



UPSE

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

TÍTULO DEL TRABAJO

**PROGRAMA DEPORTIVO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA
DE LOS ESTUDIANTES OCTAVO GRADO**

AUTOR

TORRES ALCOCER MILTON ALFONSO

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN DE
CARÁCTER COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN EDUCACIÓN BÁSICA

TUTORA

Lcda. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**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. Fabián Domínguez Pizarro. Mgtr
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**Lcda. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD
TUTORA**

**Lic. Richard Iván Ramírez Anormaliza, PhD
ESPECIALISTA**

**Lic. David Marinely Sequera, PhD
ESPECIALISTA**

**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, **Milton Alfonso Torres Alcocer**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Básica.

Atentamente,

Lcda. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.
C.I. 0703737981
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Milton Alfonso Torres Alcocer

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DEPORTIVO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES OCTAVOGRADO**, previo a la obtención del título en Magíster en Educación Básica, 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 28 días del mes de marzo de año 2025

Lcdo. Milton Alfonso Torres Alcocer
C.I. 1710438365



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Milton Alfonso Torres Alcocer

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 la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación 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 28 días del mes de marzo de año 2025

Lcdo. Milton Alfonso Torres Alcocer
C.I. 1710438365



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

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **PROGRAMA DEPORTIVO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES OCTAVO GRADO**, presentado por el estudiante, Milton Alfonso Torres Alcocer, fue enviado al Sistema Antiplagio **COMPILATIO**, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al **4%**, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

INFORME DE ANÁLISIS
magister

TORRES ALCOCER MILTON ALFONSO

4%
Textos sospechosos

- 0% Similitudes
 - 0% similitudes entre comillas
 - 0% entre las fuentes mencionadas
- 4% Idiomas no reconocidos
- 0% Textos potencialmente generados por IA

Nombre del documento: TORRES ALCOCER MILTON ALFONSO.docx
ID del documento: 3172d21e073d4faab782c7fe9dc6d7bc55545ec
Tamaño del documento original: 37,8 kB
Autores: []

Depositante: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO
Fecha de depósito: 19/3/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 19/3/2025

Número de palabras: 309
Número de caracteres: 2147

Ubicación de las similitudes en el documento:

Lcda. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD
C.I. 070373798
TUTORA

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a mi tutora Lcda. Elva Katherine Aguilar Morocho PhD, por su acertada orientación y guía en este trabajo de titulación, sin su ayuda nada de esto hubiese sido posible.

A mi hijo el Mgtr. Bryan Torres, quién fue el que me motivó a continuar con mis estudios de cuarto nivel y ha estado muy presente a lo largo de este recorrido académico.

A mi esposa Sonia Ulcuango por ser mi motor y apoyo incondicional en todos los procesos de mi vida.

A mi hija Melanie Torres, por estar también pendiente de mis avances académicos y siempre orientarme cuando me encontraba confundido.

A mis profesores y compañeros con quién tuve la oportunidad de compartir tareas y actividades que enriquecieron mi conocimiento

A todas las personas que, de alguna manera, han influido en mi crecimiento personal y académico.

Milton Alfonso Torres Alcocer

DEDICATORIA

A mis hijos, Bryan y Melanie Torres por su amor incondicional, apoyo constante y por enseñarme que el esfuerzo y la perseverancia son las claves para alcanzar nuestros sueños. Sin su guía y apoyo, este logro no habría sido posible.

A mi esposa Sonia Ulcuango por su compañía y por motivarme a seguir adelante en los momentos más difíciles de mi vida, este logro es de los dos.

A todos mis docentes, que durante este tiempo de estudio han estado compartiendo lo mejor de sus conocimientos y experiencias profesionales para llevarme a lo más alto de este logro profesional.

Finalmente, a mí mismo por no rendirme, por creer en este proyecto y por demostrarme que todo esfuerzo tiene su recompensa

Milton Alfonso Torres Alcocer

ÍNDICE GENERAL

TÍTULO DEL TRABAJO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL.....	IX
INDICE DE TABLAS.....	X
Resumen	X
Abstract.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
DESARROLLO.....	3
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	13
CONCLUSIONES.....	20
Referencias bibliográficas.....	22
ANEXOS	24

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	12
Tabla 2.	14
Tabla 3.	15
Tabla 4.	16

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	14
Cuadro 2.	15
Cuadro 3.	16
Cuadro 4.	17

ÍNDICE DE APENDICES

Anexo 1. Rúbrica de evaluación	24
---	-----------

El propósito de este estudio es el diseño y la puesta en marcha de un programa deportivo destinado a potenciar la condición física de los alumnos de octavo año de educación básica. El objetivo primordial es promover el desarrollo holístico de la población juvenil, no solo en términos físicos, sino también en valores como la disciplina, la colaboración grupal y la tenacidad. Se elaboran programas de actividad física que comprenden ejercicios aeróbicos, juegos deportivos y rutinas de estiramiento, adaptados a las habilidades y requerimientos de los estudiantes. El objetivo del programa es potenciar la resistencia cardiovascular, incrementar la fuerza muscular y mejorar la flexibilidad de los individuos involucrados. El enfoque metodológico implementado se fundamenta en una amalgama de ejercicios prácticos y actividades recreativas que posibilitan a los estudiantes experimentar el proceso mientras optimizan su estado físico. Durante el desarrollo del programa, se supervisó el avance académico de los estudiantes a través de evaluaciones periódicas, lo que permitió identificar un incremento en la resistencia y fortaleza de los participantes.

Palabras claves: Resistencia, fuerza y flexibilidad.

Abstract

The purpose of this study is the design and implementation of a sports program aimed at enhancing the physical condition of eighth-grade students in basic education. The primary objective is to promote the holistic development of the youth population, not only in physical terms, but also in values such as discipline, group collaboration and tenacity. Physical activity programs are developed that include aerobic exercises, sports games and stretching routines, adapted to the abilities and requirements of the students. The objective of the program is to enhance cardiovascular endurance, increase muscle strength and improve the flexibility of the individuals involved. The methodological approach implemented is based on an amalgam of practical exercises and recreational activities that allow students to experience the process while optimizing their physical condition. During the development of the program, the academic progress of the students was monitored through periodic evaluations, which allowed us to identify an increase in the endurance and strength of the participants.

Keywords: Endurance, strength and flexibility

INTRODUCCIÓN

En la actualidad vivimos en un mundo rodeados de varios avances tecnológicos, lo que ha cambiado notablemente, las formas de vida de los estudiantes, haciendo de ellos sedentarios, teniendo como único medio de entretenimiento los videos juegos, dejando de lado las actividades física y deportivas que favorezcan un ritmo de vida apropiado, en el desarrollo no solo físico, sino también en el cognitivo, social y disciplinario, es por ello que el objetivo principal de esta investigación es proponer un programa deportivo, que estimule a los estudiantes a practicar deportes de su agrado, fortaleciendo todo su esquema físico como: resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación, mediante un cronograma que se ajuste a las horas de Educación Física y de tiempos libres de los estudiantes de Octavo Año.

El alcance de esta investigación es relevante debido a la creciente preocupación por la salud física y mental de los adolescentes, especialmente en un mundo donde la tecnología y los estilos de vida sedentarios impactan negativamente en su bienestar, a través de la implementación de un programa deportivo adecuado, se espera que los estudiantes no solo mejoren su condición física, sino que también desarrollen hábitos de vida saludable que puedan perdurar a lo largo de toda su vida.

Este programa deportivo se ajustará a las necesidades y condiciones físicas que pretendemos potenciar en los estudiantes, cabe recalcar que, para esto, no es necesario pasar horas y horas en un gimnasio o realizando deportes extremos, basta con concientizar que realizar actividades físicas de cualquier índole, conlleva a una vida plena y saludable.

La línea de investigación de este estudio se enmarca en el área de la Educación Física y la Salud, buscando explorar y proponer enfoques innovadores para mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante el deporte entre ellos el fútbol, por lo tanto, este trabajo también aborda, la importancia de la actividad física como una herramienta para combatir el sedentarismo y promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en los adolescentes de Octavo Grado.

En cuanto a la metodología aplicada, se utilizará un enfoque cuantitativo que permita, la medición de indicadores físicos antes y después de la implementación del programa con encuestas a los estudiantes y docentes objeto de la investigación, este diseño permitirá medir de manera objetiva los efectos del programa deportivo en la condición física de los estudiantes.

Este trabajo se estructura en varias secciones que permitirán abordar de manera detallada el tema. En primer lugar, se presentará una revisión teórica sobre la importancia de la actividad física en la adolescencia y su relación con el rendimiento académico y el bienestar general. Posteriormente, se describirá el diseño y la implementación del programa deportivo, seguido del análisis de los resultados obtenidos mediante las evaluaciones físicas y las percepciones de los participantes. Finalmente, se ofrecerán conclusiones y recomendaciones basadas en los hallazgos, con el objetivo de contribuir a la mejora de los programas deportivos en el ámbito escolar.

DESARROLLO

ESTADO DEL ARTE

Que es la actividad física

La práctica regular de actividad física tiene numerosos beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la condición cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el mantenimiento de un peso corporal saludable, además, también puede tener beneficios mentales, como la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional. Contribuye a la satisfacción personal y la autoestima, nos permite socializar más, gracias al contacto con otras personas, la actividad física puede realizarse de forma planificada o de manera espontánea, siendo que, en ambos casos, los resultados son igualmente positivos (Castillo & Costa, 2012).

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que incremente el gasto de energía, es fundamental para mantener y mejorar la salud, tanto física como mental, desde caminar hasta realizar deportes o ejercicios programados, cualquier tipo de actividad que implique movimiento del cuerpo de los estudiantes, puede contribuir a una vida más saludable.

Según Vicedo. (2021) La realidad nos muestra que la mayoría de ellos no cumplen con los mínimos de actividad física saludable diaria que proponen las recomendaciones internacionales. Por esta razón, existen evidencias que indican que desde las instituciones educativas se ha de fomentar la práctica de actividad física para que los estudiantes, puedan alcanzarlas, un contexto idóneo para este fin, el propósito de este estudio fue hacer una revisión sistemática de aquellas, actividades físicas probables que los estudiantes puedan practicarlas.

El impacto de la actividad física en los estudiantes

La actividad física tiene un impacto significativo en la salud de las personas en especial de los estudiantes, ya que contribuye de manera directa a mejorar el funcionamiento de su cuerpo, al realizar ejercicio de manera regular, los estudiantes fortalecen su corazón, mejoran la

circulación sanguínea y optimizan la capacidad respiratoria. Además, el ejercicio ayuda a mantener el peso corporal en niveles saludables, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la cadera

El ejercicio regular también juega un papel clave en la mejora del bienestar general. A medida que las personas aumentan su nivel de actividad física, experimentan un aumento en sus niveles de energía y vitalidad, lo que les permite enfrentar las exigencias diarias con mayor facilidad. La actividad física, por lo tanto, no solo mejora la salud física, sino que también fortalece la salud mental y emocional de las personas, brindándoles una sensación general de bienestar (Medina Chávez, 2024).

Para Morillo. (2024) La práctica regular de actividad física tiene numerosos beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la condición cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el mantenimiento de un peso corporal saludable, además, también puede tener beneficios mentales, como la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional.

La importancia de la actividad física en la vida diaria

La actividad física es esencial en la vida diaria de los estudiantes, ya que no solo mejora su salud física, sino que también tiene un impacto positivo en su rendimiento académico y bienestar emocional. A medida que los estudiantes incorporan actividad física en su rutina diaria, experimentan una mejora significativa en su energía y concentración, lo que les permite estar más atentos durante las clases y abordar sus tareas con mayor eficacia.

Para Villaverde. (2024) Al realizar ejercicio, los estudiantes fortalecen su corazón, mejoran su resistencia y desarrollan sus músculos, lo que contribuye a una mayor vitalidad y disposición para las actividades diarias, además, la actividad física ayuda a mantener un peso saludable, reduciendo el riesgo de problemas de salud, en el plano emocional, la actividad física juega un papel crucial en la reducción del estrés y la ansiedad, que son comunes entre los estudiantes

debido a las presiones académicas, al practicar algún tipo de deportes o hacer ejercicio, los estudiantes liberan endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", lo que mejora su estado de ánimo y les proporciona una sensación general de bienestar

La actividad física como una herramienta de socialización.

La actividad física es una poderosa herramienta de socialización, ya que ofrece a las personas la oportunidad de conectarse, interactuar y formar lazos con los demás, al participar en deportes o actividades grupales, como el fútbol, básquetbol, vóley, las personas establecen vínculos de amistad con otros, al compartir los mismos intereses deportivos, estos momentos de interacción no solo mejoran la motivación para seguir siendo activos, sino que también permiten que las personas se apoyen emocionalmente y fortalezcan su autoestima.

Además, la actividad física en grupo puede ser una excelente manera de superar barreras sociales, ya que ofrece un espacio donde las diferencias se diluyen y todos trabajan juntos hacia un objetivo común, ya sea en un gimnasio, en el campo de fútbol o en una clase de aeróbicos, las relaciones que se crean durante la actividad física, no solo contribuye al bienestar físico, sino que también juega un papel importante en el desarrollo de relaciones interpersonales, ayudando a las personas a sentirse más conectadas y apoyadas dentro de sus comunidades.

El papel de la motivación en la actividad física

La motivación juega un papel crucial en la actividad física de los estudiantes, ya que es el motor que impulsa su participación y compromiso con el ejercicio, cuando los estudiantes se sienten motivados, ya sea por metas personales, la mejora de su rendimiento físico o el deseo de sentirse pleno, es más propensos a integrar la actividad física en su rutina diaria, para muchos estudiantes, encontrar una razón personal para hacer ejercicio, como mejorar su salud, la satisfacción emocional, aumentar su energía o prepararse para un deporte que disfruten, puede ser una fuente constante de impulso.

El apoyo social también desempeña un papel importante en la motivación, cuando los estudiantes practican actividad física junto a amigos, compañeros o familiares, se sienten más

animados a continuar, ya que estas interacciones fomentan un ambiente de camaradería y diversión, las actividades grupales, como los deportes en equipo o las clases de ejercicios, proporcionan un espacio donde los estudiantes se mantengan activos, ya que tienen las razones y el impulso necesario para hacerlo.

Considera Araoz et al. (2024) En los últimos años los niveles de actividad física se han reducido a causa de la falta de motivación en el ámbito deportivo, por esta razón es importante analizar las causas que inciden en dicha motivación. En tal sentido, se manifiesta una problemática en la actividad física partiendo de la disminución del horario para la ejecución de esta y no se alcanza los niveles sugeridos para mejorar y optimizar la salud en los adolescentes.

El desafío de mantener una rutina de ejercicio constante.

Mantener una rutina de ejercicios constante es fundamental para el bienestar físico y mental de cualquier persona, en este caso de los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Leopoldo N. Chávez, a través de la práctica regular de actividad física, los estudiantes mejoran su salud cardiovascular, fortalecen sus músculos y huesos, y aumentan su resistencia. Esta rutina ayuda a prevenir enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la obesidad, promoviendo un estilo de vida más saludable y equilibrada.

Además de los beneficios físicos, hacer ejercicio de manera constante tiene un impacto positivo en la salud mental, la actividad física libera algunas sustancias químicas del cuerpo, que generan sensaciones de bienestar y reducen el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, también mejora la calidad del sueño, aumenta la energía y favorece una mayor concentración y productividad en las tareas diarias.

La actividad física como fuente de energía

La actividad física es una fuente vital de energía y bienestar para las personas, al realizar ejercicio de forma regular, se estimula el cuerpo para mantenerse tranquilo y estimulado, listo para la resolución de cualquier tipo de actividad de aprendizaje, promueve una sensación de

bienestar general, sino que también ayuda a reducir la ansiedad y la depresión, contribuyendo a un equilibrio emocional más saludable.

La actividad física siempre será considerada como una fuente de energía, es decir que después de realizar una rutina de ejercicios físicos, el cuerpo está predispuesto a nuevas actividades, ya que recargó energía y liberó una carga de estrés y cansancio mental. En este sentido, la actividad física es un factor importante que garantiza el desarrollo físico humano, protege la salud física y garantiza la salud general en muchos aspectos como psicológicos y sociales (Alexander et al., 2024, p. 6).

En los estudiantes, la actividad física tiene un impacto significativo en su desarrollo, ayuda a fortalecer el corazón, los músculos y los huesos, mejora la flexibilidad y la postura, y también contribuye a mantener un peso saludable, además, está comprobado que el ejercicio desarrollado de forma regular mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y favorece la concentración y el rendimiento académico.

En la adolescencia, como es el caso de los estudiantes de octavo grado, la actividad física se vuelve aún más importante debido a los cambios físicos y emocionales que atraviesan. Los jóvenes que se involucran en actividades físicas tienden a desarrollar mejores hábitos, los cuales pueden mantenerse a lo largo de la vida. Además, la actividad física promueve la socialización, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades emocionales como la disciplina y la perseverancia.

Es crucial que los estudiantes de esta edad realicen ejercicio de manera regular para evitar problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, obesidad o estrés. Así, la actividad física no solo fortalece el cuerpo, sino que también mejora la calidad de vida y el bienestar general.

Programa deportivo

Un programa deportivo diseñado para mejorar la condición física de los estudiantes tiene como objetivo principal promover hábitos saludables y fortalecer las capacidades físicas, tales como la resistencia, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación, este tipo de programa resulta crucial durante la etapa de la adolescencia, como es el caso de los estudiantes de octavo grado, ya que en esta fase los jóvenes atraviesan cambios significativos tanto en su desarrollo físico como emocional.

El programa está estructurado de manera que se adapte a las necesidades de los estudiantes, promoviendo su participación a través de actividades físicas divertidas y dinámicas, como es el fútbol, en donde se trabaja ejercicios de resistencia, entrenamientos de fuerza, coordinación y la cooperación, que fomentan no solo el desarrollo físico, sino también habilidades sociales, el trabajo en equipo y la disciplina.

La implementación de este programa permite a los estudiantes mejorar su condición física general, aumentar su motivación hacia el ejercicio y adoptar un estilo de vida más saludable. Además, un programa bien ejecutado puede contribuir a mejorar su autoestima, bienestar emocional y rendimiento académico, al mismo tiempo que previene el sedentarismo y otras complicaciones asociadas con la falta de actividad física.

De acuerdo con Toro Cruz & Aguilar Morocho. (2024) El currículo de Educación Física en Ecuador ofrece flexibilidad y autonomía institucional para adaptar los programas a las necesidades y características de los estudiantes. El Ministerio de Educación fomenta la inclusión de programas deportivos que promuevan el desarrollo integral, el trabajo en equipo y la participación, lo que facilita la implementación de actividades que respondan a los intereses de los estudiantes y garanticen una mayor adherencia a la práctica física regular.

Objetivos del programa deportivo

Objetivo General

- ✚ Aplicar un programa deportivo para el mejoramiento de la condición física en los estudiantes de Octavo Grado en las clases de Educación Física.

Objetivos específicos

- ✚ Diagnosticar el estado actual de la condición física de los estudiantes de Octavo Año a través del test de Cooper.
- ✚ Desarrollar actividades deportivas enfocadas en el mejoramiento de la condición física de los estudiantes
- ✚ Ejecutar las actividades deportivas en las clases de Educación Física con la finalidad de mejorar la condición física de los estudiantes.
- ✚ Evaluar la efectividad del programa deportivo mediante un post test

Diferentes tipos de programas deportivos

Existen diferentes tipos de actividades físicas que los estudiantes pueden realizar, cada una con sus beneficios y adaptaciones a las necesidades individuales, a continuación, se detallan algunos de los principales tipos de actividad física que pueden mejorar la salud y el bienestar general de los chicos. Ejercicios aeróbicos, se realizan actividades de caminar, correr, nadar, o andar en bicicleta, estas actividades ayudan a mejorar las condiciones cardiovasculares de los estudiantes, fortalecen los pulmones, cada vez que realicen ejercicios prolongados de respiración, ayuda a no sentirse fatigados e indispuestos.

El fútbol es una disciplina que contribuye significativamente al desarrollo físico de los estudiantes, a través de la práctica constante de este deporte, los jóvenes no solo mejoran su condición física, sino que también desarrollan habilidades motoras como la agilidad, el equilibrio, la coordinación y la resistencia al involucrarse en el fútbol, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, mejorando sus capacidades sociales y la de enfrentar desafíos tanto físicos como emocionales.

El entrenamiento físico asociado al fútbol también ayuda a fortalecer los músculos, los huesos y el sistema cardiovascular, favoreciendo un crecimiento saludable, también, al practicar de forma regular, los estudiantes aprenden la importancia de la disciplina y la perseverancia, cualidades que se transfieren a otras áreas de su vida cotidiana, este deporte también se

convierte en una herramienta importante para la prevención de enfermedades, como la obesidad, y fomenta la adopción de un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

El baloncesto es un deporte que favorece de manera significativa el desarrollo físico de los estudiantes, mediante la práctica constante de este juego, los jóvenes mejoran su resistencia cardiovascular, fortalecen sus músculos y aumentan su flexibilidad, los movimientos rápidos y continuos del baloncesto, como los saltos, los cambios de dirección y los desplazamientos laterales, promueven una mayor agilidad, coordinación y equilibrio, cualidades esenciales para un crecimiento físico saludable.

De acuerdo a la investigación de (M. S. A. Avila & Guerra, 2024) Los estudiantes que practican y entienden las reglas del basquetbol, conocer las reglas no es solo memorizarlo, es poner en práctica en cada encuentro que lo realice, resulta muy importante que entiendan que el balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta forma se, tendrá una visión del juego más amplia, el balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, hay que llevar el balón con la mano abierta y boteando de forma coordinada, para ello la mano tiene que estar en posición normal, a la altura de su cintura.

Cómo aplicar el programa deportivo

El enfoque debe ser práctico, inclusivo y variado para mantener el interés de los estudiantes, algunas actividades que se pueden incluir en el programa deportivo son: Sesiones de calentamiento antes de realizar cualquier tipo de actividad física a fin de evitar dañar los músculos inferiores, se continuará con ejercicios variados de tipo aeróbico, con lo que se trabaja la resistencia y coordinación, también se implementa ejercicios de fuerza como flexiones con una y dos manos, abdominales, o sencillamente actividades que utilicen el peso corporal para desarrollar la fuerza del cuerpo, con estos ejercicios se promueve la cooperación, el trabajo en equipo y el disfrute del ejercicio, uno de los deportes más utilizados es el fútbol y baloncesto.

Estructura del programa para desarrollar la actividad física de los estudiantes

Evaluación Inicial

Antes de iniciar cualquier programa, es importante conocer el estado físico general de los estudiantes, para ello, se puede realizar una evaluación básica que incluya aspectos como resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio, esto no solo servirá como base para medir el progreso, sino que también ayudará a identificar las áreas en las que cada estudiante necesita más apoyo. Se realizará una prueba de resistencia a través de caminatas largas y en diferentes ritmos de velocidad, para medir la flexibilidad se aplicará ejercicios de estiramientos, flexiones.

Diversidad de actividades

El programa debe incluir una variedad de actividades que se adapten a los diferentes intereses de los estudiantes, esto no solo aumenta la motivación, sino que también permite trabajar distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.), para ello se aplicará circuitos de entrenamiento de ejercicios como, saltos, flexiones, carreras cortas, esto dentro del área de aeróbicos, otros deportes de trabajo en equipo como el fútbol y básquetbol

Fomento de la salud

El programa debe ir más allá de las actividades físicas, incorporando la educación en hábitos saludables, hablar sobre la importancia de la nutrición, el descanso y la hidratación también es crucial para que los estudiantes comprendan que la condición física no solo depende del ejercicio, sino de un estilo de vida equilibrado.

Para Gómez et al. (2021) La humanidad ha reconocido la importancia de la actividad física en la salud física, psicológica y social, generando en los seres humanos una preocupación por iniciar la práctica rutinaria de la actividad física, aumentar su frecuencia e intensidad o, sencillamente, convertirla en un hábito de vida saludable. A pesar de este reconocimiento, no parece una tarea sencilla adquirir la disciplina regular del ejercicio, dejando de lado otros hábitos placenteros, como ver televisión por largas horas, jugar video juegos, fumar un cigarrillo junto a un vaso de cerveza, copa de vino o taza de café, lo cual cuestiona,

posiblemente, las prioridades reales del ser humano respecto al compromiso del cuidado de su salud.

Flexibilidad y adaptación

Cada estudiante tiene su propio ritmo y sus propias capacidades. El programa debe ser flexible, permitiendo adaptaciones para que todos puedan participar, independientemente de su nivel inicial de condición física. Esto también incluye la posibilidad de modificar actividades según las preferencias y necesidades de los estudiantes. Se considera que la flexibilidad puede ser un rasgo positivo para el individuo o la sociocultura de donde provienen ya que esta promueve características expresivo-afiliativas, de adaptabilidad al espacio físico, la eficiencia. Por lo tanto, se plantea que la flexibilidad que los jóvenes poseen influirá en la capacidad de eficiencia personal y física (Palacios, 2021, p. 21).

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Cuasi-experimental este tipo de diseño se emplea cuando, por diferentes causas, no es posible asignar aleatoriamente a las personas a un grupo experimental o de control. En esta investigación sobre el impacto de un programa deportivo en la actividad física, podría no ser posible seleccionar al azar a los estudiantes para que participen o no en el programa, pero sí se pueden comparar grupos que ya existen, como los estudiantes que participan voluntariamente y los que no lo hacen.

Tipos de Investigación:

Cuantitativa: Esta investigación se enfoca, en recolectar datos numéricos, para medir el impacto del programa deportivo en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de octavo año, en este tipo de investigación, permite que los datos recolectados de una rúbrica de evaluación aplicada para medir el nivel físico de los estudiantes.

Enfoque Evaluativo:

Esta investigación evaluaremos la efectividad, el impacto o el valor del programa deportivo, cuyo objetivo principal es analizar y medir cómo se encontraban los estudiantes de octavo año de Educación. Antes de la implementación del programa, se han logrado los resultados esperados y si los objetivos planteados se han cumplido, para tomar decisiones de si continua o no el programa deportivo (Flores & Borges, 2024, p. 3)

Población:

Este trabajo de investigación se aplicará al total de población de estudiantes del octavo año de educación básica de la Unidad Educativa “Leopoldo N. Chávez” Leopoldo N. Chávez, que son 19 estudiantes, 10 masculinos y 9 femeninos, su rango de edad comprende de 13 a 14 años.

Métodos de recopilación de datos:

Para poder verificar el impacto del programa deportivo, en el mejoramiento de la condición física de los estudiantes el octavo año, se utilizará los siguientes procedimientos metodológicos que permitan recopilar la información necesaria de esta investigación-

1.- Observación estructurada: Se aplicará a los estudiantes del octavo año, a fin de poder llevar un registro de los avances que los estudiantes están alcanzando al formar parte del programa deportivo.

2.- Se realizará una entrevista, a 2 docentes del área de Educación Física, para conocer la percepción de este sobre la aplicación del programa deportivo, el mejoramiento de la condición física de los estudiantes de octavo año-

Instrumentos-Técnicas

- Cuestionario: Es una herramienta que permiten obtener respuestas de una encuesta estructurada de 5 preguntas, que se aplicará a los docentes del área de Educación Física.
- Observación Estructurada: Esta es una técnica que en esta investigación la aplicaremos para obtener datos numéricos sobre el impacto del programa deportivo en los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Leopoldo N. Chávez, para ello se utilizando criterios definidos para registrar los datos, lo que permite un análisis más objetivo y cuantificable, mediante una rúbrica de evaluación.
- Rubrica de evaluación: Esta herramienta es utilizada en esta investigación de tipo cuasi-experimental que permite recoger información en base a una serie de preguntas que serán valoradas por orden de especificación, en este caso permite evaluar las características físicas de los estudiantes antes y después del programa deportivo, con actividades como: la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Procedimiento

El procedimiento de esta investigación parte desde: La vinculación directa con la institución educativa a través de una autorización solicitada al Rector de la misma. El segundo paso fue realizar una reestructuración de la planificación microcurricular del área educación física en el que se incluya el programa deportivo que se pretende desarrollar. Vinculación directa con docentes y estudiantes para determinar el nivel inicial frente de la propuesta del programa deportivo.

Se realizó un pretest para verificar el nivel de actividad física que alcanzan los estudiantes y luego de la aplicación del programa deportivo se realiza el posttest, para medir el impacto que alcanzó el programa deportivo en los estudiantes del Octavo Año.

Análisis de Datos resultados de la rúbrica de evaluación

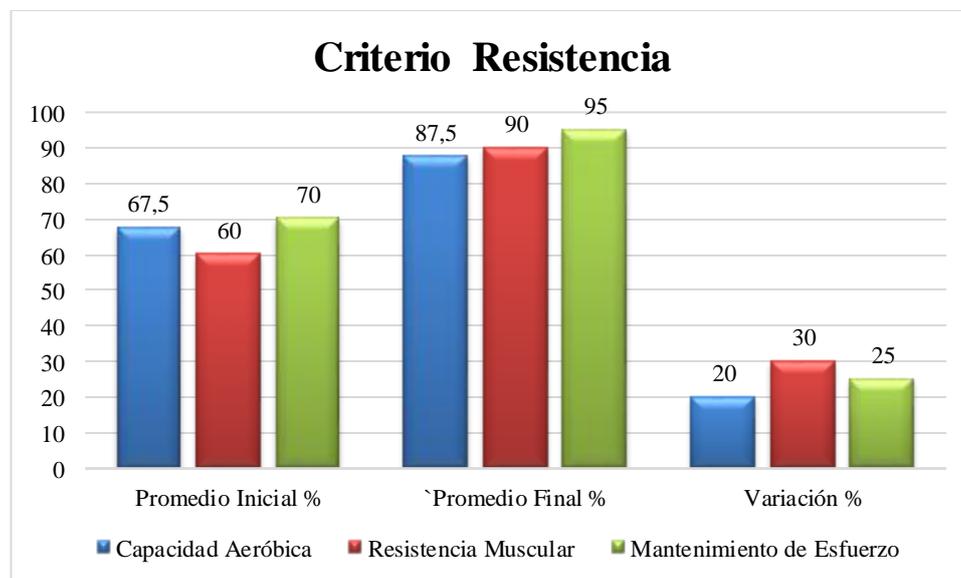
Se aplicó la estadística descriptiva que permitió organizar la información a través de tablas que describen los resultados obtenidos antes y después de aplicar el programa deportivo planteado en el presente trabajo de investigación. A continuación, se presenta los siguientes resultados

Tabla N° 1. Resultados Rubrica Criterio Resistencia

Criterio Resistencia	Promedio Inicial %	^Promedio Final %	Variación %
Capacidad Aeróbica	67,50	87,50	20,00
Resistencia Muscular	60,00	90,00	30,00
Mantenimiento de Esfuerzo	70,00	95,00	25,00
Total	65,83	90,83	25,00

Fuente: Autoría propia

Gráfico 1. Evaluación de la Resistencia



La implementación de un programa deportivo en estudiantes de 12 años ha demostrado ser efectivo para mejorar significativamente su resistencia física, según los resultados obtenidos inicialmente en promedio el desempeño es de 65% y este se ve incrementado en 25% al finalizar

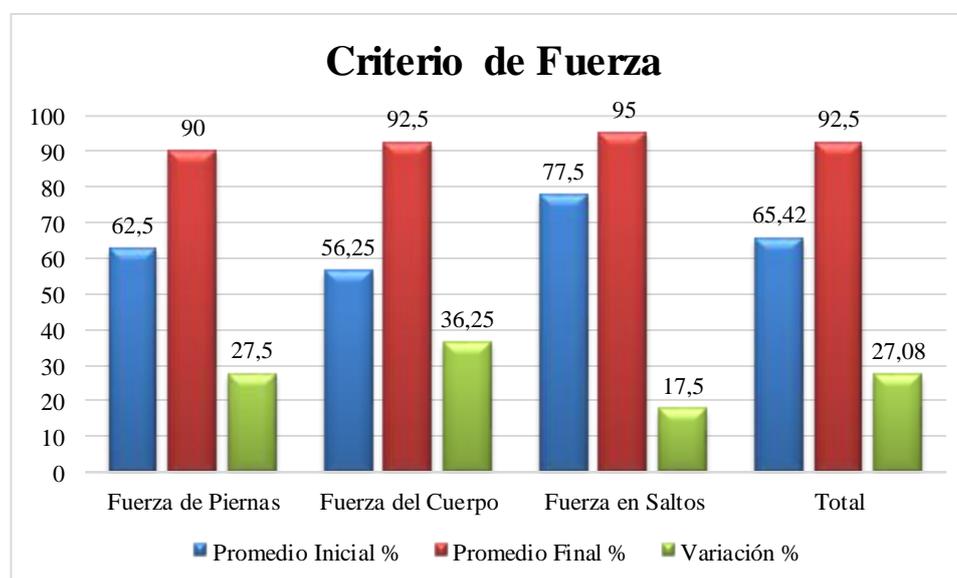
la aplicación del programa deportivo. De acuerdo con M. A. M. Ávila & Acosta, (2023), uno de los aspectos claves a desarrollar en los adolescentes es la resistencia, esto implica que se utilice de forma óptima el sistema vascular a la par que se desarrolla las diferentes actividades físicas como correr, saltar la cuerda incluso practicar algún deporte de interés de los estudiantes. En definitiva, el programa deportivo cumple su intencionalidad de aportar al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Tabla N° 2. Resultados Rubrica Criterio Fuerza

Criterio de Fuerza	Promedio Inicial %	Promedio Final %	Variación %
Fuerza de Piernas	62,50	90,00	27,50
Fuerza del Cuerpo	56,25	92,50	36,25
Fuerza en Saltos	77,50	95,00	17,50
Total	65,42	92,50	27,08

Fuente: Autoría propia

Gráfico 2. Evaluación de la Fuerza



Los resultados referentes al criterio denominado fuerza como una de las categorías referentes a la capacidad física se puede evidenciar que los estudiantes en promedio presentan un

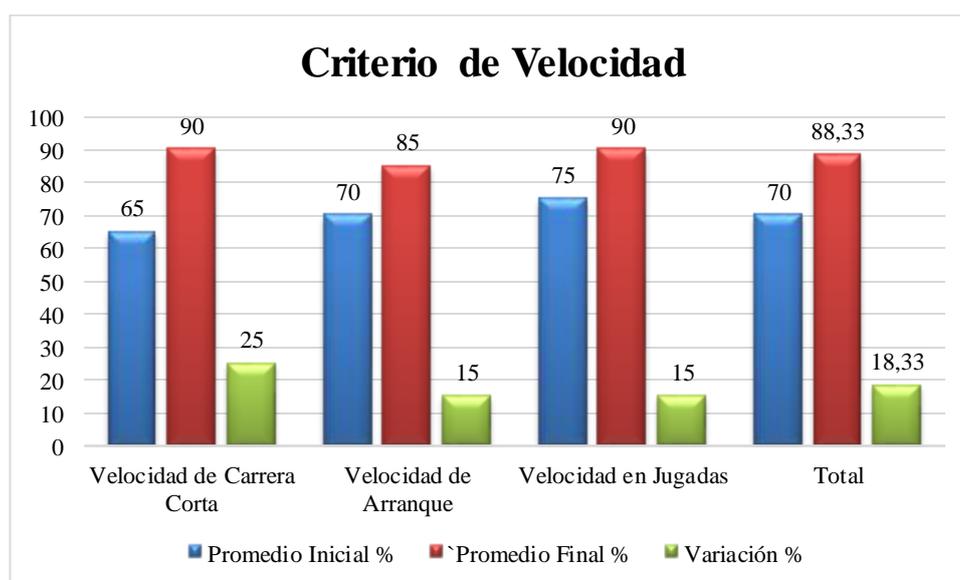
rendimiento aproximado del 65%, sin embargo, posterior al programa deportivo aplicado a los estudiantes de la institución educativa durante el primer trimestre se obtiene un incremento del 27%. En los estudiantes se ha observado que su nivel de fuerza en piernas, cuerpo y de impulso a mejorado pudiendo actualmente efectuar diferentes actividades físicas que van desde situaciones simples como saltar y correr hasta participar encuentros deportivos entre estudiantes de su mismo rango de edad. Según Guillermo Sigua et al., (2023) la fuerza representa el eje de la actividad física, pues la aplicación de esta permite al estudiante participar en diferentes actividades físicas que van desde jugar por diversión hasta de jugar por lograr ganar una competencia.

Tabla N° 3. Resultados Rubrica Criterio Velocidad

Criterio de Velocidad	Promedio Inicial %	Promedio Final %	Variación %
Velocidad de Carrera Corta	65,00	90,00	25,00
Velocidad de Arranque	70,00	85,00	15,00
Velocidad en Jugadas	75,00	90,00	15,00
Total	70,00	88,33	18,33

Fuente: Autoría propia

Gráfico 3. Evaluación de la Velocidad



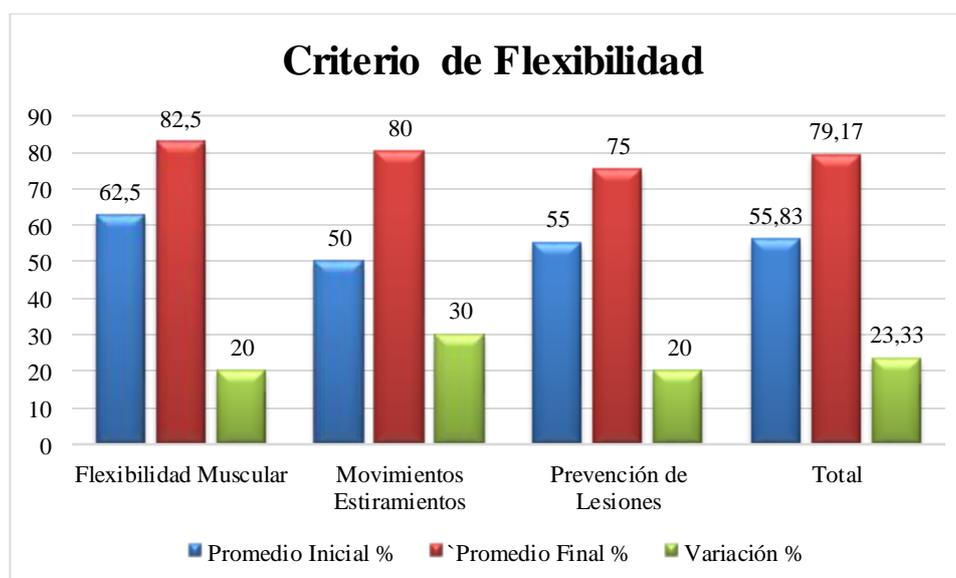
En esta ocasión, los resultados obtenidos respecto al criterio denominado velocidad de los de los estudiantes de 8vo de Básica nos arroja como respuesta inicial un promedio equivale a 70%, relativamente este criterio alcanzaría un nivel mínimo en función de la rúbrica de evaluación, pero al aplicar el programa deportivo propuesto se incrementa su rendimiento aproximado en un 18%. La velocidad como capacidad física se visualiza generalmente en actividades de competición como el futbol, básquet. Atletismo, por consiguiente, la velocidad puede ser evaluada desde el nivel de arranque, duración hasta el tiempo de jugada. Tipantuña, (2023) en su trabajo investigativo enfatiza que la velocidad es el resultado de varios movimientos en conjunto en el menor tiempo posible para alcanzar un objetivo determinado.

Tabla N° 4. Resultados Rubrica Criterio Flexibilidad

Criterio de Flexibilidad	Promedio Inicial %	Promedio Final %	Variación %
Flexibilidad Muscular	62,50	82,50	20,00
Movimientos Estiramientos	50,00	80,00	30,00
Prevención de Lesiones	55,00	75,00	20,00
Total	55,83	79,17	23,33

Fuente: Autoría propia

Gráfico 4. Evaluación de la Flexibilidad



Por último, se evalúa el criterio de flexibilidad cuyo resultado inicial promedio es de aproximadamente 56% que comparado a los anteriores criterios resultaría el más bajo. Posterior a este proceso evaluativo inicial y después de aplicar el programa deportivo se puede observar un aumento considerable en el rendimiento general por 23% aproximadamente. La flexibilidad resulta importante en el proceso desarrollo de las capacidades físicas pues involucra aspectos como el desarrollo muscular, movimientos de estiramiento y acciones para prevenir lesiones físicas. En este contexto, la evaluación de este criterio se respalda por Valdés Pedroso et al., (2022) quien expresa que la flexibilidad es una de las condiciones importantes del ser humano y su desarrollo efectivo se puede alcanzar en la etapa que va desde los 6 hasta los 12 años de edad.

CONCLUSIONES

La disminución de las horas dedicadas a la Educación Física ha afectado de manera directa las oportunidades que los estudiantes tienen para realizar actividades físicas durante la semana, con menos tiempo para deportes y juegos al aire libre, los estudiantes se ven privados de experimentar los beneficios que estas actividades proporcionan, como el aumento de la motivación, la participación y la disciplina, las actividades al aire libre y con una variedad de materiales que ofrece un espacio donde los estudiantes no solo mejoran su condición física, sino que también se divierten, generando una experiencia positiva que los motiva a seguir participando de actividades que beneficien su desarrollo integral.

Este estudio pone de manifiesto la necesidad urgente de crear un programa deportivo que responda a las necesidades físicas y emocionales de los estudiantes de octavo grado, el objetivo primordial, no es solo mejorar aspectos como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación, sino también promover valores fundamentales como el trabajo en equipo, la disciplina y la superación personal, estos valores son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes, no solo como deportistas, sino como individuos capaces de enfrentar desafíos y trabajar en conjunto con otros.

Este programa ha sembrado la semilla de crear hábitos saludables en la vida de los estudiantes de Octavo Año de Educación, al incorporar la actividad física en su rutina diaria, han comenzado a entender la importancia de cuidar su cuerpo y alcanzar un desarrollo integral, como resultado de un proceso de actividades físicas programadas. Los estudiantes han experimentado una notable transformación en su condición física gracias al programa deportivo, esta mejora no solo refleja en su salud física, sino también en su bienestar emocional, ya que muchos han encontrado en el deporte una forma de liberar el estrés, aumentar vínculos significativos entre ellos, creando un ambiente más inclusivo y positivo, fortaleciendo la autoestima y aprendiendo a superar problemas deportivos y personales.

Finalmente podemos manifestar que los estudiantes han demostrado que una mejor condición física está relacionada con un mayor rendimiento académico, al sentirse más enérgicos y

concentrados, han logrado mejorar su atención en clase, lo que resulta en un aprendizaje más efectivo y satisfactorio. La participación regular en el programa deportivo ha enseñado a los estudiantes la importancia de la disciplina y la perseverancia, estas habilidades no solo son valiosas en el deporte, sino que también se trasladan a su vida académica y personal.

Referencias bibliográficas

- Alexander, A. O. K., Mishell, C. S. D., Gómez, E. D. A., Maldonado, J. V. G., Ronaldo, S. V. J., Gutierrez, C. I. Y., & Alvarez, F. L. T. (2024). La adicción a los videojuegos cómo afecta el bienestar de la actividad física en estudiante de básica superior. *Polo del Conocimiento*, 9(3), 2700-2716.
- Araoz, E. G. E., Mamani, Y. A. Q., Noblega, H., & Yllpa, Y. M. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 39-48.
- Aucancela, W. R. S. (2024). Fútbol y Desarrollo Psicosocial: Evaluación de un Programa Comunitario en Adolescentes del cantón Durán, provincia de las Guayas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 12593-12603.
- Avila, M. A. M., & Acosta, J. M. Z. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 8(EE1), Article EE1. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v8iEE1.5237>
- Avila, M. S. A., & Guerra, E. P. (2024). La importancia de la coordinación del dribling en el baloncesto y ejemplos de ejercicios. *Revista Neuronum*, 10(2), 363-382.
- Castillo, J., & Costa, A. (2012). Características físicas de materiales absorbentes sonoros porosos. *Cátedra Fundamentos de Acústica y Electroacústica, Universidad Tecnológica Nacional, Argentina*. <https://www.profesores.frc.utn.edu.ar/electronica/fundamentosdeacusticayelectroacustica/pub/file/FAyE0412E1-Castillo-Costa.pdf>
- Flores, E. F., & Borges, G. C. (2024). Concepciones de evaluación del aprendizaje. Un análisis para la transformación de las prácticas evaluativas. *Revista panamericana de pedagogía*, 37, 10-24.
- Gómez, C. G., Rincón, C. A. M., & Bautista, O. L. (2021). Promoción de la actividad física como componente de hábito saludable. *Actividad física y salud*, 71.
- Guillermo Sigua, G. X., Bravo Navarro, W. H., & Romero Frómata, E. (2023). Programa de ejercicios para el desarrollo de la fuerza explosiva en miembros inferiores de futbolistas adolescentes. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(36), 1-18.
- Medina Chávez, S. M. (2024). *Relación del contenido de clase de educación física y la participación docente con el nivel de actividad física extracurricular en adolescentes de 10-12 años*. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/5cbe2370-2a3f-449e-a26c-88a763a535a9>
- Morillo, J. A. P. (2024). Importancia de la actividad física en el desarrollo motriz en estudiantes de EGB nivel elemental. *Dominio de las Ciencias*, 10(2), 1890-1911.
- Palacios, J. (2021). Evidencias de validez y confiabilidad de la escala de flexibilidad en jóvenes mexicanos. *Persona*, 024 (1), 27-45.
- Tipantuña, E. (s. f.). *Juegos predeportivos en el desarrollo de la velocidad de reacción dentro de la clase de educación física en escolares de Educación General Básica Superior*.

- Universidad Técnica de Ambato. Recuperado 5 de enero de 2025, de <https://repositorio.uta.edu.ec/items/b48ec00b-644f-4f16-b6f4-f4fbe3f5b6e4>
- Urresta, J. B. M., Carvajal, E. P. M., Arciniega, J. L. O., & Carvajal, V. C. M. (2021). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vida*, 3(4), 18-25.
- Valdés Pedroso, M., Wilson Valdés, Y., Monteagudo Soler, J. F., Valdés Pedroso, M., Wilson Valdés, Y., & Monteagudo Soler, J. F. (2022). Actividades cooperativas para la capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 75-89.
- Vicedo, J. C. P., Martínez, J. M., Polo, M. L., & Ayuso, A. P. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 40, 135-144.
- Villaverde, M. B. (2024). *Relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico de estudiantes del primer año del secundario del Establecimiento Ens N° 2 Mariano Acosta" en CABA, en 2022"*. <http://umaza.dspace.theke.io/handle/00261/3337>

ANEXOS

Rubrica de Evaluación a Estudiantes de 8vo de Básica				
Estudiante: _____				
Edad : _____				
Criterio	Excelente 4	Bueno 3	Regular 2	Necesita mejorar 1
Resistencia				
Capacidad Aeróbica	Realiza todo el juego sin cansarse.	Se cansa un poco, pero sigue jugando.	Se cansa rápido y necesita descansar.	No puede jugar mucho tiempo.
Resistencia Muscular	Puede hacer esfuerzos sin fatigarse.	Se fatiga un poco, pero sigue jugando.	Se cansa con facilidad.	Se fatiga muy rápido.
Mantenimiento de Esfuerzo	Mantiene su energía durante todo el juego.	A veces pierde energía.	A menudo se siente cansado.	No puede mantener el esfuerzo.
Fuerza				
Fuerza de Piernas	Tiene mucha fuerza en sus piernas.	Tiene fuerza, pero a veces es débil.	Poca fuerza en las piernas.	Muy débil en las piernas.
Fuerza del Cuerpo	Mantiene su cuerpo firme y estable.	Se mantiene estable, pero a veces se tambalea.	A veces pierde el equilibrio.	No tiene estabilidad; se cae fácilmente.
Fuerza en Saltos	Salta alto y con potencia.	Salta bien, pero a veces no es potente.	Salta bajo; necesita mejorar.	No puede saltar bien.
Velocidad				
Sprint	Corre rápido y puede mantener la velocidad.	Corre rápido, pero se cansa pronto.	Corre lentamente; necesita mejorar.	Muy lento al correr.
Velocidad de Arranque	Comienza a correr muy rápido.	Arranca bien, pero a veces es lento.	Tarda en arrancar.	Muy lento al arrancar.
Velocidad en Jugadas	Es rápido en situaciones de juego.	Generalmente rápido, pero a veces se retrasa.	A menudo es lento en el juego.	No puede seguir el ritmo del juego.
Flexibilidad				

Flexibilidad Muscular	Es muy flexible en todo su cuerpo.	Flexible, pero a veces rígido.	Algo rígido; necesita trabajar en flexibilidad.	Muy rígido; le cuesta estirarse.
Estiramientos	Realiza estiramientos antes y después de jugar.	Hace algunos estiramientos, pero a veces se olvida.	Hace pocos estiramientos.	No hace estiramientos; riesgo de lesiones.
Prevención de Lesiones	Siempre cuida su cuerpo para evitar lesiones.	Generalmente cuida su cuerpo, pero a veces no.	A veces descuida su cuidado personal.	No cuida su cuerpo; alto riesgo de lesión.

Guía de observación estructurada

1. Asistencia y Puntualidad

- ¿Los estudiantes llegan a tiempo y participan activamente de las actividades deportivas que ofrece el programa?
 - () Siempre
 - () A veces
 - () Nunca

2. Nivel de Participación

- ¿Participan todos los estudiantes en las actividades del programa deportivo?
 - () Siempre
 - () A veces
 - () Nunca
 - Esfuerzo y Motivación
- ¿Los estudiantes muestran esfuerzo durante las actividades físicas?
 - () Siempre
 - () A veces
 - () Nunca

4. Técnica y Ejecución de Ejercicios

- ¿Los estudiantes realizan correctamente los ejercicios según las indicaciones del docente?
 - () Siempre
 - () A veces
 - () Nunca

5. Resistencia y Aguante

- ¿Cómo muestran los estudiantes su resistencia física en actividades de duración (como carreras o circuitos de resistencia)?
 - () Alta resistencia, completan sin problemas
 - () Resistencia media, necesitan pausas frecuentes
 - () Baja resistencia, abandonan antes de tiempo