



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ATLETISMO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA
EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

AUTOR

TOMALÁ POZO, JAIRO DAMIAN

TRABAJO DE TITULACIÓN

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTORA

Ph.D. PAULA CHICA, MARITZA GISELLA

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Maritza Gisella Paula Chica,
Ph.D.
TUTOR**

**Josep Taro, Ph.D.
ESPECIALISTA 1**

**Geoconda Xiomara Herdoiza
Moran, Mgtr.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Jairo Damian Tomalá Pozo, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Maritza Gisella Paula Chica, Mgtr. /Ph.D.
C.I. 0910610682
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, JAIRO DAMIAN TOMALÁ POZO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Programa de atletismo para mejorar la condición física en los estudiantes de educación básica, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 16 días del mes de octubre de año 2024

Jairo Damian Tomalá Pozo
C.I. 2450724832
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, JAIRO DAMIAN TOMALÁ POZO

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de Programa de atletismo para mejorar la condición física en los estudiantes de educación básica, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 16 días del mes de octubre de año 2024

Jairo Damian Tomalá Pozo
C.I. 2450724832
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

PROGRAMA DE ATLETISMO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

Autor: Lic. Jairo Damian Tomalá Pozo

Tutor: Ph.D. Maritza Gisella Paula Chica

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue implementar un programa de atletismo en estudiantes de educación básica con el fin de mejorar su condición física y abordar el problema del sedentarismo y la baja actividad física. Se utilizó un diseño experimental pretest-postest y se evaluaron diferentes aspectos de la condición física, como resistencia, velocidad y fuerza en salto vertical, mediante pruebas como el test de Cooper, el sprint de 50 metros y el CMJ. La metodología incluyó la recolección de datos a través de observación y pruebas estandarizadas, y se realizó un análisis estadístico utilizando el software SPSS y técnicas como el análisis de Wilcoxon para evaluar la efectividad del programa. Los resultados mostraron mejoras significativas en la resistencia, velocidad y salto vertical de los estudiantes después de la implementación del programa. Se observó una disminución en el tiempo del sprint de 50 metros y un aumento en la distancia recorrida en el test de Cooper, lo que indica un incremento en la capacidad aeróbica y la velocidad. Estos hallazgos resaltan la efectividad del programa de atletismo en la mejora de la condición física de los estudiantes y la importancia de la actividad física en el entorno escolar para combatir el sedentarismo, la implementación de programas de atletismo puede ser fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo a su bienestar físico y emocional como enfoque integral para motivar a los estudiantes a participar activamente en actividades físicas y promover un estilo de vida saludable.

Palabras claves: Atletismo, Condición física, Educación básica, Programa deportivo, Habilidades motoras.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE ATLETISMO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**

Autor: Lic. Jairo Damian Tomalá Pozo

Tutor: Ph.D. Maritza Gisella Paula Chica

ABSTRACT

The aim of this study was to implement an athletics program in elementary school students in order to improve their physical condition and address the problem of sedentary lifestyle and low physical activity. A pretest-posttest experimental design was used and different aspects of physical condition were evaluated, such as endurance, speed and vertical jump strength, using tests such as the Cooper test, the 50-meter sprint and the CMJ. The methodology included data collection through observation and standardized tests, and a statistical analysis was performed using SPSS software and techniques such as Wilcoxon analysis to evaluate the effectiveness of the program. The results showed significant improvements in the endurance, speed and vertical jump of the students after the implementation of the program. A decrease in the 50-meter sprint time and an increase in the distance covered in the Cooper test were observed, indicating an increase in aerobic capacity and speed. These findings highlight the effectiveness of the athletics program in improving students' physical fitness and the importance of physical activity in the school environment to combat sedentary lifestyle. The implementation of athletics programs can be fundamental for the comprehensive development of students, contributing to their physical and emotional well-being as a comprehensive approach to motivate students to actively participate in physical activities and promote a healthy lifestyle.

Keywords: Athletics, Physical fitness, Basic education, Sports program, Motor skills.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE ATLETISMO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN
E-ISSN: 2707-3378
L-ISSN: 2790-8402

**CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificación Oficio N° Cienc-educ2024-13623878
Ecuador, 1 de Septiembre del 2024

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de atletismo para mejorar la condición física en los
estudiantes de Educación Básica*", Siendo:

Autores: Lic. Jairo Damián Tomalá Pozo,
PhD. Maritza Gisella Paula Chica.

Fue presentado, revisado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación
en la **EDICIÓN ESPECIAL UPSE** de **AGOSTO** del **2024**, de la página **92** a la **104**, siendo publicado el
31/08/2024 el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión
de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13623878>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente
documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la revista

CIENCIA Y EDUCACIÓN, Revista Científica
**[Vol. 5 Núm. 8.1 \(2024\): Edición Especial UPSE | Ciencia y
Educación \(cienciayeducacion.com\)](#)**