de la variable independiente: .....	57
4.3. Resultados de la variable dependiente: .....	63
4.4. Prueba de la hipótesis .....	69
4.4.1. Planteamiento de la hipótesis estadística .....	69
4.4.2. Contrastación de hipótesis estadística.....	69
4.4.2.1. Coeficiente de correlación de Pearson.....	69
4.4.2.2. Distribución T de Student .....	72
CONCLUSIONES.....	74
RECOMENDACIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	76
ANEXOS.....	78

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Población de estudiantes .....	53
Tabla 2. Muestra de estudiantes .....	53
Tabla 3. Dimensión: Recreación .....	57
Tabla 4. Actividad física .....	59
Tabla 5 Cultura física .....	61
Tabla 6. Conducción de balón .....	63
Tabla 7. Recepción de balón .....	65
Tabla 8. Remate y cabeceo .....	67
Tabla 9. Coeficiente de correlación (r de Pearson) .....	70
Tabla 10. Equivalencias de grado relación Pearson .....	71

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Recreación .....	57
Figura 2 Actividad física .....	59
Figura 3. Cultura física .....	61
Figura 4 . Conducción de balón .....	63
Figura 5. Recepción de balón .....	65
Figura 6.. Remate y cabeceo .....	67

## RESUMEN

Las actividades recreativas son acciones voluntarias que permiten diversión, distracción, recreación, entretenimiento, tienen la fortaleza de mejorar la actividad deportiva, la presente investigación tenía por objetivo Determinar la relación que existe entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

Se trabajó con una población de 44 estudiantes del cuarto la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, la muestra fue 25 estudiantes del cuarto grado, secciones “A” y “B”, sexo masculino, obtenidos mediante la técnica de muestreo no probabilístico, intencional los métodos utilizados fueron el método científico, los métodos deductivo e inductivo y el método estadístico. El tipo de investigación fue básico, descriptivo correlacional de diseño no experimental y de enfoque cuantitativo.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y la observación y como instrumentos el cuestionario y la ficha de observación con un total de 15 ítem para cada una de las variables y 5 ítem por cada dimensión; la prueba de hipótesis fue con el coeficiente  $r$  de correlación de Pearson y la Distribución T de Student. Se ha llegado a la conclusión general: Existe relación significativa considerable entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol, en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022, el valor hallado de “ $r$ ” de Pearson fue 0,89, correlación positiva fuerte (Tabla 10). En la contrastación de la hipótesis la  $T_c = 9.3628$  fue mayor a  $T_t = 2.069$ , por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna como verdadera.

**PALABRAS CLAVE:** Actividades recreativas, fundamentos técnicos, fútbol

## INTRODUCCIÓN

Los temas que aborda la presente investigación son las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol, el problema que focaliza es que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, Se observa carencia de las actividades recreativas sobre todo físicas y deportivas que repercuten en los fundamentos técnicos del fútbol, las posibles causas son el servicio educativo en horario de tarde, donde las horas para receso son restringidas, poco interés de los profesores por las actividades recreativas, espacio reducido. Los efectos van cada vez mayor, por ejemplo. en el aumento de peso en los estudiantes, signos de obesidad son signos de obesidad, como sabemos la actividad física regula el funcionamiento del cuerpo humano y es saludable para la conservación de la salud, para prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otras. A largo plazo o en el futuro tendríamos personas sin interés por las actividades recreativas físicas, deportivas.

En lo referente a los fundamentos técnicos del fútbol hay debilidades, estos se observan porque la institución no destaca en esta disciplina deportiva, el número de estudiantes es de proporción mínima, hecho que no permite competencias esperadas. No apoya el medio y material deportivo que brinda la institución, en todo caso, hay la necesidad de apoyo a los estudiantes en las disciplinad deportivas, sobre todo en el fútbol.

Las actividades recreativas son acciones de entretenimiento, diversión o distracción de manera voluntaria, destacando la característica de la recreación, diversión, de forma constante las que se ejecutan en el tiempo libre u ocio, en el caso nuestro están relacionadas a las actividades deportivas, al movimiento, al desplazamiento y también a la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que

medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

Los fundamentos son las acciones de juego que más se utilizan en los partidos de fútbol como: pase, la conducción, driblen, remate y la recepción, el juego de cabeza, el saque lateral y el juego del portero. Para los niños y niñas de las edades de 11 a 12 los fundamentos técnicos son esenciales para el desarrollo de esquema corporal. Rivas (2013) denomina la técnica a todos aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario y en beneficio del equipo y los fundamentos técnicos más importantes son el pase, conducción, remate o tiro, dominio de balón y cabeceo.

En 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.

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

Los autores.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)**

Las actividades recreativas son acciones de entretenimiento, diversión o distracción de manera voluntaria, destacando la característica de la recreación, diversión, de forma constante las que se ejecutan en el tiempo libre u ocio, en el caso nuestro están relacionadas a las actividades deportivas, al movimiento, al desplazamiento y también a la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

En el campo de la educación las actividades recreativas se relacionan con el juego, no solo guardan relación con los fundamentos técnicos del fútbol al brindar la creatividad en el manejo de fútbol, sino también influyen en el bienestar personal de los deportistas, brinda al individuo la satisfacción por su realización y tienen relación con los juegos recreativos, como actividad permite el relajamiento, evita el estrés psicológico.

Las actividades recreativas no solo son diversión, entretenimiento, sino tienen beneficios para la salud de las personas, nos relaja, nos divierte, como tal tienen el efecto de preservar la salud, de prevenir de las enfermedades, contrarrestan la obesidad, como son actividades físicas, de movimiento, éstas acciones permiten una vida sana y saludable.

Sin embargo, en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, Se observa carencia de las actividades recreativas sobre todo físicas y deportivas, los estudiantes toman más atención a los espacios virtuales esto se observa en la preferencia que tienen hacia el celular, donde ven diversiones, imágenes, no está mal, pero en lo posible debe ser para informarse. Pocos son los estudiantes que tienen preferencia por la actividad recreativa físico recreativo, las posibles causas son el servicio educativo en horario de tarde, donde las horas para receso son restringidas, poco interés de los profesores por las actividades recreativas, espacio reducido. Los efectos van cada vez mayor, por ejemplo. en el aumento de peso en los estudiantes, signos de obesidad son signos de obesidad, como sabemos la actividad física regula el funcionamiento del cuerpo humano y es saludable para la conservación de la salud, para prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otras. A largo plazo o en el futuro tendríamos personas sin interés por las actividades recreativas físicas, deportivas.

Las actividades recreativas son de forma voluntaria, como su nombre indica se realiza a manera de recreación, estas actividades están divididas en actividades motoras, lúdicas y la actividad física de flexibilidad, actividades practicadas no solo por estudiantes, sino por toda la población y en forma constante, no perdamos de vista que actividad recreativa es el movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria.

La actividad recreativa ofrece beneficios físicos, sociales, psicológicos, fisiológicos, cuyo fin es mejorar la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos, ayuda a mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física. Como beneficio psicológico, la actividad recreativa se asocia a la disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés, y al afianzamiento de la autoestima, interés, motivación, pues, por regla general todo aquello que presupone recreación implica bienestar en la salud.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Qué relación existe entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022?.

### **1.2.2. Problemas específicos.**

- a) ¿Qué relación existe entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022?.
- b) ¿Qué relación existe entre la actividad física y ejecución del pase de balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022?.
- c) ¿Qué relación existe entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022?.

### **1.3. Objetivos de la investigación.**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar la relación que existe entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- a) Identificar la relación que existe entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.
- b) Establecer la relación que existe entre la actividad física y ejecución del pase de balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022{
- c) Conocer la relación que existe entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022

### **1.4. Justificación de la investigación.**

Consideramos necesario las actividades recreativas como acciones de entretenimiento, diversión o distracción de manera voluntaria, en tiempo libre u ocio, además, porque están relacionadas a las actividades deportivas, al movimiento, al desplazamiento y también a la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte; asimismo, sirven para prevenir el cuidado de la salud, evitar el sedentarismo, la

obesidad; estas actividades se desarrollan de la mejor forma cuando se tiene un estado emocional positivo, donde se evita el estrés, la angustia, la ansiedad.

El propósito de la investigación es promover las actividades recreativas, orientando a la educación física en realizar actividades de movimiento, actividades motrices, lúdicas, flexiones, muy beneficiosas para la salud, consideramos necesaria las acciones de recreación para fortalecer la actividad física, el ejercicio físico, tan descuidadas en estos últimos años como consecuencia de la Covid 19 y es necesario recuperar su trascendencia.

Es importante la investigación porque pone de manifiesto la necesidad de practicar las actividades recreativas, tomar en cuenta para el aprendizaje como acción motivadora, sobre todo en el campo de la educación física como saberes previos para encaminar de la mejor forma, considerando la teoría socio histórica cultural de la actividad de Vigotsky, puesto que la actividad recreativa permite el intraprendizaje, luego el interaprendizaje, la presencia del grupo, del equipo.

La investigación se justifica teóricamente porque recoge y analiza las teorías, tendencias y enfoques actualizadas de la actividad recreativa, éstas son puestos en la práctica y constituyen enseñanza y aprendizaje, como justificación pedagógica asumimos un posicionamiento pedagógico, que implica que los docentes de Educación Física orienten sus acciones metodológicas en función de la formación integral de los estudiantes, desde una perspectiva intelectual y corporal, contribuyendo al mejoramiento de las capacidades y actividades recreativas. Finalmente, las conclusiones servirán para las futuras investigaciones en la especialidad de educación física como

antecedente local, porque es deber moral de nosotros en estar pendientes de la realización de la actividad recreativa.

Los beneficiarios de la investigación serán los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, quienes al tomar conocimiento y las ventajas de la actividad recreativas podrán en práctica, asimismo los docentes se beneficiarán al tomar conocimiento, podrán sensibilizar a los estudiantes en las prácticas de la actividad física, encaminados al desarrollo de la actividad deportiva, cultura física.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Nacional**

Sánchez (2016) en su tesis La importancia de la aplicación de las actividades recreativas en la motricidad gruesa en los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial 11 de mayo del distrito de Cayma, Arequipa, 2016, presentada a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, para optar el título profesional de segunda especialidad. El objetivo formulado fue: Identificar el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial 11 de Mayo, después de haber aplicado las actividades recreativas. La investigación fue de nivel aplicativo experimental, de diseño experimental, tipo cuasi experimental con un solo grupo, llegó a la conclusión: Se ha identificado el efecto de las actividades recreativas a través de las sesiones de aprendizaje en el desarrollo motor grueso de lateralidad, coordinación y equilibrio en los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial 11 de Mayo, porque los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk fue de 0.00, por lo cual es validada su normalidad de los resultados obtenidos y luego la T Student nos da una

significancia bilateral de 0,00 que es menor que 0.05; por lo cual se acepta la hipótesis alterna H1 Si la aplicación de las actividades recreativas influye directamente en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial 11 de Mayo del distrito de Cayma; y se rechaza la hipótesis nula.

### **2.1.2. Regional.**

Flores (2019) en su tesis “Los juegos recreativos tradicionales de las comunidades Aymaras, Zepita, Puno, Perú, presentado a la facultad de Ciencias de la Educación Universidad Nacional del Altiplano de Puno, para optar al título profesional de licenciado en Educación Física, el objetivo fue conocer los juegos recreativos tradicionales Aymaras de las comunidades campesinas del distrito de Zepita, Puno. La investigación de enfoque cualitativa, diseño no experimental, diagnóstico, llegó a la conclusión: a través de las entrevistas a profundidad a los comuneros y comuneras de las comunidades Aymaras determinadas en la presente investigación, se recopiló los juegos recreativos tradicionales de dichas comunidades campesinas, tales como: El thunqu thunqu, el challwa katjaña, ñequé anataña, ch’uta y tiwulampi uywanakampi,

### **2.1.3. Local**

Luque y Champi (2022) en su tesis Actividad física recreativa y su influencia en el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria “José Domingo Choquehuanca Béjar” INA 21, Azángaro 2022, presentada al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”, para optar al título profesional de profesor de Educación Física, tuvo por objetivo: Determinar la influencia de la actividad física recreativa con el estado emocional en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria “José Domingo Choquehuanca Béjar” INA

21, Azángaro 2022; la investigación fue de tipo básico, teórico y descriptivo correlacional; enfoque cuantitativo, diseño no experimental, porque no se manipuló ninguna variable, llegaron a la conclusión: existe relación directa entre la actividad física recreativa y el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro 2022 obteniéndose 0.85 que corresponde a la correlación lineal positiva fuerte; el contraste de hipótesis fue con la T de Student, donde la unidad obtenida de 8,068 para la  $T_c$  es mayor a la  $T_t$  de 2.060 (para 25 grados de libertad), con lo queda demostrada la relación directa entre la actividad física recreativa y el estado emocional en los estudiantes

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. La Actividad recreativa**

#### **2.2.1.1. Etimología del término recreación**

Según el Diccionario de la Real Academia de la lengua española ASALE (2018) El término o étimo recreativo es de ancestro latino ‘onis’ que es la acción o efecto de recrear. Se entiende como la diversión para el alivio del trabajo. Nos ayuda a crear lo nuevo, revivir, restablecer, reanimar, relajar. Se combina con la revalorización del ocio latino (retomando la idea griega de ocio), identificándola con las actitudes del ser humano que han de ser recreadas, a través de formas de ocio pasivas, semiactivas, activas y creativas en cuanto al nivel de participación. Entre recreación y diversión son interdependientes en cuanto a su raíz etimológica.

### 2.2.1.2. Dimensión teórica de recreación

El postulado de la Ley de la doble formación del desarrollo humano, formulada por Vygotsky (1995) y la Teoría de la actividad, aportaron significativamente elementos, en tanto instrumentos teóricos, para distinguir tres dimensiones de la recreación y en el mismo sentido identificar los núcleos problémicos que al interior de estas mismas dimensiones pueden llegar a configurar objetos de estudio.

- a) **Socio-histórica y cultural.-** en la que se sitúan las transformaciones, continuidades y discontinuidades de las prácticas recreativas en las distintas culturas y en procesos históricos determinados que explican su emergencia, motivos, sentidos, significados y función social que se les asigna en la diversidad de contextos. Existe un corpus amplísimo de estudios sobre la historia de la recreación e investigaciones, que informan acerca de las manifestaciones de las prácticas recreativas como hecho social diverso en las culturas y que refieren la universalidad de las mismas. No obstante, estos mismos estudios marcan un derrotero para indagar con el máximo rigor acerca de los procesos históricos en torno al sentido que cobran las prácticas recreativas en la constitución de los actores y los escenarios que recomponen el tejido cultural colombiano en sus regiones y localidades. Si bien la historia de la recreación está estrechamente vinculada con la institucionalización del tiempo libre, en la misma medida lo está respecto al trabajo, la constitución de la democracia, la paz y en general en la formación de las identidades nacionales.
- b) **Teórico-práctica** desde donde se explica la recreación dirigida como un tipo de práctica específica y un nuevo campo interdisciplinario. Esta

dimensión es aún un terreno inexplorado a pesar de fuerza que ha tomado en las últimas décadas la formación de profesionales en los distintos niveles académicos. ¿Desde qué concepción y/o qué marcos teóricos se enmarcan las ofertas de formación profesional? ¿Qué lugar ocupan en la variedad de propuestas curriculares la investigación y la práctica profesional? ¿Qué perfiles profesionales y ocupacionales se esperan socialmente de un profesional de la recreación? En fin, son muchos los interrogantes que pueden formularse cuando se hace referencia a una práctica profesional, cuyos discursos tienen un fuerte componente interdisciplinario y tributan de la pedagogía, las ciencias humanosociales, el arte. Esta dimensión abordada desde la vida académica, identifica campos de intervención que en sí mismos configuran temáticas con objetos de estudio muy específicos. Son estos la terapia recreativa, el turismo sostenible, el contexto de la educación escolar, la administración recreativa, el contexto de a educación popular y el desarrollo comunitario.

- c) **Construcción de saberes** como lugar para la identificación de objetos y problemáticas de estudio que sitúan a la recreación como un campo del saber en el que se asuma que la investigación es uno de instrumentos más refinados para la construcción y producción de conocimientos en este campo. Que además permita sistematizar saberes y experiencias, observar con rigor las situaciones recreativas dirigidas o no, e interpretar, analizar y caracterizar mediante la orientación de marcos teóricos la realidad de las prácticas recreativas sus significados y sentidos en la vida social y cultural.

(Mesa, 2009)

### 2.2.1.3. Recreación educativa

La recreación tiene un componente interdisciplinar, un hecho social, una práctica específica de diversión y construcción, también campo del saber y de educación. Según la UNESCO (2017), menciona que un esquema educativo corresponda a la instrucción escolar, esta se planificará y organizará en un centro educativo correspondiendo a acciones programadas en lugares tales como guarderías, jardines, escuelas en un ambiente propicio de seguridad y confianza para los infantes a partir de los 3 años.

La finalidad de la educación es la formación de las personas en todos sus aspectos como son: intelectual, cultural, físico, afectivo, busca que el estudiante se integre convenientemente a la vida futura. Pero por tradición esto ha sido fragmentado dando prioridad a otro aspecto como es la formación para el tiempo ocupado llamándolo como “empleo”.

Son pocas las entidades educativas quienes tienen como iniciativa cambiar el sistema a partir de actividades recreativas, concientizar a los involucrados con la participación activa de docentes y autoridades dando la posibilidad del surgimiento de nuevos protagonistas para el cambio, en nuestro país la política educativa es escasa del carácter liberador que debiera gozar perdiendo su soporte original, causando menos contestaciones al desarrollo social y a los cambios del mundo globalizado.

La educación intenta provocar en el estudiante la reacción crítica y cambiante de la realidad, para ello se debe modificar sus tácticas dando la apertura debida para

la deliberación, la creación y la responsabilidad de todos los participantes. Es donde las actividades recreativas descubren su razón de ser.

De la Cruz, et. al. (2011), afirman, las actividades recreativas, especializadas para educación en los momentos de libertad intentan crear aprendizajes modificando el pensamiento y la acción del individuo participante en la realidad esto lo convierte en un colaborador comprometido en generar cambios positivos en su aprendizaje y ser actor directo de su propia historia esto hace la diferencia del aprendizaje escolar.

#### **2.2.1.4. Actividad recreativa**

Romero y Arráez (2000), mencionan la actividad recreativa es una buena opción para la salud, que actualmente se está considerando como parte del estilo de vida, porque al fortalecer la capacidad funcional se puede lograr una vida más activa e independiente principalmente en la edad adulta. Por el contrario, la inactividad física o sedentarismo está asociado de forma significativa a la hipertensión, el hipercolesterolemia, la diabetes mellitus, el filtrado glomerular por debajo de 60 ml/min, una circunferencia de cintura elevada.

La actividad recreativa es un término que se da a todo tipo de actividad que se realiza en tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, entre otras emociones en el cuerpo, Pérez (2004), propone las siguientes características:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.

- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias y los deportes
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Las actividades recreativas que realizan los estudiantes sujetos a las características enumeradas son entre otras: juegos individuales, colectivos, actividades básicas (caminatas, saltos, trotes), juegos pre deportivos.

#### **2.2.1.5. Beneficios de la actividad recreativa**

La actividad recreativa es entretenimiento, diversión, entonces tiene enormes beneficios, es así, de la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos: Pérez, A. (2004) considera los beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos. En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas

a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista educativo, físico, psicológico, salud y social- cultural.

**a) En lo educativo**

Ayuda a la socialización

Mejora las destrezas y habilidades intelectuales

**b) En lo social - cultural**

Surgimiento de un sentimiento de pertenencia, compromisos en cuanto a la cultura y la vida social, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.

- ✓ Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- ✓ Fortalece la integración comunitaria.
- ✓ Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- ✓ Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- ✓ Favorece la cultura ambiental.

**c) En lo psicológico**

- ✓ Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- ✓ Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

**d) En lo físico**

- ✓ Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- ✓ Aumenta la capacidad de trabajo.

**e) En la salud**

- ✓ Mejora la calidad de vida.

- ✓ Crea hábitos de vida saludables.
- ✓ Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.

#### 2.2.1.6. Tipos de la actividad recreativa

La actividad recreativa se presenta de dos modos: activa y pasiva:

**a) Recreación Activa:** Este tipo de recreación implica actividad motora, es decir ejercicio. Su principal característica además de que es una recreación que se efectúa en movimiento es que es un tipo de recreación mayormente interactiva, porque incluye la interacción entre actores de un mismo grupo social. Recreación activa es:

- ✓ Partidos de fútbol callejero o no profesional.
- ✓ Juegos de basquetbol, voleibol, o cualquier otro juego en equipo que no requiera equipo especial y que pueda ser realizado en cualquier espacio abierto.
- ✓ Juegos colectivos al aire libre.
- ✓ Correr o caminar a la intemperie.
- ✓ Practicar patinaje o skateboarding al aire libre
- ✓ Desarrollar empatía social.

**b) Recreación Pasiva.-** Es un tipo de recreación llevada a cabo en lugares cerrados comúnmente aunque también se puede efectuar en lugares abiertos y es en la que el niño solo participa como receptor de la actividad y no como sujeto activo. Ejemplos de recreación pasiva son:

- ✓ Ver películas en el cine, videos en la casa.
- ✓ Ver una obra de teatro
- ✓ Asistir a un concierto
- ✓ Ver Televisión.

1. Debemos tener presente también las **áreas** de la recreación se presentan en tres áreas:

**Tiempo Positivo:** Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también "tiempo libre de recreación".

**Tiempo Neutro:** Es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir no hay creatividad. Por ejemplo: la televisión.

**Tiempo Negativo:** Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.

## **2.2.1.7. Dimensiones de la actividad recreativa**

### **2.2.1.7.1. Recreación**

Entendemos por recreación a las diferentes acciones de entretenimiento, diversión o distracción de manera voluntaria. Como afirma Geis (2006), la recreación son aquellas actividades que se realizan con el fin de pasarlo bien y divertirse. Su finalidad es simplemente lúdica, buscándose unos resultados inmediatos y con la intención de ocupar el tiempo libre, sin

una técnica muy apurada, sin reglamentaciones y dando la posibilidad de utilizar unos espacios y un material no convencional.

Ortegón (2011) realiza desde el campo de la salud una comparación con la enfermedad e indica, la recreación es como la gripe: casi todo el mundo es afectado por ella, todo el mundo habla de ella, pero en sí, nadie sabe lo que es, se trata de un concepto-hospital, una policlínica en la que todas las enfermedades del siglo tienen su cura. En efecto, el ser humano realiza la recreación de diversas formas en forma voluntaria.

#### **2.2.1.7.2. Actividad física**

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).

### **2.2.1.7.3. Cultura física**

Creemos que la base histórica de la "Cultura Física" es la supervivencia, y el cuerpo del hombre se fue formando en perpetua dialéctica con la necesidad de sobrevivir: el cuerpo del hombre y el del ciempiés, el cuerpo del hombre y el del águila real, el cuerpo del hombre y el del arador de la sarna.

La aparición del Deporte es también una cuestión cultural, pero ligada a la cultura del ocio. El Deporte es una aplicación voluntaria del ejercicio físico afín a la supervivencia. El Deporte, según las primitivas evidencias antropológicas que sobre él existen, nace en relación con el juego y la danza, aunque en sí mismo figure desde su nacimiento como un sustituto del conflicto y la competición. Cada comunidad primitiva creó sus juegos y sus danzas ligados al ritual religioso, pero también tenían mucho que ver con la Historia del Espectáculo. Por muy primitivas que fueran las comunidades, asistir y participar en los juegos era una variante relajante en la rutina de cotidianidad. El juego y la danza eran expresiones simbólicas que encarnaban los jugadores y los dominantes, pero la participación alcanzaba a los espectadores, encantados en la magia de los movimientos físicos.

Según Mendoza (2004) Los ejercicios físicos seguían ligados a la cultura del ocio y tenían expresiones "espectaculares" condicionadas por usos y costumbres sociales: los reyes de Francia jugaban al frontón y a un tenis primitivo; los lugareños levantaban piedras o concursaban en la tala de bosques. Estas prácticas deportivas, es decir, movimientos físicos gratuitos regidos por unas reglas previas, pueden aparecer a la óptica de un espectador

actual como algo muy alejado de lo que hoy entendemos por deporte.

Como manifiesta Vespito.net (s.f.), el juego con una pelota procede de prácticas de juego colectivo con balón que sirve de punto de partida tanto al fútbol, como al rugby, como al fútbol americano. Hay que quitar la creencia de que los hechos históricos y sociales surgen por generación espontánea de una raza anterior. La actual morfología de los usos sociales, los deportes por ejemplo, se debe a modificaciones y adaptaciones de formas preexistentes.

## **2.2.2. El fútbol**

### **2.2.2.1. Definición de fútbol**

Según, Villalobos y Puelles (2014) es un deporte colectivo practicando entre dos equipos, cada uno de once jugadores, el objetivo del juego es anotar el balón en el arco(gol) del equipo contrario, ganado el equipo que anota un mayor número de goles sobre el terreno de juego, en la banca debe existir suplentes según como se ha presentado al árbitro cuidando que no sean peligroso el equipamiento consta de espinillas y chimpunes, ropa con numero espalda, durante el juego se produce tres sustitutos y la duración del encuentro es de 90 minutos divididos en dos tiempos con intermedio de 15 minutos. Las amonestaciones son sanciones, dos primeros verbalmente y luego con tarjetas amarillas y expulsión roja se puede aplicar antes durante o después del desarrollo del partido y a cualquier miembro del equipo.

El deporte más popular, que el fútbol, como afirma Mosquera (2006) el fútbol, como todo deporte, cuenta con diversas reglas. La más importante, es que nadie excepto el arquero, podrá tocar la pelota con las manos, el equipo que logre ingresar

el balón, en una mayor cantidad de oportunidades en el arco contrario es el vencedor del partido. Partido el cual, dura 45 minutos por lado. En los primeros 45 minutos, un equipo juega atacando hacia un lado del campo deportivo y viceversa en el segundo tiempo, habrá un lapso de 15 minutos, para el descanso de los equipos y para que el entrenador realice las charlas y/o análisis del partido con sus jugadores. Sí, ya que cada equipo contará con un estratega, quien comandará desde fuera del campo deportivo, lo que debe realizar el equipo, para alcanzar la victoria. Este personaje, será el director o entrenador técnico del equipo.

#### **2.2.2.2. Apuntes históricos**

En este apartado recogemos la apreciación de los profesores peruanos Villalobos y Puelles (2014), quien afirma, es el deporte rey del mundo deportivo, tanto así que es un verdadero fenómeno socio-económico por las millonarias cifras que mueve y por la masa de hinchas o admiradores que tiene. Ante de su nacimiento moderno hubo practicas semejantes a este apreciado deporte: en la antigua china, el (tsuchu) en la época romana, el “Harpastum”, en Francia el “Soule” y entre los Aztecas, el tlaxtil, según los relatos de Fitz-Stepen, los escolares de Londres jugaban en tiempos de carnavales un futbol más parecido al actual, desestimando la práctica del tiro, equitación y otros deportes de elite de entonces; esto motivo que los reyes los prohibieran con penas de presión. Como era jugando con salvajismos fue necesario “civilizarlo”, tareas que fue hecha por algunas escuelas que idearon normas para regularlo. Su intensidad y popularidad entre los jóvenes ingleses dio nacimiento a la cuna del futbol moderno, formándose en 1863 la primera institución que normo y reglamento (todavía bajo los preceptos del famoso código de Manchester) este

deporte: la Asociación Football. El 21 de mayo de 1904 se fundó la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado), con la participación de varias naciones y su sede en Suiza. En 1908, un tal Jules Rimet fue el gestor del primer campeonato mundial (cuya copa lleva su nombre) realizado dos años después y en el cual ganó Uruguay; sin embargo, el fútbol ya había tenido presencia internacional en los juegos olímpicos de Londres (1908).

En el Perú se jugó oficialmente por primera vez en 1882. Se considera el primer club del fútbol nacional al Unión Cricket, integrado por jugadores ingleses en su mayoría. El equipo netamente peruano se funda en 1897; la Asociación FBC que a la postre sería el Ciclista Lima Asociación. El año 1912 se forma la liga peruana y el 23 de agosto de 1922 se crea la Federación Peruana de Fútbol (FPF). Luego, en 1926, se crea el campeonato descentralizado (profesionalizado en 1950) y Copa Perú (1962). Ambos desconcentraron este deporte. En el deporte local practicamos fútbol a nuestra manera que nos convenga por tal razón no hay buenos deportistas, por falta de especialistas y profesor de educación física.

### **2.2.2.3. Recreación y fútbol**

Para Mendoza (2004) El deporte y la recreación juegan un papel muy importante en la vida del hombre, es por ello que se creó el lema de deporte para todos que "Es la práctica deportiva que va dirigida a toda la población en general y es toda actividad física que se ejecuta libremente utilizando gestos deportivos con el propósito de obtener satisfacción de un mejor rendimiento o mejoramiento físico"

La recreación es un proceso, a través del cual, el ser humano logra

modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir. Es también un fenómeno psicológico que forma parte del proceso de producción, reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre como extensión de la jornada laboral. Lalinde de Castro (2011) dice que la recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en este campo tienen los niños, jóvenes, los adultos y los ancianos y extenderse luego a sectores cada vez más amplios, con el fin de favorecer condiciones de sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante.

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano a mejor recreación, mejor desempeño en el deporte y el fútbol, porque el individuo que ha tenido recreación, probablemente tendrá mejores recursos en los fundamentos técnicos y tácticos en el fútbol, pues, el concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo.

El fútbol es también una forma de recreación, de diversión, de entretenimiento, un deporte de sano esparcimiento relacionados en la práctica a las actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, el ser humano es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

#### **2.2.2.4. La práctica del fútbol en estudiantes**

En cualquier contexto el deporte favorito es el fútbol, tiene su inicio en la comunidad, barrio, luego se sistematiza en la institución educativa, a veces en las academias o escuelas deportivas. La práctica del fútbol está fuertemente relacionada con el aprendizaje, pues jugando se aprende las reglas, los fundamentos; como es deporte colectivo, los estudiantes socializan, comparten experiencias, desde luego aprenden las reglas de comportamiento.

Los estudiantes practican el fútbol todo el tiempo, dentro y fuera de la institución educativa, porque es el deporte de recreación, deporte favorito, si vemos a nuestro alrededor casi todos practican este deporte que se realiza entre dos equipos cada equipo conformado por once jugadores sujeto a técnicas y tácticas. Villalobos y Puelles (2014). Afirman “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):

#### **2.2.2.5. Técnicas en el fútbol**

La técnica es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando cualquiera de las superficies de contacto que permite el reglamento, se basa en la adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.

Para Montiel (2000) la técnica del fútbol son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Según Garcia y Rodriguez (2007), Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto,

se entiende como Técnica Colectiva.

Una buena técnica se basa en estos puntos: Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. Destreza en la ejecución. A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Las técnicas en el fútbol se dividen en dos:

- a) **Técnica Individual:** Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.
- b) **Técnica Colectiva:** Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

#### **2.2.2.6. Fundamentos técnicos del fútbol**

Los fundamentos son las acciones de juego que más se utilizan en los partidos de futbol como: pase, la conducción, driblen, remate y la recepción, el juego de cabeza, el saque lateral y el juego del portero. Para los niños y niñas de las edades de 11 a 12 los fundamentos técnicos son esenciales para el desarrollo de esquema corporal. Rivas (2013) denomina la técnica a todos aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que

dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario y en beneficio del equipo y los fundamentos técnicos más importantes son el pase, conducción, remate o tiro, dominio de balón y cabeceo.

### **2.2.2.7. Dimensiones de la variable dependiente**

#### **2.2.2.7.1. Conducción del balón**

Por conducción se puede entender según Rivas, (2013) como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiera (FIFA).

Aborda al fundamento técnico individual que consiste en poner en movimiento el balón por medio de breves y ligeros toques con el pie, dándole al balón una trayectoria y velocidad deseada.

Cumplen su función el pie como:

**La parte externa del pie:** llamada también a la sudamericana o brasileña, es más seguro el empuje del balón hacia adelante permitiendo imprimir mayor velocidad.

**Parte interna del pie:** llamada también ala Europa.

**Con el empeine:** la ventaja que tiene es la velocidad al conducir.

**Con la Punta:** es la forma de conducir rudimentaria, usado por los niños cuando recién empiezan a golpear un balón y corren tras de él.

**Con la planta del pie:** forma exquisita de conducir, se realiza cuando uno trata de “perfilarse” hacia uno de los lados, derecha o izquierda. (Vásquez, 2009, p. 67).

#### 2.2.2.7.2. Pase de balón

El pase es otro fundamento con la que inicia el juego del fútbol, si hay coordinación y comprensión en los pases se tiene 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.

### **2.2.2.7.3. Remate y cabeceo**

En este fundamento se impone la habilidad y la fuerza. El remate y cabeceo 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
- ✓ Remates cruzados o en diagonal.
- ✓ Remate con efecto. (Calderón, 2003)

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

### **2.3.1. Actividad**

Es todo movimiento realizado voluntaria o involuntaria, junto a la recreación son todas aquellas acciones voluntarias que realiza el individuo en su tiempo libre, actividades que permiten desarrollar la creatividad y expresión corporal promoviendo la participación activa individual o colectiva.

### **2.3.2. Cabeceo**

Es la capacidad de golpear, en la cabeza tenemos el cráneo, que a su vez está compuesto de múltiples huesos. Las zonas más útiles para el contacto con el balón son la parte frontal, si queremos rematar o despejar el balón y la parte parietal (Superior) para amortiguar o competir una pelota aérea. Esas son las partes del cuerpo con las que específicamente impactamos el balón.

### **2.3.3. Conducción del balón**

Es una capacidad que consiste en trasladar la pelota frente a un contrincante. La estrategia más fácil de conducir el balón es con los pies. Para poder recorrer el balón se puede hacer con cualquier superficie de contacto del pie, pero lo ideal es la conducción con el borde externo del pie. Para mejorar la conducción del balón se pueden hacer varios ejercicios. Algunos de ellos es correr con obstáculos en el camino o correr a mucha

velocidad en un campo abierto con el balón en los pies. Durante la conducción del balón también se pueden hacer regates, que son habilidades que le permiten demostrar una mejor conducción del balón y continuar con el mismo sobrepasando rivales.

#### **2.3.4. Físico**

Es la capacidad de resistir en forma aeróbico o anaeróbico, son características de una persona que desarrollaron una buenas capacidades físicas básicas, el aspecto físico es un necesidad para mantener el cuerpo en estado perfecto, muchas veces la hacemos en forma involuntaria, se opone al sedentarismo.

#### **2.3.5. Fundamento**

En realidad es el fundamento técnico, un proceso para muchas personas, las habilidades para jugar fútbol son de nacimiento, sin embargo, el continuo entrenamiento permite que esas habilidades se puedan mejorar. Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: pase de balón, conducción de balón, remate y cabeceo.

#### **2.3.6. Fútbol**

Es un deporte colectivo muy popular en el mundo, se juega con dos equipos cada uno con once jugadores, El fútbol es un deporte que necesita entrenamiento para irlo perfeccionando poco a poco. Para muchas personas, las técnicas y habilidades para jugar fútbol son de nacimiento, sin embargo, el continuo entrenamiento permite que esas habilidades se puedan mejorar.

#### **2.3.7. Pase**

Es un fundamento técnico, si bien el cuerpo humano es conformado por diversas partes, nos centraremos en aquellas que sean prácticas para poder jugar y que además se utilicen de manera frecuente. Así que no descartes a la espalda (o la cara) como superficie de amortiguamiento del balón o a la rodilla u hombro como opciones para dar pase la

pelota a donde pretendes. El fútbol suele premiar a los jugadores creativos.

### **2.3.8. Recreación**

Es un proceso que consiste en realizar algo nuevo para divertir, alegrar, es un medio para la distracción dentro de las obligaciones cotidianas. Los valores de la recreación forman parte de vida, están ligados con la cultura, definen el comportamiento, las costumbres, la conducta y los principios del ser humano. Por esta razón se puede relacionar la recreación con la acción que genera valores dirigidos a la conservación y la optimización de la calidad de vida.

### **2.3.9. Remate**

Es la acción de enviar el balón bajo los tres palos para así celebrar un gol. También se puede hacer con cualquier superficie del cuerpo, pero las más utilizadas son los pies y la cabeza. Para hacer un gol se necesita tener buena técnica y táctica: golpear el balón con fuerza o enviar el balón a una ubicación correcta, si logra las dos, seguramente será gol. específicamente, las personas con mejores condiciones para hacer goles son las que tiene un precio de valor en el fútbol profesional

### **2.3.10. Técnico**

Es una capacidad o condición de realizar una actividad con conocimiento general y específico. que van de acuerdo a las competencias que un entrenador de fútbol profesional debe de manejar no solo en la práctica y planificación de estrategias en el entrenamiento, sino también al adquirir conocimientos complementarios de materias relacionadas y complementarias. A profundizar los conocimientos adquiridos a fin de lograr las capacidades de los jugadores.

## **2.4. Hipótesis de la investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general.**

Existe relación significativa entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022

### **2.4.2. Hipótesis específicos.**

- a) Existe relación significativa entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022
- b) Existe relación significativa entre la actividad física y ejecución del pase de balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022
- c) Existe relación significativa entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022

## **2.5. Identificación de variables**

### **2.5.1. Variable Independiente**

Actividades recreativas

### **2.5.2. Variable dependiente**

Fundamentos técnicos de fútbol

## 2.6. Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento Escala de Medición</b>	<b>Tipo y Diseño</b>
Variable 1 Actividades recreativas	Recreación	Realiza juegos colectivos al aire libre Corre, camina a la intemperie. practica patinaje	Encuesta Cuestionario de preguntas	Diseño No experimental transeccional  Tipo de Diseño Descriptivo Correlacional
	Actividad física	Realiza actividades físicas básicas anaeróbicas Tiene hábito de caminar, trotar, correr, subir	Siempre Casi siempre A veces Nunca	
	Cultura física	Realiza ejercicios físicos y practica deporte individual, colectivo Realiza movimientos de fuerza, velocidad, flexibilidad	S (4) CS (3) AV (2) N (1)	
Variable 2 Fundamentos técnicos en fútbol	Conducción de balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Se desplaza con facilidad haciendo maniobras con el balón</li> <li>) Conduce el balón con cabeza levantada, haciendo toques</li> </ul>	Ficha de observación Proceso Aceptable Logrado Destacado P (1) A (2) L (3) D (4)	
	Ejecución de balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Amortigua con seguridad el balón reduciendo su velocidad</li> <li>) Ejecuta disparos al arco contrario</li> </ul>		
	Remate y cabeceo	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Realiza remate diagonal o frente haciendo giro de cuerpo</li> <li>) Efectúa remate lateral y con bloqueo</li> </ul>		

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Método de investigación.**

Según las características la investigación es de enfoque cuantitativo, se ha utilizado el método científico como método general, como métodos lógicos los métodos: analítico, sintético, deductivo e inductivo; como métodos empíricos la observación y la estadística; obedece a una planificación ordenada, sistemática y tiene una secuencia estructurada.

Según Hernández Sampieri, y otros. (2014). 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.**

La presente investigación se ubica en el tipo de investigación Descriptiva – correlacional. Según Charaja, (2009) según su propósito es una investigación básico o teórico y por su estrategia, descriptivo.

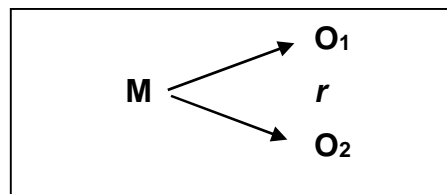
Según Hernández y otros. (2014), El diagrama o esquema del tipo de investigación se determina con el propósito de describir y correlacionar la relación de las variables y analizar

sus efectos en un momento dado (Transeccional).

### 3.3. Diseño de investigación.

Según Arias Galicia (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación será de diseño no experimental por cuanto, no habrá manipulación de variables, sino 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, et. al. (2014), estos diseños describen relaciones entre dos o más variables, en un momento determinado.

Se empleará la siguiente fórmula:



Donde:

**M** = Muestra.

**O<sub>1</sub>** = Variable1

**O<sub>2</sub>** = Variable2.

*r* = Relación de las variables de estudio

### 3.4. Población y Muestra.

#### 3.4.1. Población

La población de estudio estaba conformada por 44 estudiantes del cuarto de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, matriculados en el año escolar del 2022, las características de la población son casi homogéneas, en etaria, sentimientos, condiciones sociales- económicas.

TABLA 1

Población estudiantes del cuarto grado de la I.E.S, “José Reyes Luján”

Grados	Sexo		Cantidad destudiantes
	V	M	
4to. “A”	15	10	25
4to.”B”.	10	9	19
Total			44

Nota. Nómina de matrícula 4to grado de la IES. “José Reyes Luján”  
Tabla: Elaboración propia

### 3.4.2. Muestra

La muestra representativa estaba conformada por 25 estudiantes del cuarto grado, secciones “A” y “B”, sexo masculino, de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, matriculados en el año escolar del 2022. Para determinar la muestra representativa se utilizará la técnica no probabilística o intencionado.

TABLA 02

Muestra de estudio estudiantes 4to. grado, IES .

Grado	Sexo		Sub total
	H	M	
4to. “A”	15	-.-	
4to. “B”	10	-.-	
Total			25

Nota. Nómina de matrícula de la IES. “José Reyes Luján”

### 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 utilizaremos la técnica de la encuesta y la observación. Como instrumentos el cuestionario de preguntas y la ficha de investigación.

#### 3.5.1. Técnicas

**La encuesta.-** Según apreciación de Arias y Covinos (2021) La encuesta como técnica, permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden información requerida para la investigación” (p.81). Se ha utilizado una encuesta de 15 preguntas para recoger datos relacionados a la actividad recreativa.

**La Observación** La observación es una de las técnicas para la recogida de datos, esta técnica es muy pertinente para este tipo de investigación. Como menciona Bernal (2016) la observación, como técnica de investigación científica es un proceso riguroso que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada. (p.254).

Para los efectos de esta investigación la observación básicamente, consistió en observar los desempeños durante las prácticas de fútbol referidos a los fundamentos técnicos en fútbol

#### 3.5.2. Instrumentos

Según Arias y Covinos (2021) Consiste en un conjunto de preguntas presentadas y enumeradas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder. No existen respuestas correctas o incorrectas, todas las respuestas llevan a un resultado diferente. (P. 82). Entonces, los instrumentos son los medios donde se materializan la técnica utilizada para la recolección de datos: En la presente investigación se ha utilizado la ficha de observación con 15 ítem o desempeños.

### 3.6. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)

En la aplicación de la prueba de Hipótesis se ha utilizado el coeficiente de Pearson y la distribución “T”

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

DONDE:

r = Coeficiente de Correlación

= Sumatoria

y = Variable Dependiente

x = Variable Independiente.

Para la distribución “t” la de Student, por ser una población pequeña.

## **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 realizada acerca de las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos planteado 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 en su oportunidad; los resultados son conforme a la metodología de la investigación educativa, el tratamiento seguido fue: Una vez validado los instrumentos, se ha recolectado los datos, luego seleccionado y ordenado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, seguidamente la tabulación, la tabla de frecuencias y la elaboración de las figuras, en este caso los histogramas, en función a las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue determinar la relación que existe entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

## 4.2. Resultados de la variable independiente: Actividades recreativas

Tabla 3.

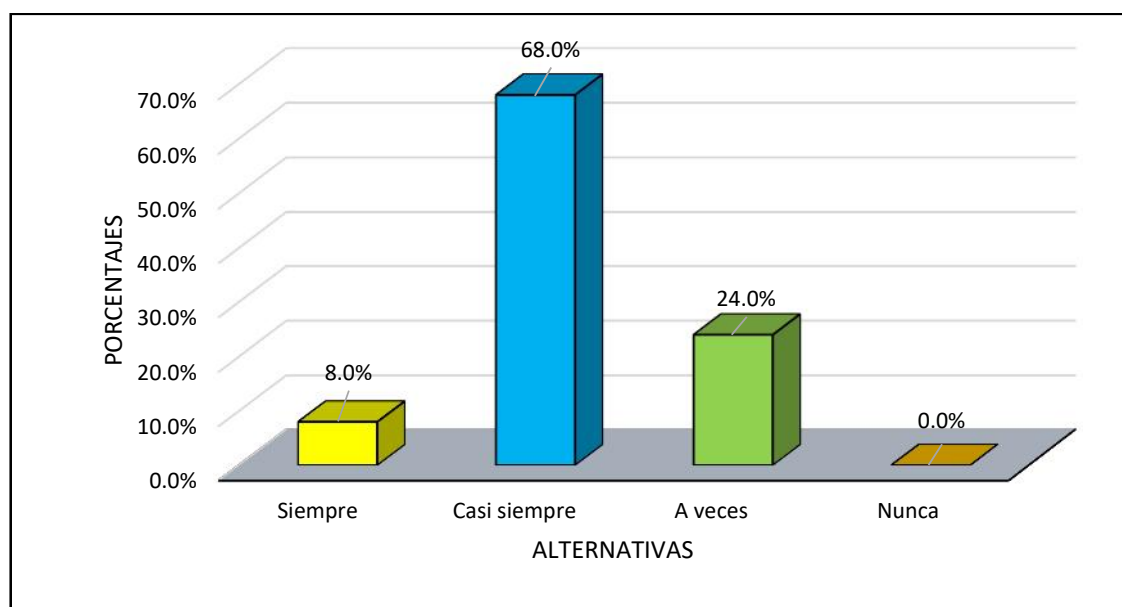
### Recreación

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza juegos colectivos al aire libre	2	8.0	19	76.0	4	16.0	0	0.0	25	100
Corre, camina a la intemperie. Practica patinaje	2	8.0	16	64.0	6	24.0	1	4.0	25	100
Se divierte al manejar bicicleta	4	16.0	19	76.0	2	8.0	0	0.0	25	100
Juega a la pesca pesca	2	8.0	18	72.0	4	16.0	0	0.0	25	100
Practica danza y baila	0	0.0	13	52.0	12	48.0	0	0.0	25	100
<b>TOTAL</b>	10	40.0	85	340.0	28	112.0	1	4.0		
<b>TOTAL PROMEDIOS</b>	<b>2</b>	<b>8.0</b>	<b>17</b>	<b>68.0</b>	<b>6</b>	<b>24.0</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

FIGURA 1

### Recreación



Nota: Tabla 3

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 3 y la figura 1 se aprecia los resultados correspondientes a la variable independiente. Actividades **recreativas**, dimensión recreación, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

recogida en el cuestionario, donde 17 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 68% están en la escala casi siempre en relación a la recreación; 6 estudiantes que representan al 24% se ubican en a veces; 2 estudiantes que representan al 8% se ubican en siempre; ningún estudiante está en la escala nunca.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes encuestados casi siempre practican la recreación en sus diferentes formas, consideramos que la actividad recreativa es una buena opción para la salud, que actualmente se está considerando como parte del estilo de vida, porque al fortalecer la capacidad funcional se puede lograr una vida más activa e independiente principalmente en la edad adulta, posee bastantes beneficios para mantenernos sanos; no menos importante es la recreación manifestada en las acciones de entretenimiento, diversión o distracción de manera voluntaria que también son importantes.

Tabla 4.

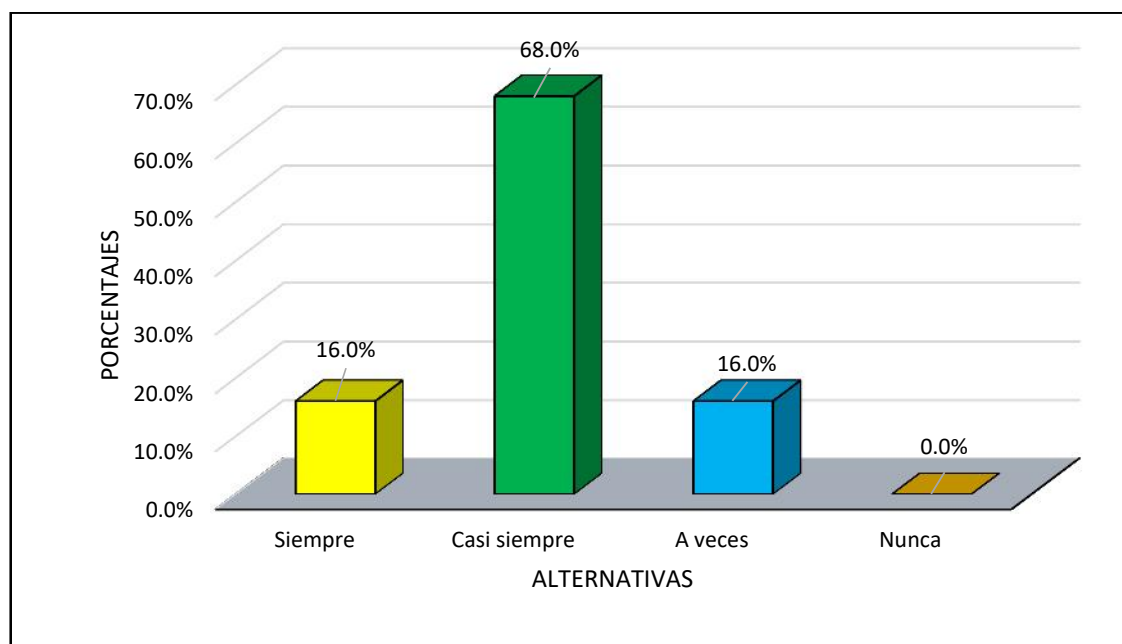
## Actividad física

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza actividades físicas básicas anaeróbicas	4	16.0	20	80.0	1	4.0	0	0.0	25	100
Tiene hábito de caminar	4	16.0	19	76.0	2	8.0	0	0.0	25	100
Realiza trotes, carreras	5	20.0	17	68.0	3	12.0	0	0.0	25	100
Sube escaleras, colinas, cerro.	4	16.0	18	72.0	3	12.0	0	0.0	25	100
maneja bicicleta, motocicleta	1	4.0	9	36.0	13	52.0	2	8.0	25	100
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>72.0</b>	<b>83</b>	<b>332.0</b>	<b>22</b>	<b>88.0</b>	<b>2</b>	<b>8.0</b>		
<b>TOTAL PROMEDIOS</b>	<b>4</b>	<b>16.0</b>	<b>17</b>	<b>68.0</b>	<b>4</b>	<b>16.0</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

FIGURA 2

## Dimensión: Actividad física



Nota: Tabla 4

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 4 y la figura 2 se aprecia los resultados correspondientes a la variable independiente. Actividades **recreativas**, dimensión actividad física, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

recogida en el cuestionario de preguntas, donde 17 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 68% están en la escala casi siempre de actividad física; 4 estudiantes que representan al 16% se ubican en la escala siempre y también en a veces; ningún estudiante está en la escala nunca.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes encuestados realizan casi siempre la actividad física, lo cual es saludable, por cuanto la actividad física expresada en los movimientos básicos como caminar, correr, saltar, trepar, actividades cumplidas en la vida cotidiana son fortalecedores para nuestra vida, dado que este tipo de movimiento que realiza el ser humano y que involucre grandes grupos musculares, se puede mantener continuamente y es de naturaleza rítmica y aeróbica.

Tabla 5.

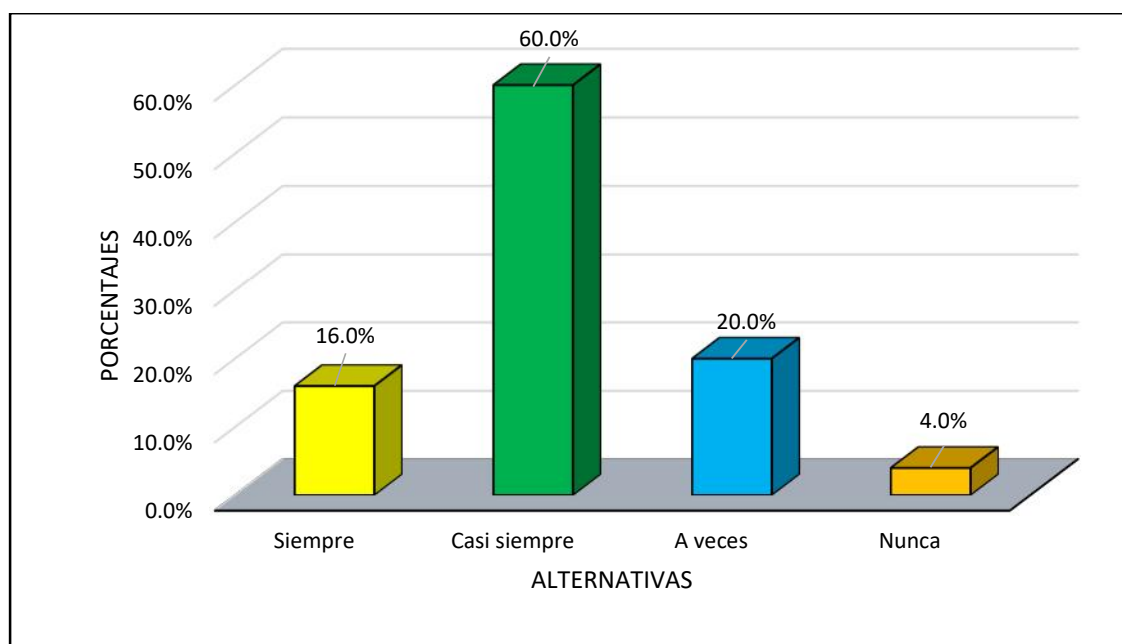
Dimensión: Cultura física

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza ejercicios físicos	2	8.0	19	76.0	4	16.0	0	0.0	25	100
practica deporte individual, colectivo	4	16.0	18	72.0	3	12.0	0	0.0	25	100
Realiza movimientos de fuerza, velocidad, flexibilidad	6	24.0	17	68.0	2	8.0	0	0.0	25	100
Participa en la danza, deporte	5	20.0	14	56.0	6	24.0	0	0.0	25	100
Colecciona estampas, láminas deportivas	3	12.0	9	36.0	10	40.0	3	12.0	25	100
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>80.0</b>	<b>77</b>	<b>308.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>3</b>	<b>12.0</b>		
<b>TOTAL PROMEDIOS</b>	<b>4</b>	<b>16.0</b>	<b>15</b>	<b>60.0</b>	<b>5</b>	<b>20.0</b>	<b>1</b>	<b>4.0</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

FIGURA 3

Dimensión: Cultura física



Nota: Tabla 5

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 5 y la figura 3 se aprecia los resultados correspondientes a la variable independiente. Actividades **recreativas**, dimensión cultura física, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022, recogida en el cuestionario de preguntas, donde 15 estudiantes de un total de 25 estudiantes encuestados que representan al 60% la cultura física que tienen corresponde a la escala casi siempre; 5 estudiantes que representan al 20% se ubican en la escala a veces; 4 estudiantes que representan al 16% están en la escala siempre, el 4% de estudiante nunca practica cultura física.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes encuestados poseen cultura física, es decir, practican deporte, recreación, los tiempos de ocio son utilizados para realizar deporte, esta actividad es muy recomendable y se hace de forma voluntaria, ahí está el entrenamiento, los ejercicios físicos, la danza, la práctica de las disciplinas deportivas.

### 4.3. Resultados de la variable dependiente

La variable dependiente estaba dada por: Los fundamentos técnicos en fútbol

Tabla 6.

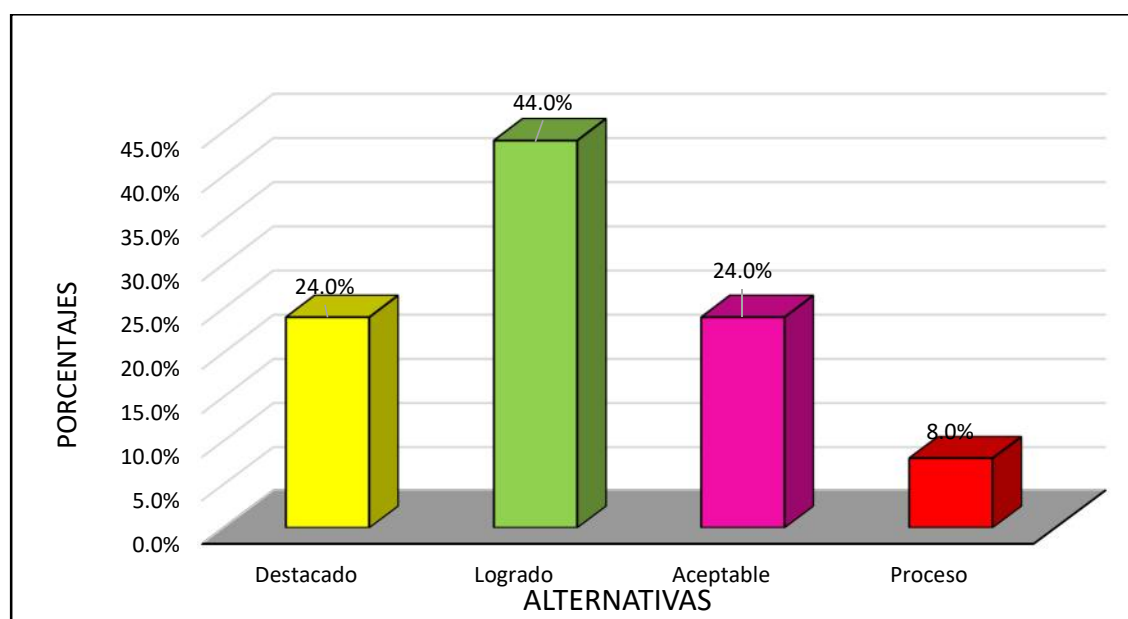
Dimensión: Conducción de balón

Preguntas	Destacado		logrado		Aceptable		Proceso		Sub total	
	$f_1$	%	$f$	%	$f$	%	$f$	%	$f$	%
Conduce el balón con seguridad y rapidez	7	28.0	9	36.0	7	28.0	2	8.0	25	100
Conduce el balón con cabeza levantada, realizando toques	3	12.0	14	56.0	5	20.0	3	12.0	25	100
Hace maniobras y avanza con el balón	8	32.0	11	44.0	6	24.0	0	0.0	25	100
Se desplaza con facilidad con el balón	6	24.0	11	44.0	6	24.0	2	8.0	25	100
Conduce el balón en línea recta, en Zig-zag, con cambio de dirección y con cambios de frente	6	24.0	9	36.0	8	32.0	2	8.0	25	100
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>120.0</b>	<b>54</b>	<b>216.0</b>	<b>32</b>	<b>128.0</b>	<b>9</b>	<b>36.0</b>		
<b>TOTAL PROMEDIOS</b>	<b>6</b>	<b>24.0</b>	<b>11</b>	<b>44.0</b>	<b>6</b>	<b>24.0</b>	<b>2</b>	<b>8.0</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

FIGURA 4

Conducción de balón



Nota: Tabla 6

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 6 y la figura 4 se aprecia los resultados correspondientes a la variable dependiente. Los fundamentos técnicos en fútbol, dimensión Conducción de balón, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022., donde 11 estudiantes de un total de 25 estudiantes observados que representan al 44% se ubican en la escala logrado; 6 estudiantes que representan al 24% se ubican en la escala destacado, también el mismo porcentaje de estudiantes observados se ubican en la escala aceptable y el 8% de estudiantes observados se encuentran en la escala en proceso.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes observados referente a la conducción de balón están en la escala logrado, lo que evidencia que las actividades recreativas son componentes para el mejor desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol, especialmente en la conducción de balón, puesto que la conducción del balón es una habilidad de rodar y avanzar el balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, todo esto es el resultado de la práctica con el apoyo de actividades recreativas.

Tabla 7.

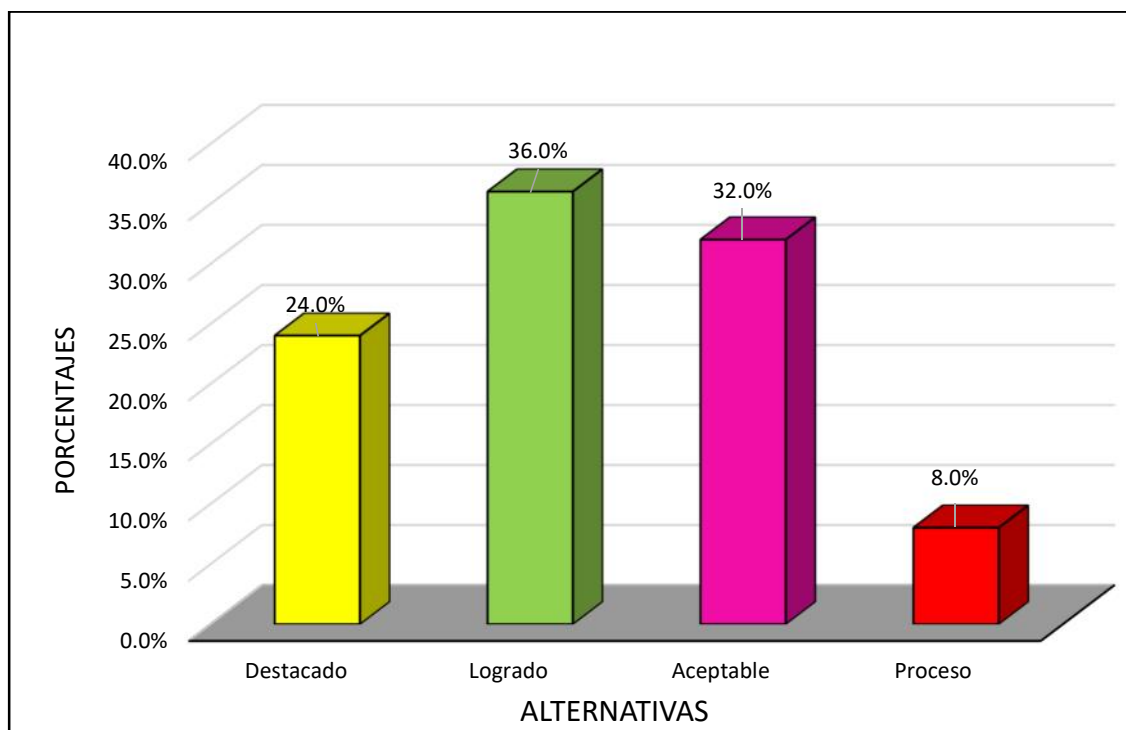
Dimensión: Recepción de balón

Preguntas	Destacado		logrado		Aceptabl		Proceso		Sub total	
	<i>f</i> <sub>1</sub>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Maneja la técnica individual para recepcionar el balón	6	24.0	9	36.0	8	32.0	2	8.0	25	100
Amortigua con seguridad el balón reduciendo su velocidad	7	28.0	11	44.0	6	24.0	1	4.0	25	100
Recepciona el balón con la parte interna del pie	9	36.0	10	40.0	6	24.0	0	0.0	25	100
Maneja el contacto visual para la recepción de balón	4	16.0	11	44.0	8	32.0	2	8.0	25	100
Utiliza la finta para burlar al rival en el terreno de juego.	6	24.0	5	20.0	10	40.0	4	16.0	25	100
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>128.0</b>	<b>46</b>	<b>184.0</b>	<b>38</b>	<b>152.0</b>	<b>9</b>	<b>36.0</b>		
<b>TOTAL PROMEDIOS</b>	<b>6</b>	<b>24.0</b>	<b>9</b>	<b>36.0</b>	<b>8</b>	<b>32.0</b>	<b>2</b>	<b>8.0</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

FIGURA 5

Recepción de balón



Nota: Tabla 7

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 7 y la figura 5 se aprecia los resultados correspondientes a la variable dependiente. Los fundamentos técnicos en fútbol, dimensión Recepción de balón, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022., donde 9 estudiantes de un total de 25 estudiantes observados que representan al 36% se ubican en la escala logrado; 8 estudiantes que representan al 32% se ubican en la escala aceptable, 6 estudiantes observados que representan al 24% se ubican en la escala destacado y el 8% se encuentran en la escala en proceso.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes observados referente a la recepción de balón están en la escala logrado, recepción de balón es una técnica, un fundamento técnico del fútbol, exige dominio del balón, se consigue a base de preparación constante. La técnica de la recepción junto a la técnica del pase son fundamentos técnicos básicos que en conjunto tienen resultados positivos. Como particularidades de la recepción de balón constituye el manejo individual, la acción de amortiguar, recepcionar con seguridad y el manejo del contacto visual con el balón.

Tabla 8.

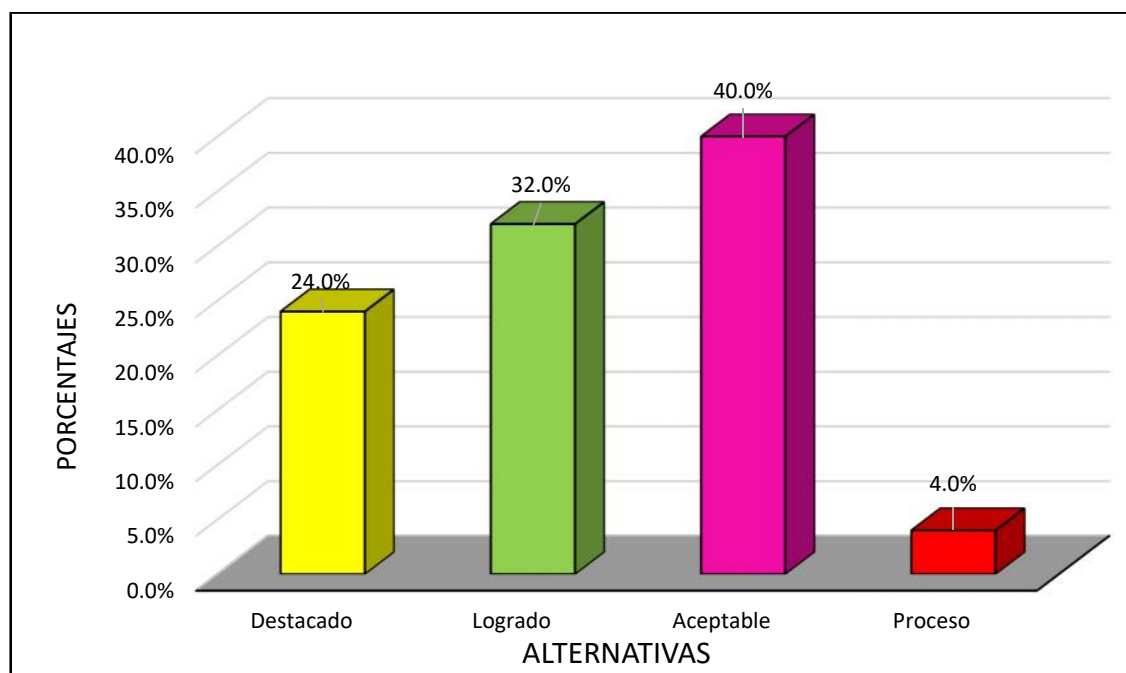
Dimensión: Remate y cabeceo

Preguntas	Proceso		Aceptable		Logrado		Destacado		Sub total	
	f <sub>1</sub>	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Practica remate con la cabeza	8	32.0	4	16.0	12	48.0	1	4.0	25	100
Realiza remate diagonal o frente	6	24.0	7	28.0	11	44.0	1	4.0	25	100
Realiza remate de frente con giro de cuerpo	9	36.0	7	28.0	9	36.0	0	0.0	25	100
Efectúa remate lateral	4	16.0	10	40.0	10	40.0	1	4.0	25	100
Realiza bloqueo con diferentes variantes	2	8.0	13	52.0	8	32.0	2	8.0	25	100
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>116.0</b>	<b>41</b>	<b>164.0</b>	<b>50</b>	<b>200.0</b>	<b>5</b>	<b>20.0</b>		
<b>TOTAL PROMEDIOS</b>	<b>6</b>	<b>24.0</b>	<b>8</b>	<b>32.0</b>	<b>10</b>	<b>40.0</b>	<b>1</b>	<b>4.0</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

FIGURA 6

Remate y cabeceo



Nota: Tabla 8

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 8 y la figura 6 se aprecia los resultados correspondientes a la variable dependiente. Los fundamentos técnicos en fútbol, dimensión Remate y cabeceo, obtenidos mediante la técnica de la observación a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022., donde 10 estudiantes de un total de 25 estudiantes observados que representan al 40% se ubican en la escala aceptable; 8 estudiantes que representan al 32% se ubican en la escala logrado, 6 estudiantes observados que representan al 24% se ubican en la escala destacado y el 4% se encuentran en la escala en proceso.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes observados referente a la dimensión de remate y cabeceo están en la escala aceptable, se estima que los estudiantes medianamente manejan la técnica del remate y cabeceo, fundamento técnico del fútbol que requiere perseverancia, constancia y dominio, por su puesto el interés que se debe tener, puesto que, aquí se impone la habilidad y la fuerza. consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol esperado, hay varios tipos y clases de remate, según la situación en que se presente.

#### 4.4 Prueba de hipótesis

Para demostrar la prueba de hipótesis se ha utilizado la prueba o estadística paramétrica porque las variables de la presente investigación son cuantitativas.

##### 4.4.1. Planteamiento de la hipótesis estadística

###### **Hipótesis alterna $H_a$**

Existe relación SIGNIFICATIVA entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022

###### **Hipótesis nula $H_0$**

Existe relación INSIGNIFICATIVA entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022

##### 4.4.2. Constratación de hipótesis estadística

###### 4.4.2.1. Coeficiente de correlación de Pearson

**El coeficiente de correlación de Pearson** es un tipo de coeficiente empleado en estadística descriptiva, es una medida lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas, que nos permite conocer la relación entre ellas. En esta investigación se ha medido la relación entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol.

Tabla 9  
Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de Información	Actividades recreativas X <sub>1</sub>	Fundamentos técnicos fútbol Y <sub>1</sub>	X <sub>1</sub> <sup>2</sup>	Y <sub>1</sub> <sup>2</sup>	X <sub>1</sub> Y <sub>1</sub>
1	44	43	1936	1849	1892
2	43	42	1849	1764	1806
3	45	44	2025	1936	1980
4	43	42	1849	1764	1806
5	46	45	2116	2025	2070
6	45	45	2025	2025	2025
7	45	44	2025	1936	1980
8	45	44	2025	1936	1980
9	44	43	1936	1849	1892
10	45	44	2025	1936	1980
11	46	45	2116	2025	2070
12	47	45	2209	2025	2115
13	44	43	1936	1849	1892
14	42	41	1764	1681	1722
15	43	42	1849	1764	1806
16	43	42	1849	1764	1806
17	45	43	2025	1849	1935
18	42	42	1764	1764	1764
19	43	43	1849	1849	1849
20	43	41	1849	1681	1763
21	43	42	1849	1764	1806
22	44	44	1936	1936	1936
23	43	41	1849	1681	1763
24	44	43	1936	1849	1892
25	44	43	1936	1849	1892
	1101	1076	48527	46350	47422

Nota. Base de datos

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

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

$$r = \frac{\left(47422 - \frac{(1101)(1076)}{25}\right)}{\sqrt{\left(48527 - \frac{(1101)^2}{25}\right)} * \sqrt{\left(46350 - \frac{(1076)^2}{25}\right)}}$$

$$r = \frac{(47422 - 47387.04)}{\sqrt{(48527 - 48488.04)} * \sqrt{(46350 - 46311.04)}}$$

$$r = \frac{34.96}{\sqrt{38.96} * \sqrt{38.96}}$$

$$r = \frac{34.96}{(6.24)(6.24)}$$

$$r = \frac{34.96}{38.94}$$

$$r = 0.89$$

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

Nota. Roberto Hernández Sampieri et al. (2016)

### Interpretación

El coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de:  $r = 0.89$ , observando la tabla 10, la tabla de equivalencia, se ubica en el intervalo +0.75 a +0.89, e indica correlación lineal positiva fuerte entre las actividades recreativas y los fundamentos

técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

#### 4.4.2.2. Distribución T de Student

Generalmente se usa para muestras pequeñas ( $n < 30$ ) para el cual se ha utilizado la siguiente fórmula, que corresponde a la prueba “t” de Student,

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

$$T_c = 0.89 \sqrt{\frac{2-2}{1-0.8^2}}$$

$$T_c = 0.89 \sqrt{\frac{2}{1-0.7}}$$

$$T_c = 0.89 \sqrt{\frac{2}{0.2}}$$

$$T_c = 0.89 \sqrt{110.63}$$

$$T_c = 10.52 \times 0.89$$

$$T_c = 9.3628$$

##### a) Nivel de confianza

Se ha trabajado con 5% de margen de error ( $\alpha = 0.05$ ) y un 95% grado de confianza.

### b) Regla de decisión

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

$$T_t = T_{\alpha; n-2} = T_{0.05; 25-2} = T_{0.05; 23} = 2.069$$

### c) Decisión

Como  $T_c$  obtenida fue de 9.3628 y es  $>$  a la  $T_t$  2.069, (para 23 grados de libertad), se concluye que la prueba de hipótesis hallada fue significativo; rechazándose la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). o de trabajo por ser superior la T calculada a la T tabulada para 23 grados de libertad. Es decir, existe relación significativa entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

## CONCLUSIONES

- 1ra. Existe relación significativa entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol, en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022, el valor hallado de “r” de Pearson fue 0,89, que significa una correlación positiva fuerte (Tabla 10). En la contrastación de la hipótesis la  $T_c = 9.3628$  fue mayor a  $T_t = 2.069$ , por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna como verdadera.
- 2do. Existe relación significativa considerable entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022. En recreación fue el 68% en la escala casi siempre; mientras en la conducción de balón el 44% fue en la escala logrado (tablas 3 y 6).
- 3ra. Existe relación significativa considerable entre la actividad física y ejecución del pase de balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022; en la actividad física el 68% están en la escala casi siempre; mientras en la ejecución del pase de balón el 36% fue en la escala logrado (tablas 4 y 7)
- 4ta. Existe relación significativa entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022; en cultura física el 60% estaba en la escala casi siempre; mientras en la precisión en remate y cabeceo de balón el 40% fue en la escala aceptable (tablas 5 y 8).

## RECOMENDACIONES

- 1ra. A los docentes del área de educación física de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, se les sugiere fortalecer las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol utilizando los espacios en las horas de educación física.
  
- 2da. Al docente del área de educación física del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022 se le aconseja realizar actividades de recreación incidiendo en el fundamento de la conducción de balón.
  
- 3ra. A los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022, se le recomienda participar en las actividades físicas y ejecución del fundamento pase de balón en la disciplina de fútbol.
  
- 4ta. A los estudiantes practicantes de la especialidad de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico de Azángaro se les insta apostar por el fortalecimiento de la cultura física y la precisión del fundamento del remate y cabeceo en los estudiantes de la educación básica regular.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Galicia, F. (2004). *El Proyecto de Investigación*. Guía para su elaboración. México. Editorial Trilla.
- Arias, J.L y Covinos, M. (2021) *Diseño y metodología de la investigación*. Lima – Perú. Libro electrónico, disponible en: [www.tesisconjosearias.com](http://www.tesisconjosearias.com).
- ASALE (2018) *Diccionario de la Lengua Española*. Real Academia de la Lengua española. Madrid. Espasa-Calpe.
- Bernal, C.A (2016) *Metodología de la Investigación*. Colombia. Pearson. Universidad de la Sabana. 4ta. edición
- 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*. Tesis de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa-Perú.
- Carrasco, S. (2007) *Metodología de la Investigación Científica*. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.
- De la Cruz, E., Moreno, M., Pino, J., y Martínez, R. (2011). *Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España*. España.
- Flores, M. (2019) *Los juegos recreativos tradicionales de las comunidades Aymaras, Zepita, Puno*, Perú, tesis de pre grado de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6<sup>a</sup>. ed.).
- Luque, L.W. y Champi, B. A. (2022) *Actividad física recreativa y su influencia en el estado emocional de los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria “José Domingo Choquehuanca Béjar” INA 21, Azángaro 2022*. Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”.
- Sánchez, Y. J. (2016) *La importancia de la aplicación de las actividades recreativas en la motricidad gruesa en los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial 11 de*

- mayo del distrito de Cayma, Arequipa, 2016*, Tesis de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Geis, P. P. (2006). *Tercera edad, actividad física y salud*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Lalinde de Castro, A. (2011). *La recreación dirigida y su auge dentro de la reforma social del estado colombiano*. Colombia.
- Márquez, S. & Garatachea, N. (2009) *Actividad física y salud*. España. Ediciones. Diaz de Santos.
- Mendoza, J. (2004) *Centro recreativo y deportivo, Cuilapa Santa Rosa*. Guatemala
- Ministerio de Educación (2010) *Diseño Curricular Básico Nacional de Educación Física*. Lima. Minedu.
- Ortegón, R. (2011) *La recreación dirigida, estrategia de participación y desarrollo a partir del tiempo libre*. Bogotá: Asociación Colombiana de Recreación.
- Vygotsky, L.S (1995) *Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. Moscú. Ediciones Fausto
- Pérez, A. (2004) *La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación* Quito. FUNLIBRE.
- Rivas, M. (2013). *Guía didáctica para enseñanza técnica del fútbol*. Publicaciones de la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Romero, C. y Arráez, J. (2000). *Didáctica de la Educación Física*. En L. Rico y D. Madrid (Eds.). Fundamentos didácticos de las áreas curriculares. Madrid, Ed. Síntesis
- Vásquez F, S. (2009). *Fútbol conceptos de la técnica*. Editorial: Luís Combe. Español.
- Villalobos, H. y Puelles, M (2014) *Manual de Educación Física*. Lima. Ediciones Abedul.
- Linkografía**
- García, J. y Rodríguez, A. (2007). *Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo*. obtenido de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/121371-480211-1-PB.pdf>
- Mesa, G. (2009) *La recreación, algo más que volver a hacer*. Obtenido de Funlibre: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1if/GMesa.html/>

Montiel, D. (2000). *Apuntes de la técnica. España*. Disponible en:

[www.escoladefutbol.com/beto/docs/tecnica.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tecnica.htm).

UNESCO (2017) *La educación internacional de la Unesco en la gestión del ocio*, disponible en:

[https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef\\_0000252741&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach\\_import\\_5362d843-e338-486f-a7a7-d79893da3505%3F\\_%3D252741spa.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000252741/PDF/252741spa.pdf#%5B%7B%22num%22%3A97%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2Cnull%2Cnull%2C0%5D](https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000252741&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_5362d843-e338-486f-a7a7-d79893da3505%3F_%3D252741spa.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000252741/PDF/252741spa.pdf#%5B%7B%22num%22%3A97%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2Cnull%2Cnull%2C0%5D)

Vespito.net (s/f) disponible en: <http://www.vespito.net/mvm/intdep.html>.

# **ANEXOS**



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

## A LOS ESTUDIANTE

**INSTRUCCIÓN.-** Amigo estudiante, le rogamos contestar el presente cuestionario con toda certeza utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. La encuesta es anónima, está referida a actividades recreativas.

### Cuestionario de preguntas

	Preguntas	ESCALA			
		S	CS	AV	N
Recreación					
1	Realiza juegos colectivos al aire libre				
2	Corre, camina a la intemperie. Practica patinaje				
3	Se divierte al manejar bicicleta				
4	Juega a la pesca pesca				
5	Practica danza y baila				
Actividad física					
6	Realiza actividades físicas básicas anaeróbicas				
7	Tiene hábito de caminar				
8	Realiza trotes, carreras				
9	Sube escaleras, colinas, cerro.				
10	maneja bicicleta, motocicleta				
Cultura física					
11	Realiza ejercicios físicos				
12	practica deporte individual, colectivo				
13	Realiza movimientos de fuerza, velocidad, flexibilidad				
14	Participa en la danza, deporte				
15	Colecciona estampas, láminas deportivas				

#### Leyenda:

- S = Siempre (4)  
 CS = Casi siempre (3)  
 A Veces = (2)  
 N= Nunca (1)

Azángaro, setiembre del 2022.

## FICHA DE OBSERVACIÓN

1.1 I.E. S. ....

1.2. Grado y Sección :.....

1.3. Apellidos y nombres del estudiante :.....

1.4 Variable a observar: Fundamentos técnicos en fútbol

**INSTRUCCIONES:** Marque con una "X" en el casillero que considere conveniente, de acuerdo a la escala de estimación siguiente:

Proceso (1) Aceptable (2) Logrado (3) Destacado (4)

	ÍTEMS DE OBSERVACIÓN	ESCALA			
		P	A	L	D
<b>Conducción de balón</b>					
1	) Conduce el balón con seguridad y rapidez				
2	) Conduce el balón con cabeza levantada, realizando toques				
3	) Hace maniobras y avanza con el balón				
4	) Se desplaza con facilidad con el balón				
5	) Conduce el balón en línea recta, en Zig-zag, con cambio de dirección y con cambios de frente				
<b>Recepción de balón</b>					
6	Maneja la técnica individual para recepcionar el balón				
7	Amortigua con seguridad el balón reduciendo su velocidad				
8	Recepciona el balón con la parte interna del pie				
9	Maneja el contacto visual para la recepción de balón				
10	Utiliza la finta para burlar al rival en el terreno de juego.				
<b>Remate y cabeceo</b>					
11	) Practica remate con la cabeza				
12	) Realiza remate diagonal o frente				
13	) Realiza remate de frente con giro de cuerpo				
14	) Efectúa remate lateral				
15	Realiza bloqueo con diferentes variantes				

Azángaro, setiembre del 2022.

## BASE DE DATOS

Variable	ACTIVIDADES RECREATIVAS																			
Dimensión	RECREACION						ACTIVIDAD FISICA						CULTURA FISICA						Pro	
	1	2	3	4	5	Σ	6	7	8	9	10	Σ	11	12	13	14	15	Σ		
1	2	2	2	4	4	14	3	3	3	3	3	15	3	3	4	4	1	15	44	
2	4	3	2	3	3	15	3	3	3	3	2	14	4	2	4	3	1	14	43	
3	3	3	3	3	3	15	4	4	2	4	1	15	3	3	4	4	1	15	45	
4	2	3	4	3	2	14	4	3	3	3	2	15	3	3	4	3	1	14	43	
5	3	3	3	3	4	16	2	4	4	4	1	15	3	4	3	3	2	15	46	
6	4	3	2	3	3	15	4	3	3	3	2	15	3	3	3	4	2	15	45	
7	3	3	3	3	3	15	3	3	4	3	2	15	4	2	4	4	1	15	45	
8	2	2	4	3	4	15	2	4	4	3	2	15	2	4	4	4	1	15	45	
9	3	2	3	2	4	14	3	4	4	2	1	14	4	4	3	4	1	16	44	
10	3	3	3	3	3	15	2	4	4	2	3	15	3	3	4	4	1	15	45	
11	4	3	2	4	2	15	3	4	4	2	2	15	4	4	4	3	1	16	46	
12	2	3	2	4	4	15	4	4	4	2	2	16	4	4	3	4	1	16	47	
13	3	2	3	3	3	14	4	4	4	2	1	15	4	2	4	4	1	15	44	
14	4	3	3	2	2	14	2	4	4	3	1	14	3	3	4	3	1	14	42	
15	3	4	3	3	2	15	2	3	3	4	2	14	2	3	4	3	2	14	43	
16	3	1	3	4	3	14	2	3	4	3	3	15	3	4	3	3	1	14	43	
17	4	3	2	3	2	14	3	4	3	2	4	16	4	3	2	4	2	15	45	
18	3	4	3	2	2	14	2	1	4	4	3	14	3	4	3	3	1	14	42	
19	2	3	4	3	2	14	4	3	4	3	1	15	1	2	4	4	3	14	43	
20	3	2	4	3	2	14	4	3	4	3	1	15	3	3	4	3	1	14	43	
21	2	3	4	3	3	15	3	3	4	2	2	14	3	3	4	2	2	14	43	
22	3	4	3	1	4	15	4	3	2	4	2	15	4	3	2	4	1	14	44	
23	2	1	4	4	3	14	3	2	3	4	2	14	3	3	4	4	1	15	43	
24	4	3	4	3	1	15	2	3	4	3	3	15	3	3	4	3	1	14	44	
25	4	3	4	3	1	15	3	4	3	1	4	15	3	4	3	2	2	14	44	
																			1101	



Tabla de distribución de Student

gl	ÁREA DE DOS COLAS						
	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,001	0,0001
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,619	6366,198
2	1,886	2,920	4,303	6,695	9,925	31,598	99,992
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,924	28,000
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610	15,544
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,869	11,178
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959	9,082
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,408	7,885
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041	7,120
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781	6,594
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587	6,211
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437	5,921
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318	5,694
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221	5,513
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140	5,363
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073	5,239
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015	5,134
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965	5,044
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922	4,966
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883	4,897
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850	4,837
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819	4,784
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792	4,736
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767	4,693
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745	4,654
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725	4,619
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707	4,587
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690	4,558
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674	4,530
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659	4,506
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646	4,482
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551	4,321
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460	4,169
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,390	4,053
140	1,288	1,656	1,977	2,353	2,611	3,361	4,006
∞	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291	3,891

Fuente: Apéndice de Tabla de distribución "t" de Student

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** Actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p><b>GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022?.</p> <p><b>ESPECIFICOS</b> a) ¿Qué relación existe entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022?.</p> <p>b) ¿Qué relación existe entre la actividad física y ejecución del pase de balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria</p>	<p><b>GENERAL</b> Determinar la relación que existe entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b> d) Identificar la relación que existe entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.</p> <p>e) Establecer la relación que existe entre la actividad física y ejecución del pase de</p>	<p><b>GENERAL</b> Existe relación significativa entre las actividades recreativas y los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b> d) Existe relación significativa entre la recreación y la conducción del balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria “José Reyes Luján” de Azángaro, 2022.</p> <p>e) Existe relación significativa entre la actividad física y ejecución del pase de</p>	<p><b>INDEPENDIENTE</b>  Actividades recreativas</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Fundamento</p>	<p>Recreación</p> <p>Actividad física</p> <p>Cultura física</p> <p>Conducción de balón</p>	<p>Realiza juegos colectivos al aire libre Corre, camina a la intemperie. practica patinaje</p> <p>Realiza actividades físicas básicas anaeróbicas Tiene hábito de caminar, trotar, correr, subir</p> <p>Realiza ejercicios físicos y practica deporte individual, colectivo Realiza movimientos de fuerza, velocidad, flexibilidad</p> <p>Se desplaza con facilidad haciendo maniobras con el balón Conduce el balón con cabeza levantada,</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Ficha de observación</p>	<p>Siempre Casi siempre A veces Nunca S (4) CS (3) AV (2) N (1)</p> <p>Proceso Aceptable Logrado Destacado</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b>  Tipo básico teórico Descriptivo correlacion al Diseño No experimental transeccional</p>

<p>"José Reyes Luján" de Azángaro, 2022?.</p> <p>c) ¿Qué relación existe entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria "José Reyes Luján" de Azángaro, 2022?.</p>	<p>f) balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria "José Reyes Luján" de Azángaro, 2022</p> <p>g) Conocer la relación que existe entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria "José Reyes Luján" de Azángaro, 2022</p>	<p>f) balón en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria "José Reyes Luján" de Azángaro, 2022</p> <p>f) Existe relación significativa entre la cultura física y la precisión en remate y cabeceo en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria "José Reyes Luján" de Azángaro, 2022</p>	<p>s técnicos en fútbol</p>		<p>haciendo toques</p>	<p>P (1) A (2) L (3) D (4)</p>	
				<p>Ejecución de balón</p>	<p>) Amortigua con seguridad el balón reduciendo su velocidad cuta disparos al arco contrario</p>		
				<p>Remate y cabeceo</p>	<p>) Realiza remate diagonal o frente haciendo giro de cuerpo ctúa remate lateral y con bloqueo</p>		