

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

“ESTEBAN PAVLETICH”



TESIS

**FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR
LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES
DEL 1° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°
32942 –HUÁNUCO – 2023**

Línea de investigación: Desarrollo motor y aprendizaje

Para Optar el Título de Profesor(a) de Educación Secundaria

Especialidad: Educación Física

TESISTAS:

CHAVEZ VALDEZ, Jesus Nolberto

ISIDRO DIONICIO, Miker

VALDEZ CORI, Bladimir Nolverto

ASESOR

Oficina de asesoría del IESPP “E.P”

HUÁNUCO – PERÚ

2025

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Proyecto de Innovación ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Desarrollo motor y aprendizaje.

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: 2025

CAMPO DE CONOCIMIENTO:

Área: Ciencias Sociales

Sub área: Educación

DATOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIO:

Título a recibir : Título de Profesor(a) de: Educación Secundaria Especialidad: Educación Física

Código del Programa : 02

Tipo de Financiamiento:

- Recursos Propios (X)

DATOS DEL AUTOR:

Chavez Valdez, Jesus Nolberto (DNI): 73587094

Isidro Dionicio, Miker (DNI): 46634435

Valdez Cori, Bladimir Nolberto (DNI): 74223869

DATOS DEL ASESOR:

Oficina de Asesoría del IESPP "Esteba Pavletich"

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	CÓDIGO ORCID
1	Ramos Espinoza, Cynthia Ivette	Maestra en Educación	41977624	0009-0004-9463-414X
2	Abal Ascayo, Emerson	Doctor en Educación	43500185	0000-0002-1809-8574
3	Huayanay Fernandez, Isaac	Magister en Educación	33819918	0009-0006-8825-2641

DEDICATORIA

Con todo el cariño hacia mi familia, a mis progenitores que desde el inicio creyeron en mí y me motivaron a avanzar hasta alcanzar mis metas.

Jesús.

Dedico mi tesis a Dios por darme la vida y a mis queridos Padres, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como profesional.

Miker.

Al instituto, porque estuvo siempre a lo largo de mi vida estudiantil, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Bladimir.

AGRADECIMIENTO

A los maestros, personal administrativo y directivo del instituto por coadyuvar a mi formación profesional.

Jesús.

Nuestro profundo agradecimiento a todos los trabajadores (docentes y administrativos) del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich” por su contribución directa y constante al desarrollo de mi carrera y formación profesional..

Miker.

Al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich”, por brindarme la valiosa oportunidad de completar mi formación académica y por ser un pilar fundamental en mi desarrollo como mejor persona y profesional.

Bladimir.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo de demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32492 “Pillco Mozo”, Huánuco 2023, Para lograr esto, se llevó a cabo una investigación de carácter aplicado, con un enfoque explicativo y un diseño preexperimental que involucraba un único grupo. La población examinada consistió en 153 alumnos, mientras que la muestra estuvo compuesta por 27 estudiantes de primer año de secundaria. Para recabar información, se utilizó la observación como técnica y una escala de valoración de 12 ítems como instrumento, debidamente validado por expertos y con confiabilidad demostrada. Como resultados se tiene que antes de la implementación de los fundamentos del balonmano el 44, 4% de estudiantes se encontraba en nivel “En inicio” y el 55.6% restante en nivel “En proceso”, después de la implementación el 70.4% alcanzó el nivel “Logrado” en cuanto a la capacidad comprende su cuerpo: Se concluye que los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32492 Pillco Mozo, Huánuco 2023.

Palabras clave: Balonmano, cuerpo, capacidad.

ABSTRACT

This research aims to demonstrate the effectiveness of basic handball fundamentals in improving body awareness among first-year secondary school students at Educational Institution No. 32492 "Pillco Mozo", Huánuco, 2023. To achieve this, an applied research study was conducted with an explanatory approach and a pre-experimental design involving a single group. The population studied consisted of 153 students, while the sample comprised 27 first-year secondary school students. Data was collected using observation as the technique and a 12-item rating scale as the instrument, duly validated by experts and with demonstrated reliability. The results show that before the implementation of handball fundamentals, 44.4% of students were at the "Beginning" level and the remaining 55.6% at the "Developing" level. After implementation, 70.4% reached the "Achieved" level in terms of body awareness. It is concluded that basic handball fundamentals are effective in significantly improving body awareness among first-year secondary school students at Educational Institution No. 32492 Pillco Mozo, Huánuco, 2023.

Keywords: Handball, body, ability.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
ÍNDICE.....	6
INTRODUCCIÓN.....	8

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Formulación del problema.....	12
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2. Problemas específicos.....	12
1.3. Objetivos.....	12
1.3.1. Objetivo general.....	12
1.3.2. Objetivos específicos.....	12
1.4. Justificación.....	13
1.5. Limitaciones.....	14
1.6. Viabilidad.....	14

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.....	15
2.2. Bases teóricas.....	19
2.3. Definición de términos.....	26
2.4. Bases epistemológicas.....	27
2.5. Hipótesis.....	28
2.5.1. Hipótesis general.....	28
2.5.2. Hipótesis específica.....	28
2.6. Variables.....	29
2.6.1. Variable independiente.....	29
2.6.2. Variable dependiente.....	30
2.7. Operacionalización de variables.....	30

CAPITULO III.

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito.....	32
3.2. Población, Muestra y Muestreo.....	32
3.3. Tipo y Nivel de investigación.....	34
3.4. Diseño de investigación.....	34
3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de investigación.....	35
3.5.1. Para recolección de datos.....	35
3.5.2. Para presentación de datos.....	37
3.5.3. Para el análisis e interpretación de datos.....	37
3.6. Validación y confiabilidad de los instrumentos.....	38
3.7. Procedimiento.....	39
3.8. Tabulación y análisis de datos.....	40
3.9. Consideraciones éticas.....	40

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos	42
4.2. Contrastación de la hipótesis.....	50

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Contrastación del trabajo de investigación.....	62
CONCLUSIONES.....	64
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS.....	66
ANEXOS.....	69

INTRODUCCIÓN

La capacidad comprende su cuerpo se define como el proceso a través del cual el alumno asimila y reconoce su propio cuerpo, tanto en reposo como en acción, en conexión con el espacio, el tiempo, los objetos y las otras personas que lo rodean. Esta habilidad es un componente de la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, induce al estudiante a organizar sus movimientos de manera eficaz, de acuerdo con sus posibilidades, en actividades de juegos físicos y las actividades cotidianas (Ministerio de Educación, 2017). Desafortunadamente, pese a la importancia que tiene no se viene desarrollando de manera adecuada mostrando problemáticas en los diferentes espacios de interacción, debido principalmente a la falta de aceptación que los adolescentes tienen para su propio cuerpo y de apreciarse como personas importantes.

En este ámbito, el objetivo del estudio fue evidenciar cómo los principios esenciales del balonmano ayudan a potenciar La manera en que los estudiantes de primer año de secundaria en la Institución Educativa N° 32492 “Pillco Mozo”, Huánuco, 2023 ven su propio cuerpo; objetivo que se planteó teniendo en consideración la evaluación de la problemática en la institución. La importancia del balonmano como deporte que coadyuva al desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo contribuye al progreso motriz, mejora el concepto corporal, fortalece la coordinación y el equilibrio (Quispe, 2022).

En búsqueda de alcanzar el objetivo planteado se realizó la revisión de estudios previamente desarrollados respecto a las variables de estudio, además, una detallado análisis de la literatura existente respecto al balonmano y la capacidad comprende su cuerpo Para llevar a cabo el estudio se utilizó un enfoque de investigación aplicada, con un nivel explicativo y un diseño preexperimental que abarcó un solo grupo. El grupo se compuso de 153 alumnos de la escuela secundaria N° 32942, y la muestra incluyó a 27 alumnos de primer año. Se empleó la técnica de observación para recolectar información, utilizando una escala de evaluación que mide la habilidad de comprender su propio cuerpo. Los resultados obtenidos fueron: antes de la implementación de los fundamentos del balonmano el 44.4% de estudiantes se encontraba en nivel “En inicio” y el 55.6% restante en nivel “En proceso”, después de la implementación el 70.4% alcanzó el nivel “Logrado” en cuanto a la capacidad comprende su cuerpo, se realizó la discusión de los resultados con los antecedentes de investigación, con el marco teórico, los objetivos e hipótesis planteadas, permitiendo elaborar las conclusiones del trabajo, siendo la principal: Se concluye que los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa sobre la habilidad que

envuelve su físico en alumnos de primer año de secundaria de la Institución Educativa N° 32492 Pillco Mozo, Huánuco 2023. Con el deseo de otorgar una pertinente presentación del trabajo de investigación se tuvo en consideración las normas del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich” de la manera siguiente:

Capítulo I, tiene el nombre de “Investigación sobre un problema”, e incorpora la definición del problema, la formulación del mismo, el problema principal, problemas particulares, metas de estudio, la razón de ser, las limitaciones de este trabajo y la viabilidad relacionada.

Capítulo II, que se denomina “Marco teórico”, incluye antecedentes de estudio, en los diferentes contextos (internacional, nacional y local), bases teóricas que la fundamentan, bases conceptuales, bases epistemológicas, hipótesis, variables y operacionalización.

Capítulo III, que se denomina Marco metodológico donde se detalla la metodológica del estudio que incluye el tipo, nivel, diseño, la población y muestra que conformó el estudio, la técnica e instrumento de investigación.

Capítulo IV, denominado “Resultados” este capítulo se presentan los resultados, tanto descriptivos (presentada por medio de tablas de distribución de frecuencia para datos agrupados y sus correspondientes gráficos estadísticos) como inferenciales (que involucra las pruebas de normalidad y las correspondientes pruebas de hipótesis).

Capítulo V, Considera la discusión teórica, es la parte donde se propone una comparación con los trabajos realizados previamente, con el marco teórico, las hipótesis y los objetivos de investigación.

Por último, adicionalmente a los capítulos en mención, se arribó a las conclusiones y recomendaciones del presente estudio. Adjuntándose también las evidencias que permiten verificar la realización de la investigación, como también de los pasos seguidos para su realización.

CAPÍTULO I.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La capacidad comprende su cuerpo se define como el proceso mediante el cual el estudiante interioriza y toma conciencia de su propio cuerpo, tanto en estado estático como en movimiento, en relación con el espacio, el tiempo, los objetos y las demás personas de su entorno. Esta capacidad forma parte de la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” y busca que el estudiante organice sus movimientos de forma eficaz, de acuerdo con sus posibilidades, en actividades físicas como el juego, el deporte y las actividades cotidianas (Ministerio de Educación, 2017). En el nivel secundario, implica el desarrollar conciencia corporal para sentirse seguro, coordinado y capaz en su interacción con el mundo. Es como aprender a manejar tu propio cuerpo de forma autónoma y eficiente.

A nivel mundial la problemática de la comprensión del propio cuerpo se manifiesta en la distorsión de la imagen corporal, exacerbada por estereotipos de belleza, que afecta de manera especial en adolescentes y puede llevar a trastornos psicológicos y de la conducta alimentaria. Esta problemática abarca desde la insatisfacción generalizada hasta el trastorno dismórfico corporal severo, y también implica la dificultad de conectar la experiencia corporal con la conciencia y el entorno, influyendo en el bienestar físico y mental a escala global (Duno y Acosta, 2019). Básicamente, se ha roto la conexión sana entre cómo sentimos nuestro cuerpo y como realmente es, y esto se ha convertido en un malestar para los adolescentes a nivel mundial.

En el entorno nacional la problemática respecto a la capacidad “comprende su cuerpo” en estudiantes del nivel secundaria (entendida como la conciencia corporal y la autonomía motriz) se manifiesta en la persistencia en un enfoque pedagógico tradicional en Educación Física, que generalmente prioriza la técnica y rendimiento sobre la construcción de la corporeidad y la motricidad significativa (Ministerio de Educación, 2017). Lo que se agrava por la carencia de articulación entre el Currículo Nacional de Educación Básica, que promueve el desarrollo integral, y las prácticas reales en las instituciones educativas, donde predicen la descontextualización de las experiencias corporales y la escasa reflexión sobre el movimiento (Aguilar y Mujica, 2022). A ello se adiciona que en contextos rurales y urbano-marginales, factores como

la limitada infraestructura y el reducido tiempo curricular destinado a la Educación Física dificultan que los adolescentes logren una comprensión profunda de su cuerpo, afectando su autonomía, autoestima y participación en prácticas físicas diversas saludables (Muller et al., 2021).

A nivel regional, recientes estudios confirman la observación de problemas en la comprensión y dominio de su cuerpo, que se evidencia en torpeza en la realización de actividades motrices básicas como trepar, girar, reptar, lanzar y coger objetos, así como en la limitación a movimientos de juegos controlados dentro del aula de manera instruccional (Eunofre, et al., 2023). La no realización de actividades motrices con orientación pedagógica, conlleva a un descuido en el desarrollo de las habilidades motrices básicas necesarias para un óptimo desarrollo fisiológico e integral del adolescente. La falta de estímulos adecuados y la carencia de una práctica sistemática de ejercicios físicos afectan la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal. Elementos fundamentales para la consolidación de una motricidad eficiente durante la adolescencia.

A nivel de la institución educativa focalizada para el estudio se puede observar una problemática similar en los estudiantes de nivel secundaria, que tienen dificultades para la realización de actividades de coordinación aparentemente sencillas, lo que hace que muestren inseguridad, como también incapaces de interactuar con el mundo, lo que se expresa en la ejecución de actividades deportivas y de expresión artística, situación que muestra la necesidad de llevar a cabo actividades que coadyuven al desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo.

Es en este contexto que surge el balonmano que de acuerdo con (CONADE, 2008) que es un deporte muy completo que generalmente se juega en interiores, donde dos equipos se enfrentan para ver quien puede marcar más goles, que desarrolla, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y capacidad estratégica.

Considerando la información expuesta respecto a la problemática de estudio surge la pregunta que dio origen al presente estudio, ¿Cuál es la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?

1.2.2. Problemas específicos

PE₁. ¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la conciencia corporal y control motor en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?

PE₂. ¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?

PE₃. ¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 - Huánuco - 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

OE₁. Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la conciencia corporal y control motor en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

OE₂. Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

OE₃. Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

1.4. Justificación

Justificación Teórica

El presente estudio se justificó teóricamente porque su planteamiento objetiva parte de un fundamento teórico; ya que el balonmano es un deporte poco difundido aun siendo un deporte de práctica oficial, pero con fundamentos propios que demandan gran calidad de movimientos (Espoz e Hinojosa, 2025). Crear actividades formativas en base al balonmano que determinen la mejora de la capacidad comprende su cuerpo con la suficiente incorporación de bases teóricas es primordial en la época escolar, mejor aún con un sustento teórico pocas veces establecidas como mejora de una determinada parte del área de educación física. Para que de este modo los estudiantes a partir del mismo generen bases prácticos en base al conocimiento teórico y se puedan abrir a otras posibilidades deportivas de manera oportuna.

Justificación Metodológica

Se respaldó desde una perspectiva metodológica, ya que este estudio se ajusta a los criterios de la metodología científica (enfoque de investigación, categoría, grado y estructura del estudio). Las actividades seleccionadas y basadas en la práctica activa del balonmano están establecidas dentro del marco de trabajo investigativo que la realidad institucional demanda. Para que a partir de los resultados que se lograron en base al balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo sea relevante para futuras investigaciones en base al nuevo deporte que cada vez es más difundido en la zona urbana.

Justificación Práctica

Desde el punto de vista práctico el presente estudio se justifica en que la implementación de un programa estructurado Fundamentos esenciales del balonmano como método educativo específico para potenciar las habilidades físicas en alumnos de primer grado., radica su pertinencia porque ofrece una herramienta aplicable y de bajo costo para los docentes de Educación Física, permitiéndoles abordar de manera específica las deficiencias en la conciencia kinestésica, coordinación y control motor identificadas en la población estudiantil. Los resultados de la intervención proporcionan evidencia empírica sobre la efectividad de este deporte como medio didáctico, pudiendo ser replicado en otras instituciones educativas de la región para optimizar la práctica docente y enriquecer el currículo. AUTOR

1.5. Limitaciones

Al llevar a cabo el presente estudio se percibió de la existencia de un conjunto de limitaciones que dificultaron dicha ejecución, entre las limitaciones de mayor importancia destacan las siguientes:

- Carencia de experiencia en la realización de trabajos de investigación, puesto que esta realización se constituye en la primera vez que se realizó este tipo de estudios. Esta dificultad se superó gracias a la ayuda del brillante equipo de profesores de investigación.
- Falta de tiempo para llevar a cabo las actividades propias del trabajo de investigación. Limitación que logró superar gracias a una adecuada distribución de actividades entre las integrantes del equipo investigador.
- Carencia de material bibliográfico respecto a las variables de investigación (Fundamentos del balonmano y capacidad comprende su cuerpo). Limitación que se superó con el uso pertinente de las Tics para acceder a información diversa.

1.6. Viabilidad

El desarrollo de la investigación se constituyó en un trabajo viable debido a la predisposición de los integrantes del equipo investigador para el desarrollo y la implementación de la propuesta, adicionado a la disponibilidad de recursos materiales y financieros necesarios para la ejecución de las diferentes actividades correspondientes al estudio, otro factor que otorga viabilidad al estudio es la facilidad para el acceso a los integrantes de la muestra de estudio debido a que durante la ejecución de las prácticas profesionales se realizó al interior de la institución educativa focalizada como también a las excelentes relaciones desarrolladas para con los profesores de la institución educativa, como también con el personal directivo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacional

Mazo y Ortiz (2023) desarrollaron la investigación Efectos en coordinación y resistencia de planificar por modelamiento en jugadoras jóvenes de balonmano, cuyo objetivo fue medir el efecto de un plan de entrenamiento por modelamiento, acentuando en capacidades coordinativas, sobre la resistencia y la coordinación en practicantes de balonmano. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental de corte longitudinal, de nivel aplicativo y alcance explicativo. La población de estudio estuvo compuesta por 34 jugadores, mientras que la muestra se conformó por 17 deportistas (12 del grupo experimental y 5 del grupo control). Para la recolección de datos se aplicó el Test Motor Complejo para evaluar la coordinación y el Yo-Yo Test de recuperación intermitente nivel 1 para medir la resistencia, realizando pruebas pre y post intervención. El principal resultado mostró que el grupo experimental obtuvo mejoras estadísticamente significativas, con una mejora altamente significativas ($p=0.001$) en coordinación (TMC) y significativa ($p=0.017$) en resistencia (Yo-Yo Test) a diferencia del grupo control. La conclusión a la que se llegó fue que la planificación por modelamiento, con acentuación de cargas coordinativas a lo largo de 8 semanas, es una alternativa efectiva para mejorar de manera significativa tanto la coordinación como la resistencia en jugadores de balonmano.

Jiménez (2022) elaboró un estudio que se tituló Observación sistemática de aspectos tácticos en balonmano. Diseño y validación de herramientas de observación y análisis de coordenadas polares, cuyo objetivo realizar un análisis de las conductas tácticas durante todas las fases del juego en balonmano de competición. El estudio se enmarcó en un enfoque mixto debido a que integra perspectivas cualitativas como cuantitativas para detectar la complejidad dinámica del comportamiento en contextos naturales, la tipología del estudio fue la aplicada, el nivel descriptivo-explicativo, que hizo uso de diseños observacionales. La población de estudio estuvo compuesta por equipos masculinos y femeninos de élite en el balonmano, contando como muestra a los partidos de la liga ASOBAL, campeonatos de Europa, y la de final 4 de la Liga de

Campeones. La técnica de recolección de datos que se aplicó fue la observación contando como instrumento con las herramientas de observación Adhoc validadas para el contraataque y la defensa. Como principal resultado se verificó por medio del análisis de coordenadas polares relaciones significativas entre conductas tácticas específicas, como la asociación entre la defensa y la superioridad numérica en campo contrario, y diferencias notorias en los patrones de juego entre categorías senior y base, así como entre géneros en el juego combinativo. La principal conclusión destaca la utilidad de las herramientas diseñadas y la técnica de coordenadas polares para optimizar los recursos de entrenamiento y competición, ofreciendo a los entrenadores un marco científico para la comprensión del funcionamiento táctico colectivo y la planificación de sesiones orientadas a mejorar el rendimiento.

Bailes (2022) desarrolló un estudio que se denomina Enseñanza del balonmano mediante la metodología de gamificación en Educación Física. El objetivo de este estudio fue comparar la eficacia del uso de la gamificación contra el método tradicional en la enseñanza del balonmano dentro del contexto de la educación física. Para llevar a cabo esta comparación, se utilizó un enfoque experimental aplicado, con un diseño cuasiexperimental y un nivel explicativo que incluyó ocho sesiones. La muestra de estudio estuvo compuesta por 68 alumnos con edades comprendidas entre 10 y 11 años. Para la recolección de información, se emplearon técnicas como la observación, utilizando un instrumento de observación sistemática, además de encuestas mediante cuestionarios que seguían la escala de Likert y la autoevaluación realizada por los propios estudiantes. El principal resultado mostró que la gamificación generó mayores niveles de motivación, participación y percepción de diversión entre los alumnos quienes reportaron menor aburrimiento y una sensación de que las clases transcurrirían más rápido en comparación con las sesiones tradicionales. La conclusión a la que se llegó fue que se determinó que la gamificación podría ser una metodología de trabajo en las clases de Educación Física más eficaz que promoció el interés de los estudiantes por el aprendizaje, respaldando su integración como estrategia pedagógica para mejorar la implicación y rendimiento motor en contextos educativos formales.

Nacional

Quispe (2023) elaboró Una investigación titulada "El balonmano y su impacto en la motricidad gruesa en estudiantes de primer grado de la Institución Educativa N° 38272

'Santa Rosa de Lima' - Iguain, 2023", tuvo como meta evidenciar el efecto de la práctica del balonmano sobre el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes seleccionados. Este estudio se realizó utilizando un enfoque cuantitativo, con un tipo experimental y un nivel explicativo, diseñado de manera preexperimental con un solo grupo. La población y la muestra abarcó a un total de 11 alumnos de primer grado, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la obtención de datos, se utilizó la técnica de observación, empleando una guía de observación que fue validada por expertos, la cual se utilizó para evaluar las dimensiones de la motricidad gruesa. El principal resultado obtenido demostró una mejora significativa donde la totalidad de los estudiantes alcanzaron un alto nivel en cuanto a motricidad gruesa, tras la aplicación de las 12 sesiones de balonmano. La conclusión a la que se llegó es que se determinó que el balonmano incide de manera positiva como estrategia pedagógica eficaz para el desarrollo integral de la motricidad gruesa en niños del primer grado de educación primaria.

Oriundo y Villar (2022) elaboró un estudio titulado Nivel de habilidades motoras fundamentales en alumnos de educación primaria de una escuela rural en Ayacucho-2022, donde se propuso como meta describir el grado de habilidades motoras básicas específicamente en lo relacionado al manejo de objetos y el control corporal en estudiantes de primaria de una institución educativa en un área rural de Ayacucho, para poder alcanzarlo aplicó una investigación que se enmarcó en el enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, nivel descriptivo y diseño transeccional descriptivo. La población estuvo conformada por 104 estudiantes de primaria, mientras que la muestra se conformó por 32 estudiantes del quinto y sexto grado, que fueron elegidos mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la observación con su instrumento la batería MOBAK 5-6 de Hermann y Seelig, que demostró una confiabilidad alta (control de objetos $\alpha=0.890$ y control del cuerpo $\alpha=0.898$). El resultado principal logró evidenciar que en la competencia motriz el 65.6% de la muestra se ubicó en el nivel "En proceso" y el 21.9% en el "Logro destacado", observándose también que los desempeños de los varones son ligeramente superiores al de las mujeres. La conclusión a la que se arribó fue que las competencias motrices básicas de los estudiantes requieren de intervención pedagógica sistemática y contextualizada, debidamente fundamentada en la

percepción y el conocimiento de la propia acción motriz, para favorecer el logro de aprendizajes motores de mayor complejidad.

Alvarado (2021) desarrolló un trabajo de investigación titulado Balonmano, con el objetivo de aportar conocimientos actualizados sobre la incorporación pedagógica del balonmano en el ámbito escolar, estructurando su enseñanza mediante métodos lúdicos y adaptativos. Para ello puso en práctica una metodología cuyo enfoque fue el cualitativo, de nivel descriptivo de tipo bibliográfico y documental, utilizando como población y muestra fuentes secundarias especializadas en pedagogía deportiva, historia y metodología del balonmano. Las técnicas e instrumentos de recolección de información consistieron en el análisis y síntesis de literatura científica, reglamentos y diseños curriculares, lo que permitió identificar que el balonmano es un deporte estratégico, donde los jugadores deben saber cómo seguir adaptándose a las situaciones cambiantes del juego. El principal resultado evidenció la efectividad del uso de juegos simplificados y métodos globales para la enseñanza del balonmano en educación básica, mientras que la principal conclusión destaca que este deporte, aplicado de forma lúdica y contextualizada, fomenta no solo el desarrollo motor, sino también habilidades socioafectivas y cognitivas en alumnos de primaria y secundaria.

Local

Eunofre et al. (2023) en su investigación titulada Ejercicios físicos y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Filother Mendoza Campos”, Cauri, Lauricocha, Huánuco, 2023, en dicho objetivo plantearon como principal objetivo determinar la relación entre el ejercicio físico y las habilidades motrices en estudiantes de secundaria, la metodología utilizada se basa en un enfoque cuantitativo, de carácter correlacional, con un nivel descriptivo-correlacional y un diseño de tipo transversal. La muestra estuvo integrada por 308 estudiantes, de los cuales se escogió una muestra no aleatoria de 50 alumnos de segundo grado. La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, utilizando dos cuestionarios que fueron validados y cuentan con un alto grado de confianza ($\alpha=0.937$ y $\alpha=0.794$). El hallazgo principal reveló una correlación positiva extremadamente alta ($\rho=0.965$; $p=0.000$) entre la actividad física y las habilidades motoras. Se concluyó que existe una relación significativa y positiva entre ambas variables, respaldando la hipótesis general de la investigación.

Tarazona et al. (2022) en su trabajo Juegos recreativos para desarrollar las habilidades de coordinación básica en los niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. "Leoncio Prado" De Huánuco, 2019, plantearon como principal objetivo determinar en qué medida los juegos recreativos influye en el desarrollo de las habilidades de coordinación básica en los niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. Leoncio Prado de Huánuco, 2019. Para alcanzar dicho propósito el investigador aplico una investigación de enfoque experimental aplicado, que cuenta con una muestra representativa a un total de setenta y dos (72) pequeños del segundo grado de primaria en la zona de estudio para llevar a cabo la investigación. Tras un análisis minucioso, se concluyó que el desarrollo de las competencias en coordinación básica al inicio estaba en un nivel inicial y que, tras la implementación de los juegos recreativos, esos niveles se vieron superados en el área correspondiente, con calificaciones que oscilaron entre regular y sobresaliente.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Bases teóricas del balonmano

2.2.1.1. Definición e historia del balonmano

El Balonmano como todo deporte de equipo es un deporte que se caracteriza por su dinamismo y por la existencia de contacto físico entre los deportistas, pero también se basa en principios del "fair play". Las "Reglas Oficiales de Juego" están elaboradas por la Federación Internacional de Balonmano (IHF) (Moustafa, 2010).

De acuerdo con el Comité Olímpico Dominicano (2021), el balonmano, que proviene del término en inglés handball, es un deporte de equipo en el que compiten dos conjuntos. Cada conjunto está integrado por 12 deportistas que deben registrarse en el acta del partido. Del total de jugadores, 7 entran en el campo (6 jugadores de campo más 1 portero).

La meta del juego es anotar en la portería del equipo adversario utilizando la pelota en la mano. El conjunto que logre acumular más tantos al finalizar el encuentro, que se organiza en dos períodos de 30 minutos cada uno, se declara vencedor, aunque también puede producirse un empate.

Además del balonmano de salón, que generalmente se refiere al balonmano estándar, existen otras dos modalidades. Una de ellas es el balonmano playa,

frecuente en áreas costeras, y la otra está diseñada para niños, llamada minibalonmano.

Sus reglas se estandarizaron en 1926, aunque estas habían sido redactadas para el juego entre equipos de once jugadores cada uno y al aire libre. Dicha modalidad, llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, aunque con escasa participación. Con el paso de los años, el balonmano comenzó a practicarse en pista cubierta, lo que hizo que el número de jugadores se redujera a siete, aunque durante un tiempo convivieron el balonmano a 11 y a 7, permaneciendo este último. Esta modalidad, debutó como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

Cuando se afronta la enseñanza del Balonmano en la escuela es imprescindible conocer los principios más básicos que rigen las reglas. Pero también debemos tener en cuenta que se puede enseñar balonmano fácilmente a los estudiantes si conseguimos simplificar y modificar las reglas del juego adaptándolas a la escuela. La IHF ofrece una visión general sobre las reglas simplificadas que pueden utilizarse en el balonmano en la escuela (Moustafa, 2010).

2.2.1.2. Definición de fundamentos básicos del Balonmano

Según Bailes (2022) los fundamentos básicos del balonmano son el conjunto de técnicas individuales (pase, lanzamiento, bote, recepción) y principios tácticos colectivos (desmarque, marcaje, contraataque), que se aplican dentro de un marco reglamentario específico (regla de los tres pasos, área de portería, roles), y cuyo dominio permite una participación efectiva en el juego.

La definición planteada por Bailes (2022) se considera pertinente para adoptarla como definición conceptual, debido a que integra de manera coherente y sistemática los tres pilares estructurales del balonmano: técnico, táctico y reglamentario. Esta definición no solo delimita con precisión los elementos fundamentales que componen el deporte sino que además los contextualiza dentro de un marco normativo en específico, lo que permite comprender al balonmano como un sistema de acciones interdependientes.

2.2.1.3. Beneficios del Balonmano

De acuerdo con Quispe (2022) la práctica del balonmano otorga a los que la practican un conjunto de beneficios, dentro de las que destacan: Desarrollo

integral de la motricidad gruesa, mejora del esquema corporal, avance en la estructuración espacio-temporal y fortalecimiento de la coordinación y el equilibrio.

Para Pizarro (2023) la práctica sistemática del balonmano genera importantes beneficios tanto a nivel físico como psicoemocional. En el ámbito físico se logra destacar que el entrenamiento de este deporte deriva en un importante incremento de la agilidad así como el volumen de la musculatura, tanto de brazos y tronco como de los miembros inferiores. Asimismo, contribuye a la pérdida de peso corporal debido a su alta exigencia, fortaleciendo además las articulaciones cuando se complementa con actividades de calentamiento corporal y estiramiento. A nivel cardiovascular y circulatorio logra un gran beneficio debido a la característica de intermitencia donde se combinan momentos de alta intensidad con otros de calma. En cuanto al enfoque psicoemocional, al tratarse de un deporte de cooperación como de oposición, contribuye al desarrollo de lógicas estratégicas que incrementan la velocidad mental, la empatía y la solidaridad, contribuyendo así al bienestar psicosocial de las personas que lo practican.

2.2.1.4. Importancia de los fundamentos básicos del balón mano

La importancia central de los fundamentos básicos (pase, lanzamiento, finta) radica en que son el instrumento indispensable para materializar cualquier idea táctica en el juego. Antón (1990; 2002) señala que la técnica es un medio, no un fin, pues posibilita la ejecución de las ideas del jugador y del equipo. Una técnica bien desarrollada proporciona la solución motora necesaria para resolver con éxito las diferentes situaciones que impone el juego. Sin una base técnica sólida, las intenciones tácticas, por muy brillantes que sean, resultan inejecutables en la pista, limitando la capacidad de respuesta y adaptación del jugador.

Los fundamentos básicos actúan como el prerrequisito fundamental para la organización del juego colectivo. Bárcenas y Román (1991) establecen que la técnica individual es la condición indispensable para poder aplicar cualquier sistema o acción táctica, tanto en ataque como en defensa. La calidad en la ejecución de gestos básicos, como el control del balón o el pase, determina

directamente la continuidad y la eficacia de la posesión, siendo crucial para el éxito de las jugadas ofensivas organizadas o de los contraataques veloces.

En el proceso de formación deportiva, los fundamentos básicos son la base sobre la que se construyen las habilidades más complejas. Batalla (2000) afirma que las habilidades motrices básicas sientan el fundamento del aprendizaje posterior de nuevas habilidades especializadas.

2.2.1.5. Dimensiones o fundamentos básicos del Balonmano

De acuerdo con Bailes (2022) los fundamentos técnicos del balonmano las dimensiones del balonmano son tres: Los elementos técnicos, los elementos tácticos y los aspectos reglamentarios y de roles.

Elementos técnicos, compuesta por los gestos motores fundamentales para la práctica del balonmano, lo que implica las habilidades individuales con el balón (Bailes, 2022), dentro de ellas destacan los siguientes:

Pase: Ejecución precisa con una mano, brazo en ángulo de 90°, y de recepción con una o dos manos.

Lanzamiento: Técnica con salto y triple paso, brazo en 90°, y adaptación al contexto de juego.

Bote: Control del balón en desplazamiento, con posibilidad de agarrar y rebotar nuevamente tras tres pasos.

Finta y desplazamiento: Movimientos evasivos y cambios de dirección para desmarcar.

Elementos tácticos, conjunto de estrategias colectivas e individuales en ataque y defensa (Bailes, 2022):

Estrategias de ataque, que implica actividades de desmarques y creación de espacios, estrategias de colaboración-oposición y contraataques (Transición rápida de defensa a ataque).

Estrategias de defensa, que implica el marcaje individual y colectivo, posicionamiento defensivo e interceptación de los pases, coordinación con el portero, bloqueos, desplazamientos defensivos. Además de la posición básica tales como los pies separados, piernas flexionadas y brazos elevados (IHF, 2014).

Estructura reglamentaria y de roles, dentro de estas se encuentran:

Las reglas básicas que implican la prohibición de pisar el área de portería, límite de tres pasos sin botar y normativas sobre saques, faltas y posesión (IHF, 2014).

Roles de los jugadores, portero, central, laterales, extremos y pivotes, además de la distribución de funciones en ataque y defensa (IHF, 2014).

2.2.1.5. Metodología de la enseñanza del Balonmano

El International Handball Federation (2014) plantea como parte del enfoque pedagógico centrado en la enseñanza del balonmano, que coadyuven a una actividad constante y aprendizaje significativo, destacan dentro de sus actividades las siguientes:

Juegos reducidos, que implica la implementación de juegos tácticos como “Los 10 pases”, “Balón tigre” y “Golpear la caja” para contextualizar el aprendizaje.

Alta intensidad, que implica la organización en circuitos y estaciones para garantizar máximo contacto con el balón y mínimo tiempo de inactividad.

Resolución de problemas, que implica el planteamiento de situaciones donde los estudiantes deban percibir, evaluar, decidir y actuar

2.2.2. Bases teóricas de la capacidad Comprende su Cuerpo

2.2.2.1. Definición

Según el Ministerio de Educación (2017), la habilidad que involucra el cuerpo se entiende como el proceso en el que los alumnos aprenden a conocer y reconocer su cuerpo, ya sea en reposo o en acción, en conexión con el espacio, el tiempo, los objetos y las otras personas que los rodean. Esta habilidad es un componente de la competencia. “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” y busca que el estudiante organice sus movimientos de manera eficaz, de acuerdo con sus posibilidades, en actividades físicas como el juego, el deporte y las actividades cotidianas.

Es la capacidad que del estudiante al relacionar su imagen corporal con la aceptación de los demás, influyendo en su autoconcepto. Implica realizar habilidades motrices específicas regulando el tono muscular, la postura y el equilibrio, tomando como referencia la trayectoria de objetos, otras personas y

sus propios desplazamientos. Se manifiesta como la toma de conciencia del cuerpo en acción durante la resolución de situaciones motrices (Rivas et al., 2021).

2.2.2.2. Dimensiones de la capacidad comprende su cuerpo

Teniendo en consideración lo planteado por el Ministerio de Educación (2017) en el Currículo Nacional de Educación Básica las dimensiones correspondientes a la capacidad comprende su cuerpo para estudiantes del primer grado de educación secundaria son las siguientes:

Dimensión conciencia corporal y control motor, que implica la evaluación del conocimiento y dominio que los estudiantes tienen sobre su propio cuerpo y su capacidad para controlarlo eficientemente (Ministerio de Educación, 2017). Se centra en la ejecución técnica fundamental. Los indicadores que la componen son:

Identifica y utiliza segmentos corporales, que implica el reconocimiento y empleo activo de las partes específicas de su cuerpo (piernas, brazos, articulaciones) para realizar acciones técnicas como el lanzamiento o fintas.

Mantiene el equilibrio estático y dinámico, implica la conservación de la estabilidad tanto en posiciones fijas (defensa) como acciones con movimiento (lanzamiento en salto).

Ejecuta cambios en la tensión muscular, que implica la modulación consciente de la fuerza aplicada, diferenciando entre gestos que requieren potencia (pase rápido) y otros que exigen precisión (pase suave).

Coordina movimientos simultáneos y secuenciales, que implica la integración de varias acciones en una secuencia fluida, como la carrera, los apoyos y el lanzamiento en el ritmo de tres tiempos.

Dimensión percepción espacial y temporal, Esto implica evaluar la habilidad del alumno para orientarse y desplazarse en el entorno, así como para ajustar sus movimientos al tiempo y al ritmo que demanda el juego (Ministerio de Educación, 2017). Entre los criterios que se consideran, resaltan:

Se orienta y se desplaza en el espacio, implica que los estudiantes se mueven con conciencia del terreno de juego, los compañero, los oponentes y las líneas,

optimizando su posición.

Diferencia y utiliza niveles, direcciones y trayectorias, que implica la variación de la altura, dirección y tipo de trayectoria de sus lanzamientos y pases para adaptarse a las situaciones de juego.

Ajusta sus movimientos a un ritmo externo, implica la sincronización de sus acciones con el tiempo colectivo del equipo y los movimientos de los compañeros.

Calcula distancias y velocidades, que implica la capacidad de anticiparse y calcular con precisión parámetros como la distancia a un compañero o la velocidad del balón para interceptar o dosificar un pase.

Dimensión interacción con objetos y personas, implica la medición de la habilidad para manejar el balón y relacionarse motrizmente con los demás, aplicando principios de colaboración, respeto y eficacia táctica (Ministerio de Educación, 2017). Siendo los indicadores que le corresponden los siguientes:

Maneja y controla objetos con precisión, implica la demostración del dominio en la recepción y el lanzamiento del balón, con control de la dirección y la potencia.

Adapta su movimiento al de un compañero, que implica la coordinación de sus acciones en tiempo real con un compañero para realizar jugadas combinadas como paredes o bloqueos.

Colabora en actividades grupales aplicando conceptos espaciales, que implica la capacidad de utilizar el espacio de forma inteligente para desmarcarse, crear opciones de pase y apoyar tácticamente al equipo.

Respeto el espacio personal y grupal, lo que implica la aplicación de normas de convivencia motriz manteniendo distancias seguras y evitando acciones peligrosas para los demás.

De acuerdo con Rivas et al. (2021) la capacidad comprende su cuerpo se operacionaliza por medio de un conjunto de desempeños observables, destacando las siguientes:

Coordinación de segmentos corporales, implica el ajuste y coordinación de sus movimientos (brazos, piernas, tronco) de manera fluida y armónica durante actividades deportivas y recreativas.

Ejecución fluida de habilidades motrices básicas, implica que el estudiante demuestre soltura y control en movimientos elementales, tales como correr, saltar, lanzar y girar.

Coordinación armoniosa en actividades lúdicas, que implica que estudiante sea capaz de mantener una sincronización y ritmo adecuado a lo largo del juego y actividades deportivas.

Libertad de acción con obstáculos, implica que el estudiante tenga la capacidad para moverse y resolver situaciones motrices con autonomía y confianza en un espacio y tiempos determinados, incluso ante obstáculos.

Movimientos laterales adecuados, implica la capacidad de realizar desplazamientos laterales de manera eficiente y controlada al realizar interacciones con objetos o en la práctica deportiva.

2.3. Definición de términos

Fundamentos Básicos del Balonmano

Conjunto de técnicas individuales (pase, lanzamiento, bote, recepción) y principios tácticos colectivos (desmarque, marcaje, contraataque), que se aplican dentro de un marco reglamentario específico (regla de los tres pasos, área de portería, roles), y cuyo dominio permite una participación efectiva en el juego (Bailes, 2022).

Elementos técnicos

Compuesta por los gestos motores fundamentales para la práctica del balonmano, lo que implica las habilidades individuales con el balón (Bailes, 2022).

Elementos tácticos

Conjunto de estrategias colectivas e individuales en ataque y defensa (Bailes, 2022).

Estructura reglamentaria y de roles

Conjunto de reglas básicas del balonmano y los roles de los jugadores en el campo (Bailes, 2022).

Capacidad comprende su cuerpo

Habilidad del estudiante para conectar su percepción del cuerpo con la aceptación de otras personas, afectando su autoimagen. Implica realizar habilidades motrices específicas regulando el tono muscular, la postura y el equilibrio, tomando como referencia la trayectoria de objetos, otras personas y sus propios desplazamientos. Se manifiesta como la toma de conciencia del cuerpo en acción durante la resolución de situaciones motrices (Rivas et al., 2021).

Conciencia corporal y control motor

Evaluación del conocimiento y dominio que los estudiantes tienen sobre su propio cuerpo y su capacidad para controlarlo eficientemente (Ministerio de Educación, 2017).

Percepción espacial y temporal

Valoración de la capacidad del estudiante para situarse y moverse en el espacio, y para adaptar sus acciones al tiempo y ritmo requeridos por el juego (Ministerio de Educación, 2017).

Interacción con objetos y personas

Habilidad para manejar el balón y relacionarse motrizmente con los demás, aplicando principios de colaboración, respeto y eficacia táctica (Ministerio de Educación, 2017).

2.4. Bases epistemológicas

Las bases epistemológicas que sustentan la realización de la investigación “Fundamentos básicos del Balonmano para mejorar la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del primer grado de secundaria” son las siguientes:

Teoría sociomotriz, desarrollada por Parlebas (2001) que sostiene que toda conducta motriz se desarrolla en un espacio de acción dotado de significación social. Al ser el balonmano un deporte colectivo, implica un sistema de comunicación motriz donde los gestos técnicos como pases y lanzamientos se convierten en actos de comunicación corporal. Toma de decisiones en incertidumbre que implica que el estudiante construye conocimiento al resolver problemas tácticos en tiempo real. Aprendizaje situado, que implica que el conocimiento corporal se construye en la interacción con compañeros, adversarios y el espacio de juego.

La teoría de la neurofenomenología que sostiene a la experiencia corporal como fuente de conocimiento, en esta teoría Varela (2000) afirma que la conciencia corporal surge de la “encarnación de la experiencia”, Bajo esta lógica, el balonmano facilita a los que la practican lo siguiente: Atención corporalizada, que implica que los estudiantes desarrollan conciencia kinestésica al ajustar sus movimientos a las exigencias del juego. Integración perceptivo-motriz, la constante relación entre percepción (ver el balón, compañeros) y acción (desplazarse, lanzar) genera esquemas corporales dinámicos. Autoconocimiento a través del erro, debido a que los ajustes motores tras un pase fallido o un lanzamiento errado constituyen procesos de aprendizaje corporizado.

Una teoría adicional en la que se respalda desde el enfoque epistemológico es el constructivismo en educación física, que sostiene que al estudiante como constructor de su propio conocimiento corporal, basado en la teoría de Piaget (1978) y adaptado a la educación física por Devis (2001) que sostiene que los estudiantes no reciben pasivamente el conocimiento sobre su cuerpo, sino que lo construye de manera activa, por medio de: Adaptación y acomodación, que implica la modificación de sus esquemas motores al enfrentar nuevos desafíos en el balonmano. Conflictos cognitivo-motrices, que implica la contradicción entre lo que intenta hacer u lo que logra ejecutar genera nuevos aprendizajes. Zona de desarrollo próximo motor, que implica la interacción con compañeros más hábiles posibilita avanzar en su comprensión corporal.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

H_a: Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2023.

H₀: Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2023.

2.5.2. Hipótesis específicas

HE₁. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal en estudiantes del 1º de

secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE10. Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE2. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE20. Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE3. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE30. Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

2.6. Variables

2.6.1. Variable independiente

Fundamentos Básicos del Balonmano

Conjunto de técnicas individuales (pase, lanzamiento, bote, recepción) y principios tácticos colectivos (desmarque, marcaje, contraataque), que se aplican dentro de un marco reglamentario específico (regla de los tres pasos, área de portería, roles), y cuyo dominio permite una participación efectiva en el juego (Bailes, 2022).

Dimensiones

Elementos técnicos

Elementos tácticos

Estructura reglamentaria y de roles

2.6.2. Variable dependiente

Capacidad comprende su cuerpo

Capacidad que posee el alumno de vincular su percepción corporal con la aprobación de quienes lo rodean, afectando su autoconcepto. Esto incluye llevar a cabo habilidades físicas particulares mientras se ajusta el tono muscular, la posición del cuerpo y el equilibrio, considerando el movimiento de objetos, la presencia de otras personas y sus propios desplazamientos. Se expresa como una conciencia del cuerpo activo al enfrentar retos motrices (Rivas et al., 2021).

Dimensiones

Conciencia corporal y control motor

Percepción espacial y temporal

Interacción con objetos y personas

2.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ACTIVIDADES / INDICADORES	TECNICA/ INSTRUMENTO
V. Independiente Fundamentos básicos del balonmano Conjunto de técnicas individuales (pase, lanzamiento, bote, recepción) y principios tácticos colectivos (desmarque, marcaje, contraataque), que se aplican dentro de un marco reglamentario específico (regla de los tres pasos, área de portería, roles), y cuyo dominio permite una participación efectiva en el juego (Bailes, 2022).	Los fundamentos básicos del balonmano se pusieron en práctica en un total de 16 actividades de aprendizaje de 90 minutos, cada una de ellas debidamente organizada.	Elementos técnicos	• Pase (1 – 2) • Lanzamiento (3 – 4) • Bote (5 – 6) • Finta y desplazamiento (7 – 8)	Actividad de aprendizaje
		Elementos tácticos	• Estrategias de ataque (9 – 10) • Estrategias de defensa (11 – 12)	
		Estructura reglamentaria y de roles	• Reglas básicas (13 – 14) • Roles de los jugadores (15 – 16)	
V. Dependiente Capacidad comprende su cuerpo Capacidad que posee el alumno de vincular su percepción corporal con la aprobación de quienes lo	La variable capacidad comprende su cuerpo se midió por medio de una escala de valoración que consta de 12	Conciencia corporal y control motor	• Identifica y utiliza segmentos corporales • Mantiene el equilibrio estático y dinámico • Ejecuta cambios en la tensión muscular • Coordina movimientos simultáneos y secuenciales	Observación Escala de valoración

rodean, afectando su autoconcepto. Esto incluye llevar a cabo habilidades físicas particulares mientras se ajusta el tono muscular, la posición del cuerpo y el equilibrio, considerando el movimiento de objetos, la presencia de otras personas y sus propios desplazamientos. Se expresa como una conciencia del cuerpo activo al enfrentar retos motrices (Rivas et al., 2021).	ítems, 4 para la dimensión conciencia corporal y control motor, cuatro ítems de la dimensión percepción espacial y temporal y 4 ítems de la dimensión interacción con objetos y personas	Percepción espacial y temporal	• Se orienta y se desplaza en el espacio • Diferencia y utiliza niveles, direcciones y trayectorias • Ajusta sus movimientos a un ritmo externo • Calcula distancias y velocidades	
		Interacción con objetos y personas	• Maneja y controla objetos con precisión • Adapta su movimiento al de un compañero • Colabora en actividades grupales aplicando conceptos espaciales • Respeta el espacio personal y grupal	

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. **Ámbito**

El área de estudio en la que se basó la investigación cumple con ciertos criterios. En términos geográficos, la escuela elegida para el análisis se encuentra en la región de Huánuco, en la provincia del mismo nombre, dentro del distrito de Pillco Marca, específicamente en el asentamiento de Marabamba, situado a alrededor de 15 kilómetros de la ciudad capital. En cuanto al tipo de servicio que ofrece la escuela seleccionada para esta investigación, se enfoca en la educación, proporcionando servicios educativos públicos en las tres etapas formativas: inicial, primaria y secundaria. Sobre la situación socioeconómica, los estudiantes que asisten a la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” de Marabamba pertenecen a los estratos económico bajo y medio, dado que los padres de los alumnos se encuentran involucrados en actividades económicas como el transporte urbano (mototaxistas, conductores de colectivos, cobradores, entre otros), educación (docentes, asistentes educativos, trabajadores administrativos), seguridad (policías, personal de serenazgo, guardias), y el comercio, entre otras ocupaciones.

3.2. **Población, Muestra y Muestreo**

Población

De acuerdo con Hernández y colaboradores (2014), la población se define como un grupo limitado de individuos que comparten características similares y que cumplen con los requisitos necesarios para el estudio. En el presente trabajo, la población sujeta a análisis estuvo compuesta por un total de 153 alumnos que estaban debidamente inscritos desde el primer hasta el quinto año de secundaria en la Institución Educativa Pública N° 32942 “Pillco Mozo”, localizada en la comunidad de Marabamba, dentro del distrito de Pillco Marca, que forma parte de la provincia de Huánuco y de la región homónima, durante el año 2023.

Tabla 1

Distribución de la población de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa 32942 “Pillco Mozo”, Marabamba, Huánuco, 2023.

Grado y sección	Estudiantes		Total
	M	F	
1°	13	14	27
2°	19	13	32
3°	11	23	34
4°	18	9	27
5°	21	12	33
Total			153

Nota: Elaborado en base a las nóminas de matrícula 2023.

Muestra

Según Ñaupas et al. (2018), una muestra es un grupo más pequeño que representa a una población. No hay un número fijo que deba tener la muestra para su selección, no obstante, es fundamental definirla adecuadamente de acuerdo con las metas que se buscan lograr en la investigación y la problemática presentada.

Tomando en cuenta lo mencionado en el párrafo anterior, la muestra sugerida para este estudio de investigación consistió en 27 alumnos de primer año de secundaria de la Institución Educativa Pública 32942 “Pillco Mozo” ubicada en Marabamba – Huánuco, en el año 2023.

Su distribución se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2

Muestra de estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa 32942 “Pillco Mozo”, Marabamba, Huánuco, 2023.

Grado	Sección	Varones	Mujeres	Total
Primero	-	13	14	27
Total				27

Nota: Elaborado en base a las nóminas de matrícula 2023.

Muestreo

El muestreo que se utilizó en la presente investigación será el no probabilístico, aplicado por conveniencia o a criterio de expertos, por el cual el grupo de trabajo se determinará teniendo en cuenta las cualidades favorables de disponibilidad para dicho estudio.

De acuerdo con los autores Arias y Covinos (2021), sostienen que este método de muestreo se aplica cuando se busca seleccionar a un grupo considerando sus rasgos compartidos o por una evaluación subjetiva del investigador. En este tipo de muestreo, no se emplea algún procedimiento estadístico, y no todos los integrantes de la población cuentan con la misma posibilidad de ser elegidos. También se recurre a esta técnica cuando la población es bastante reducida (menos de 100 personas).

3.3. Tipo y Nivel de investigación

Tipo de investigación

Teniendo en cuenta lo planteado por Arias y Covinos (2021) la presente investigación se enmarcó como una investigación aplicada, que se encarga de resolver problemas prácticos, se basa en los hallazgos, descubrimientos y soluciones que se planteó en el objetivo del estudio.

Nivel de investigación

La investigación presentada según los autores Arias y Covinos (2021), se enmarcó en el nivel explicativo, ya que a partir de ello tiene la característica de establecer causa – efecto entre sus variables, este nivel de investigación se caracteriza por ser más profundas y estructuradas a diferencia de los otros niveles. Existen las variables independientes (causas) y las variables dependientes (efectos) y las hipótesis se pueden plantear de forma que se establezca causalidad.

3.4. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación de acuerdo con Zamora y Calixto (2021), se enmarcó en un diseño experimental, de manera más específica en su variante Pre-experimental, puesto que dichos diseños son donde únicamente se evalúa a un solo grupo de elementos. Dentro de este tipo de diseño se encuentra el diseño preprueba/posprueba con un solo grupo.

El diseño de la presente investigación se expresa en el siguiente esquema:

G O₁ X O₂

G : Grupo experimental.

O₁ : Preprueba.

O₂ : Posprueba.

X : Tratamiento experimental (Aplicación de los fundamentos básicos del balonmano).

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de investigación

Métodos

El método aplicado fue el método científico, definido por Ñaupas et al. (2018) como un proceso sistemático y racional para generar conocimiento confiable sobre un fenómeno, mediante una secuencia estructurada de pasos. Este proceso se inicia con la observación de un hecho o problema, a partir de la cual se formula una pregunta de investigación. Posteriormente, se establece una hipótesis que se somete a verificación mediante la experimentación. Tras analizar los resultados, se concluye si la evidencia respalda o refuta la hipótesis, lo que permite establecer principios y teorías.

3.5.1. Para recolección de datos

Técnicas

De acuerdo con Zamora y Calixto (2021) la técnica de recolección de datos es un mecanismo que permite recoger una información en específico que es de necesidad y tiene relevancia para la muestra de investigación.

Bajo esta lógica, para el presente trabajo investigativo se utilizó como principal técnica de recolección de datos a la observación sistemática, puesto que, esta técnica posee la característica ideal de percepción directa de los hechos, en este caso respecto al desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo.

Instrumentos

Considerando a Zamora y Calixto (2021), los instrumentos son un tipo de formato o documento que se utiliza o implementa en cada unidad de análisis de la investigación

con el fin de reunir información significativa; el tipo de instrumento está determinado en gran medida por la técnica que se utilice para la recolección.

En la presente investigación se aplicó la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo para la recolección de datos coherentes, que consiste en un conjunto de ítems observables, que puedan ser percibidos durante la ejecución de la práctica deportiva en los estudiantes.

Escala de valoración para medir la capacidad comprende su cuerpo

Nombre:	Escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.
Autores:	Chávez Valdez, Jesús Nolberto Isidro Dionicio, Miker Valdez Cori, Bladimir Nolberto.
Administración:	Individual y colectiva.
Aplicación:	Estudiantes con edades entre 11 a 15 años.
Puntuación:	Calificación manual o computarizada.
Estructura factorial:	3 dimensiones.
Tipificación:	Baremo propuesto.
Usos:	Educativo e investigación.
Materiales:	Balón (de balón mano), campo deportivo.

Tabla 3

Baremo de valores de la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo

<i>Nivel</i>		<i>Puntuación</i>
En inicio		12 – 21
En proceso		22 – 30
Logro previsto		31 – 39
Logro destacado		40 – 48
<i>Baremo de dimensiones de capacidad comprende su cuerpo</i>		
Dimensión	Nivel	Puntuación
Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	En inicio	4 – 7
	En proceso	8 – 10
	Logro previsto	11 – 13

	Logro destacado	14 – 16
Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	En inicio	4 – 7
	En proceso	8 – 10
	Logro previsto	11 – 13
	Logro destacado	14 – 16
Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	En inicio	4 – 7
	En proceso	8 – 10
	Logro previsto	11 – 13
	Logro destacado	14 – 16

Nota: Elaborado por los investigadores en base a la puntuación asignada para la calificación de la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

3.5.2. Para presentación de datos

Para presentar la información obtenida en forma de datos resultantes de aplicar la escala de evaluación de la capacidad física, se utilizó un conjunto de herramientas estadísticas, que se detallan a continuación:

Se emplearon tablas de distribución de frecuencias para datos clasificados. Estas tablas sirvieron para mostrar numéricamente los niveles de la capacidad física de los alumnos seleccionados para la investigación, tanto antes como después de la práctica del balonmano.

Gráficos de barras fueron utilizados para ilustrar visualmente los distintos niveles de la capacidad física de los estudiantes seleccionados antes y después de implementar el balonmano como estrategia.

La prueba de normalidad Shapiro-Wilk se aplicó debido a que el número de participantes en el estudio es menor de 30, con el fin de definir qué tipo de prueba de hipótesis aplicar.

Se realizó una prueba de hipótesis para determinar la diferencia de medias, utilizando T de Student o Wilcoxon, dependiendo del tipo de datos recolectados.

3.5.3. Para el análisis e interpretación de datos

Para poder llevar a cabo el análisis e interpretación de los datos que se llegaron a obtener como resultado de aplicar los instrumentos (escala de valoración) se emplearon un conjunto de criterios tales como:

- Realización del análisis correspondiente a la realidad problemática que requiere ser estudiada.
- Revisión y evaluación de los diferentes antecedentes de investigación relacionados al estudio.
- Análisis de las bases teóricas que brindan respaldo literal al presente estudio.
- Análisis comparativo de los problemas, objetivos e hipótesis de investigación.
- Análisis de los resultados encontrados antes y después de la implementación del balonmano.
- La discusión de resultados se realizó confrontando los resultados obtenidos con los hallazgos de las investigaciones revisadas además de los planteamientos formulados en el marco teórico.
- Las conclusiones se lograron formular considerando objetivos previamente planteados, hipótesis de investigación y los resultados obtenidos.

3.6. Validación y confiabilidad de los instrumentos

Validez de la escala de valoración

La escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo para adolescentes con edades entre 11 y 15 años se sometió al proceso de validación por criterio de expertos, validación que se otorgó por tres docentes con amplia experiencia en el que hacer investigativo y con amplia experiencia en la labor docente y directiva en general.

Tabla 4

Validación de la Escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

Nº	Experto	Opinión
1	Dr. Eugenio Marlon Evaristo Borja	Apto
2	Mg. Marco Antonio García Nieto	Apto
3	Mg Hugo Erick Solano Palomino	Apto

Nota: Información recabada de las fichas de validación de juicios de expertos.

Los expertos consideraron en su totalidad que la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo es apta en la totalidad de cada uno de sus ítems y por lo tanto, mide lo que pretende medir.

Confiabilidad de la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo

Para demostrar la confiabilidad de la Escala de Valoración de la capacidad comprende su cuerpo, se aplicó la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach, obteniéndose el siguiente resultado.

Tabla 5

Prueba de confiabilidad de la lista de cotejo de motricidad fina.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,866	12

Nota: Elaborado en base a los resultados obtenidos luego de la aplicación de la prueba piloto.

La escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo obtuvo como resultado luego de aplicar la prueba de confiabilidad Alpha de Cronbach el valor de 0.866, valor que sugiere que el instrumento tiene una alta confiabilidad y que puede ser aplicado tal y como esta.

3.7. Procedimiento

Para la realización del presente trabajo de investigación se siguió con un procedimiento previamente establecido, destacando las siguientes actividades:

- Se realizó la solicitud de permiso y autorización necesarios a la dirección de la institución educativa focalizada para el estudio, además de ello se coordinó con el profesor de la especialidad (educación física) para poder aplicar el presente trabajo de investigación.
- Se informó previamente a los estudiantes y padres de familia respecto a los objetivos de la realización del trabajo de investigación, como también respecto al instrumento a aplicar, como también, de los resultados que se alcanzaron luego de su implementación.

- Se llevó a cabo la aplicación de la escala de valoración a los integrantes de la muestra de investigación conformada por los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa focalizada.

3.8. Tabulación y análisis de datos

Para llevar a cabo la tabulación de datos recabados antes y después de la implementación del balonmano se siguió los siguientes pasos:

- Se diseñó y construyó una base de datos de acuerdo con el tipo de instrumento (escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo) y a la información requerida en la investigación, dicha base de datos se elaboró con el programa Microsoft Excel.
- Se digitó la información requerida en la base de datos, verificando que tanto los resultados de la preprueba como de la posprueba se encuentren en una misma fila.
- Se llevó a cabo el procesamiento de los datos correspondientes a la base de datos por medio del programa de estadística SPSS 26 en español.

3.9. Consideraciones éticas

Para la ejecución del presente estudio, se ha considerado y aplicado rigurosamente los principios éticos inherentes a toda investigación científica, además de cumplir con los criterios exigidos por el Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich”. Estos principios se resumen en los siguientes compromisos esenciales:

- **Transparencia de Datos y Procesamiento:** Se garantiza la transparencia total en el manejo y procesamiento de todos los datos obtenidos mediante la escala de valoración de motricidad fina. El tratamiento estadístico y la presentación de los hallazgos se realizan de manera honesta y verificable.
- **Confidencialidad y Respeto a la Muestra:** Se aseguró el respeto y la estricta confidencialidad de la información personal de la totalidad de los participantes que conformaron la muestra de estudio, protegiendo su identidad y privacidad en todo momento.
- **Reconocimiento de Autoría y Antiplagio:** Se establecieron diferencias claras entre las contribuciones de otros investigadores y las ideas o

propuestas originales de los autores del presente estudio. Se aplicó una citación rigurosa para respetar el derecho de autoría y evitar el plagio.

- **Fidelidad a las Fuentes Originales:** La comprensión de los escritos y propuestas de otros estudiosos se llevó a cabo con total precisión, garantizando que los conceptos fundamentales de esos autores no fuesen malinterpretados ni modificados en el contenido del documento.
- **Consentimiento Informado:** Previo a comenzar cualquier etapa de recopilación de datos, se ofreció a los participantes detalles nítidos y específicos sobre los propósitos, métodos y posibles consecuencias del estudio investigativo.
- **No Manipulación de Resultados:** Se asume el compromiso ético de no manipular de ninguna forma los datos, hallazgos u objetos de la investigación, evitando que los resultados sean sesgados o modificados en función de conveniencias o expectativas personales.
- **Veracidad de la Información:** Los resultados obtenidos y las conclusiones del estudio se informaron con total veracidad, reflejando exactamente lo que ocurrió y se observó durante el desarrollo del proceso investigativo.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

4.1.1. Procesamiento de pretest

Tabla 6

Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	15	55.6%	15	55.6%
En proceso	12	44.4%	27	100.0%
Logrado	0	0.0%	27	100.0%
Logro destacado	0	0.0%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

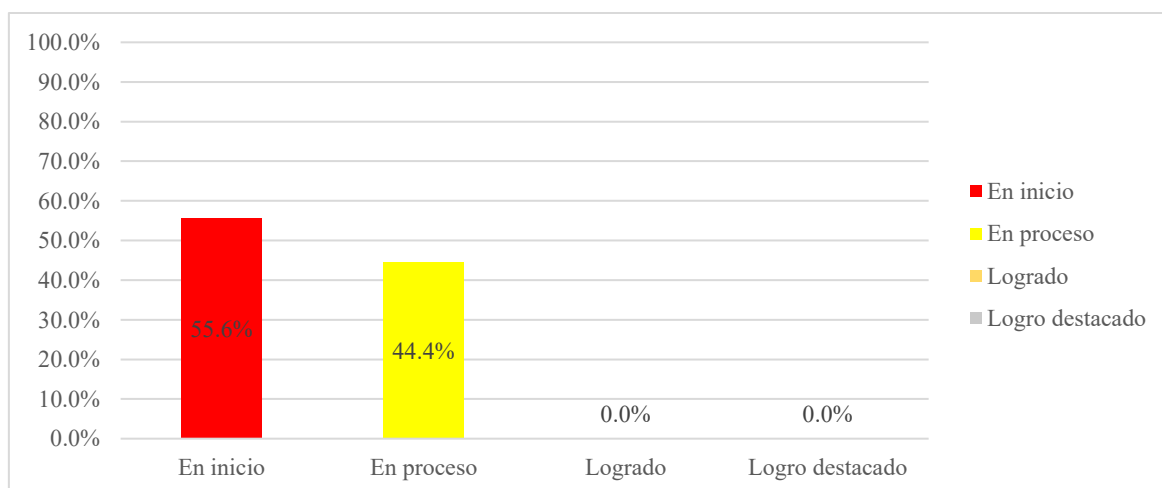


Figura 1: Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Interpretación: Aplicada la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo a los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” antes de la aplicación de los fundamentos básicos del balonmano, respecto a la Dimensión 1. Conciencia corporal y control motor, el 55.6% de los estudiantes se encontraba “En inicio”, mientras que el 44.44% restante se encontraba en el nivel “En proceso” y ninguno de los estudiantes alcanzó el “Logro previsto”, como tampoco el “Logro destacado”.

Tabla 7

Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	18	66.7%	18	66.7%
En proceso	9	33.3%	27	100.0%
Logrado	0	0.0%	27	100.0%
Logro destacado	0	0.0%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

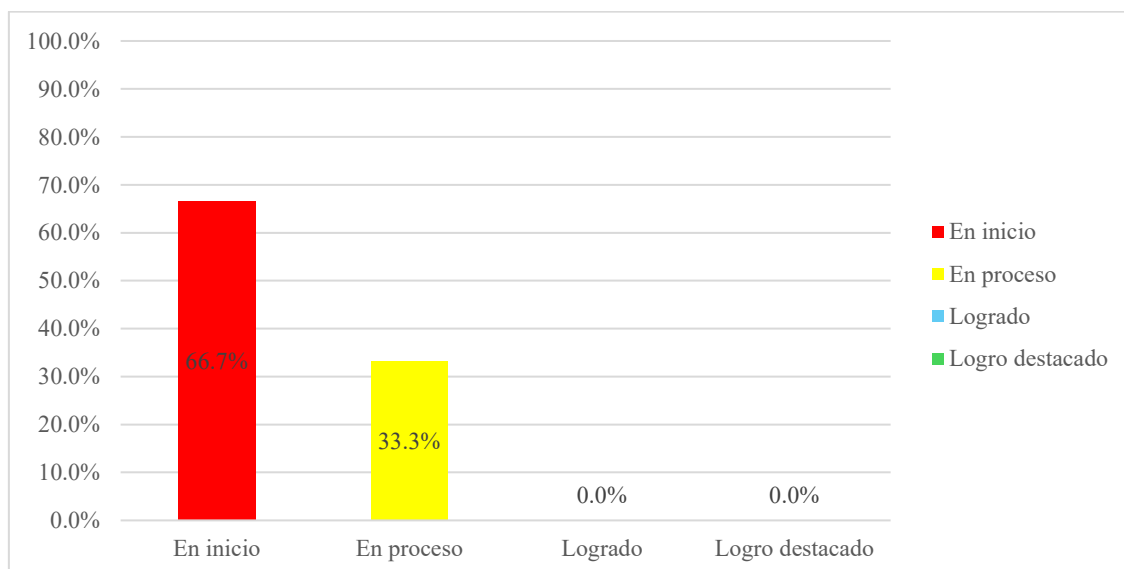


Figura 2: Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Interpretación: Aplicada la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo a los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” antes de la aplicación de los fundamentos básicos del balonmano, respecto a la Dimensión 2. Percepción espacial y temporal se encontró que el 66.7% de los estudiantes focalizados para el estudio se encontraba en el nivel “En inicio”, mientras que el 33.3% restante tan solo alcanzó el nivel “En proceso” y ninguno de los estudiantes de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” alcanzó el nivel de “Logro previsto”, como tampoco el nivel de “Logro destacado”.

Tabla 8

Nivel de la Dimensión 3: interacción con objetos y personas de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Nivel de la Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	19	70.4%	19	70.4%
En proceso	8	29.6%	27	100.0%
Logrado	0	0.0%	27	100.0%
Logro destacado	0	0.0%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

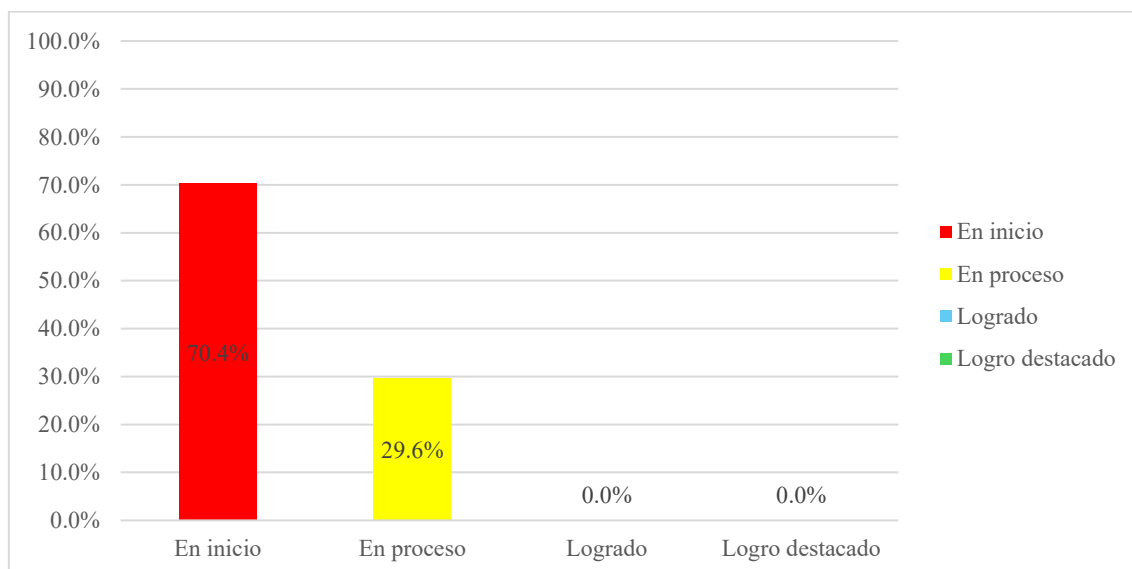


Figura 3: Nivel de la Dimensión 3: Interacción con objetos y personas de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Interpretación: Aplicada la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo a los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” antes de la aplicación de los fundamentos básicos del balonmano, respecto a la Dimensión 3. Interacción con objetos y personas se encontró que el 70.4% de los estudiantes focalizados para el estudio se encontraba en el nivel “En inicio”, mientras que el 29.6% restante tan solo alcanzó el nivel “En proceso”, y ninguno de los estudiantes de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” alcanzaron el nivel de “Logro previsto”, como tampoco alcanzaron el nivel de “Logro destacado”.

Tabla 9

Nivel de la capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Nivel de la capacidad comprende su cuerpo	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	12	44.4%	12	44.4%
En proceso	15	55.6%	27	100.0%
Logrado	0	0.0%	27	100.0%
Logro destacado	0	0.0%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

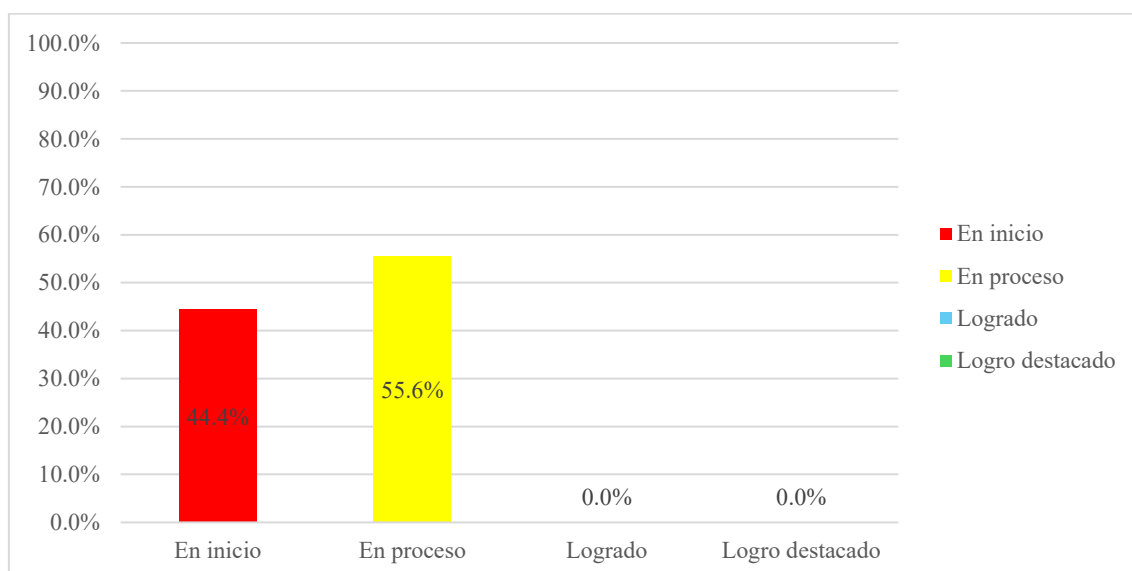


Figura 4: Nivel de la capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, antes de la intervención.

Interpretación: Los resultados de la evaluación diagnóstica aplicada a los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo”, utilizando la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo, revelaron un desarrollo motriz incipiente antes de la intervención con los fundamentos básicos del balonmano. Los datos evidenciaron que el 44.4% de la muestra se ubicaba en el nivel “En inicio”, lo que indica un conocimiento y control corporal aun elemental. Por su parte, el 55.6% restante se situó en el nivel “En proceso”, reflejando un desarrollo parcial de dicha capacidad. Es significativo destacar que ningún estudiante alcanzó los niveles superiores de “Logro previsto” o “Logro destacado”, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias pedagógicas específicas, como es la propuesta planteada.

4.1.2. Procesamiento de posttest

Tabla 10

Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	0	0.0%	0	0.0%
En proceso	4	14.8%	4	14.8%
Logrado	22	81.5%	26	96.3%
Logro destacado	1	3.7%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

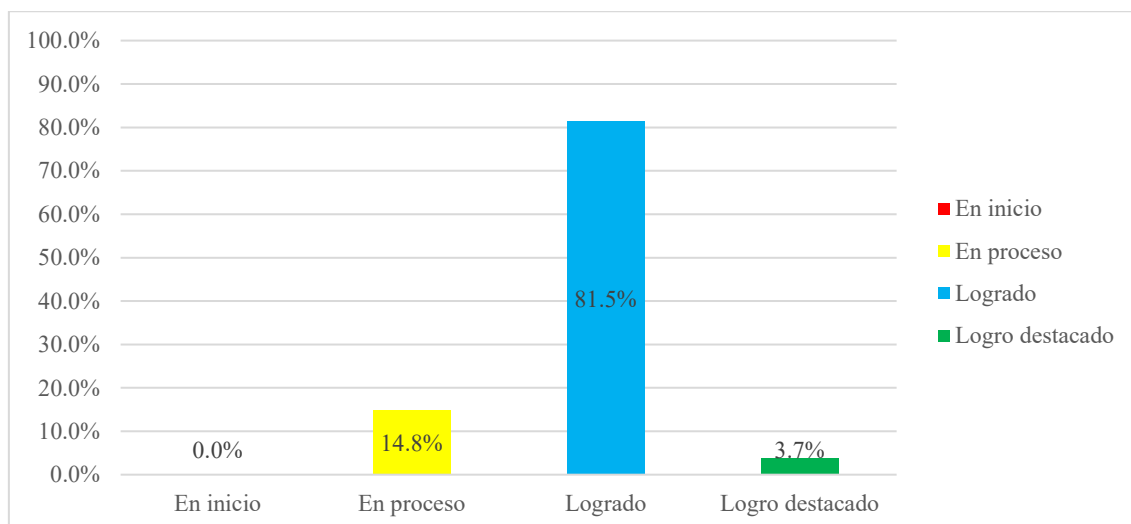


Figura 5: Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Interpretación: Aplicada la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo a los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” después de la aplicación de los fundamentos básicos del balonmano, respecto a la Dimensión 1. Conciencia corporal y control motor, se encontró que ninguno de los estudiantes se encontraba en el nivel “En inicio”, mientras que tan solo el 14.8% se encontraba en el nivel “En proceso”, un importante 81.5% alcanzó el “Logro previsto”, y, por último el 3.7% de los estudiantes alcanzó el nivel de “Logro destacado”. Lo que implica una clara mejora gracias a los fundamentos básicos del balonmano.

Tabla 11

Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	0.0%	0	0.0%	0.0%
En proceso	14.8%	4	14.8%	14.8%
Logrado	63.0%	21	77.8%	63.0%
Logro destacado	22.2%	27	100.0%	22.2%
Total	0.0%	0	0.0%	0.0%

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

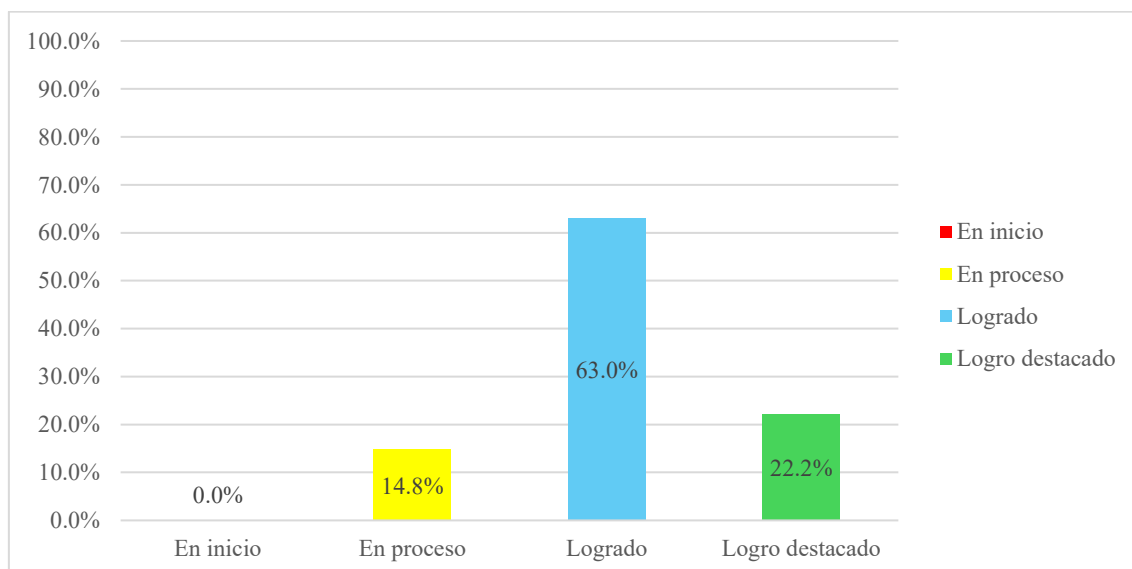


Figura 6: Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Interpretación: Aplicada la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo a los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” después de la aplicación de los fundamentos básicos del balonmano, respecto a la Dimensión 2. Percepción espacial y temporal se encontró que ninguno de los estudiantes se encontraba en el nivel “En inicio”, mientras que tan solo el 14.8% permanece en el nivel “En proceso”, por su parte, el 63% de los estudiantes alcanzó el nivel de “Logrado”, y, por último, el 22% de estudiantes alcanzó el nivel de “Logro destacado”. Lo que implica que se alcanzó una mejora sustancial en lo correspondiente a la dimensión percepción espacial y temporal.

Tabla 12

Nivel de la Dimensión 3: interacción con objetos y personas de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Nivel de la Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	0	0.0%	0	0.0%
En proceso	4	14.8%	4	14.8%
Logrado	21	77.8%	25	92.6%
Logro destacado	2	7.4%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

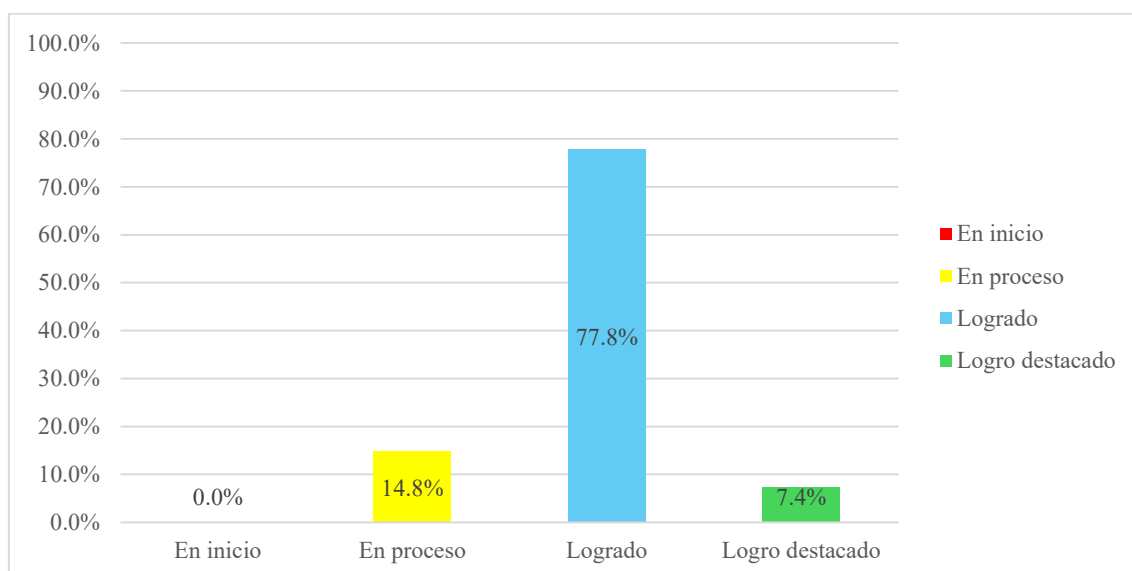


Figura 7: Nivel de la Dimensión 3: Interacción con objetos y personas de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Interpretación: Aplicada la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo a los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” después de la aplicación de los fundamentos básicos del balonmano, respecto a la Dimensión 3. Interacción con objetos y personas se encontró que ninguno de los estudiantes permanece en el nivel “En inicio”, mientras que tan solo el 14.8% de integrantes de la muestra permanece en el nivel “En proceso”, un importante 77.8% alcanzó el nivel de “Logrado”, y el 7.4% alcanzó el nivel de “Logro destacado”. Lo que implica que se alcanzó una importante mejora en lo correspondiente a la dimensión interacción con objetos y personas.

Tabla 13

Nivel de la capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Nivel de la capacidad comprende su cuerpo	fi	hi%	Fi	Hi%
En inicio	0	0.0%	0	0.0%
En proceso	4	14.8%	4	14.8%
Logrado	19	70.4%	23	85.2%
Logro destacado	4	14.8%	27	100.0%
Total	27	100.0%		

Nota: Elaborado en base a resultados de escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

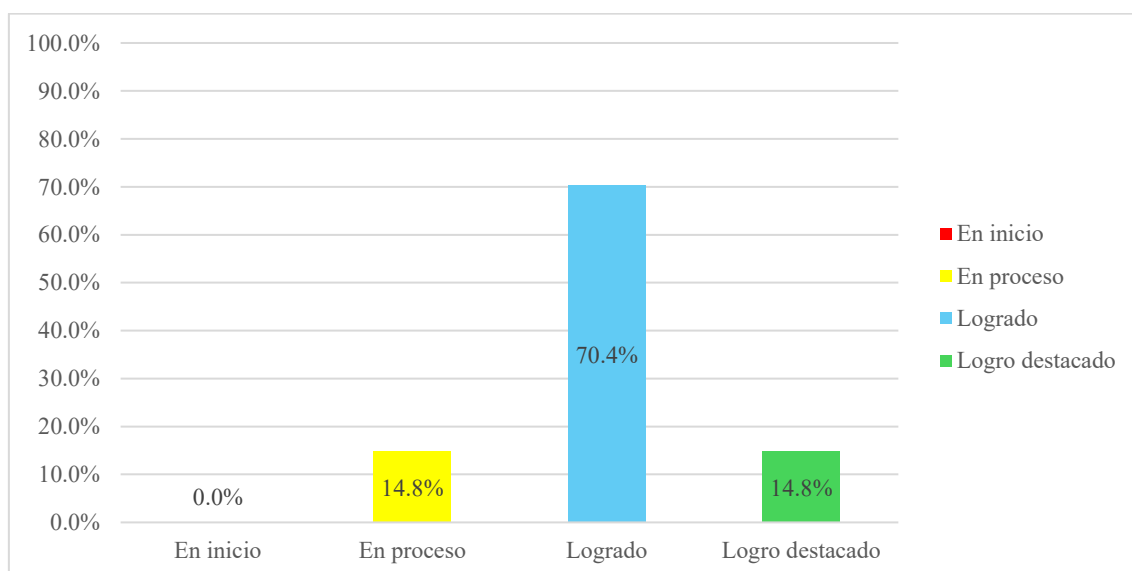


Figura 8: Nivel de la capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa N° 32942, después de la intervención.

Interpretación: Los resultados de la evaluación final aplicada a los estudiantes de primer grado de l secundaria de la institución educativa N° 32942 “Pillco Mozo” mediante la misma escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo utilizada en la prepueba, evidencian una evolución significativa en el desarrollo de la capacidad tras la intervención con los fundamentos básicos del balonmano. A diferencia de la evaluación previa, ningún estudiante se mantiene en el nivel “En inicio” y solo el 14.8% permanece en “En proceso”. Por el contrario la mayoría de los estudiantes (70.4%) alcanzó el nivel “Logrado”, y un 14.8% logró incluso el nivel “Logro destacado”. Este notable progreso, que refleja una mejora sustancial en la capacidad comprende su cuerpo, puede atribuirse a la aplicación de las actividades basadas en fundamentos del balonmano.

4.2. Contrastación de hipótesis

Para realizar la contrastación de las hipótesis se procedió a aplicar el ritual de contrastación de hipótesis correspondiente a una investigación de tipo aplicada:

a) Hipótesis específica 1

Prueba de normalidad

Para determinar la distribución de los datos obtenidos en la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor, se procedió a aplicar la prueba de normalidad.

Esta evaluación estadística se realizó siguiendo el procedimiento estándar de la prueba de hipótesis, el cual se articula en las siguientes cinco etapas metodológicas:

Paso 1: Se formulan las hipótesis

H_i : Los datos correspondientes a la Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor difieren de la distribución normal.

H_0 : Los datos correspondientes a la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor no difieren de la distribución normal.

Paso 2: Se establecieron el nivel de significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, En consecuencia, el nivel de significación (α) para el contraste de hipótesis se fijó en: $\alpha = 0.05$ o 5%.

Paso 3: Proceso de elección de la prueba de hipótesis

Debido a que el tamaño de la muestra es reducido, contando con 27 integrantes ($N = 27$), la prueba de normalidad estadísticamente más apropiada para ser aplicada es la prueba de Shapiro-Wilk.

Paso 4: Proceso de estimación del p-valor

Tabla 14

La prueba de normalidad de los datos de la Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor	,793	27	,000

Nota: Información en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

En caso el valor de Sig. < 0.05 entonces se rechaza la hipótesis nula

En caso el valor de Sig. > 0.05 entonces se acepta la hipótesis nula

Al aplicar la prueba de Shapiro-Wilk a los datos de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor, se obtuvo un valor de significatividad p-valor igual a 0.000. Dado que este valor es menor que el nivel de significación previamente establecido ($\alpha = 0.05$), se procede, según la regla de decisión estadística, a rechazar la hipótesis nula (H_0).

H_1 : Los datos correspondientes a la Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor difieren de la distribución normal.

En ese sentido, la prueba necesaria para el contraste de hipótesis es el correspondiente a datos no paramétricos.

Prueba de hipótesis

Paso 1: Formulación de la hipótesis

HE₁. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE₁₀. Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

Paso 2: Se establece el nivel de significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de

margen de error, en consecuencia, se aplica la significancia del p-valor: $\alpha = 0.05$ o $\alpha = 5\%$

Paso 3: Proceso de elección de la prueba de hipótesis

Teniendo en cuenta la aplicación de la prueba de normalidad se encontró que “Los datos correspondientes a la Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor difieren de la distribución normal”, por lo concerniente, es necesario ejecutar la prueba de hipótesis para datos no paramétricos, en concordancia al diseño de investigación preexperimental, la prueba de hipótesis a aplicar es la prueba de Wilcoxon.

Paso 4: La estimación del p-valor

Tabla 15

Se presenta la prueba de hipótesis de la dimensión específica 1

Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor (Pos) - Dimensión Conciencia Corporal y Control Motor (Pre)	
Z	-4,514 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Recae en rangos negativos.

Nota: Información de los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

El contraste de hipótesis se realizó bajo el criterio de que si el valor de significatividad (p) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0.05$), se rechaza la hipótesis nula (H_0); si es mayor, no se rechaza H_0

Dado que el valor encontrado ($p = 0.000$) es menor al nivel de significación ($\alpha = 0.05$), se procede a rechazar la hipótesis nula (H_0).

.HE₁. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

b) Hipótesis específica 2

Prueba de normalidad

La prueba de normalidad se aplicó a los datos correspondientes a la Dimensión 2: Percepción espacial y temporal, para ello, se puso en práctica el ritual de ejecución de

prueba de hipótesis, que consta de cinco pasos:

Paso 1: Proceso de formulación de la hipótesis

H_i : Los datos correspondientes a la Dimensión Percepción espacial y temporal difieren de la distribución normal.

H_0 : Los datos correspondientes a la Dimensión Percepción espacial y temporal no difieren de la distribución normal.

Paso 2: Se establece el nivel de significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, se realiza la siguiente significancia del p-valor: $\alpha = 0.05$ o $\alpha = 5\%$

Paso 3: Proceso de elección de la prueba de hipótesis

Dado que el tamaño de la muestra es reducido, contando con 27 integrantes ($N = 27$), la prueba de normalidad seleccionada para ser aplicada a los datos es la prueba de Shapiro-Wilk.

Paso 4: Se estima el p-valor

Tabla 16

Proceso de normalidad de los datos de la Dimensión Percepción espacial y temporal

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Percepción Espacial y Temporal	,949	27	,200

Nota: Información en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

En caso el valor de Sig. < 0.05 entonces se rechaza la hipótesis nula

En caso el valor de Sig. > 0.05 entonces se acepta la hipótesis nula

Al aplicar la prueba de Shapiro-Wilk a los datos de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal, se obtuvo un valor de significatividad (valor p) igual a 0.200.

Dado que el valor encontrado ($p = 0.200$) es **mayor** que el nivel de significación establecido ($\alpha = 0.05$), se procede, según la regla de decisión estadística, a no rechazar la hipótesis nula (H_0).

H_0 : Los datos correspondientes a la Dimensión Percepción espacial y temporal no difieren de la distribución normal.

Por lo tanto, la prueba de hipótesis necesaria para el contraste de hipótesis es el correspondiente a datos paramétricos.

Prueba de hipótesis

Paso 1: Proceso de formulación de hipótesis

HE₂. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE₂₀. Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

Paso 2: Establecer el nivel de significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, se realizó la significancia del p-valor: $\alpha = 0.05$ o 5%

Paso 3: Proceso de elección de la prueba de hipótesis

Teniendo en cuenta la aplicación de la prueba de normalidad se encontró que “Los datos correspondientes a la Dimensión percepción espacial y temporal no difieren de la distribución normal”, por ello, es necesario aplicar una prueba de hipótesis para datos paramétricos, y en concordancia con el diseño preexperimental, lo pertinente es aplicar es la prueba T de Student.

Paso 4: Se estima el p-valor

Tabla 17

La prueba de hipótesis específica 2

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Dimensión Percepción Espacial y Temporal (Pre) & Dimensión Percepción Espacial y Temporal (Pos)	27	,369	,058

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Dimensión Percepción Espacial y Temporal (Pre) - Dimensión Percepción Espacial y Temporal (Pos)	-5,111	1,847	,355	-5,842	-4,381	14,381	26	,000

Nota: Información en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

Considerando que el $T_{\text{crítico}}$ considerando 26 grados de libertad = 1.709

La hipótesis nula (H_0) se mantendrá (o no se rechazará) si se cumple cualquiera de los siguientes criterios establecidos.

En caso el valor de Sig. > 0.05 o $T_{\text{obtenido}} < T_{\text{crítico}}$ entonces se acepta la hipótesis nula.

Dado que ambos criterios convergen en la misma dirección ($p < 0.05$ y $T_{\text{obtenido}} > T_{\text{crítico}}$), se procede de manera categórica a rechazar la hipótesis nula (H_0). es igual a 14.381, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y en consecuencia se acepta la hipótesis alterna.

HE₂. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

c) Hipótesis específica 3

Proceso de la prueba de normalidad

Se ejecutó a los datos correspondientes a la Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas, para ello, se puso en práctica los pasos en la prueba de hipótesis:

Paso 1: Se formulan las hipótesis

H_i : Los datos correspondientes a la Dimensión Interacción con Objetos y Personas difieren de la distribución normal.

H_0 : Los datos correspondientes a la Dimensión Interacción con Objetos y Personas no difieren de la distribución normal.

Paso 2: Se establece el nivel de significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, se ejecutó la significancia o p-valor: $\alpha = 0.05$ o $\alpha = 5\%$

Paso 3: Elección de la prueba de hipótesis

Dado que el tamaño de la muestra es reducido, contando con 27 integrantes ($N = 27$), la prueba de normalidad seleccionada para ser aplicada a los datos es la prueba de Shapiro-Wilk.

Paso 4: Proceso de estimación del p-valor

Tabla 18

Prueba de normalidad de los datos de la Dimensión Interacción con Objetos y Personas

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Interacción con Objetos y Personas	,949	27	,200

Nota: Elaborado en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

En caso el valor de Sig. < 0.05 entonces se rechaza la hipótesis nula

En caso el valor de Sig. > 0.05 entonces se acepta la hipótesis nula

Al aplicar la prueba de Shapiro-Wilk a los datos de la Dimensión: Interacción con Objetos y Personas, se obtuvo un valor de significatividad (p) igual a 0.200.

Dado que el valor encontrado ($p = 0.200$) es mayor que el nivel de significación preestablecido ($\alpha = 0.05$), se concluye que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0).

H_0 : Los datos correspondientes a la Dimensión Interacción con Objetos y

Personas no difieren de la distribución normal.

Por ello, la prueba realizada a la hipótesis es necesaria para el contraste de hipótesis es el correspondiente a datos paramétricos.

Prueba de hipótesis

Paso 1: Proceso de formulación de la hipótesis

HE₃. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

HE₃₀. Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

Paso 2: Se establece la significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, se ejecutó la significancia o p-valor: $\alpha = 0.05$ o $\alpha = 5\%$

Paso 3: Elección de la prueba de hipótesis

Teniendo en cuenta que los datos de la Dimensión: Interacción con Objetos y Personas no difieren de una distribución normal (según lo determinado por la prueba de normalidad), se satisface el supuesto para utilizar pruebas paramétricas.

En concordancia con el diseño de investigación preexperimental (específicamente, un pre-test y post-test con un solo grupo), la prueba de contraste de hipótesis adecuada es la Prueba T de Student para muestras relacionadas (o dependientes). Esta prueba permitirá evaluar si existen diferencias estadísticamente significativas en la media de la dimensión antes y después de la aplicación del tratamiento.

Paso 4: Estimación del p-valor**Tabla 19**

Prueba de hipótesis específica 3

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Dimensión Interacción con Objetos y Personas (Pre) & Dimensión Interacción con Objetos y Personas (Pre)	27	,289	,144

	Media	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
		Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Dimensión Interacción con Objetos y Personas (Pre) - Dimensión Interacción con Objetos y Personas (Pre)	5,111	1,553	,299	4,497	5,725	17,107	26	,000

Nota: Información en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

Considerando que el $T_{\text{crítico}}$ considerando 26 grados de libertad = 1.709

En caso el valor de Sig. < 0.05 y $T_{\text{obtenido}} > T_{\text{crítico}}$ entonces se rechaza la hipótesis nula.

En caso el valor de Sig. > 0.05 o $T_{\text{obtenido}} < T_{\text{crítico}}$ entonces se acepta la hipótesis nula.

Teniendo en consideración que el valor de significatividad asintótica (bilateral) encontrada luego de la aplicación de la prueba T de Student es igual a 0.000, valor que es menor a 0.05 y que el valor del T_{obtenido} es igual a 17.107, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y en consecuencia se acepta la hipótesis alterna.

HE₃. Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.

d) Hipótesis general**Proceso de la prueba de normalidad**

La prueba de normalidad se aplicó a los datos correspondientes a la variable capacidad comprende su cuerpo, para ello, se puso en práctica el ritual de ejecución de prueba de

hipótesis, que consta de cinco pasos:

Paso 1: Se formula la hipótesis

H_i : Los datos correspondientes a la capacidad comprende su cuerpo difieren de la distribución normal.

H_0 : Los datos correspondientes a la capacidad comprende su cuerpo no difieren de la distribución normal.

Paso 2: Se establece la significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, se ejecuta la significancia o p-valor: $\alpha = 0.05$ o $\alpha = 5\%$

Paso 3: Proceso de elección de la prueba de hipótesis

Dado que el tamaño de la muestra es reducido, contando con 27 integrantes ($N = 27$), la prueba de normalidad seleccionada para ser aplicada a los datos es la prueba de Shapiro-Wilk.

Paso 4: Se estima el p-valor

Tabla 20

Prueba de normalidad de los datos de la variable capacidad comprende su cuerpo

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Capacidad comprende su cuerpo	,912	27	,025

Nota: Información en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

En caso el valor de Sig. < 0.05 entonces se rechaza la hipótesis nula

En caso el valor de Sig. > 0.05 entonces se acepta la hipótesis nula

Al aplicar la prueba de Shapiro-Wilk a los datos correspondientes a la Variable: Comprende su Cuerpo, se obtuvo un valor de significatividad (valor p) igual a 0.025.

Dado que el valor encontrado ($p = 0.025$) es menor que el nivel de significación previamente establecido ($\alpha = 0.05$), se concluye que existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0) de normalidad.

H_i : Los datos correspondientes a la capacidad comprende su cuerpo difieren de la distribución normal.

Por lo tanto, la prueba de hipótesis necesaria para el contraste de hipótesis es el correspondiente a datos no paramétricos.

Prueba de hipótesis

Paso 1: Se formula la hipótesis

H_a : Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2023.

H_0 : Los fundamentos básicos del balonmano no son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2023.

Paso 2: Se establece la significancia:

Debido a que el criterio de una investigación científica requiere de un mínimo de certeza de 95%, por el contrario, tan solo resiste como máximo un 5% de margen de error, en consecuencia, se aplicó el siguiente nivel de significancia o p-valor: $\alpha = 0.05$ o $\alpha = 5\%$

Paso 3: Proceso de elección de la prueba de hipótesis

Teniendo en cuenta que, luego de aplicar la prueba de normalidad se encontró que “Los datos correspondientes a la capacidad comprende su cuerpo difieren de la distribución normal”, por ello, es necesario realizar una prueba de hipótesis para datos no paramétricos, y en concordancia con el diseño preexperimental, la prueba pertinente es la prueba de Wilcoxon.

Paso 4: Se estima el p-valor

Tabla 21

Prueba de hipótesis general

Capacidad comprende su cuerpo (Pos) - Capacidad comprende su cuerpo (Pre)	
Z	-4,557 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Se estable rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Información en base a los datos de la capacidad comprende su cuerpo.

Paso 5: Toma de decisiones

En caso el valor de Sig. < 0.05 entonces se rechaza la hipótesis nula

En caso el valor de Sig. > 0.05 entonces se acepta la hipótesis nula

El contraste de hipótesis se realizó mediante la Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon. Se obtuvo un valor de significatividad asintótica (bilateral) de $p = 0.000$.

Dado que el valor encontrado ($p = 0.000$) es menor que el nivel de significación preestablecido ($\alpha = 0.05$), se procede a rechazar la hipótesis nula (H_0).

Ha: Los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Contrastación del trabajo de investigación

Los resultados de la presente investigación demuestran de manera contundente la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para mejorar la capacidad “comprende su cuerpo” en estudiantes del primer grado de secundaria. Los valores de significancia ($p=0.000$) obtenidos mediante pruebas paramétricas y no paramétricas, junto con valores T de 14.381 para percepción espacial-temporal y 17.107 para interacción con objetos y personas, permiten rechazar contundentemente las hipótesis nulas y aceptar las hipótesis alternas planteadas.

Estos resultados encuentran sustento y ampliación en la evidencia científica previa a distintos niveles. A nivel internacional, el estudio de Mazo y Ortiz (2023) ya había identificado mejoras significativas en coordinación mediante entrenamiento de balonmano, mientras que Bailes (2022) demostró que metodologías activas como la gamificación incrementan la motivación y rendimiento motor. Nuestra investigación corrobora estos efectos y los amplía al demostrar que los fundamentos del balonmano impactan positivamente en un constructo más integral que engloba dimensiones cognitivo-perceptivas y socio-motrices.

A nivel nacional, los hallazgos de Quispe (2023) sobre el desarrollo de la motricidad gruesa mediante balonmano encuentran consistencia con nuestros resultados en la dimensión de conciencia corporal y control motor. Asimismo, el estudio Rivas et al. (2021) que identificó bajos niveles en esta capacidad y propuso programas estructurados para su fortalecimiento, ven en nuestra investigación una validación empírica de que el balonmano constituye una estrategia pedagógica efectiva para este fin.

A nivel local, mientras Eunofre et al. (2023) establecieron una correlación entre ejercicio físico y habilidades motrices, nuestro estudio avanza al demostrar causalidad mediante un diseño experimental, especificando que la aplicación estructurada de los fundamentos del balonmano produce mejoras significativas en la capacidad de comprender y utilizar el cuerpo.

Desde las bases epistemológicas, estos hallazgos se explican de manera integral. La teoría sociomotriz de Parlebas (2001) sustenta que los gestos técnicos del balonmano constituyen actos comunicativos que exigen autorregulación corporal en interacción social.

La neurofenomenología de Varela (2000) aporta la comprensión de cómo los estudiantes desarrollan conciencia kinestésica mediante la “encarnación de la experiencia” en situaciones de juego reales. Finalmente, el constructivismo en educación física (Devis, 2001; Piaget, 1978) explica como los estudiantes construyen activamente su conocimiento corporal mediante la experimentación, el error y la interacción con pares.

La convergencia entre los hallazgos cuantitativos , los antecedentes investigativos y los marcos teóricos refuerzan la pertinencia del balonmano como medio privilegiado para la educación corporal integral, posicionándolo como una estrategia pedagógica viable y efectiva para contextos educativos similares al de Huánuco, donde se requieren propuestas innovadoras y contextualizadas para el desarrollo de competencias motrices.

CONCLUSIONES

Se identificó que los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal y control motor en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 de Huánuco, esto se puede evidenciar en la evolución de un 55.6% de estudiantes en el nivel “En inicio” en la preprueba a un 81.5% de estudiantes en el nivel de “Logrado” en la posprueba, adicionado al resultado de la prueba de Wilcoxon cuyo p-valor es igual a 0.000).

Se identificó que los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 de Huánuco, esto se puede evidenciar en la evolución de un 66.7% de estudiantes en el nivel “En inicio” en la preprueba a un 63% de estudiantes en el nivel de “Logrado” en la posprueba, adicionado al resultado de la prueba de Wilcoxon cuyo p-valor es igual a 0.000).

Se identificó que los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32642 de Huánuco, ello se puede evidenciar en la mejora de 70.4% en el nivel “En inicio” en la preprueba, a un 77.8% en el nivel “Logrado”, además de los resultado de aplicar la prueba T de Student ($p = 0.000$; $T=17.107$).

Se demostró que los fundamentos básicos del balonmano son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32642 de Huánuco, situación que se confirma en la evolución de los estudiantes de 55.6% en el nivel “En proceso” en la preprueba a un 70.4% en el nivel “Logrado” en la posprueba, adicionado al resultado de la prueba de Wilcoxon cuyo p-valor es igual a 0.000).

RECOMENDACIONES

Se recomienda al equipo directivo de las instituciones educativas incorporar de manera planificada y sistemática los fundamentos básicos del balonmano en sus sesiones de aprendizaje, diseñando secuencias didácticas que prioricen el progreso de la conciencia corporal y el control motor a través de ejercicios específicos de pase, recepción y lanzamiento.

Se recomienda a los directivos de las instituciones educativas gestionar la adquisición de material deportivo específico para balonmano (balones, conos, redes) y promover la capacitación docente en metodologías para la enseñanza de deportes colectivos, reconociendo su valor pedagógico e integral.

Se recomienda a los docentes de la institución educativa focalizada para el estudio, replicar el estudio incorporando un grupo de control y ampliando la muestra, así como investigar la trascendencia de otros deportes colectivos en la evolución de las capacidades motrices y su correlación y su correlación con el rendimiento académico.

Se recomienda a los docentes de la institución educativa focalizada para el estudio, implementar estrategias basadas en el balonmano para mejorar diferentes capacidades en los estudiantes de los diversos grados del nivel proa, así como investigar la trascendencia de otros deportes colectivos en la evolución de las capacidades motrices y su correlación y su correlación con el rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Aguilar, J. y Mujica, I. (2022). La competencia motriz, un potencial educativo para el contexto actual. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(2), e2054. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022>
- Alvarado, M. J. (2021). *El balonmano*. [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5299721b-4030-4cec-b1de-93cd227a2464/content>
- Arias, J., y Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación*. Enfoque Consulting EIRL.
- Bailes, A. (2022). *Enseñanza del balonmano mediante la metodología de gamificación en Educación Física*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid, España]. Repositorio institucional. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56628/TFG-G5562.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Comité Olímpico Dominicano. (12 de setiembre de 2021). Balonmano. *Colimdo.org*. <https://Colimdo.Org/Pagina/Balonmano-2/>
- Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil.
- Duno, M. y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 545-553. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Espoz, S., Hinojosa, C. (2025). Modern Handball: A Dynamic System, Orderly Chaotic. *Appl. Sci.* 2025, 15, 3541. <https://doi.org/10.3390/app15073541>
- Eunofre, W. O., Falcon, S., y Rada, N. (2023). *Ejercicios físicos y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Filothea Mendoza Campos”, Cauri, Lauricocha, Huánuco, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio institucional. <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/fe4b4f5e-d6f5-401f-bec7-6d8333cf4a86/content>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª Ed.). McGrawHill.

- International Handball Federation [IHF]. (2014). *Enseñanza del Balonmano en la Escuela: Introducción al balonmano para niños entre 5 y 11 años*. International Handball Federation
- Jiménez, J. (2022). *Observación sistemática de aspectos tácticos en balonmano. Diseño y validación de herramientas de observación y análisis de coordenadas polares*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio institucional. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/25621/TD_JIMENEZ_SALAS_Jose_Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mazo, D. V., y Ortiz, M. (2023). Efectos en coordinación y resistencia de planificar por modelamiento en jugadoras jóvenes de balonmano. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(1), e2265. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n1.2023.2265>
- Ministerio de Educación. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación.
- Moustafa, H. (2010). Enseñanza del balonmano en la escuela. Handbal at School.
- Müller, C., Candia, P., Casas, F., y Carcamo, J. (2021). La competencia motriz real y percibida en contexto de ruralidad según el sexo y la participación deportiva extraescolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 268–281. <https://doi.org/10.6018/cpd.482421>
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J. y Romero, H. E. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de Tesis*. (5ª Ed.). Ediciones de la U.
- Oriundo, R. C. y Villar, D. I. (2022). *Nivel de competencias motrices básicas en estudiantes de primaria de una institución educativa rural de Ayacucho-2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio institucional. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d1b923d0-3045-4ff7-becd-15606cf31533/content>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Piaget, J. (1978). *La equilibración de las estructuras cognitivas*. Siglo XXI.
- Quispe, D. (2023). *El balonmano y su incidencia en la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa N° 38272 “Santa Rosa de Lima” -*

- Iguain, 2023*. [Tesis de pregrado, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”]. Repositorio institucional. <https://repositorio.eesppjsco.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c1c47fbe-04c7-405f-ac22-a7a28eb60f4f/content>
- Rivas, P. A., Ramos, A. S., y Quispe, D. M. (2021). *Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista Para el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad en los Estudiantes de educación secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” Chavina- 2021*. [Tesis de pregrado, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Filiberto García Cuellar"]. Repositorio institucional. <https://eesppfgc.edu.pe/wp-content/uploads/2022/12/TESIS-DE-DELMER-ANTONI-Y-PAUL.pdf>
- Tarazona, D., Vela, O, y Coz, A. (2022). *Juegos recreativos para desarrollar las habilidades de coordinación básica en los niños del segundo grado de educación primaria de la I.E. “Leoncio Prado” De Huánuco, 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7203>
- Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Dolmen.
- Zamora, I. y Calixto, L. (2021). *Metodología de la investigación*. Smith Zamora E.I.R.L.

ANEXOS

Anexo N° 1

Matriz de consistencia

TÍTULO: Fundamentos básicos del balommano para mejorar la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la institución educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MEIODOLOGIA
¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?	Demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balommano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pilloco Mozo, Huánuco 2023.	H_a: Los fundamentos básicos del balommano son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pilloco Mozo, Huánuco 2023. H₀: Los fundamentos básicos del balommano no son efectivos para la mejora significativa de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pilloco Mozo, Huánuco 2023.	Variable Independiente Fundamentos Técnicos Básicos del balommano	Elementos técnicos	Pase	Tipo de estudio: Aplicada Enfoque del estudio: Cuantitativo Diseño de investigación: Se vincula al diseño Preexperimental. Lo cual se ajusta al siguiente diagrama: GE O ₁ X O ₂ Nivel de estudio: Explicativo Población: La población estará conformada por 153 estudiantes de la Institución Educativa Pública N° 32942 Pilloco Mozo de Marabamba. Muestra: La muestra estará determinada por 27 estudiantes del 1° de Secundaria Institución Educativa Pública Pilloco Mozo de Marabamba como único grupo. Técnicas e instrumento de Recolección de Datos: • Sesión de aprendizaje. • Observación Sistemática. • Escala de valoración. Paquete Estadístico de Análisis de Datos: Descriptiva e inferencial.
					Lanzamiento	
					Bote	
				Elementos tácticos	Finta y desplazamiento	
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		Estructura reglamentaria y de roles	Estrategias de ataque	
					Estrategias de defensa	
¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la conciencia corporal y control motor en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?	Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la conciencia corporal y control motor en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.	Los fundamentos básicos del balommano son efectivos para la mejora significativa de la conciencia corporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.	Variable Dependiente: Capacidad Comprende su Cuerpo	Conciencia corporal y control motor	Reglas básicas	
					Roles de los jugadores	
¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 –	Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco	Los fundamentos básicos del balommano son efectivos para la mejora significativa de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco - 2023.		Conciencia corporal y control motor	Identifica y utiliza segmentos corporales Mantiene el equilibrio estático y dinámico Ejecuta cambios en la tensión muscular Coordina movimientos simultáneos y secuenciales	
				Percepción espacial y temporal	Se orienta y se desplaza en el espacio Diferencia y utiliza niveles, direcciones y trayectorias Ajusta sus movimientos a un ritmo externo Calcula distancias y velocidades	

Huánuco-2023?	-2023.					
¿Cuál será la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 - Huánuco-2023?	Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balommano para la mejora de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 - Huánuco -2023.	Los fundamentos básicos del balommano son efectivos para la mejora significativa de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 - Huánuco -2023.		Interacción con objetos y personas	Maneja y controla objetos con precisión Adapta su movimiento al de un compañero Colabora en actividades grupales aplicando conceptos espaciales Respeto el espacio personal y grupal	

Anexo N° 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

ESCALA DE VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO

Variable Evaluada: Capacidad comprende su cuerpo

Definición: Capacidad del estudiante para utilizar su cuerpo de manera eficaz y adaptativa en las situaciones específicas del Balonmano, integrando el control motor, la percepción espacial-temporal y la interacción con compañeros, oponentes y el balón.

Nivel: Primero de Secundaria (12-13 años).

Instrucciones: Marque con una "X" en el nivel de dominio que mejor refleje el desempeño constante del estudiante durante la práctica de los fundamentos del Balonmano.

Escala de Dominio

- **Bajo (B):** El estudiante no logra ejecutar la acción o lo hace con gran dificultad, cometiendo errores fundamentales que impiden la fluidez del juego. Requiere ayuda constante.
- **Aceptable (A):** El estudiante ejecuta la acción de manera básica y funcional, pero con falta de control, precisión o consistencia. Los errores son frecuentes pero no incapacitantes.
- **Bueno (Bu):** El estudiante ejecuta la acción con control y eficacia la mayor parte del tiempo. Demuestra comprensión del fundamento y lo aplica en el juego con buena técnica y toma de decisiones.
- **Excelente (E):** El estudiante ejecuta la acción con alto grado de control, precisión y adaptabilidad. Lo realiza de manera automatizada, eficiente y lo aplica estratégicamente en situaciones de juego complejas.

Bajo (B)	Aceptable (A)	Bueno (Bu)	Excelente (E)
1	2	3	4

N°	Ítems	Bajo	Aceptable	Bueno	Excelente
	DIMENSIÓN 1: Conciencia Corporal y Control Motor				
1	1.1. Identifica y utiliza segmentos corporales. (Aplica en la triple flexión para lanzar: cadera, rodillas, tobillos y en la utilización de brazos para fintas).				
2	1.2. Mantiene el equilibrio estático y dinámico. (Se mantiene estable en la posición defensiva y al lanzar en salto, con recepción controlada).				
3	1.3. Ejecuta cambios en la tensión muscular. (Diferencia entre un pase firme y rápido vs. un pase suave de precisión; controla la fuerza del lanzamiento).				
4	1.4. Coordina movimientos simultáneos y secuenciales. (Realiza la carrera, dos apoyos y lanzamiento - "ritmo de tres tiempos" - con fluidez).				
	DIMENSIÓN 2: Percepción Espacial y Temporal				
5	2.1. Se orienta y se desplaza en el espacio. (Se mueve en el campo de ataque y defensa con conciencia situacional, evitando choques con jugadores y las líneas del área).				

6	2.2. Diferencia y utiliza niveles, direcciones y trayectorias. <i>(Ejecuta lanzamientos en alto/bajo, pases en diferentes direcciones y trayectorias (rectos, parabólicos)).</i>				
7	2.3. Ajusta sus movimientos a un ritmo externo. <i>(Sincroniza sus desplazamientos y pases con el ritmo de ataque del equipo y los movimientos de los compañeros).</i>				
8	2.4. Calcula distancias y velocidades. <i>(Anticipa la trayectoria de un pase interceptable y ajusta la potencia del pase a la distancia del compañero).</i>				
	DIMENSIÓN 3: Interacción con Objetos y Personas				
9	3.1. Maneja y controla objetos con precisión. <i>(Realiza recepciones seguras del balón y lanzamientos con dirección y potencia hacia la portería).</i>				
10	3.2. Adapta su movimiento al de un compañero. <i>(Realiza paredes (pases y va) y bloqueos ofensivos con coordinación y timing preciso).</i>				
11	3.3. Colabora en actividades grupales aplicando conceptos espaciales. <i>(Se desmarca para crear opciones de pase, ocupa espacios libres y pasa al compañero mejor situado).</i>				
12	3.4. Respeta el espacio personal y grupal. <i>(Mantiene la distancia defensiva legal (1m) y evita colisiones peligrosas con oponentes y compañeros).</i>				

Baremo de valores de la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo

<i>Nivel</i>	<i>Puntuación</i>
En inicio	12 – 21
En proceso	22 – 30
Logro previsto	31 – 39
Logro destacado	40 – 48

Baremo de dimensiones de capacidad comprende su cuerpo

<i>Dimensión</i>	<i>Nivel</i>	<i>Puntuación</i>
Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	En inicio	4 – 7
	En proceso	8 – 10
	Logro previsto	11 – 13
	Logro destacado	14 – 16
Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	En inicio	4 – 7
	En proceso	8 – 10
	Logro previsto	11 – 13
	Logro destacado	14 – 16
Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	En inicio	4 – 7
	En proceso	8 – 10
	Logro previsto	11 – 13
	Logro destacado	14 – 16

Nota: Elaborado por los investigadores en base a la puntuación asignada para la calificación de la escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

Guía Descriptiva para la Observación en Contexto de Balonmano

Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor

1.1. Identifica y utiliza segmentos corporales:

- B: No flexiona o coordina las articulaciones al lanzar. Movimiento rígido y segmentado.
- A: Flexiona las piernas y brazo, pero sin generar potencia coordinada. La finta es poco creíble.
- Bu: Aplica la triple flexión con coordinación, generando potencia. Usa el cuerpo para fintar con intención.
- E: La extensión completa del cuerpo en el lanzamiento es explosiva y fluida. Las fintas son variadas y utilizan todo el cuerpo de forma convincente.

1.2. Mantiene el equilibrio:

- B: Se cae o pierde el equilibrio con frecuencia al lanzar, defender o cambiar de dirección.
- A: Logra lanzar o defender manteniendo un equilibrio precario, con pasos adicionales para recuperarse.
- Bu: Se mantiene estable en la defensa y al finalizar un lanzamiento con apoyo, con buena base de sustentación.
- E: Conserva un excelente equilibrio dinámico en el lanzamiento en salto y en los cambios de dirección bruscos, both en ataque y defensa.

1.3. Cambios en la tensión muscular:

- B: Todos sus pases y lanzamientos son con la misma fuerza descontrolada o excesivamente débil.
- A: Intenta variar la fuerza, pero sin control (pases que no llegan o son difíciles de recibir).
- Bu: Adapta la fuerza del pase y lanzamiento a la situación de juego con acierto la mayoría de las veces.
- E: Ejecuta pases de dedos suaves de precisión y lanzamientos potentes con un control diferencial excelente.

1.4. Coordina movimientos:

- B: No puede realizar la carrera y el lanzamiento de forma coordinada. Se detiene

por completo.

- A: Realiza los "tres tiempos" de forma mecánica y poco fluida, perdiendo efectividad.
- Bu: Coordina la carrera, apoyo y lanzamiento con fluidez, generando potencia y dirección.
- E: El ritmo de tres tiempos es rápido, agresivo y totalmente integrado, permitiendo lanzar en condiciones de ventaja.

Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal

2.1. Se orienta y desplaza:

- B: Se "pierde" en la cancha, choca frecuentemente y pisa el área del portero.
- A: Se desplaza con inseguridad, mirando mayormente el suelo o el balón, no a los espacios.
- Bu: Se mueve con seguridad, es consciente de su posición en relación a las líneas y otros jugadores.
- E: Tiene una lectura constante del espacio, anticipándose a los movimientos y ocupando zonas de peligro.

2.2. Diferencia y utiliza conceptos espaciales:

- B: Sus lanzamientos son siempre al mismo lugar y sus pases son predecibles.
- A: Intenta variar la dirección y altura, pero con poca precisión y sin una intención táctica clara.
- Bu: Elige conscientemente lanzar por alto o por bajo, y utiliza pases rectos y parabólicos según la necesidad.
- E: Combina diferentes trayectorias y ángulos de lanzamiento/pase de manera creativa y efectiva para desequilibrar la defensa.

2.3. Ajuste al ritmo:

- B: Juega a un ritmo independiente al del equipo, rompiendo la dinámica ofensiva.
- A: Sigue el ritmo del juego con desfase, siendo reactivo en lugar de proactivo.
- Bu: Se integra bien en el ritmo de ataque, moviéndose y pasando en el momento adecuado.
- E: Es un generador de ritmo, acelera o pausa el juego con sus acciones para buscar ventajas.

2.4. Calcula distancias y velocidades:

- B: Sus pases no llegan al compañero o llegan en el momento equivocado. No

intercepta.

- A: Sus cálculos son inconsistentes; algunos pases son buenos, otros no.
- Bu: Pasa con la fuerza adecuada a la distancia y anticipa trayectorias sencillas para interceptar.
- E: Realiza pases largos de gran precisión y lee el juego para anticiparse y cortar pases del rival de forma consistente.

Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas

3.1. Maneja objetos con precisión:

- B: No controla el balón, se le cae frecuentemente. Los lanzamientos no tienen dirección.
- A: Recibe y lanza de forma inconsistente. La técnica es deficiente.
- Bu: Recepciona con seguridad y sus lanzamientos son dirigidos y con potencia aceptable.
- E: Domina recepciones difíciles y tiene un alto porcentaje de acierto en el lanzamiento, eligiendo lugares.

3.2. Adapta su movimiento al compañero:

- B: Juega de forma individual. No busca ni entiende las acciones a una pared.
- A: Intenta el pase y va, pero el timing es malo, lo que lleva a la pérdida del balón.
- Bu: Realiza pases sencillos con efectividad, coordinándose con el compañero.
- E: Ejecuta combinaciones complejas (bloqueos, cruces) con dos o más compañeros de forma intuitiva y eficaz.

3.3. Colabora en grupo:

- B: Está estático o corre sin sentido, sin participar en la construcción del juego.
- A: Se mueve, pero no siempre a los espacios libres. Pasa el balón sin mirar.
- Bu: Se desmarca activamente para recibir y busca al compañero libre.
- E: Es un jugador clave en la circulación, creando constantemente opciones de pase y desequilibrando la defensa rival con su movilidad.

3.4. Respeta el espacio:

- B: Defiende pegajoso (invadiendo el espacio legal) y es peligroso en sus entradas.
- A: Comete faltas por invasión de espacio o por no controlar su cuerpo.
- Bu: Generalmente defiende correctamente y evita colisiones.
- E: Usa su posición corporal para defender de forma inteligente y legal, siempre consciente de la seguridad de los demás.

ANEXO N° 3

VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"ESTEBAN PAVLETICH"

HUÁNUCO - PERÚ

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO	FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1º DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32942, HUÁNUCO 2023												
OBJETIVO GENERAL	Demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 - Huánuco- 2023.												
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN						Observación y/o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión	Relación entre la dimensión y el indicador	Relación entre el indicador y el ítem	La redacción es clara y precisa			
VARIABLE DEPENDIENTE Capacidad comprende su cuerpo	Coordinación	Coordinación dinámica general	El estudiante camina de manera coordinada utilizando brazos y piernas	X			X	X			X		
			El estudiante corre de manera coordinada utilizando brazos y piernas	X			X	X			X		
			El estudiante camina en Cuadrúpedos	X			X	X			X		
			El estudiante corre de forma cuadrúpeda	X			X	X			X		
			El estudiante lanza el balón en suspensión con una mano	X			X	X			X		
			El estudiante lanza el balón de manera estática con una Mano	X			X	X			X		
	Orientación espacio temporal	Distingue adelante-atrás	El estudiante domina el balón con las manos	X			X	X			X		
			El estudiante lanza el balón en suspensión con una mano	X			X	X			X		
			El estudiante distingue adelante y atrás	X			X	X			X		
			El estudiante distingue arriba y abajo utilizando objetos estructurados	X			X	X			X		
			El estudiante realiza saltos a la derecha e izquierda con un pie y dos pies	X			X	X			X		
			El estudiante realiza saltos dentro fuera aro	X			X	X			X		



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO - PERÚ

		HUANUCO - PERU									
Expresión motriz	Gestos con brazos y manos	El niño/a realiza gestos de victoria	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		El niño/a realiza gestos para coordinar jugadas	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Gestos en el desarrollo de la ejecución del juego	El estudiante realiza gestos en el saque lateral y de portería		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		El estudiante recorre un circuito con destreza 5min	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Movimiento de piernas	El estudiante recorre un circuito con destreza 10 Min	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

En consecuencia:

En el Instrumento para medir la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° secundaria de la IE 32942 – Pillico mozo - Huánuco

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:..

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

9.3%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Miguel C. Franco Vasquez	DNI N°	80355450
Dirección domiciliar:	Jr 11 de enero mzc 14 san Luis	Teléfono/Celular:	944242363
Título profesional	prof. Ed. física	Grado académico	maestro

Firma _____

Lugar y fecha:.....



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO - PERÚ

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32942, HUÁNUCO 2023																	
Demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco- 2023.																	
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación y o recomendaciones		
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa				
							SI	NO	SI	NO	SI	NO		SI		NO	
VARIABLE DEPENDIENTE Capacidad comprende su cuerpo	Coordinación	Coordinación dinámica general	El estudiante camina de manera coordinada utilizando brazos y piernas	X			X	X	X								
			El estudiante corre de manera coordinada utilizando brazos y piernas	X			X	X	X								
			El estudiante camina en Cuadrúpedos	X			X	X	X								
			El estudiante corre de forma cuadrúpedo	X			X	X	X								
			El estudiante lanza el balón en suspensión con una mano	X			X	X	X								
			El estudiante lanza el balón de manera estática con una Mano	X			X	X	X								
	Orientación espacio temporal	Coordinación óculo segmentaria	El estudiante domina el balón con las manos	X			X	X	X								
			El estudiante lanza el balón en suspensión con una mano	X			X	X	X								
			El estudiante distingue adelante y atrás	X			X	X	X								
			El estudiante distingue arriba y abajo utilizando objetos estructurados	X			X	X	X								
			El estudiante realiza saltos a la derecha a izquierda con un pie y dos pies	X			X	X	X								
			El estudiante realiza saltos dentro fuera aro	X			X	X	X								



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"ESTEBAN PAVLETICH"

HUÁNUCO - PERÚ

Expresión motriz	Gestos con brazos y manos	El niño/a realiza gestos de victoria										
			El niño/a realiza gestos para coordinar jugadas	El niño/a recorre un circuito con destreza	El estudiante recorre un circuito con destreza 5min	El estudiante recorre un circuito con destreza 10 Min						
Expresión motriz	Gestos en el desarrollo del balón mano											
	Movimiento de piernas											

En consecuencia:

En el Instrumento para medir la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° secundaria de la IE 32942 – Pillico mozo - Huánuco

-Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.

-Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.

-La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	TEOFILO CASTILLO CLAUDIO	DNI N°	46314044
Dirección domiciliaria:	Av. 30 de Agosto. H.C. Lt. 14	Teléfono/Celular:	953219930
Título profesional	Lic. Educación Física	Grado académico	MAESTRO.

Firma
Lugar y fecha:.....

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO	FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1º DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32942 –HUÁNUCO – 2023														
OBJETIVO GENERAL	Demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1º de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 - Huánuco - 2023.														
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN						Observación y o recomendaciones		
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem			La redacción es clara y precisa	
							SI	NO	SI	NO	SI	NO			SI
VARIABLE DEPENDIENTE Capacidad comprende su cuerpo	Conciencia corporal y control motor	Identifica y utiliza segmentos corporales	Aplica en la triple flexión para lanzar: cadera, rodillas, tobillos y en la utilización de brazos para fintas.	X			X		X		X				
		Mantiene el equilibrio estático y dinámico	Se mantiene estable en la posición defensiva y al lanzar en salto, con recepción controlada	X			X		X		X		X		
		Ejecuta cambios en la tensión muscular	Diferencia entre un pase firme y rápido vs. un pase suave de precisión; controla la fuerza del lanzamiento	X			X		X		X		X		
		Coordina movimientos simultáneos y secuenciales	Realiza la carrera, dos apoyos y lanzamiento - "ritmo de tres tiempos" - con fluidez	X			X		X		X		X		
		Se orienta y se desplaza en el espacio	Se mueve en el campo de ataque y defensa con consciencia situacional, evitando choques con jugadores y las líneas del área	X			X		X		X		X		
	Percepción espacial y temporal	Diferencia y utiliza trayectorias	Ejecuta lanzamientos en alto/bajo, pases en diferentes direcciones y trayectorias (rectos, parabólicos)	X			X		X		X		X		
		Ajusta sus movimientos a un ritmo externo	Sincroniza sus desplazamientos y pases con el ritmo de ataque del equipo y los movimientos de los compañeros	X			X		X		X		X		
		Calcula distancias y velocidades	Anticipa la trayectoria de un pase interceptable y ajusta la potencia del pase a la distancia del compañero	X			X		X		X		X		
		Maneja y controla objetos con precisión	Realiza recepciones seguras del balón y lanzamientos con dirección y potencia hacia la portería	X			X		X		X		X		
		Adapta su movimiento al de un compañero	Realiza paredes (pases y va) y bloqueos ofensivos con coordinación y timing preciso	X			X		X		X		X		
	Interacción con objetos y personas	Colabora en actividades grupales aplicando conceptos espaciales	Se desmarca para crear opciones de pase, ocupa espacios libres y pasa al compañero mejor situado	X			X		X		X		X		
		Respeta el espacio personal y grupal	Mantiene la distancia defensiva legal (1m) y evita colisiones peligrosas con oponentes y compañeros	X			X		X		X		X		

En consecuencia:

En el Instrumento Escala de valoración de la capacidad comprende su cuerpo.

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

.....

.....

90 %

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Mg, Marco Antonio García Nieto	DNI N°	22497522
Dirección domiciliaria:	Pedro Barroso 234	Teléfono/Celular:	994969561
Título profesional	Docente de Educación física	Grado académico	Magister



DNI 22497522

Firma

Lugar y fecha: Huánuco mayo 2023.

ANEXO 04

BASES DE DATOS

225

Anexo N° 9. Base de datos
Resultados de la preprueba

D1	ND1	D2	ND2	D3	ND3	VAR	NVAR
Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	Nivel de la Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	Capacidad comprende su cuerpo	Nivel de la Capacidad comprende su cuerpo
6	1	6	1	6	1	18	1
5	1	7	1	7	1	19	1
6	1	6	1	6	1	18	1
6	1	6	1	5	1	17	1
8	2	8	2	8	2	24	2
7	1	8	2	5	1	20	1
8	2	8	2	8	2	24	2
8	2	8	2	5	1	21	1
6	1	6	1	6	1	18	1
6	1	6	1	6	1	18	1
8	2	7	1	7	1	22	2
7	1	7	1	8	2	22	2
8	2	7	1	7	1	22	2
8	2	7	1	8	2	23	2
6	1	6	1	6	1	18	1
7	1	7	1	7	1	21	1
8	2	8	2	8	2	24	2
7	1	8	2	9	2	24	2
7	1	7	1	8	2	22	2
8	2	7	1	7	1	22	2
7	1	7	1	7	1	21	1
10	2	7	1	6	1	23	2
8	2	8	2	7	1	23	2
8	2	8	2	9	2	25	2
7	1	8	2	7	1	22	2
8	2	7	1	7	1	22	2
7	1	7	1	7	1	21	1
En inicio	15	En inicio	18	En inicio	19	En inicio	12
En proceso	12	En proceso	9	En proceso	8	En proceso	15
Logrado	0	Logrado	0	Logrado	0	Logrado	0
Logro destacado	0	Logro destacado	0	Logro destacado	0	Logro destacado	0
Total	27	Total	27	Total	27	Total	27

Resultados de la posprueba

D1	ND1	D2	ND2	D3	ND3	VAR	NVAR
Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	Nivel de la Dimensión 1: Conciencia Corporal y Control Motor	Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	Nivel de la Dimensión 2: Percepción Espacial y Temporal	Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	Nivel de la Dimensión 3: Interacción con Objetos y Personas	Capacidad comprende su cuerpo	Nivel de la Capacidad comprende su cuerpo
10	2	10	2	10	2	30	2
11	3	11	3	11	3	33	3
12	3	12	3	12	3	36	3
12	3	12	3	12	3	36	3
13	3	13	3	13	3	39	3
12	3	12	3	12	3	36	3
13	3	13	3	13	3	39	3
12	3	12	3	12	3	36	3
9	2	8	2	10	2	27	2
12	3	14	4	12	3	38	3
8	2	8	2	9	2	25	2
12	3	12	3	12	3	36	3
12	3	12	3	12	3	36	3
12	3	14	4	12	3	38	3
8	2	8	2	8	2	24	2
12	3	12	3	12	3	36	3
13	3	15	4	13	3	41	4
13	3	13	3	13	3	39	3
13	3	15	4	14	4	42	4
12	3	12	3	12	3	36	3
13	3	13	3	13	3	39	3
15	4	16	4	15	4	46	4
13	3	13	3	13	3	39	3
12	3	12	3	12	3	36	3
12	3	12	3	13	3	37	3
13	3	14	4	13	3	40	4
12	3	12	3	12	3	36	3
En inicio	0	En inicio	0	En inicio	0	En inicio	0
En proceso	4	En proceso	4	En proceso	4	En proceso	4
Logrado	22	Logrado	17	Logrado	21	Logrado	19
Logro destacado	1	Logro destacado	6	Logro destacado	2	Logro destacado	4
Total	27	Total	27	Total	27	Total	27

Anexo N° 5

PLAN / PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

I. DENOMINACIÓN:

Fundamentos básicos del balonmano para mejorar la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la institución educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

II. DATOS GENERALES:

2.1 **Lugar:** Institución Educativa Pública Pillco Mozo de Marabamba – Huánuco, 2022.

2.2 **Área:** Educación Física.

2.3 **Números de estudiantes:** 27

2.4 **Duración:** 90 minutos

✓ Inicio: 01/ 05/ 2023

✓ Final: 02/ 06/ 2023

2.5 **Responsables:**

- Chávez Valdez, Jesús Nolberto
- Valdez Cori, Bladimir Nolverto
- Isidro Dionicio, Miker

III. PRESENTACIÓN

A continuación se presenta un programa de fundamentos técnicos del balonmano que tiene por finalidad mejorar la capacidad “comprende su cuerpo” en los estudiantes del primero de secundaria de la institución educativa 32942 de Marabamba, este programa estará dividido en 16 actividades de aprendizaje, las mismas que se desarrollarán en 90 minutos cada una e integrará actividades con un alto porcentaje de práctica debido a la naturaleza del área de aprendizaje (Educación física).

IV. FUNDAMENTACIÓN

La capacidad comprende su cuerpo se define como el proceso mediante el cual es

estudiante interioriza y toma conciencia de su propio cuerpo, tanto en estado estático como en movimiento, en relación con el espacio, el tiempo, los objetos y las demás personas de su entorno. Esta capacidad forma parte de la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” y busca que el estudiante organice sus movimientos de forma eficaz, de acuerdo con sus posibilidades, en actividades físicas como el juego, el deporte y las actividades cotidianas (Ministerio de Educación, 2017). En el nivel secundario, implica el desarrollar conciencia corporal para sentirse seguro, coordinado y capaz en su interacción con el mundo. Es como aprender a manejar tu propio cuerpo de forma autónoma y eficiente.

A nivel mundial la problemática de la comprensión del propio cuerpo se manifiesta en la distorsión de la imagen corporal, exacerbada por estereotipos de belleza, que afecta de manera especial en adolescentes y puede llevar a trastornos psicológicos y de la conducta alimentaria. Esta problemática abarca desde la insatisfacción generalizada hasta el trastorno dismórfico corporal severo, y también implica la dificultad de conectar la experiencia corporal con la conciencia y el entorno, influyendo en el bienestar físico y mental a escala global (Duno y Acosta, 2019). Básicamente, se ha roto la conexión sana entre cómo sentimos nuestro cuerpo y como realmente es, y esto se ha convertido en un malestar para los adolescentes a nivel mundial.

En el entorno nacional la problemática respecto a la capacidad “comprende su cuerpo” en estudiantes del nivel secundaria (entendida como la conciencia corporal y la autonomía motriz) se manifiesta en la persistencia en un enfoque pedagógico tradicional en Educación Física, que generalmente prioriza la técnica y rendimiento sobre la construcción de la corporeidad y la motricidad significativa (Ministerio de Educación, 2017). Lo que se agrava por la carencia de articulación entre el Currículo Nacional de Educación Básica, que promueve el desarrollo integral, y las prácticas reales en las instituciones educativas, donde predican la descontextualización de las experiencias corporales y la escasa reflexión sobre el movimiento (Aguilar y Mujica, 2022). A ello se adiciona que en contextos rurales y urbano-marginales, factores como la limitada infraestructura, la insuficiente formación del profesorado en enfoques contemporáneos y el reducido tiempo curricular destinado a la Educación Física dificultan que los adolescentes logren una comprensión profunda de su cuerpo, afectando su autonomía, autoestima y participación en prácticas físicas diversas saludables (Muller et al., 2021).

A nivel regional, recientes estudios confirman la observación de problemas en la

comprensión y dominio de su cuerpo, que se evidencia en torpeza en la realización de actividades motrices básicas como trepar, girar, reptar, lanzar y coger objetos, así como en la limitación a movimientos de juegos controlados dentro del aula de manera instruccional (Eunofre, et al., 2023). Problemática que se agrava debido a que los profesores no realizan actividades motrices con intención pedagógica, priorizando el desarrollo de conocimientos académicos, lo que conlleva en un descuido en el desarrollo de las habilidades motrices básicas necesarias para un óptimo desarrollo fisiológico e integral del adolescente. La falta de estímulos adecuados y la carencia de una práctica sistemática de ejercicios físicos afectan la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal. Elementos fundamentales para la consolidación de una motricidad eficiente durante la adolescencia.

A nivel de la institución educativa focalizada para el estudio se puede observar una problemática similar en los estudiantes de nivel secundaria, que tienen dificultades para la realización de actividades de coordinación aparentemente sencillas, lo que hace que muestren inseguridad, como también incapaces de interactuar con el mundo, lo que se expresa en la ejecución de actividades deportivas y de expresión artística, situación que muestra la necesidad de llevar a cabo actividades que coadyuven al desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo.

Es en este contexto que surge el balonmano que de acuerdo con (CONADE, 2008) que es un deporte muy completo que generalmente se juega en interiores, donde dos equipos se enfrentan para ver quien puede marcar más goles, que desarrolla, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y capacidad estratégica.

Considerando la información expuesta respecto a la problemática de estudio surge la pregunta que dio origen al presente estudio, ¿Cuál es la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023?

V. OBJETIVOS

General:

Demostrar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano en la mejora de la capacidad comprende su cuerpo en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2023.

Específicos:

OE1. Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la conciencia corporal y control motor en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

OE2. Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la percepción espacial y temporal en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

OE3. Identificar la efectividad de los fundamentos básicos del balonmano para la mejora de la interacción con objetos y personas en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa N° 32942 – Huánuco – 2023.

VI. METAS DE ATENCION

Nuestra población estuvo determinada por los alumnos del 1° de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 32042 del distrito de Pillco Mozo de Marabamba – Huánuco, 2023.

VII. METODOLOGÍA

Desde un primer instante en la estrategia en base a los fundamentos básico del balonmano sirve para mejorar y fortalecer la capacidad comprende su cuerpo, con el objetivo propio de mejorar el aprestamiento motor práctico en toda actividad físicas y deportivas, creando de este modo los buenos hábitos saludables desde las etapas más formativas en cada estudiante teniendo en cuenta la realidad presente del sistema educativo, de este modo se plantea el aprendizaje activo en base a actividades innovadoras teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de cada uno de los educandos, implementando materiales y recursos adecuados que generen el aprendizaje optimo.

VIII. PROGRAMA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES

N°	SESIONES	RESPONSABLE	FECHA DE APLICACION
1	SESIÓN 1: PASES CORTOS - CONCIENCIA CORPORAL BÁSICA	Chávez Valdez, Jesús Nolverto	01 – 05 – 23
2	SESIÓN 2: PASES LARGOS - AJUSTE DE FUERZA	Valdez Cori, Bladimir Nolverto	03 – 05 – 23

3	SESIÓN 3: LANZAMIENTO EN ESTÁTICO - EQUILIBRIO	Isidro Dionicio, Miker	05 – 05 – 23
4	SESIÓN 4: LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO - COORDINACIÓN	Chávez Valdez, Jesús Nolverto	08 – 05 – 23
5	SESIÓN 5: BOTE ESTÁTICO - CONTROL DE OBJETOS	Valdez Cori, Bladimir Nolverto	10 – 05 – 23
6	SESIÓN 6: BOTE EN DESPLAZAMIENTO - ORIENTACIÓN ESPACIAL	Isidro Dionicio, Miker	12 – 05 – 23
7	SESIÓN 7: FINTAS CORPORALES - ENGAÑO Y EQUILIBRIO	Chávez Valdez, Jesús Nolverto	15 – 05 – 23
8	SESIÓN 8: DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS - ESPACIALIDAD	Valdez Cori, Bladimir Nolverto	17 – 05 – 23
9	SESIÓN 9: ATAQUE INDIVIDUAL - TOMA DE DECISIONES	Isidro Dionicio, Miker	19 – 05 – 23
10	SESIÓN 10: ATAQUE COLECTIVO - COLABORACIÓN	Chávez Valdez, Jesús Nolverto	22 – 05 – 23
11	SESIÓN 11: DEFENSA INDIVIDUAL - EQUILIBRIO Y ESPACIO	Valdez Cori, Bladimir Nolverto	24 – 05 – 23
12	SESIÓN 12: DEFENSA COLECTIVA - COORDINACIÓN GRUPAL	Isidro Dionicio, Miker	26 – 05 – 23
13	SESIÓN 13: REGLAS BÁSICAS I - JUEGO LIMPIO	Chávez Valdez, Jesús Nolverto	29 – 05 – 23
14	SESIÓN 14: REGLAS BÁSICAS II - ADAPTACIÓN AL CONTEXTO	Valdez Cori, Bladimir Nolverto	31 – 05 – 23
15	SESIÓN 15: ROLES I - ESPECIALIZACIÓN CORPORAL	Isidro Dionicio, Miker	02 – 06 – 23
16	SESIÓN 16: ROLES II - INTEGRACIÓN COLECTIVA	Chávez Valdez, Jesús Nolverto	05 – 06 – 23

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

Área: Educación Física

Tema: Pases cortos - Conciencia corporal básica

Fundamento técnico: Pase (1)

Duración: 90 minutos

Grado: Primaria (3°-4° grado) / Secundaria (1°-2° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Capacidad: Comprende su cuerpo.
- Indicadores de logro (CNEB):
 - 1.1: Reconoce las partes de su cuerpo y sus funciones en la ejecución de movimientos.
 - 3.1: Adapta sus movimientos a diferentes distancias y fuerzas en situaciones lúdicas.
- Enfoques transversales: Inclusivo, salud, respeto.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Balones de voleibol o balones suaves (1 por cada 2 estudiantes)
- Conos delimitadores
- Pizarra o papelógrafo, plumones
- Silbato
- Cronómetro
- Música para actividades (opcional)
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Verificar estado del espacio (limpio, seguro, libre de obstáculos).
- Asegurar hidratación de estudiantes.
- Considerar adaptaciones para estudiantes con necesidades educativas especiales.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA**A. INICIO (20 minutos)****1. Activación fisiológica - Calentamiento específico (10 min)**

Objetivo: Preparar músculos y articulaciones implicadas en los pases.

Ejercicio	Duración	Grupo muscular/Articulación	Indicaciones
Rotaciones articulares	2 min	Hombros, codos, muñecas, cadera	Rotaciones suaves en ambos sentidos
Movilidad de columna	2 min	Tronco, espalda	Flexiones laterales, giros suaves
Activación cardiovascular	3 min	General	Trote suave alrededor del área, skipping
Estiramientos dinámicos	3 min	Brazos, piernas	Balaneo de brazos, piernas, círculos

Organización: Estudiantes dispersos en el espacio, siguiendo al docente.

2. Diálogo inicial y conflicto cognitivo (10 min)

- Exploración guiada: "Descubriendo mis segmentos"
 - Manipulación del balón con diferentes partes del cuerpo
 - Énfasis en sensaciones táctiles y control
- Preguntas guía:
 - ¿Qué partes del cuerpo usamos para pasar el balón?
 - ¿Cuáles nos dan más control?
 - ¿Qué músculos sentimos que trabajan?
- Registro en pizarra: Se anotan segmentos identificados

B. PROCESO (55 minutos)

Actividad básica: "Pases por segmentos" (25 min)

Objetivo: Desarrollo del movimiento corporal con consumo de energía controlado.

Fase	Tiempo	Descripción	Proceso didáctico
Ejecución segmentaria	15 min	- Pases usando solo muñeca - Pases usando antebrazo - Pases usando hombro	Demostración del docente Práctica guiada Ajustes individuales
Conciencia corporal	5 min	- Identificación de músculos trabajados - Sensación de esfuerzo	Preguntas reflexivas durante la práctica
Feedback entre pares	5 min	Observación y retroalimentación entre compañeros	Uso de rúbrica simple

Organización: Parejas a 2 metros de distancia.

Actividad avanzada: "Precisión progresiva" (20 min)

Objetivo: Aumento del ritmo cardiaco al 75% sobre el basal mediante incremento de intensidad.

Estación	Distancia	Intensidad	Frecuencia cardiaca objetivo
Estación 1	3 metros	Moderada (60-65%)	120-130 ppm
Estación 2	5 metros	Media (70-75%)	140-150 ppm
Estación 3	7 metros	Alta (75-80%)	150-160 ppm

Metodología: Circuito por tiempo (4 min por estación, 2 min de transición)

Autoevaluación: Registro de percepciones de esfuerzo (escala de Borg)

Actividad de aplicación: Juego "10 pases consecutivos" (10 min)

Objetivo: Demostración de fuerza, resistencia, capacidad aeróbica y movilidad articular.

Componente	Demostración requerida	Indicadores
Fuerza	Control del balón en pases	Estabilidad muscular
Resistencia	Mantenimiento del ritmo	Recuperación entre pases
Capacidad aeróbica	Movimiento continuo	Respiración controlada
Movilidad articular	Rango completo de movimiento	Fluidez en ejecución

Reglas: Equipos de 4-5, mantener posesión con pases controlados

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma (10 min)

Objetivo: Retorno y restablecimiento de reservas energéticas y ritmo cardiaco.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico
Respiración profunda	2 min	Disminución frecuencia cardiaca
Estiramientos estáticos	5 min	Relajación muscular, prevención de lesiones
Hidratación	1 min	Reposición de líquidos
Caminata suave	2 min	Retorno venoso activo

2. Reflexión metacognitiva (5 min)

- Preguntas guía:

- ¿Qué segmentos fueron más efectivos para pases cortos?
- ¿Cómo varió tu ritmo cardíaco en las diferentes actividades?
- ¿Qué músculos sientes que trabajaron más?

- **Evaluación formativa: Escala de valoración**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo

Nº	Nombre del estudiante	Participa activamente en el calentamiento	Identifica segmentos corporales utilizados	Ajusta intensidad según distancia	Mantiene control en juego aplicado	Realiza vuelta a la calma correctamente	Participa en reflexión final
1							
2							
3							
4							

Clave de evaluación:

-  Logrado (L): Cumple completamente el indicador
-  En proceso (EP): Cumple parcialmente, necesita mejora
-  No logrado (NL): No cumple el indicador

V. ANEXOS

A. Escala de percepción de esfuerzo (Borg modificada)

Para uso en actividad avanzada:

Valor	Percepción	Intensidad
1-2	Muy, muy leve	50-60% FC máx
3-4	Leve	60-70% FC máx
5-6	Moderado	70-80% FC máx
7-8	Intenso	80-90% FC máx
9-10	Muy intenso	90-100% FC máx

Observaciones finales del docente:

Firma del docente: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

Área: Educación Física

Tema: Pases largos - Ajuste de fuerza

Fundamento técnico: Pase (2)

Duración: 90 minutos

Grado: Primaria (4°-5° grado) / Secundaria (2°-3° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Capacidades:
 - Comprende su cuerpo
 - Se expresa corporalmente
- Indicadores de logro:
 - 1.3: Ajusta la fuerza de sus movimientos en relación a la distancia y objetivo
 - 2.4: Controla la trayectoria y dirección de objetos en movimiento
- Enfoques transversales: Inclusivo, equidad de género, salud.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano o fútbol (1 por cada 2 estudiantes)
- Conos de diferentes colores (rojo, amarillo, verde)
- Aros o blancos en el suelo
- Petos para equipos (2 colores)
- Cronómetro
- Pizarra portátil o papelógrafo
- Silbato
- Música para segmentos específicos
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Verificar que el espacio permita pases largos (mínimo 20x20 metros)
- Establecer zonas de seguridad alrededor del área de juego
- Preparar variantes para diferentes niveles de habilidad
- Tener botiquín de primeros auxilios accesible

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para pases largos (12 min)

Objetivo: Preparar específicamente músculos y articulaciones involucradas en pases con fuerza.

Ejercicio	Duración	Grupo muscular/Articulación	Indicaciones técnicas
Movilidad articular superior	3 min	Hombros, codos, muñecas, caderas	Rotaciones amplias, círculos combinados
Activación del core	3 min	Abdominales, lumbares, oblicuos	Planchas dinámicas, rotaciones con balón
Ejercicios pliométricos suaves	3 min	Miembros superiores e inferiores	Lanzamientos desde pecho con mini-saltos
Activación cardiovascular general	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera continua con cambios de dirección

Organización: Estudiantes en formación circular, siguiendo al docente.

2. Experimentación y socialización (8 min)

- Experimentación libre (4 min):
 - "Pases a diferentes distancias descubriendo ajustes de fuerza"
 - Distancias marcadas: 5m (conos verdes), 10m (amarillos), 15m (rojos)
 - Consigna: "Prueben qué fuerza necesitan para cada distancia"
- Socialización guiada (4 min):
 - Preguntas reflexivas:
 - ¿Qué sensaciones de tensión muscular notaron?
 - ¿Qué partes del cuerpo sintieron más trabajo?
 - ¿Cómo varió su respiración según la distancia?
 - Registro colectivo de sensaciones

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Pases por niveles" (25 min)

Objetivo: Desarrollo del movimiento corporal con consumo de energía controlado en diferentes trayectorias.

Organización: Tres estaciones rotativas (8 minutos por estación, 1 minuto de transición)

Estación	Altura objetivo	Distancia	Foco técnico	Consumo energético
Estación 1	Rodillas	8-10 metros	Fuerza controlada, precisión baja	Moderado (zona aeróbica)

Estación	Altura objetivo	Distancia	Foco técnico	Consumo energético
Estación 2	Cintura	10-12 metros	Trayectoria recta, estabilidad	Medio (transición)
Estación 3	Pecho	12-15 metros	Fuerza explosiva controlada	Alto (umbral anaeróbico)

Metodología:

- Demostración técnica por el docente en cada estación
- Práctica guiada con feedback inmediato
- Parejas de trabajo con roles de observador/ejecutante
- Registro de aciertos por nivel

2. Actividad avanzada: "Cálculo de distancias" (20 min)

Objetivo: Aumentar el ritmo cardiaco al 75% sobre el basal mediante trabajo de anticipación y ajuste dinámico.

Frecuencia cardiaca objetivo: 140-160 ppm (dependiendo de edad basal)

Ejercicios progresivos:

Fase	Actividad	Intensidad	Duración	FC estimada
Fase 1	Pases a blancos fijos	65-70%	5 min	130-140 ppm
Fase 2	Pases a blancos semi-móviles	70-75%	7 min	140-150 ppm
Fase 3	Pases a blancos móviles	75-80%	8 min	150-160 ppm

Características de blancos móviles:

- Compañero que se desplaza lateralmente
- Compañero que alterna cerca-lejos
- Blancos en pared con rebote variable

Elemento cognitivo: Desarrollo de anticipación y cálculo espacial

3. Actividad de aplicación: Juego "Pases en movimiento" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y técnicas.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza explosiva	Potencia en pases largos	Pases que llegan con precisión a distancia
Resistencia muscular	Mantenimiento de técnica	Calidad constante durante 10 minutos
Elongación muscular	Rango completo de movimiento	Extensión completa en pases largos

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Capacidad aeróbica	Recuperación entre esfuerzos	Mantiene ritmo de juego constante
Movilidad articular	Fluidez en combinaciones	Transiciones suaves entre acciones

Reglas del juego:

- 4x4 en espacio 20x20 metros
- Deben dar 5 pases consecutivos para anotar punto
- Máximo 3 pasos con balón
- Defensa solo interceptando, sin contacto
- Rotación de posiciones cada 2 minutos

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma específica (10 min)

Objetivo: Restablecimiento progresivo de reservas energéticas y funciones fisiológicas.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Caminata activa	2 min	Disminución gradual FC	Caminar mientras se pasan balones suavemente
Respiración diafragmática	2 min	Oxigenación y relajación	Inspirar 4s, retener 4s, exhalar 6s
Estiramientos estáticos	5 min	Relajación muscular post-esfuerzo	30 segundos por grupo muscular principal
Hidratación controlada	1 min	Reposición hídrica	Pequeños sorbos, no ingesta rápida

Grupos musculares a estirar:

- Deltoides anterior y posterior
- Pectorales
- Tríceps braquial
- Abdominales
- Cuádriceps (por implicación en desplazamientos)

2. Metacognición y evaluación (5 min)

- Preguntas reflexivas:
 1. ¿Qué estrategias usaste para ajustar la fuerza según la distancia?
 2. ¿Cómo influyó tu percepción del espacio en la efectividad del pase?
 3. ¿Qué ajustes hiciste cuando el objetivo estaba en movimiento?
 4. ¿Cómo monitoreaste tu nivel de esfuerzo durante la sesión?

- Autoevaluación con escala de valoración
- Feedback grupal breve

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Pases largos y ajuste de fuerza

N°	Nombre del estudiante	Ajusta fuerza según distancia a (5,10,15 m)	Control a trayectoria a diferentes alturas	Anticipa movimiento de blanco móvil	Mantiene técnica en juego dinámico	Regula intensidad según indicaciones	Participa en vuelta a la calma	Reflexiona sobre su ajuste de fuerza
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Supera el indicador de forma consistente
-  **Logrado (L):** Cumple completamente el indicador
-  **En proceso (EP):** Cumple parcialmente, necesita práctica
-  **No logrado (NL):** No evidencia la habilidad evaluada

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación del estudiante

Criterio	4 - Sobresaliente	3 - Logrado	2 - En proceso	1 - Inicial
Ajuste de fuerza	Ajusta automáticamente a cualquier distancia	Ajusta correctamente en 2 de 3 distancias	Ajusta solo en distancias cortas	No diferencia ajustes de fuerza
Control de trayectoria	Pases precisos a cualquier altura	Preciso en 2 de 3 alturas	Control solo en altura media	Sin control de trayectoria
Anticipación	Anticipa constantemente movimientos	Anticipa movimientos predecibles	Reacciona pero no anticipa	Solo reacciona a estímulos
Regulación de esfuerzo	Autorregula perfectamente su intensidad	Sigue indicaciones de intensidad	Necesita recordatorios constantes	No regula su esfuerzo

B. Registro de intensidad de la sesión

Momento	FC inicial	FC pico	Percepción de esfuerzo	Observaciones
Activación				
Actividad básica				
Actividad avanzada				
Juego aplicado				
Vuelta a la calma				

Percepción de esfuerzo (1-10): 1=Muy leve, 5=Moderado, 10=Máximo esfuerzo

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con mayores dificultades:

- Distancias reducidas (3m, 6m, 9m)
- Balones más livianos o de mayor tamaño
- Tiempos de práctica extendidos
- Demostraciones individualizadas

Para estudiantes avanzados:

- Distancias aumentadas (10m, 15m, 20m)
- Balones de diferentes pesos
- Blancos en movimiento más complejos
- Limitaciones adicionales (pases solo con mano no dominante)

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Balones sonoros para estudiantes con discapacidad visual
- Instrucciones claras y demostraciones táctiles
- Acompañamiento de par educativo
- Adaptación de distancias y objetivos

Observaciones del docente:

Firma del docente: _____

Firma del coordinador de área: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

Área: Educación Física

Tema: Lanzamiento en estático - Equilibrio postural

Fundamento técnico: Lanzamiento (3)

Duración: 90 minutos

Grado: Primaria (5°-6° grado) / Secundaria (3°-4° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Capacidades:
 - Comprende su cuerpo
 - Se expresa corporalmente
- Indicadores de logro:
 - 1.2: Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones estáticas y dinámicas
 - 2.2: Controla la dirección y fuerza en lanzamientos hacia objetivos determinados
- Enfoques transversales: Equidad de género, inclusión, autocuidado.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones medicinales livianos (1-2 kg) o balones de balonmano
- Conos marcadores
- Cuerdas o líneas en el suelo
- Panderetas o señales acústicas
- Aros de diferentes tamaños
- Tarjetas visuales con posiciones de equilibrio
- Cronómetro
- Silbato
- Pizarra portátil para registro
- Música para segmentos específicos
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 15x15 metros con superficie plana
 - Verificar que los materiales estén en buen estado
 - Preparar progresiones para diferentes niveles de habilidad
 - Considerar adaptaciones para estudiantes con dificultades de equilibrio
-

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para equilibrio (15 min)

Objetivo: Preparar sistema vestibular, músculos posturales y articulaciones estabilizadoras.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Activación vestibular	3 min	Sistema del equilibrio	Giros suaves, equilibrio sobre un pie, caminata en línea
Movilidad articular	4 min	Tobillos, rodillas, caderas	Rotaciones, círculos, flexo-extensiones controladas
Activación del core	4 min	Músculos estabilizadores	Planchas estáticas, puente de glúteos, bird-dog
Ejercicios propioceptivos	4 min	Sistema nervioso periférico	Equilibrio sobre superficies inestables (colchonetas)

Organización: Circuito por estaciones, 3 minutos por estación con transición.

2. Exploración del equilibrio y análisis postural (5 min)

- Exploración guiada: "Posiciones de lanzamiento con base estable"
 - Pie de apoyo adelantado vs. pies paralelos
 - Ancho de base: estrecha vs. ancha
 - Centro de gravedad: alto vs. bajo
- Análisis postural por parejas:
 - Identificación de puntos de apoyo en diferentes posiciones
 - Observación de alineación corporal (tobillo-rodilla-cadera-hombro)
 - Registro de sensaciones de estabilidad/inestabilidad

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Lanzamiento con base" (25 min)

Objetivo: Desarrollo del movimiento corporal controlado con consumo energético enfocado en estabilidad.

Progresión técnica	Duración	Enfoque de equilibrio	Consumo energético
Posición estable sin lanzamiento	5 min	Mantenimiento postural estático	Bajo (zona aeróbica baja)
Lanzamiento con base amplia	8 min	Estabilidad en base amplia	Moderado (aeróbico medio)

Progresión técnica	Duración	Enfoque de equilibrio	Consumo energético
Lanzamiento con base estrecha	7 min	Control en base reducida	Moderado-alto
Lanzamiento con transferencia de peso	5 min	Equilibrio dinámico	Alto (umbral aeróbico)

Metodología:

- Demostración técnica con énfasis en puntos clave:
 1. Base de apoyo adecuada
 2. Centro de gravedad bajo
 3. Alineación segmentaria
 4. Fijación visual
- Trabajo por parejas con roles de observador/ejecutante
- Uso de checklist para corrección postural entre compañeros

2. Actividad avanzada: "Trayectorias variables" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 75% sobre basal mediante combinación de equilibrio y precisión dinámica.

Frecuencia cardiaca objetivo: 145-165 ppm (dependiendo de edad)

Nivel de lanzamiento	Ángulo objetivo	Intensidad	Duración	FC estimada
Lanzamiento bajo	10-30°	65-70%	6 min	130-140 ppm
Lanzamiento medio	30-60°	70-75%	7 min	140-150 ppm
Lanzamiento alto	60-80°	75-80%	7 min	150-160 ppm

Organización: Tres zonas de práctica con diferentes alturas de objetivo:

- Zona baja: aros en suelo a 5 metros
- Zona media: aros suspendidos a 1.5 metros
- Zona alta: aros suspendidos a 2.5 metros

Elemento cognitivo: Cálculo de ángulo y fuerza según altura objetivo

3. Actividad de aplicación: Juego "Tiro al blanco" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas específicas para lanzamiento con equilibrio.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza explosiva	Potencia regulada según	Lanzamientos que alcanzan objetivo sin

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
controlada	distancia	sobrepasar
Resistencia postural	Mantenimiento de técnica	Estabilidad constante durante serie de lanzamientos
Elongación muscular	Rango completo de movimiento	Extensión completa en fase de lanzamiento
Capacidad aeróbica específica	Recuperación entre series	Recuperación rápida entre turnos de lanzamiento
Movilidad articular específica	Fluidez en gesto técnico	Coordinación hombro-codo-muñeca en lanzamiento

Reglas del juego:

- Portería dividida en 3 zonas de puntuación (1, 2, 3 puntos)
- Cada estudiante realiza 5 lanzamientos desde posición estática
- Debe mantener equilibrio hasta que el balón llegue al objetivo
- Puntos adicionales por mantener posición 3 segundos post-lanzamiento
- Rotación de lanzadores y recogedores

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma específica (10 min)

Objetivo: Restablecimiento progresivo del equilibrio homeostático y reducción de tensión postural.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Deambulación consciente	3 min	Normalización sistema vestibular	Caminata lenta con atención a pasos
Respiración con equilibrio	3 min	Relajación sistema nervioso	Respiración profunda en posición estable
Estiramientos posturales	4 min	Relajación músculos posturales	Énfasis en trapecios, dorsales, core
Hidratación progresiva	1 min	Reposición electrolítica	Pequeños sorbos cada 30 segundos

Estiramientos específicos:

- Estiramiento de trapecios y elevador de escápula
- Estiramiento de pectoral con apoyo en pared
- Estiramiento de tríceps sobre cabeza
- Estiramiento de rotadores de cadera

2. Metacognición y evaluación (5 min)

- Preguntas reflexivas:
 1. ¿Cómo afectó tu equilibrio a la precisión del lanzamiento?
 2. ¿Qué ajustes corporales realizaste para mantener la estabilidad?
 3. ¿Cómo influyó la altura del objetivo en tu posición de lanzamiento?
 4. ¿Qué sensaciones corporales identificaste durante los lanzamientos?
- Autoevaluación con escala de valoración específica
- Compartir un aprendizaje significativo del día

IV. EVALUACIÓN**Instrumento: Lista de cotejo - Lanzamiento en estático y equilibrio**

Nº	Nombre del estudiante	Mantiene base estable en posición estática	Controla equilibrio durante lanzamiento	Ajusta trayectoria según altura objetivo	Mantiene alineación corporal durante gesto	Recupera equilibrio post-lanzamiento	Participa en análisis postural	Reflexiona sobre relación equilibrio-precisión
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Destacado (D):** Supera consistentemente todos los indicadores
-  **Logrado (L):** Cumple satisfactoriamente los indicadores
-  **En proceso (EP):** Evidencia avances pero requiere más práctica
-  **Necesita apoyo (NA):** Requiere apoyo significativo para lograr indicadores

V. ANEXOS**A. Escala de valoración para autoevaluación del equilibrio en lanzamiento**

Criterio	4 - Excelente	3 - Bueno	2 – Regular	1 - Necesita mejora
Estabilidad pre-lanzamiento	Base óptima, cuerpo alineado, mirada fija	Base adecuada, buena alineación	Base inestable, desalineaciones	Sin control postural
Control durante lanzamiento	Mantiene equilibrio perfecto, transferencia controlada	Buen equilibrio, ligera oscilación	Pérdida de equilibrio recuperable	Pérdida total de equilibrio
Precisión según altura	Acierta 80-100% en todas las alturas	Acierta 60-79% en 2/3 alturas	Acierta 40-59% en 1/2 alturas	Acierta menos del 40%
Recuperación postural	Recuperación inmediata y estable	Recuperación en 2-3 segundos	Recuperación con dificultad	No recupera posición inicial

B. Registro de progresión técnica individual

Estudiante: _____

Aspecto técnico	Inicio de sesión	Final de sesión	Observaciones
Base de apoyo			
Alineación corporal			
Control del centro de gravedad			
Coordinación segmentaria			
Fijación visual			

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades de equilibrio:

- Base de apoyo más amplia
- Balones más livianos
- Apoyo en pared o compañero
- Distancias reducidas
- Tiempos de práctica más largos por ejercicio

Para estudiantes avanzados:

- Base de apoyo más estrecha

- Balones con mayor peso
- Lanzamientos con ojos cerrados (breves)
- Combinación con desplazamiento previo
- Objetivos más pequeños o en movimiento

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Balones con texturas diferentes para identificación táctil
- Guía física para posicionamiento corporal
- Instrucciones auditivas claras y secuenciadas
- Acompañamiento de asistente o compañero
- Adaptación de distancias y tamaños de objetivo

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

1. Zonas de lanzamiento: delimitar claramente zonas activas y zonas de espera
2. Distancias mínimas: mantener 3 metros entre estudiantes durante lanzamientos
3. Recogida de balones: solo cuando todos hayan terminado de lanzar
4. Supervisión constante: especialmente en ejercicios de equilibrio
5. Señal de parada: establecer señal clara para detener actividad inmediata

Observaciones del docente:

Incidencias relevantes:

Firma del docente: _____

Firma del coordinador de área: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

Área: Educación Física

Tema: Lanzamiento en movimiento - Coordinación dinámica

Fundamento técnico: Lanzamiento (4)

Duración: 90 minutos

Grado: Secundaria (4°-5° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Comprende su cuerpo
 - Se expresa corporalmente
- **Indicadores de logro:**
 - 1.4: Coordina movimientos segmentarios en secuencias dinámicas complejas
 - 2.1: Adapta su ejecución técnica a diferentes posiciones y ángulos
- **Enfoques transversales:** Inclusión, equidad de género, perseverancia.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano o fútbol sala (tamaño apropiado por edad)
- Conos de demarcación de diferentes colores
- Vallas bajas (20-30 cm) o aros en el suelo
- Cuerdas para delimitación de zonas
- Red de portería o zona de impacto demarcada
- Petos para identificación de equipos
- Cronómetro digital
- Silbato
- Pizarra táctil o papelógrafo para diagramas
- Música para segmentos rítmicos
- Tabla de registro de progresión
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 20x30 metros con superficie uniforme
- Verificar estado de equipos y seguridad del área
- Preparar progresiones técnicas diferenciadas por nivel
- Considerar aspectos meteorológicos si es al aire libre

- Planificar adaptaciones para distintos estilos de aprendizaje

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para coordinación dinámica (15 min)

Objetivo: Preparar sistemas neuromusculares, articulaciones y patrones de movimiento complejos.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Activación neuromotriz	4 min	Sistema nervioso central	Reacciones a señales, cambios de dirección, stops
Patrones cruzados	4 min	Coordinación interhemisférica	Marcha cruzada, skipping con brazos alternos
Movilidad dinámica	4 min	Caderas, hombros, columna	Rotaciones combinadas, círculos con balón
Activación cardiovascular progresiva	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera continua con variaciones de velocidad

Organización: Circuito en forma de U con estaciones específicas.

2. Secuencias básicas y conciencia espacial (5 min)

- **Secuencias básicas de aproximación:**
 - "Pasos previos al lanzamiento"
 - Tres tiempos básicos: impulso, apoyo, ejecución
 - Práctica sin balón, luego con balón inerte
- **Conciencia espacial guiada:**
 - "Ubicación respecto a la portería/objetivo"
 - Identificación de ángulos: 0° (frente), 45°, 90° (lateral)
 - Distancias de eficacia óptima (5-9 metros)
 - Uso de referencias visuales del entorno

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Ritmo de tres tiempos" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de patrones de movimiento coordinado con consumo energético progresivo.

Fase de aprendizaje	Duración	Coordinación específica	Consumo energético
Aislamiento de fases	6 min	Separación de carrerilla, apoyo, lanzamiento	Bajo-moderado
Coordinación 2	7 min	Integración apoyo-	Moderado

Fase de aprendizaje	Duración	Coordinación específica	Consumo energético
tiempos		lanzamiento	
Coordinación 3 tiempos completa	7 min	Secuencia completa fluida	Moderado-alto
Aplicación con variantes	5 min	Adaptación a diferentes velocidades	Alto

Metodología:

- Demostración segmentada por el docente
- Práctica con feedback inmediato (espejo, video si es posible)
- Trabajo en tríos: ejecutante, observador, lanzador
- Uso de marcadores rítmicos (música, palmadas) para temporalización
- Registro de patrones dominantes y áreas de mejora

2. Actividad avanzada: "Orientación espacial" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 75-80% sobre basal mediante ajustes técnicos en movimiento.

Frecuencia cardiaca objetivo: 150-170 ppm (dependiendo de edad basal)

Posición de lanzamiento	Ángulo respecto al objetivo	Intensidad	Duración	FC estimada
Posición frontal (0°)	Directo al centro	70-75%	6 min	140-150 ppm
Posición diagonal (45°)	Aproximación lateral	75-80%	7 min	150-160 ppm
Posición lateral (90°)	Lanzamiento en fuga	80-85%	7 min	160-170 ppm

Organización: Tres estaciones angulares con diferentes grados de dificultad:

- Estación 1: Ángulo frontal - énfasis en potencia
- Estación 2: Ángulo 45° - énfasis en precisión angular
- Estación 3: Ángulo 90° - énfasis en coordinación en fuga

Elemento cognitivo: Cálculo espacial, ajuste técnico según ángulo, anticipación

3. Actividad de aplicación: Juego "Lanzamiento en movimiento" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y coordinativas en situación real.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza explosiva en	Potencia mantenida en carrera	Lanzamientos efectivos tras

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
movimiento		desplazamiento
Resistencia coordinativa	Mantenimiento de técnica bajo fatiga	Calidad técnica constante durante el juego
Elongación dinámica	Rango completo en movimiento	Extensión completa durante el lanzamiento
Capacidad anaeróbica láctica	Tolerancia a esfuerzos intensos	Recuperación entre acciones explosivas
Movilidad articular dinámica	Fluidez en transiciones	Coordinación carrera-apoyo-lanzamiento

Reglas del juego:

- 3x3 en espacio 15x20 metros
- Máximo 3 pases antes de lanzar
- Lanzamiento debe realizarse en movimiento
- Punto por gol o por impacto en zona designada
- Rotación de posiciones cada 2 minutos
- Límite de 3 segundos con balón

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma neuromotriz (10 min)

Objetivo: Restablecimiento progresivo del equilibrio neurovegetativo y reducción de activación neuromuscular.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Deambulación rítmica	3 min	Normalización frecuencia cardíaca	Caminata con coordinación brazos-piernas
Respiración coordinada	3 min	Relajación sistema nervioso	Respiración sincronizada con movimientos
Estiramientos neuromusculares	4 min	Reducción tono muscular	Estiramientos con atención a cadenas cinéticas
Hidratación consciente	1 min	Reposición hídrica y electrolítica	Ingesta controlada con pausas

Estiramientos específicos para lanzamiento dinámico:

- Estiramiento de cadena posterior (isquiotibiales, gemelos)

- Estiramiento de rotadores internos/externos de hombro
- Estiramiento de aductores y abductores
- Estiramiento de flexores de cadera

2. Metacognición y evaluación formativa (5 min)

- **Preguntas reflexivas para análisis:**
 1. ¿Cómo se sincronizaron tus movimientos durante la secuencia de tres tiempos?
 2. ¿Qué ajustes realizaste al lanzar desde diferentes ángulos?
 3. ¿Cómo manejaste la transición entre carrera y lanzamiento?
 4. ¿Qué feedback sensorial fue más útil para coordinar tus movimientos?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Identificación de un aspecto a mejorar para la próxima sesión**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Lanzamiento en movimiento y coordinación

N ^o	Nombre del estudiante	Ejecuta secuencia 3 tiempos coordinada	Ajusta técnica según ángulo de lanzamiento	Mantiene equilibrio durante lanzamiento dinámico	Coordina carrera-apoyo-lanzamiento	Adapta fuerza según distancia y posición	Participa activamente en juego aplicado	Analiza su coordinación motriz
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Coordinación fluida y eficiente en todas las situaciones
-  **Logrado (L):** Coordinación adecuada, realiza ajustes necesarios
-  **En desarrollo (ED):** Coordinación básica, requiere práctica para fluidez
-  **Inicial (I):** Dificultad en coordinación, necesita descomposición de movimientos

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de coordinación dinámica

Criterio	4 - Avanzado	3 - Competente	2 - Básico	1 - Iniciación
Fluidez en secuencia 3 tiempos	Secuencia automática y eficiente	Secuencia coordinada con concentración	Secuencia con pausas o errores	Secuencia desorganizada

Criterio	4 - Avanzado	3 - Competente	2 - Básico	1 - Iniciación
Ajuste angular	Ajusta automáticamente a cualquier ángulo	Ajusta correctamente a 2 de 3 ángulos	Ajusta solo a ángulo frontal	Sin ajuste según ángulo
Integración movimiento-lanzamiento	Perfecta transición sin pérdida de eficacia	Buena transición con mínima pérdida	Transición con pérdida de control	Movimientos desarticulados
Control espacial en movimiento	Control total de espacio-velocidad-dirección	Control adecuado en situaciones predecibles	Control limitado, reacciona más que anticipa	Sin control espacial en movimiento

B. Registro de progresión en coordinación dinámica

Estudiante: _____ Fecha: _____

Habilidad coordinativa	Pre-test	Post-actividad básica	Post-juego aplicado	Observaciones
Ritmo en secuencia 3T				
Ajuste angular				
Control equilibrio dinámico				
Sincronización segmentaria				
Adaptación a imprevistos				

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades coordinativas:

- Secuencia de 2 tiempos antes de 3 tiempos
- Velocidades de aproximación reducidas
- Balones más grandes o de diferente textura
- Marcadores visuales en el suelo para pasos
- Apoyo auditivo (marcadores rítmicos)

Para estudiantes avanzados:

- Secuencias de 4-5 tiempos
- Lanzamientos tras recepción en movimiento
- Cambios de dirección previos al lanzamiento
- Defensas pasivas que aumentan exigencia
- Objetivos móviles o más pequeños

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Secuencias simplificadas según capacidad
- Balones adaptados (sonoros, de espuma)
- Guías físicas para patrones de movimiento
- Espacios delimitados claramente
- Tiempos extendidos para procesamiento

Variantes según nivel de fatiga:

- **Nivel bajo:** Énfasis en precisión sobre potencia
- **Nivel medio:** Combinación equilibrada
- **Nivel alto:** Énfasis en potencia y velocidad

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Zonas de aproximación:** mantener libres de obstáculos
2. **Distancias entre grupos:** mínimo 5 metros entre estaciones
3. **Dirección de lanzamientos:** todos hacia misma zona controlada
4. **Señales claras:** para inicio y fin de lanzamientos
5. **Supervisión de técnica:** prevenir movimientos lesivos
6. **Hidratación:** pausas cada 20 minutos en condiciones cálidas

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Matemáticas:** Cálculo de ángulos, trayectorias, distancias
- **Ciencias:** Biomecánica, fisiología del esfuerzo
- **Arte:** Ritmo, secuencias, expresión corporal
- **Tutoría:** Autoconocimiento, perseverancia, trabajo en equipo

Observaciones del docente:

Incidencias relevantes:

Logros destacados del grupo:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5**Área:** Educación Física**Tema:** Bote estático - Control de objetos**Fundamento técnico:** Bote (5)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Primaria (3°-4° grado) / Secundaria (1°-2° grado)**Fecha:** _____**I. DATOS INFORMATIVOS**

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Comprende su cuerpo
 - Se desenvuelve en situaciones motrices
- **Indicadores de logro:**
 - 3.1: Adapta sus movimientos a diferentes distancias y fuerzas
 - 1.1: Reconoce las partes de su cuerpo y sus funciones en movimientos básicos
- **Enfoques transversales:** Inclusión, perseverancia, respeto.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Balones de baloncesto tamaño adecuado por edad (o balones de espuma para iniciación)
- Conos de delimitación de diferentes colores
- Aros de psicomotricidad
- Panderetas o instrumentos de percusión para señales
- Cuerdas elásticas o líneas en el suelo
- Cronómetro
- Silbato
- Pizarra portátil o papelógrafo
- Música para actividades rítmicas
- Tarjetas visuales con patrones de bote
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 15x15 metros con superficie plana y uniforme
- Verificar presión adecuada de los balones
- Preparar balones de diferentes tamaños para adaptación
- Considerar iluminación adecuada si es espacio cerrado
- Planificar organización espacial para evitar colisiones

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para bote y control manual (15 min)

Objetivo: Preparar articulaciones de miembros superiores, sistema sensorial táctil y coordinación óculo-manual.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad articular superior	4 min	Dedos, muñecas, codos, hombros	Apertura y cierre de manos, rotaciones, círculos
Sensibilización táctil	3 min	Sistema sensorial periférico	Manipulación de balón con diferentes texturas, presión variable
Coordinación óculo-manual	4 min	Sistema nervioso central	Lanzamientos suaves al aire con recepción, seguimiento visual
Activación cardiovascular general	4 min	Sistema cardiorrespiratorio	Desplazamientos suaves combinados con movimientos de brazos

Organización: Estudiantes dispersos en el espacio con suficiente separación.

2. Exploración táctil e identificación segmentaria (5 min)

- **Exploración táctil guiada (3 min):**
 - "Diferentes formas de botar el balón"
 - Con palma completa, con yemas, con dedos extendidos
 - Con diferentes presiones: suave, medio, fuerte
 - Con balón quieto: empuje hacia abajo y recepción
- **Identificación segmentaria (2 min):**
 - Preguntas reflexivas:
 - ¿Qué partes de la mano sentimos que trabajan más?
 - ¿Dónde ubicamos el contacto con el balón?
 - ¿Qué dedos nos dan más control?
 - Registro colectivo en pizarra: zona de contacto óptima (yemas y falanges proximales)

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Bote controlado" (25 min)

Objetivo: Desarrollo del movimiento corporal específico con consumo energético focalizado en control manual.

Nivel de dominio	Duración	Control específico	Consumo energético
Bote estático mano dominante	7 min	Control básico, altura constante	Bajo (zona aeróbica baja)
Bote estático mano no dominante	7 min	Adaptación lateralidad, conciencia corporal	Moderado-bajo
Control de altura variable	6 min	Ajuste de fuerza según altura deseada	Moderado
Control de frecuencia variable	5 min	Ritmo cambiante, atención sostenida	Moderado-alto

Metodología:

- Demostración técnica por el docente:
 1. Posición base: piernas semiflexionadas, tronco ligeramente inclinado
 2. Mano en forma de "cúpula", dedos separados
 3. Movimiento de muñeca (no de brazo completo)
 4. Contacto visual alternado (balón-entorno)
- Progresión pedagógica:
 1. Bote con ambas manos simultáneas
 2. Bote con mano dominante
 3. Bote con mano no dominante
 4. Combinación alternada
- Feedback táctil: docente guía mano del estudiante si es necesario

2. Actividad avanzada: "Bote con cambios" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 70-75% sobre basal mediante complejidad coordinativa y atención dividida.

Frecuencia cardiaca objetivo: 135-155 ppm (dependiendo de edad basal)

Patrón de bote	Complejidad coordinativa	Intensidad	Duración	FC estimada
Cambios de mano predecibles	Baja	60-65%	5 min	120-130 ppm
Cambios de mano a señal	Media	65-70%	7 min	130-140 ppm
Cambios con altura variable	Alta	70-75%	8 min	140-150 ppm

Organización: Circuito de tres estaciones:

- Estación 1: Cambios de mano en cruz (delante del cuerpo)
- Estación 2: Bote a diferentes alturas (rodilla, cintura, hombro)
- Estación 3: Bote con integración de movimientos de piernas (sentadillas suaves)

Elemento cognitivo: Atención dividida, procesamiento de señales, ajuste motor rápido

3. Actividad de aplicación: Juego "Bote y reacción" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y coordinativas bajo presión situacional.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza de prensión controlada	Presión adecuada constante	Balón no se escapa ni rebota excesivamente
Resistencia muscular local	Mantenimiento de técnica	Control mantenido durante todo el juego
Elongación dinámica de dedos y muñeca	Rango completo de movimiento	Flexión-extensión completa en cada bote
Capacidad aeróbica específica	Recuperación entre esfuerzos	Mantiene ritmo constante durante actividad
Movilidad articular de muñeca	Fluidez en movimiento de bote	Movimiento pendular suave y controlado

Reglas del juego:

- Espacio delimitado con conos
- Cada estudiante con su balón
- A señales del docente (colores, sonidos):
 - Rojo/silbato: bote con mano derecha
 - Verde/palmada: bote con mano izquierda
 - Amarillo/dos palmadas: bote bajo (rodillas)
 - Azul/tres palmadas: bote alto (hombros)
- Eliminación suave por error (2 errores máximo, luego reingreso)
- Variante avanzada: desplazamiento mientras se bota

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma específica (10 min)

Objetivo: Restablecimiento progresivo del tono muscular, reducción de tensión en manos y antebrazos.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Bote terapéutico	3 min	Relajación neuromuscular	Bote muy suave, casi sin esfuerzo
Estiramientos de manos y antebrazos	5 min	Reducción tono muscular	Extensión y flexión de dedos, estiramiento de muñeca
Respiración con conciencia corporal	2 min	Relajación general	Respiración profunda enfocada en manos relajadas

Estiramientos específicos:

- Extensión de dedos con ayuda de la otra mano
- Flexión de muñeca hacia adelante y atrás
- Estiramiento de flexores y extensores de antebrazo
- Rotaciones suaves de muñecas

2. Metacognición y evaluación formativa (5 min)

- **Preguntas reflexivas:**
 1. ¿Cómo sientes el contacto entre tu mano y el balón?
 2. ¿Qué ajustes realizaste para controlar la altura del bote?
 3. ¿Qué diferencias notaste entre tu mano dominante y no dominante?
 4. ¿Cómo manejaste las señales durante el juego de reacción?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Compartir un descubrimiento técnico del día**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Bote estático y control de objetos

N°	Nombre del estudiante	Control a bote con mano dominante	Control a bote con mano no dominante	Ajusta altura del bote según consigna	Realiza cambios de mano controlados	Reacciona a señales manteniendo control	Identifica partes de la mano utilizadas	Mantiene posición corporal adecuada
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Logrado (L):** Control consistente y adecuado
-  **En proceso (EP):** Control intermitente, necesita práctica
-  **Emergente (EM):** Control básico, en fase de adquisición
-  **No observado (NO):** No evidencia la habilidad

V. ANEXOS**A. Escala de valoración para autoevaluación del control en bote**

Criterio	4 - Avanzado	3 - Competente	2 – Básico	1 - Iniciación
Control mano dominante	Bote automático sin mirar balón	Bote controlado mirando ocasionalmente	Bote con concentración visual constante	Pérdida frecuente de control
Control mano no dominante	Mismo nivel que mano dominante	Control adecuado con atención	Control limitado, bote irregular	Sin control con mano no dominante
Ajuste de altura	Ajusta precisamente a 3 alturas diferentes	Ajusta a 2 alturas diferentes	Mantiene una altura constante	Sin control de altura
Cambios de mano	Cambios fluidos y automáticos	Cambios controlados con preparación	Cambios con pausa o pérdida	Incapaz de cambiar manos

B. Registro de dominio progresivo del bote

Estudiante: _____ Fecha: _____

Aspecto técnico	Nivel inicial	Post-actividad 1	Post-juego	Observaciones
Contacto mano-balón				
Control altura				
Control frecuencia				
Cambios de mano				
Reacción a señales				

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades de control:

- Balones más grandes o de espuma
- Balones con diferente textura para mejor agarre
- Bote sentado en silla o banco
- Guía física de la mano por docente o compañero
- Marcadores visuales en el suelo para ritmo

Para estudiantes avanzados:

- Balones más pequeños o de menor rebote
- Bote con ojos cerrados (breves periodos)
- Bote con una mano mientras la otra realiza otra tarea
- Combinación de bote con otros fundamentos (pase, lanzamiento)
- Juegos de bote en espacios reducidos con obstáculos

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Balones sonoros para estudiantes con discapacidad visual
- Balones de colores contrastantes para baja visión
- Instrucciones multimodales (visual, auditiva, táctil)
- Acompañamiento de par educativo
- Adaptación de expectativas según capacidad individual

Variantes según nivel de fatiga:

- **Nivel bajo:** Bote sentado, menor duración
- **Nivel medio:** Bote de pie, tiempos estándar
- **Nivel alto:** Bote con desplazamiento suave

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Espacio personal:** mínimo 1.5 metros entre estudiantes
2. **Balones fuera de control:** señal para detener actividad y recuperar
3. **Postura corporal:** vigilar espalda recta, rodillas flexionadas
4. **Hidratación:** especialmente importante en trabajo de manos
5. **Fatiga muscular:** observar signos de fatiga en antebrazos
6. **Superficie:** evitar superficies irregulares que alteren rebote

VIII. ARTICULACIÓN CON APRENDIZAJES TRANSVERSALES

- **Matemáticas:** Conteo de botes, ritmos, patrones
- **Música:** Ritmo, tempo, sincronización
- **Ciencias naturales:** Física del rebote, fuerzas, energía
- **Psicomotricidad:** Lateralidad, esquema corporal, coordinación

- **Valores:** Perseverancia, paciencia, autosuperación

Observaciones del docente:

Progresiones notables del grupo:

Dificultades frecuentes identificadas:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

Área: Educación Física

Tema: Bote en desplazamiento - Orientación espacial

Fundamento técnico: Bote (6)

Duración: 90 minutos

Grado: Primaria (4°-5° grado) / Secundaria (2°-3° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Se desenvuelve en situaciones motrices
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
- **Indicadores de logro:**
 - 2.1: Adapta su ejecución técnica a diferentes posiciones y espacios
 - 2.3: Reconoce y utiliza eficientemente el espacio en actividades motrices
- **Enfoques transversales:** Inclusión, respeto, cooperación.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto tamaño adecuado (1 por estudiante)
- Conos de demarcación de diferentes colores (30-40 unidades)
- Vallas bajas o aros grandes (6-8 unidades)
- Cuerdas elásticas o cinta para delimitar zonas
- Panderetas, silbatos, instrumentos de percusión
- Reproductor de música con lista de canciones de diferentes ritmos
- Cronómetro digital
- Petos de dos colores para identificación
- Pizarra portátil para diagramas espaciales
- Tarjetas con patrones de desplazamiento
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 20x30 metros con superficie uniforme
- Verificar que todos los balones tengan presión adecuada
- Organizar conos y obstáculos antes de la sesión
- Preparar música con diferentes BPM (80-140)
- Planificar rutas de desplazamiento claramente visibles

- Considerar adaptaciones para diferentes niveles de habilidad

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para desplazamiento con bote (15 min)

Objetivo: Preparar sistemas neuromusculares para desplazamientos multidireccionales con control de objeto.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad dinámica completa	4 min	Tobillos, rodillas, caderas, columna	Círculos, balanceos, giros controlados
Activación propioceptiva	4 min	Sistema vestibular y propioceptivo	Desplazamientos con cambios de dirección, giros de 180°
Coordinación óculo-pédica-manual	4 min	Coordinación intersegmentaria	Skipping con bote suave, desplazamientos laterales
Activación cardiovascular progresiva	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Trote progresivo combinado con bote estático

Organización: Circuito en forma de espiral que permite desplazamientos progresivos.

2. Desplazamientos básicos y conciencia periférica (5 min)

- **Desplazamientos básicos con bote (3 min):**
 - "Caminar y correr botando"
 - Progresión: bote estático → bote caminando → bote trotando
 - Consigna: "Encontrar tu velocidad de control óptima"
- **Ejercicio de conciencia periférica (2 min):**
 - "Mirar alrededor mientras se bota"
 - Nivel 1: Mirar un punto fijo adelante
 - Nivel 2: Identificar colores de conos alrededor
 - Nivel 3: Contar compañeros en el perímetro
 - Nivel 4: Nombrar objetos en el entorno

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Bote y desplazamiento" (25 min)

Objetivo: Desarrollo del movimiento corporal en desplazamiento con consumo energético controlado.

Patrón de desplazamiento	Duración	Orientación espacial requerida	Consumo energético
Línea recta con control	6 min	Orientación frontal, mantenimiento de línea	Bajo-moderado
Curvas suaves (círculos)	7 min	Percepción de radio, ajuste de trayectoria	Moderado
Zig-zag controlado	6 min	Cambios de dirección precisos, anticipación	Moderado-alto
Variaciones de velocidad	6 min	Ajuste dinámico, control diferencial	Alto

Metodología:

- Demostración técnica del docente:
 1. Posición corporal: centro de gravedad bajo, mirada al frente
 2. Relación bote-pasos: bote al ritmo de desplazamiento
 3. Protección del balón: cuerpo entre balón y "defensor imaginario"
 4. Cambios de mano: cruzados por delante o por la espalda (avanzado)
- Organización por niveles:
 - **Nivel 1:** Bote con mano dominante en todas las trayectorias
 - **Nivel 2:** Bote alternando manos según dirección
 - **Nivel 3:** Bote con cambios de mano según señal
- Espacios delimitados con colores para diferentes trayectorias

2. Actividad avanzada: "Bote rítmico" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 75-80% sobre basal mediante coordinación rítmica y procesamiento auditivo-motor.

Frecuencia cardiaca objetivo: 145-165 ppm (dependiendo de edad basal)

Estímulo rítmico	Velocidad (BPM)	Complejidad	Duración	FC estimada
Palmadas constantes	60-80 BPM	Baja	6 min	135-145 ppm
Música con ritmo marcado	90-110 BPM	Media	7 min	145-155 ppm
Ritmo cambiante (señales)	Variable	Alta	7 min	155-165 ppm

Organización en estaciones:

- **Estación 1 - Ritmo constante:** Bote al compás de metrónomo o palmadas
- **Estación 2 - Ritmo musical:** Bote siguiendo el beat de diferentes géneros
- **Estación 3 - Ritmo variable:** Cambios según señales visuales/auditivas

Elementos cognitivos: Procesamiento auditivo, sincronización, memoria rítmica, atención dividida

3. Actividad de aplicación: Juego "Carrera de obstáculos" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y orientación espacial en situación compleja.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza de control en movimiento	Potencia ajustada según velocidad	Bote controlado a diferentes velocidades
Resistencia específica	Mantenimiento de técnica bajo fatiga	Control mantenido durante todo el circuito
Elongación dinámica multidireccional	Rango completo en diferentes direcciones	Movimientos amplios en giros y cambios
Capacidad aeróbica-anaeróbica	Adaptación a esfuerzos variables	Recuperación entre obstáculos difíciles
Movilidad articular compleja	Fluidez en combinaciones	Coordinación bote-desplazamiento-esquive

Circuito de obstáculos (adaptable por nivel):

1. Zig-zag entre conos (5 conos a 2m distancia)
2. Bote alrededor de aros en círculo (3 aros)
3. Paso por "puente" de cuerdas bajas
4. Cambio de mano en línea marcada
5. Bote hasta canasta/zona final

Reglas:

- Tiempo limitado: 90 segundos por intento
- Puntos por completar obstáculos correctamente
- Penalización por pérdida de control (5 segundos)
- Opción colaborativa: por parejas, uno guía al otro verbalmente

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma específica (10 min)

Objetivo: Restablecimiento progresivo de la orientación espacial, reducción de activación vestibular.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento consciente	4 min	Normalización sistema vestibular	Caminata lenta con bote muy suave, atención a pasos
Respiración con orientación	3 min	Relajación y reorientación	Respiración profunda mirando punto fijo
Estiramientos específicos	3 min	Relajación muscular post-esfuerzo	Énfasis en piernas, caderas, hombros

Estiramientos específicos para desplazamiento:

- Estiramiento de isquiotibiales (pierna extendida)
- Estiramiento de cuádriceps (pie al glúteo)
- Estiramiento de gemelos (apoyo en pared)
- Estiramiento de abductores (mariposa)
- Estiramiento de hombros y brazos

2. Metacognición y evaluación formativa (5 min)

- **Preguntas reflexivas:**
 1. ¿Cómo manejaste tu atención entre el balón y el espacio alrededor?
 2. ¿Qué estrategias usaste para orientarte durante los desplazamientos?
 3. ¿Cómo afectó el ritmo externo a tu control del bote?
 4. ¿Qué fue más difícil: controlar el bote o orientarte en el espacio?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Compartir un "truco" descubierto para orientarse mejor**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Bote en desplazamiento y orientación espacial

Nº	Nombre del estudiante	Mantiene control en desplazamiento recto	Realiza curvas y zig-zag controlados	Ajusta velocidad manteniendo control	Sincroniza bote con ritmo externo	Esquiva obstáculos con orientación	Utiliza visión periférica adecuadamente	Analiza su orientación espacial
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Destacado (D):** Orientación espacial excelente en todas las situaciones
-  **Logrado (L):** Control y orientación adecuados en la mayoría de las situaciones
-  **En proceso (EP):** Control básico, orientación limitada
-  **Emergente (EM):** Dificultad para combinar bote y orientación

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de orientación espacial

Criterio	4 - Avanzado	3 - Competente	2 - Básico	1 - Iniciación
Control en desplazamiento	Control total a máxima velocidad	Buen control a velocidad media	Control solo a baja velocidad	Sin control en movimiento
Orientación en trayectorias	Navegación automática en patrones complejos	Sigue trayectorias marcadas	Dificultad en curvas y cambios	Se desorienta fácilmente
Atención dividida	Mira constantemente al frente y alrededores	Mira al frente, revisa alrededores ocasionalmente	Mira principalmente al balón	Mira exclusivamente al balón
Adaptación a ritmos	Sincroniza perfectamente con cualquier ritmo	Sincroniza con ritmos constantes	Intenta sincronizar pero pierde ritmo	Sin capacidad de sincronización

B. Mapa de circuitos y niveles de dificultad

Circuito básico (Nivel 1):

- Línea recta 10m → curva amplia → zig-zag suave

Circuito intermedio (Nivel 2):

- Línea recta con cambio de mano → curva cerrada → zig-zag marcado → slalom

Circuito avanzado (Nivel 3):

- Línea recta rápida → curva con reverso → zig-zag complejo → obstáculos variables

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades de orientación:

- Trayectorias marcadas con colores en el suelo
- Velocidades reducidas
- Espacios más amplios entre obstáculos
- Guía verbal de compañero o docente
- Menor cantidad de estímulos simultáneos

Para estudiantes avanzados:

- Trayectorias más complejas (en 8, espirales)
- Velocidades variables con señales
- Espacios reducidos entre obstáculos
- Bote con mano no dominante exclusivamente
- Añadir defensores pasivos

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Balones sonoros o con campanas para estudiantes ciegos
- Guías físicas (cuerdas, barreras táctiles)
- Instrucciones claras y secuenciadas
- Espacios personalizados según movilidad
- Acompañamiento de asistente o compañero

Variantes según condiciones:

- **Espacio reducido:** Circuitos más pequeños, mayor control
- **Grupo numeroso:** Estaciones rotativas, mayor organización
- **Tiempo limitado:** Circuitos más cortos, mayor intensidad

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Organización espacial:** Rutas claramente delimitadas, sentido único cuando sea posible
2. **Distancias de seguridad:** Mínimo 2 metros entre estudiantes en movimiento
3. **Obstáculos seguros:** Conos flexibles, vallas bajas, nada con bordes afilados
4. **Supervisión de colisiones:** Especial atención en zonas de convergencia
5. **Fatiga vestibular:** Observar signos de mareo por giros repetidos
6. **Hidratación:** Pausas cada 20 minutos, especialmente en condiciones cálidas

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Matemáticas:** Geometría espacial, trayectorias, ángulos, simetrías
- **Música:** Ritmo, tempo, sincronización, patrones
- **Artes visuales:** Percepción espacial, perspectiva, composición
- **Ciencias:** Física del movimiento, fuerzas, trayectorias parabólicas
- **Tecnología:** Uso de metrónomos digitales, aplicaciones de ritmo

Observaciones del docente:

Patrones de orientación identificados en el grupo:

Recomendaciones para sesiones posteriores:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7**Área:** Educación Física**Tema:** Fintas corporales - Engaño y equilibrio**Fundamento técnico:** Finta y desplazamiento (7)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Secundaria (3°-5° grado)**Fecha:** _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
 - **Capacidades:**
 - Comprende su cuerpo
 - Se expresa corporalmente
 - **Indicadores de logro:**
 - 1.1: Reconoce las partes de su cuerpo y sus funciones en movimientos complejos
 - 1.2: Mantiene el equilibrio en situaciones de cambio rápido de dirección y posición
 - **Enfoques transversales:** Respeto, juego limpio, creatividad, autoconfianza.
-

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Conos de demarcación (20-25 unidades)
- Balones de baloncesto o fútbol sala (1 cada 2 estudiantes)
- Petos de dos colores (azul y rojo)
- Panderetas o instrumentos de percusión para señales
- Cuerdas elásticas para delimitar zonas
- Pizarra portátil o papelógrafo para diagramas
- Cronómetro digital
- Silbato
- Música para actividades específicas
- Tarjetas con secuencias de fintas
- Espejos portátiles (opcional, para autocorrección)
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 20x20 metros con superficie antideslizante
- Verificar que el área esté libre de obstáculos peligrosos
- Preparar progresiones técnicas diferenciadas por nivel
- Establecer código ético para situaciones 1x1 (respeto, control)

- Considerar aspectos de seguridad en contactos controlados

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para fintas y cambios de dirección (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para movimientos explosivos, cambios rápidos y mantenimiento del equilibrio dinámico.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Activación vestibular	4 min	Sistema del equilibrio	Giros controlados, cambios de apoyo, equilibrio dinámico
Movilidad multidireccional	4 min	Tobillos, rodillas, caderas, columna	Rotaciones en todos los planos, movimientos en X
Actividad pliométrica suave	4 min	Miembros inferiores y core	Salto lateral, cambios de dirección, amortiguaciones
Activación cardiovascular específica	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Desplazamientos con paradas bruscas y arranques

Organización: Circuito en forma de estrella que permita movimientos en todas direcciones.

2. Juego de espejo y exploración de engaños (5 min)

- **Juego de espejo por parejas (3 min):**
 - Un líder realiza movimientos, el seguidor imita como reflejo
 - Cambio de roles cada 60 segundos
 - Consigna: "Movimientos amplios, cambios de nivel, variar velocidades"
- **Exploración de movimientos engañosos (2 min):**
 - Individualmente, explorar "movimientos que confundan"
 - Preguntas guía:
 - ¿Qué parte del cuerpo "miente" mejor sobre mi intención?
 - ¿Cómo puedo hacer creer que voy a un lado y voy al otro?
 - ¿Qué movimientos son más convincentes?
 - Socialización rápida de hallazgos

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Fintas básicas" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de patrones de movimiento engañoso con control postural y consumo energético específico.

Tipo de finta	Duración	Mecánica específica	Consumo energético
Finta de hombros	7 min	Rotación exagerada de hombros, recuperación rápida	Moderado
Finta de caderas	6 min	Desplazamiento lateral de cadera, cambio de peso	Moderado-alto
Finta de mirada	6 min	Dirección visual engañosa, coordinación ocular-corporal	Bajo-moderado
Integración con equilibrio	6 min	Mantenimiento del centro de gravedad durante engaño	Alto

Metodología:

- Demostración técnica por el docente:
 1. **Principio de exageración:** Movimiento amplio y convincente
 2. **Principio de recuperación:** Vuelta rápida a posición de equilibrio
 3. **Principio de desequilibrio controlado:** Sacar al defensor de su base
 4. **Principio de explosión:** Aceleración después del engaño
- Progresión pedagógica:
 1. Finta sin desplazamiento (estática)
 2. Finta con un paso de desplazamiento
 3. Finta con cambio de dirección completo
 4. Finta contra defensor pasivo
- Trabajo en tríos: fintador, observador técnico, defensor pasivo

2. Actividad avanzada: "Fintas en secuencia" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 75-85% sobre basal mediante combinaciones complejas y procesamiento decisional rápido.

Frecuencia cardiaca objetivo: 150-170 ppm (dependiendo de edad basal)

Nivel de secuencia	Complejidad cognitivo-motora	Intensidad	Duración	FC estimada
Secuencia de 2 fintas	Media (predecible)	70-75%	7 min	140-150 ppm
Secuencia de 3 fintas	Alta (semi-predecible)	75-80%	7 min	150-160 ppm
Secuencia aleatoria	Muy alta (improvisación)	80-85%	6 min	160-170 ppm

Organización por estaciones:

- **Estación 1 - Secuencias predeterminadas:** Tarjetas con combinaciones específicas
- **Estación 2 - Secuencias creativas:** El estudiante crea sus propias combinaciones
- **Estación 3 - Secuencias reactivas:** Responde a señales del docente/compañero

Elementos cognitivos: Memoria de secuencias, creatividad motriz, toma de decisiones, atención dividida

3. Actividad de aplicación: Juego "1x1 con fintas" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y habilidades técnico-tácticas en situación real.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza explosiva	Aceleración después de la finta	Supera al defensor con velocidad
Resistencia anaeróbica aláctica	Repetición de esfuerzos explosivos	Mantiene efectividad en varios intentos
Elongación dinámica	Rango completo en movimientos amplios	Fintas convincentes sin limitación articular
Capacidad anaeróbica	Recuperación entre esfuerzos intensos	Mantiene nivel de juego durante todo el tiempo
Movilidad articular compleja	Fluidez en combinaciones multidireccionales	Transiciones suaves entre fintas

Reglas del juego:

- Espacio: 5x5 metros delimitado con conos
- Objetivo: Atacante debe llegar a línea de meta (2 intentos por rol)
- Defensor: Solo puede desplazarse lateralmente, sin contacto físico
- Puntos: 1 por superación exitosa, 0.5 por finta convincente aunque no supere
- Rotación: Atacante → Defensor → Observador → Atacante
- Tiempo: 30 segundos por enfrentamiento

Variantes por nivel:

- **Nivel básico:** Defensor pasivo, espacio amplio (8x8m)
- **Nivel intermedio:** Defensor activo, espacio estándar (5x5m)
- **Nivel avanzado:** Defensor muy activo, espacio reducido (3x3m)

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma específica (10 min)

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio neurovegetativo, reducción de activación neuromuscular y recuperación del tono postural.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento consciente inverso	4 min	Normalización sistema vestibular	Caminata lenta con movimientos opuestos a las fintas
Respiración con equilibrio estático	3 min	Relajación y reequilibrio	Respiración profunda en posición de equilibrio estable
Estiramientos específicos para fintas	3 min	Relajación muscular post-esfuerzo	Énfasis en cadenas cruzadas y músculos rotadores

Estiramientos específicos:

- Estiramiento de rotadores internos/externos de hombro
- Estiramiento de oblicuos y rotadores de tronco
- Estiramiento de aductores y abductores de cadera
- Estiramiento de gemelos y sóleos (para cambios rápidos)
- Estiramiento de isquiotibiales (para pasos amplios)

2. Análisis metacognitivo y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas para análisis:**
 1. ¿Qué segmentos corporales fueron más efectivos para engañar?
 2. ¿Cómo mantuviste el equilibrio durante y después de las fintas?
 3. ¿Qué hizo que una finta fuera más convincente que otra?
 4. ¿Cómo manejaste la transición entre pensar y ejecutar las fintas?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Compartir "el engaño más creativo" de la sesión**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Fintas corporales, engaño y equilibrio

N°	Nombre del estudiante	Ejecuta fintas básicas con técnica adecuada	Mantiene equilibrio durante movimientos engañosos	Combina fintas en secuencia fluida	Aplica fintas en situación 1x1	Demuestra creatividad en los engaños	Respeto al compañero en situaciones de duelo	Analiza segmentos usados para engañar
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Fintas creativas, equilibrio excelente, aplicación efectiva
-  **Logrado (L):** Técnica adecuada, equilibrio mantenido, aplicación básica
-  **En desarrollo (ED):** Técnica en formación, equilibrio inestable, aplicación limitada
-  **Inicial (I):** Dificultad en ejecución, pierde equilibrio, sin aplicación práctica

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de fintas y engaño

Criterio	4 - Maestría	3 - Competencia	2 - Desarrollo	1 - Iniciación
Convicción en la finta	Movimiento totalmente convincente	Movimiento generalmente convincente	Movimiento poco convincente	Movimiento no engaña

Criterio	4 - Maestría	3 - Competencia	2 - Desarrollo	1 - Iniciación
Control del equilibrio	Equilibrio perfecto durante y después	Equilibrio mantenido, recuperación rápida	Equilibrio inestable, recuperación lenta	Pérdida frecuente de equilibrio
Fluidez en secuencias	Transiciones automáticas y creativas	Secuencias fluidas preestablecidas	Secuencias con pausas entre fintas	Movimientos aislados, sin conexión
Aplicación en 1x1	Supera constantemente al defensor	Supera al defensor la mayoría de veces	Ocasionalmente supera al defensor	No supera al defensor

B. Banco de secuencias de fintas (para tarjetas de trabajo)

Nivel básico:

1. Hombro izquierdo → Explosión derecha
2. Cadera derecha → Cambio a izquierda
3. Mirada arriba → Avance frontal

Nivel intermedio:

1. Hombro + Cadera contraria → Explosión lateral
2. Mirada izquierda + Cadera derecha → Avance diagonal
3. Hombro doble finta + Cambio de ritmo

Nivel avanzado:

1. Hombro → Cadera → Mirada → Explosión impredecible
2. Finta de parada → Finta de arranque → Cambio de dirección
3. Secuencia personalizada creativa

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades de equilibrio:

- Fintas con apoyo (en pared o con compañero)
- Movimientos menos amplios, más controlados
- Mayor base de apoyo durante ejecución
- Tiempos de recuperación más largos entre intentos
- Espacio más amplio para maniobrar

Para estudiantes avanzados:

- Fintas con balón (combinación técnico-táctica)
- Fintas con cambios de nivel (de pie a agachado)
- Fintas contra múltiples defensores
- Fintas con límite de tiempo (decisión rápida)
- Fintas en espacios reducidos (mayor precisión)

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Fintas adaptadas según movilidad

- Espacios personalizados según necesidades
- Defensores simbólicos (conos con petos)
- Tiempos extendidos para procesamiento
- Comunicación multimodal (visual, auditiva, táctil)

Variantes según enfoque:

- **Enfoque técnico:** Perfeccionamiento de movimientos aislados
- **Enfoque táctico:** Aplicación en situaciones de juego
- **Enfoque creativo:** Desarrollo de fintas personales
- **Enfoque psicológico:** Manejo del engaño y la decepción motriz

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Control de contactos:** En 1x1, defender sin contacto físico
2. **Superficie adecuada:** Antideslizante para cambios bruscos
3. **Espacio personal:** Mínimo para evitar colisiones en fintas amplias
4. **Calzado apropiado:** Zapatos deportivos con buen agarre
5. **Fatiga neuromuscular:** Observar signos de pérdida de control postural
6. **Aspecto psicológico:** Enfatizar que el engaño es parte del juego, no personal

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Arte dramático:** Expresión corporal, creación de personajes, engaño teatral
- **Psicología:** Percepción, atención, toma de decisiones, teoría de la mente
- **Biología:** Sistema vestibular, propiocepción, reflejos, control motor
- **Matemáticas:** Patrones, secuencias, probabilidad (direcciones probables)
- **Filosofía:** Verdad y apariencia, ética del engaño en el juego

Observaciones del docente:

Fintas más creativas observadas:

Aspectos a reforzar en próximas sesiones:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

Área: Educación Física

Tema: Desplazamientos defensivos - Espacialidad y respeto

Fundamento técnico: Finta y desplazamiento (8)

Duración: 90 minutos

Grado: Secundaria (4°-5° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Se desenvuelve en situaciones motrices
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
- **Indicadores de logro:**
 - 2.1: Adapta su ejecución técnica a diferentes posiciones y espacios
 - 3.4: Respeta las normas de convivencia y espacio personal en actividades colectivas
- **Enfoques transversales:** Respeto, convivencia, juego limpio, empatía, seguridad.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Conos de demarcación (30-40 unidades de diferentes colores)
- Cuerdas elásticas o cinta de señalización
- Aros de psicomotricidad (15-20 unidades)
- Balones de baloncesto o fútbol sala (1 cada 3 estudiantes)
- Petos de dos colores (azul para defensa, rojo para ataque)
- Pizarra portátil o papelógrafo con diagramas espaciales
- Cronómetro digital
- Silbato
- Música para actividades específicas
- Tarjetas con posiciones defensivas
- Cinta métrica o referencias espaciales pre-marcadas
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 25x25 metros bien demarcado
- Verificar que la superficie sea uniforme y antideslizante
- Preparar zonas claramente delimitadas con colores diferentes

- Establecer protocolos claros para contactos controlados
- Diseñar progresiones que respeten diferentes niveles de habilidad
- Considerar aspectos de inclusión y adaptaciones necesarias

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para desplazamientos defensivos (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para movimientos laterales, cambios de dirección y mantenimiento postural bajo estrés espacial.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad específica defensiva	4 min	Tobillos, rodillas, caderas (énfasis en plano lateral)	Deslizamientos laterales, posiciones bajas, giros controlados
Activación propioceptiva espacial	4 min	Sistema vestibular y conciencia espacial	Movimientos con ojos cerrados guiados por compañero, reconocimiento de distancias
Coordinación defensiva básica	4 min	Patrones cruzados y reacciones	Pasos de defensa (defensive slides), cambios de frente, pivotes
Activación cardiovascular con conciencia espacial	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Desplazamientos variados respetando espacios marcados

Organización: Circuito hexagonal que permita movimientos en todas direcciones respetando zonas personales.

2. Desplazamientos defensivos básicos y contrato espacial (5 min)

- **Práctica guiada de posición defensiva (3 min):**
 - Posición básica: piernas flexionadas, centro de gravedad bajo, brazos activos
 - Desplazamientos laterales (defensive slides): pasos cortos y rápidos, sin cruzar pies
 - Cambios de dirección: pivote sobre pie guía, giro controlado
 - Distancia óptima: brazo extendido + medio paso (1.5-2 metros)
- **Establecimiento del "contrato espacial" (2 min):**
 - Normas colectivas creadas por estudiantes:
 - "Respetar el espacio personal (1.5m mínimo)"
 - "Contacto controlado: tocar, no empujar"
 - "Señal de stop cuando alguien se siente invadido"
 - "Comunicación verbal para coordinación"
 - Registro en pizarra y compromiso grupal

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Desplazamientos coordinados" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de patrones de movimiento defensivo con control espacial y consumo energético eficiente.

Tipo de desplazamiento	Duración	Conciencia espacial requerida	Consumo energético
Desplazamientos laterales	7 min	Mantenimiento de línea, distancia constante	Moderado
Desplazamientos frontales/retroceso	6 min	Control de distancia de seguridad, espacio trasero	Moderado-alto
Desplazamientos diagonales	6 min	Ángulos de aproximación, cortar trayectorias	Alto
Cambios de dirección y pivotes	6 min	Reorientación corporal, recuperación de posición	Alto

Metodología:

- Demostración técnica por el docente:
 1. **Posición base defensiva:** Pies más anchos que hombros, rodillas flexionadas, espalda recta
 2. **Desplazamiento lateral:** Pasos cortos y rápidos, peso en puntas, brazos activos
 3. **Cambio de dirección:** Pivote sobre pie interior, giro rápido pero controlado
 4. **Distancia óptima:** Brazo extendido alcanza al atacante (zona de seguridad)
- Progresión pedagógica:
 1. Desplazamientos sin oposición (siguiendo líneas)
 2. Desplazamientos con compañero estático como referencia
 3. Desplazamientos contra compañero que camina
 4. Desplazamientos contra compañero que trota
- Uso de referencias espaciales: conos, líneas, zonas coloreadas

2. Actividad avanzada: "Marcaje en espacio" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 75-85% sobre basal mediante seguimiento activo y ajuste constante de distancia.

Frecuencia cardiaca objetivo: 150-170 ppm (dependiendo de edad basal)

Nivel de seguimiento	Exigencia cognitivo-motora	Intensidad	Duración	FC estimada
Seguimiento predecible	Baja (trayectorias establecidas)	70-75%	6 min	140-150 ppm
Seguimiento semi-libre	Media (cambios ocasionales)	75-80%	7 min	150-160 ppm
Seguimiento libre con restricciones	Alta (improvisación controlada)	80-85%	7 min	160-170 ppm

Organización por niveles:

- **Nivel 1 - Espacio amplio:** 10x10m, atacante camina, defensor mantiene distancia
- **Nivel 2 - Espacio medio:** 8x8m, atacante trota, defensor ajusta constantemente
- **Nivel 3 - Espacio reducido:** 6x6m, atacante cambia ritmo y dirección, defensor anticipa

Principios técnicos enfatizados:

- **Principio del espejo:** Defensor refleja movimientos del atacante
- **Principio del embudo:** Guiar al atacante hacia zonas menos peligrosas
- **Principio del ángulo:** Posicionarse para cortar trayectorias preferentes
- **Principio de la paciencia:** No precipitarse, mantener posición

3. Actividad de aplicación: Juego "Defensa del territorio" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y principios espaciales en situación de juego.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza isométrica	Mantenimiento de posición bajo presión	No cede terreno innecesariamente
Resistencia anaeróbica	Repetición de esfuerzos explosivos	Mantiene intensidad durante todo el juego
Elongación dinámica lateral	Rango completo en desplazamientos laterales	Pasos amplios sin limitación
Capacidad aeróbica-anaeróbica	Adaptación a esfuerzos variables	Recupera entre acciones intensas
Movilidad multidireccional	Fluidez en cambios de dirección	Transiciones suaves entre desplazamientos

Reglas del juego:

- **Espacio:** Rectángulo 15x10m dividido en tres zonas
- **Zona central (5x10m):** "Territorio" a defender
- **Equipos:** 3 defensores (azules) vs 4 atacantes (rojos)
- **Objetivo atacantes:** Ingresar al territorio y mantener posesión 5 segundos
- **Objetivo defensores:** Impedir ingreso manteniendo posición
- **Reglas específicas:**
 - Defensores no pueden empujar, solo bloquear con posición corporal
 - Atacantes no pueden correr a través de defensores
 - Contacto controlado: mínimo necesario
 - Rotación de roles cada 3 minutos
 - Puntos por ingresación exitosa o por defensa exitosa (30 segundos sin ingreso)

Variantes por nivel:

- **Nivel básico:** Espacio más amplio, menos atacantes, movimientos más lentos

- **Nivel intermedio:** Espacio estándar, equilibrio numérico, ritmo moderado
- **Nivel avanzado:** Espacio reducido, superioridad numérica atacante, ritmo rápido

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma espacial (10 min)

Objetivo: Restablecimiento de la conciencia espacial personal, reducción de activación defensiva, recuperación del equilibrio postural.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento consciente expansivo	4 min	Reconexión con espacio personal	Caminata lenta expandiendo progresivamente el espacio personal
Respiración con conciencia de límites	3 min	Relajación y redefinición de fronteras	Respiración profunda sintiendo límites corporales y espaciales
Estiramientos específicos defensivos	3 min	Relajación muscular post-esfuerzo	Énfasis en aductores, abductores, rotadores

Estiramientos específicos para desplazamientos defensivos:

- Estiramiento de aductores (posición de mariposa profunda)
- Estiramiento de abductores (pierna cruzada)
- Estiramiento de gemelos y sóleos (para movimientos laterales)
- Estiramiento de isquiotibiales (para posición flexionada mantenida)
- Estiramiento de cuádriceps (para arranques explosivos)

2. Reflexión metacognitiva y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas:**
 1. ¿Cómo ajustaste tu distancia defensiva según el movimiento del atacante?
 2. ¿Qué estrategias usaste para respetar tu espacio y el del compañero?
 3. ¿Cómo manejaste la tensión entre defender agresivamente y respetar el espacio?
 4. ¿Qué aprendiste sobre tu conciencia espacial durante la sesión?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Revisión del "contrato espacial":** ¿Se cumplió? ¿Qué ajustes necesitaría?

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Desplazamientos defensivos y espacialidad

Nº	Nombre del estudiante	Mantiene posición defensiva básica	Ejecuta desplazamientos laterales correctos	Ajusta distancia según movimiento del atacante	Respeto espacio personal del compañero	Anticipa movimientos manteniendo posición	Colabora en defensa colectiva del territorio	Reflexión sobre respeto de espacios
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Técnica impecable, conciencia espacial excelente, respeto sobresaliente
-  **Logrado (L):** Técnica adecuada, conciencia espacial buena, respeto apropiado
-  **En desarrollo (ED):** Técnica básica, conciencia espacial limitada, respeto inconsistente
-  **Inicial (I):** Dificultades técnicas, poca conciencia espacial, respeto a mejorar

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de espacialidad defensiva

Criterio	4 - Maestría espacial	3 - Competencia espacial	2 - Conciencia básica	1 - Conciencia limitada
Control de distancia	Ajusta distancia óptima automáticamente	Mantiene distancia adecuada la mayoría del tiempo	Distancia irregular, a veces muy cerca/lejos	Sin control de distancia
Respeto del espacio	Respeto siempre espacio propio y ajeno	Respeto espacios, excepciones mínimas	Ocasionalmente invade espacios	Frecuentes invasiones de espacio
Posicionamiento defensivo	Siempre en posición óptima para la situación	Generalmente bien posicionado	Posición a veces inadecuada	Sin criterio de posicionamiento
Anticipación espacial	Anticipa y corta trayectorias constantemente	Anticipa movimientos predecibles	Reacciona más que anticipa	Sin capacidad de anticipación

B. Diagramas de posicionamiento defensivo

Posición básica individual:

- Pies: más anchos que hombros, uno ligeramente adelantado
- Rodillas: flexionadas (120-130°)
- Centro de gravedad: bajo y ligeramente hacia adelante
- Brazos: activos, a la altura de los hombros
- Mirada: fija en centro corporal del atacante

Posiciones colectivas (para juego de territorio):

- Formación triangular (3 defensores)
- Cobertura de zonas (no seguimiento individual)
- Comunicación constante entre defensores
- Rotación según movimientos atacantes

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades de movilidad:

- Espacios más amplios para maniobrar
- Desplazamientos a velocidad reducida
- Posiciones defensivas adaptadas (menos flexionadas)
- Uso de bastones o apoyos si es necesario
- Roles alternativos (árbitro espacial, observador técnico)

Para estudiantes avanzados:

- Espacios reducidos para mayor exigencia
- Superioridad numérica atacante (2x1, 3x2)
- Defensa de múltiples zonas simultáneamente
- Restricciones adicionales (solo desplazamientos laterales)
- Combinación con fundamentos técnicos (interceptar pases)

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Espacios personalizados según necesidades
- Señales auditivas para estudiantes con discapacidad visual
- Guías físicas (cuerdas, barreras táctiles) para delimitación
- Comunicación aumentativa (señales visuales claras)
- Acompañamiento de par educativo o asistente

Variantes según objetivos:

- **Enfoque técnico:** Perfeccionamiento de desplazamientos aislados
- **Enfoque táctico:** Aplicación en situaciones específicas de juego
- **Enfoque social:** Desarrollo de respeto y convivencia
- **Enfoque cognitivo:** Desarrollo de conciencia y anticipación espacial

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Protocolo de contacto:** Establecer claramente qué contactos son permitidos
2. **Superficie adecuada:** Antideslizante para cambios bruscos de dirección
3. **Espacio suficiente:** Evitar hacinamiento que genere colisiones
4. **Calzado apropiado:** Zapatos deportivos con buen agarre lateral
5. **Señal de parada:** Establecer señal clara para detener actividad inmediata
6. **Observación de fatiga:** Desplazamientos defensivos son exigentes, monitorizar cansancio

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Geometría:** Espacio, distancias, ángulos, trayectorias, formas geométricas
- **Ética y Ciudadanía:** Respeto, convivencia, normas, límites, responsabilidad
- **Psicología:** Espacio personal, territorio, percepción, proximidad
- **Arquitectura:** Diseño de espacios, circulación, zonas de influencia
- **Biología:** Biomecánica, ergonomía del movimiento, economía energética

Observaciones del docente:

Situaciones destacadas de respeto espacial observadas:

Aspectos a reforzar en convivencia grupal:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 9**Área:** Educación Física**Tema:** Ataque individual - Toma de decisiones en situaciones ofensivas**Fundamento técnico:** Estrategias de ataque (9)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Secundaria (4°-5° grado)**Fecha:** _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Se desenvuelve en situaciones motrices
 - Asume una vida saludable
- **Indicadores de logro:**
 - 2.4: Controla la trayectoria y dirección de objetos en situaciones de oposición
 - 3.1: Adapta sus movimientos a diferentes situaciones tácticas
- **Enfoques transversales:** Toma de decisiones, pensamiento crítico, juego limpio, respeto, autocontrol.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Equipo multimedia (proyector, pantalla, laptop) para videos
- Videos editados de ataques individuales (3-4 minutos total)
- Balones de baloncesto/fútbol sala (1 cada 2 estudiantes)
- Conos de demarcación (25-30 unidades)
- Porterías pequeñas o aros suspendidos (4-6 unidades)
- Petos de tres colores (rojo, azul, verde)
- Pizarra portátil o papelógrafo para diagramas tácticos
- Cronómetro digital
- Silbato
- Panderetas para señales
- Música para actividades específicas
- Tarjetas con opciones de ataque
- Cuadernos o tablets para registro de decisiones (opcional)
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 20x30 metros con buena iluminación

- Verificar funcionamiento del equipo multimedia
- Preparar videos con situaciones claras y variadas
- Diseñar espacios de práctica diferenciados por nivel
- Establecer criterios claros para la competencia respetuosa
- Considerar aspectos psicológicos de la toma de decisiones bajo presión

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para ataque individual (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para movimientos explosivos, cambios de dirección y situaciones de 1x1.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad específica ofensiva	4 min	Tobillos, caderas, hombros	Movimientos explosivos controlados, fintas suaves
Activación cognitivo-motora	4 min	Sistema nervioso central	Reacciones a señales, toma de decisiones simples, cambios de dirección
Coordinación ataque-defensa	4 min	Patrones combinados	Movimientos ofensivos con transiciones defensivas
Activación cardiovascular progresiva	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera con cambios de ritmo, simulando situaciones de ataque

Organización: Circuito en forma de T que permita movimientos ofensivos en múltiples direcciones.

2. Análisis situacional y planificación personal (5 min)

- **Visualización de videos (3 min):**
 - 3-4 situaciones diferentes de ataque individual en deportes variados
 - Énfasis en: lectura de defensa, selección de recurso, ejecución, finalización
 - Pausas para análisis: "¿Qué ves? ¿Qué opciones tiene? ¿Qué harías?"
- **Planificación personal guiada (2 min):**
 - Cada estudiante responde por escrito o mentalmente:
 1. "Mi recurso más confiable en 1x1 es: _____"
 2. "Cuando tengo dudas, generalmente: _____"
 3. "Mi objetivo hoy es mejorar: _____"
 - Socialización voluntaria de una reflexión por estudiante

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "1x1 con opciones" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la toma de decisiones motrices con consumo energético variable según

opción seleccionada.

Escenario de ataque	Duración	Decisiones requeridas	Consumo energético
Ataque con ventaja espacial	6 min	Elección de lado, velocidad, momento de finta	Moderado
Ataque contra defensa estática	6 min	Selección de recurso técnico (pase, dribling, lanzamiento)	Moderado-alto
Ataque contra defensa activa	7 min	Lectura de reacción, cambio de plan, improvisación	Alto
Ataque con limitación de tiempo	6 min	Decisión rápida, priorización, ejecución bajo presión	Muy alto

Metodología:

- Demostración del docente de diferentes opciones:
 1. **Opción 1:** Finta + explosión por un lado
 2. **Opción 2:** Cambio de ritmo + dirección
 3. **Opción 3:** Uso de habilidad técnica específica
 4. **Opción 4:** Retirada y replanteamiento
- Progresión pedagógica:
 1. Ataque contra cono (decisión libre)
 2. Ataque contra defensor pasivo (lee posición)
 3. Ataque contra defensor semi-activo (reacciona)
 4. Ataque contra defensor activo (opone resistencia)
- Variables de dificultad:
 - Espacio disponible (amplio/reducido)
 - Tiempo para decidir (abundante/limitado)
 - Recursos permitidos (todos/específicos)

2. Actividad avanzada: "Ataque con finalización" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 80-90% sobre basal mediante combinación de toma de decisiones y ejecución técnica bajo fatiga.

Frecuencia cardiaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Nivel de complejidad	Exigencia decisional	Intensidad	Duración	FC estimada
Finalización sin oposición	Baja (ejecución técnica)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Finalización tras superar 1 defensor	Media (1 decisión + ejecución)	80-85%	7 min	160-170 ppm
Finalización tras superar 2 defensores	Alta (múltiples decisiones)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Organización por estaciones:

- **Estación 1:** Cono + lanzamiento (decisión simple)
- **Estación 2:** Defensor pasivo + lanzamiento (lectura básica)
- **Estación 3:** Defensor activo + lanzamiento (decisión bajo presión)
- **Estación 4:** Dos defensores + lanzamiento (decisión compleja)

Proceso decisional enfatizado:

1. **Percepción:** Leer posición, movimiento, intención del defensor
2. **Análisis:** Evaluar opciones disponibles, riesgos, probabilidades
3. **Decisión:** Seleccionar la opción más adecuada en tiempo real
4. **Ejecución:** Implementar la decisión con precisión técnica
5. **Evaluación:** Analizar resultado y ajustar para próximo intento

3. Actividad de aplicación: "Torneo 1x1" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y habilidades decisionales en contexto competitivo respetuoso.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el torneo
Fuerza explosiva	Aceleración después de decisión	Supera al defensor con velocidad
Resistencia a la fatiga decisional	Calidad mantenida de decisiones	Buenas decisiones incluso en rondas finales
Control técnico bajo presión	Precisión en ejecución	Mantiene control del balón a pesar de oposición
Capacidad anaeróbica láctica	Recuperación entre esfuerzos	Mantiene intensidad durante todo el torneo
Estabilidad emocional	Manejo de estrés competitivo	Decisiones coherentes bajo presión

Reglas del torneo:

- **Formato:** Eliminación simple o round robin según tiempo
- **Espacio:** 8x8 metros delimitado con conos
- **Objetivo:** Anotar en portería pequeña o aro suspendido
- **Duración:** 1 minuto por enfrentamiento
- **Puntuación:**
 - 1 punto por gol/ anotación
 - 0.5 puntos por finalización que toque el aro/portería
 - 0.25 puntos por superación clara del defensor
- **Normas de respeto:**
 - Saludo inicial y final
 - Autocontrol en contacto físico
 - Aplauso a jugadas del oponente
 - Aceptación de resultado sin protestas

Sistema de rotación:

1. Duelo 1x1 (1 minuto)
2. Descanso activo (30 segundos)
3. Cambio de roles (atacante → defensor)
4. Rotación de parejas

C. CIERRE (15 minutos)**1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma cognitivo-motora (10 min)**

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio neurovegetativo, reducción de activación competitiva, recuperación de la claridad mental.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento consciente	4 min	Normalización frecuencia cardíaca	Caminata lenta con atención a sensaciones corporales
Respiración con visualización	3 min	Relajación mental y física	Respiración profunda + visualización de ataque exitoso
Estiramientos específicos	3 min	Relajación muscular post-esfuerzo	Énfasis en piernas, caderas, hombros

Estiramientos específicos para ataque:

- Estiramiento de cuádriceps (para arranques explosivos)
- Estiramiento de isquiotibiales (para zancadas amplias)
- Estiramiento de aductores (para cambios de dirección)
- Estiramiento de hombros y brazos (para lanzamientos)
- Estiramiento de espalda (para rotaciones corporales)

2. Metacognición y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas para análisis:**
 1. ¿Qué factores consideraste al tomar decisiones durante el ataque?
 2. ¿Cómo manejaste la presión del tiempo en tus decisiones?
 3. ¿Qué aprendiste sobre tu proceso de toma de decisiones motrices?
 4. ¿Cómo ajustarías tus decisiones después de esta experiencia?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Compartir una "decisión inteligente" observada durante la sesión**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Ataque individual y toma de decisiones

N ^o	Nombre del estudiante	Analiza situaciones antes de actuar	Selecciona opciones adecuadas al contexto	Ejecuta decisiones con precisión técnica	Mantiene control bajo presión competitiva	Respeto al oponente en situaciones de duelo	Ajusta decisiones basadas en resultados previos	Reflexiona sobre su proceso decisional
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

- 🧠 **Excelente (E):** Decisiones consistentemente acertadas, análisis profundo, ejecución precisa
- ✅ **Logrado (L):** Decisiones generalmente adecuadas, análisis básico, ejecución correcta
- 🔄 **En desarrollo (ED):** Decisiones inconsistentes, análisis superficial, ejecución variable
- 😞 **Inicial (I):** Decisiones frecuentemente inadecuadas, poco análisis, ejecución deficiente

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de toma de decisiones

Criterio	4 - Decisor experto	3 - Decisor competente	2 - Decisor en formación	1 - Decisor reactivo
Análisis situacional	Lee múltiples variables simultáneamente	Identifica variables principales	Percibe algunas variables	Reacciona sin análisis
Selección de opciones	Siempre selecciona opción óptima	Generalmente selecciona opción adecuada	A veces selecciona opción subóptima	Selección frecuentemente inadecuada
Ejecución bajo presión	Mantiene precisión incluso bajo máxima presión	Mantiene precisión bajo presión moderada	Precisión disminuye bajo presión	Colapsa bajo presión
Ajuste basado en feedback	Ajusta inmediatamente basado en resultados	Ajusta después de varios intentos	Ajusta lentamente o inconsistentemente	No ajusta basado en resultados

B. Matriz de decisiones de ataque (para análisis post-sesión)

Situación	Opción A	Opción B	Opción C	Criterios de selección
Defensor cercano	Finta + explosión	Cambio de ritmo	Pase atrás	Distancia, velocidad, habilidades

Situación	Opción A	Opción B	Opción C	Criterios de selección
Defensor lejano	Avance directo	Esperar apoyo	Lanzamiento lejano	Espacio, precisión, confianza
Defensor anticipador	Doble finta	Cambio inesperado	Aceleración máxima	Lectura de intenciones, sorpresa
Espacio reducido	Habilidad técnica	Pase rápido	Retirada estratégica	Control técnico, riesgo/beneficio

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades decisionales:

- Menos opciones para elegir (simplificación)
- Más tiempo para decidir
- Espacios más amplios
- Defensores menos activos
- Retroalimentación inmediata y guiada

Para estudiantes avanzados:

- Más opciones simultáneas
- Menos tiempo para decidir
- Espacios más reducidos
- Defensores más activos y variados
- Restricciones específicas (solo mano no dominante, etc.)

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Opciones adaptadas según capacidades
- Señales claras y multimodales
- Espacios personalizados
- Tiempos extendidos para procesamiento
- Acompañamiento en toma de decisiones

Variantes según objetivos:

- **Enfoque técnico:** Énfasis en ejecución de decisiones
- **Enfoque táctico:** Énfasis en calidad de decisiones
- **Enfoque psicológico:** Énfasis en manejo de presión
- **Enfoque cognitivo:** Énfasis en proceso de análisis

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Control competitivo:** Monitorear niveles de intensidad emocional
2. **Contacto físico:** Establecer límites claros en situaciones 1x1
3. **Fatiga decisional:** Observar signos de agotamiento mental

4. **Espacio seguro:** Mantener distancia entre diferentes duelos
5. **Equipamiento:** Verificar estado de balones y superficies
6. **Clima psicológico:** Fomentar ambiente de respeto y aprendizaje

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Matemáticas:** Probabilidad, cálculo de distancias, geometría espacial
- **Psicología:** Toma de decisiones, manejo de presión, inteligencia emocional
- **Filosofía:** Ética en competencia, libre albedrío, consecuencias de decisiones
- **Economía:** Costo-beneficio, riesgo, maximización de resultados
- **Ciencias de la computación:** Algoritmos de decisión, procesamiento de información

Observaciones del docente:

Patrones decisionales observados en el grupo:

Situaciones destacadas de toma de decisiones inteligentes:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10**Área:** Educación Física**Tema:** Ataque colectivo - Colaboración y coordinación grupal**Fundamento técnico:** Estrategias de ataque (10)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Secundaria (5° grado)**Fecha:** _____**I. DATOS INFORMATIVOS**

- **Competencia:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- **Capacidades:**
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
 - Asume una vida saludable
- **Indicadores de logro:**
 - 3.2: Colabora con sus compañeros para lograr objetivos comunes en actividades físicas
 - 3.3: Coordina sus acciones con las de sus compañeros en situaciones de juego
- **Enfoques transversales:** Colaboración, comunicación, respeto, empatía, trabajo en equipo, liderazgo compartido.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Balones de baloncesto/fútbol sala (1 por cada 4 estudiantes)
- Conos de demarcación (40-50 unidades de diferentes colores)
- Vendas o pañuelos para ojos (10-12 unidades)
- Petos de tres colores (azul, rojo, verde)
- Pizarra portátil o papelógrafo grande para diagramas tácticos
- Cronómetro digital
- Silbato
- Panderetas o instrumentos de percusión para señales
- Reproductor de música con lista colaborativa
- Tarjetas con roles y funciones en ataque
- Cuerdas elásticas para delimitación de zonas
- Aros para marcar posiciones específicas
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio amplio mínimo 30x40 metros bien organizado

- Preparar diagramas tácticos claros para cada actividad
- Establecer normas claras de comunicación y respeto
- Diseñar formaciones y rotaciones predefinidas
- Considerar dinámicas de grupo y posibles conflictos
- Preparar variantes para diferentes niveles de habilidad grupal

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para colaboración motriz (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para movimientos coordinados, comunicación constante y trabajo en equipo.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad sincronizada por parejas	4 min	Movimientos combinados	Rotaciones simultáneas, estiramientos asistidos, movimientos espejo
Activación de comunicación motriz	4 min	Coordinación intersubjetiva	Pases con llamadas específicas, desplazamientos guiados verbalmente
Coordinación grupal básica	4 min	Ritmo colectivo	Desplazamientos en formación (línea, círculo, triángulo)
Activación cardiovascular colaborativa	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera en parejas manteniendo distancia constante, cambios dirigidos por compañero

Organización: Formaciones grupales que fomenten interacción constante (círculos concéntricos, triángulos móviles).

2. Juego de confianza y planificación grupal (5 min)

- **Juego de confianza "Pase a ciegas" (3 min):**
 - Por parejas: uno con ojos vendados, otro como guía
 - Objetivo: Recibir y devolver pases guiado solo por voz
 - Variaciones: cambiar distancia, tipo de pase, posición
 - Consigna: "Comunicación clara, precisa, respetuosa"
 - Reflexión posterior: "¿Qué hizo efectiva la comunicación?"
- **Planificación estratégica grupal (2 min):**
 - Grupos de 3 estudiantes diseñan estrategia básica
 - Responden en pizarra:
 1. "Nuestro principio básico será: _____"
 2. "Nos comunicaremos usando: _____"
 3. "Si algo sale mal, haremos: _____"
 - Compartir una estrategia por grupo con toda la clase

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Ataque 3x2" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la coordinación colectiva con consumo energético distribuido y eficiente.

Principio colectivo	Duración	Coordinación requerida	Consumo energético
Creación de superioridad numérica	6 min	Posicionamiento inteligente, ocupación racional del espacio	Moderado
Movimientos complementarios	7 min	Timing coordinado, rutas predefinidas, ajustes en tiempo real	Moderado-alto
Pases con propósito	6 min	Selección colectiva, anticipación, ajuste a receptores	Alto
Finalización colaborativa	6 min	Distribución de roles, apoyo mutuo, celebración conjunta	Muy alto

Metodología:

- Demostración táctica del docente:
 1. **Triángulo ofensivo:** Formación básica 3x2 (triángulo vs línea)
 2. **Rotación de posiciones:** Intercambio de roles dentro del ataque
 3. **Comunicación constante:** Verbal, gestual, visual
 4. **Principio de ayudas:** Siempre dos opciones para el poseedor
- Progresión pedagógica:
 1. 3x0 (sin defensa, practicar movimientos)
 2. 3x1 (defensa pasiva, aprender a crear ventajas)
 3. 3x2 (defensa activa, aplicar principios bajo presión)
- Variables de dificultad:
 - Espacio disponible (amplio/reducido)
 - Tiempo de posesión limitado (10-15 segundos)
 - Restricciones (mínimo 3 pases antes de finalizar)

2. Actividad avanzada: "Desmarques y apoyos" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardíaco al 80-90% sobre basal mediante trabajo táctico coordinado y esfuerzo colectivo.

Frecuencia cardíaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Acción colaborativa	Exigencia coordinativa	Intensidad	Duración	FC estimada
Desmarques de apoyo	Media (rutas predefinidas)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Desmarques de ruptura	Alta (timing preciso)	80-85%	7 min	160-170 ppm

Acción colaborativa	Exigencia coordinativa	Intensidad	Duración	FC estimada
Apoyos combinados	Muy alta (sincronización múltiple)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Organización por principios:

- **Principio 1 - Desmarque de apoyo:** Acercarse al poseedor para ofrecer opción segura
- **Principio 2 - Desmarque de ruptura:** Alejarse para crear profundidad y espacios
- **Principio 3 - Apoyo constante:** Siempre mínimo dos compañeros en posición de ayuda
- **Principio 4 - Ocupación racional:** Distribuirse para maximizar opciones de pase

Ejercicios específicos:

1. **Rueda de pases con movimiento:** Triángulo móvil, pase y desplazamiento
2. **Paredes de 2 jugadores:** Combinaciones rápidas para superar defensores
3. **Cambios de orientación:** Uso de tercer hombre para cambiar dirección del ataque
4. **Apoyos en profundidad:** Un jugador profundo, dos de apoyo cercano

3. Actividad de aplicación: "Ataque posicional" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y coordinativas en situación de juego colaborativo.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Resistencia colectiva	Mantenimiento de intensidad grupal	El equipo mantiene presión ofensiva constante
Fuerza distribuida	Esfuerzo equilibrado entre miembros	Todos participan activamente, sin carga desbalanceada
Capacidad aeróbica compartida	Recuperación coordinada	El equipo maneja ritmos de forma conjunta
Movilidad complementaria	Espacios cubiertos colectivamente	No hay zonas desatendidas, cobertura total
Comunicación efectiva	Intercambio constante de información	Llamados, señales, ajustes en tiempo real

Reglas del juego:

- **Formato:** 5x5 en espacio 25x35 metros
- **Objetivo:** Mantener posesión mínimo 10 pases consecutivos = 1 punto
- **Reglas específicas:**
 - Máximo 3 toques por jugador (fomento de pases rápidos)
 - Obligatorio usar todos los compañeros antes de anotar punto
 - Comunicación verbal obligatoria en cada pase
 - Rotación de posiciones cada 2 minutos
 - Celebración grupal por punto conseguido

- **Variantes tácticas:**
 - **Fase 1:** Mantener posesión (sin buscar gol)
 - **Fase 2:** Progresar hacia zona de anotación
 - **Fase 3:** Finalización colaborativa (mínimo 3 jugadores involucrados)

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma colectiva (10 min)

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio grupal, reducción de activación competitiva, recuperación de la cohesión grupal.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento sincronizado	4 min	Normalización frecuencia cardíaca colectiva	Caminata grupal en formación manteniendo ritmo común
Respiración coordinada	3 min	Sincronización fisiológica grupal	Respiración profunda al unísono, guiada por líder rotativo
Estiramientos asistidos	3 min	Relajación muscular colaborativa	Estiramientos por parejas/grupos, asistencia mutua

Estiramientos colaborativos:

- Estiramiento de espalda asistido (parejas)
- Estiramiento de piernas en trío (apoyo mutuo)
- Estiramiento de brazos en círculo (resistencia suave)
- Masaje de hombros por parejas (presión controlada)
- Formación grupal para estiramiento de cadena posterior

2. Reflexión grupal y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas por grupos:**
 1. ¿Qué funcionó mejor en nuestra coordinación grupal?
 2. ¿Cómo mejoramos nuestra comunicación durante el juego?
 3. ¿Qué ajustes tuvimos que hacer para adaptarnos unos a otros?
 4. ¿Qué aprendimos sobre el trabajo en equipo que podamos aplicar fuera de la clase?
- **Autoevaluación colectiva con escala de valoración**
- **Compartir un "momento de colaboración destacado" de cada grupo**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Ataque colectivo y colaboración

N ^o	Nombre del estudiante	Colabora activamente en planificación grupal	Coordina movimientos con compañeros	Ofrece apoyos y desmarques efectivos	Comunica claramente durante el juego	Adapta su juego al estilo del equipo	Celebra éxitos colectivos	Reflexiona sobre su contribución grupal
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Liderazgo colaborativo, comunicación sobresaliente, adaptación perfecta
-  **Logrado (L):** Colaboración activa, comunicación clara, adaptación adecuada
-  **En desarrollo (ED):** Colaboración inconsistente, comunicación limitada, adaptación parcial
-  **Inicial (I):** Dificultad para colaborar, comunicación deficiente, adaptación limitada

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de colaboración

Criterio	4 - Colaborador excepcional	3 - Buen colaborador	2 - Colaborador en formación	1 - Colaborador individualista
Comunicación	Comunica constantemente de forma clara y positiva	Se comunica cuando es necesario	Comunicación esporádica o poco clara	Pocas o nulas comunicaciones
Apoyo a compañeros	Anticipa y satisface necesidades de compañeros	Apoya cuando se le solicita	Apoya ocasionalmente o de forma reactiva	Juego principalmente individual
Adaptabilidad	Se adapta perfectamente a diferentes compañeros y situaciones	Se adapta bien a la mayoría de situaciones	Dificultad para adaptarse a estilos diferentes	Juega siempre de la misma forma
Compromiso grupal	Prioriza siempre éxito colectivo sobre individual	Equilibra objetivos individuales y colectivos	A veces prioriza objetivos individuales	Prioriza principalmente objetivos individuales

B. Diagramas tácticos para ataque colectivo

Formación básica 3x2:

text

A1

/ \

/ \

A2---A3

| |

D1 D2

Movimientos de desmarque:

- **Desmarque de apoyo:** A2 → hacia A1 (línea de pase corta)
- **Desmarque de ruptura:** A3 → hacia profundidad (línea de pase larga)
- **Rotación posicional:** A1 pasa a A2 y ocupa posición de A3

Principios de ocupación espacial:

1. **Amplitud:** Ocupar todo el ancho del campo
2. **Profundidad:** Tener opciones adelante y atrás
3. **Movilidad:** Rotación constante de posiciones
4. **Improvisación organizada:** Libertad dentro de estructura

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para grupos con dificultades de coordinación:

- Espacios más amplios
- Menos jugadores por equipo (3x3)
- Reglas simplificadas (más toques permitidos)
- Roles más definidos y estables
- Más tiempo para planificación entre acciones

Para grupos avanzados:

- Espacios más reducidos
- Más jugadores (6x6 o 7x7)
- Reglas más exigentes (2 toques máximo)
- Rotación constante de roles y posiciones
- Menos tiempo para decisiones

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Roles adaptados según capacidades
- Comunicación multimodal (señales visuales, auditivas, táctiles)
- Espacios y tiempos personalizados
- Acompañamiento de par educativo
- Valoración de contribuciones cualitativas (no solo cuantitativas)

Variantes según objetivos:

- **Enfoque técnico:** Perfeccionamiento de combinaciones específicas
- **Enfoque táctico:** Desarrollo de estrategias colectivas
- **Enfoque social:** Fomento de cohesión grupal y comunicación
- **Enfoque lúdico:** Énfasis en disfrute y participación inclusiva

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Comunicación constante:** Vital para evitar colisiones en movimientos coordinados
2. **Espacio suficiente:** Evitar congestión que genere contactos peligrosos
3. **Control emocional:** Competencia colaborativa, no confrontación
4. **Fatiga colectiva:** Observar signos de agotamiento grupal
5. **Inclusión activa:** Asegurar participación de todos los miembros
6. **Celebración segura:** Evitar celebraciones que puedan causar lesiones

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Ciencias Sociales:** Trabajo en equipo, liderazgo, organización grupal, roles sociales
- **Comunicación:** Habilidades comunicativas, escucha activa, comunicación no verbal
- **Matemáticas:** Geometría espacial, patrones, sincronización, timing
- **Psicología:** Inteligencia interpersonal, empatía, cohesión grupal, motivación colectiva
- **Artes:** Coreografía grupal, sincronización, expresión corporal colectiva

Observaciones del docente:

Dinámicas de colaboración destacadas:

Líderes naturales identificados y su estilo:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

Área: Educación Física

Tema: Defensa individual - Equilibrio y gestión del espacio personal

Fundamento técnico: Estrategias de defensa (11)

Duración: 90 minutos

Grado: Secundaria (4°-5° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Comprende su cuerpo
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
- **Indicadores de logro:**
 - 1.2: Mantiene el equilibrio en situaciones de cambio rápido de dirección y posición
 - 3.4: Respeta las normas de convivencia y espacio personal en actividades colectivas
- **Enfoques transversales:** Respeto, autocontrol, juego limpio, seguridad, responsabilidad.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto/fútbol sala (1 por cada 3 estudiantes)
- Conos de demarcación (30-40 unidades)
- Cuerdas elásticas para delimitar espacios personales
- Aros de psicomotricidad (15-20 unidades)
- Petos de dos colores (azul para defensa, rojo para ataque)
- Pizarra portátil o papelógrafo
- Cronómetro digital
- Silbato
- Panderetas para señales de transición
- Música para segmentos específicos
- Tarjetas con principios defensivos
- Vallas bajas o obstáculos suaves (para ejercicios de equilibrio)
- Cinta métrica para medir distancias de seguridad
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 25x30 metros con superficie antideslizante

- Delimitar claramente zonas de práctica y zonas de seguridad
- Preparar progresiones técnicas diferenciadas por nivel
- Establecer protocolos claros para contactos controlados
- Considerar aspectos psicológicos del juego defensivo (frustración, control emocional)
- Planificar adaptaciones para diferentes estaturas y habilidades

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para defensa individual (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para posiciones bajas, desplazamientos laterales y mantenimiento del equilibrio bajo presión.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad defensiva específica	4 min	Tobillos, rodillas, caderas (énfasis en flexión)	Sentadillas defensivas, pasos laterales, giros con base amplia
Activación propioceptiva defensiva	4 min	Sistema vestibular y conciencia postural	Equilibrio sobre un pie con ojos cerrados, recuperación tras empujes suaves
Coordinación defensiva básica	4 min	Patrones defensivos fundamentales	Desplazamientos en "T", cambios de frente, reacción a fintas
Activación cardiovascular con control postural	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera con paradas bruscas en posición defensiva, mantenimiento 3 segundos

Organización: Estaciones de trabajo que simulan diferentes situaciones defensivas.

2. Posición defensiva y contrato de respeto (5 min)

- **Práctica técnica guiada de posición defensiva (3 min):**
 - **Base estable:** Pies más anchos que hombros, peso en antepiés
 - **Angulación corporal:** 45° respecto al atacante, pie trasero ligeramente retrasado
 - **Posición de brazos:** Brazos activos a la altura de los hombros, palmas hacia el balón
 - **Mirada:** En triángulo: ojos del atacante - balón - caderas
 - **Distancia óptima:** Brazo extendido + medio paso (1.5-2 metros)
- **Establecimiento del "Contrato de respeto defensivo" (2 min):**
 - Normas co-creadas por estudiantes y docente:
 1. "Defendemos la pelota, no al jugador"
 2. "Contacto controlado: tocar sin empujar, bloquear sin derribar"
 3. "Distancia legal: respetar espacio personal del atacante"
 4. "Señal de 'stop' si alguien se siente invadido"
 5. "Autocontrol emocional: defender con intensidad, no con agresividad"

- Firma simbólica del contrato en pizarra

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Defensa 1x1" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la técnica defensiva individual con énfasis en equilibrio y gestión del espacio.

Habilidad defensiva	Duración	Foco técnico	Consumo energético
Posición base estática	5 min	Mantenimiento de postura baja y estable	Bajo (isométrico)
Desplazamientos laterales	7 min	Pasos cortos sin cruzar pies, centro de gravedad estable	Moderado
Reacción a fintas	6 min	Mantener equilibrio ante movimientos engañosos	Moderado-alto
Marcaje con distancia variable	7 min	Ajuste dinámico según posición del balón	Alto

Metodología:

- Demostración técnica del docente:
 1. **Principio del espejo:** Reflejar movimientos del atacante
 2. **Principio del embudo:** Guiar hacia zonas menos peligrosas
 3. **Principio del ángulo:** Posicionarse para cortar trayectorias preferentes
 4. **Principio de la paciencia:** No precipitarse, mantener posición
- Progresión pedagógica:
 1. Defensa contra atacante estático (solo posición)
 2. Defensa contra atacante caminando (desplazamientos básicos)
 3. Defensa contra atacante trotando (reacción a cambios)
 4. Defensa contra atacante con balón (atención dividida)
- Uso de feedback inmediato:
 - Observación por tríos: defensor, atacante, observador técnico
 - Checklist de aspectos técnicos
 - Video análisis con tablet (si disponible)

2. Actividad avanzada: "Transiciones defensivas" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 80-90% sobre basal mediante cambios rápidos de rol y recuperación de posición defensiva.

Frecuencia cardiaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Tipo de transición	Exigencia físico-cognitiva	Intensidad	Duración	FC estimada
Ataque → Defensa (sin balón)	Media (cambio de mentalidad)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Ataque → Defensa (con pérdida)	Alta (reacción emocional + técnica)	80-85%	7 min	160-170 ppm
Defensa → Ataque → Defensa	Muy alta (doble transición rápida)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Organización por situaciones:

- **Situación 1:** Atacar hasta señal → recuperar posición defensiva en 3 segundos
- **Situación 2:** Perder balón deliberadamente → defender inmediatamente
- **Situación 3:** Ciclo completo: defender → recuperar → atacar → perder → defender

Elementos técnicos enfatizados:

- **Recuperación postural:** De posición alta de ataque a posición baja de defensa
- **Cambio de enfoque visual:** De mirar canasta/portería a mirar jugador/balón
- **Ajuste emocional:** De mentalidad ofensiva a mentalidad defensiva
- **Comunicación en transición:** Avisar a compañeros del cambio de posesión

3. Actividad de aplicación: "Defensa y contraataque" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y habilidades técnico-tácticas en situación real de transición.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Fuerza explosiva en transición	Aceleración rápida tras recuperación	Recupera posición defensiva o inicia contraataque rápidamente
Resistencia a cambios de ritmo	Mantenimiento de intensidad en transiciones	Buen rendimiento tanto en fases defensivas como ofensivas
Control postural dinámico	Estabilidad en cambios bruscos de dirección	No pierde equilibrio en transiciones rápidas
Capacidad anaeróbica aláctica	Recuperación entre esfuerzos máximos	Mantiene calidad técnica durante todo el juego
Autocontrol emocional	Manejo de frustración por pérdidas	Mantiene compostura y vuelve a defender con actitud positiva

Reglas del juego:

- **Formato:** 3x3 en espacio 20x25 metros
- **Objetivo:** Anotar tras recuperación defensiva (puntos dobles)
- **Reglas específicas:**
 - Punto normal: anotación tras posesión mantenida
 - Punto doble: anotación en los 5 segundos posteriores a recuperación

- Transición defensiva obligatoria: perder balón = inmediatamente defender
- Distancia legal: defensa debe mantener distancia mínima de 1 metro
- Contacto controlado: faltas por contacto excesivo = punto automático para ataque
- **Variantes:**
 - **Nivel básico:** Más espacio, menos presión temporal
 - **Nivel intermedio:** Espacio estándar, reglas completas
 - **Nivel avanzado:** Espacio reducido, menos tiempo para transiciones

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma post-defensiva (10 min)

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio neurovegetativo, reducción de tono muscular defensivo, recuperación del espacio personal.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento expansivo	4 min	Reconexión con espacio personal	Caminata lenta expandiendo progresivamente el espacio alrededor
Respiración con liberación de tensión	3 min	Relajación de musculatura defensiva	Respiración profunda con visualización de liberación de brazos y piernas
Estiramientos específicos defensivos	3 min	Relajación muscular post-esfuerzo	Énfasis en cuádriceps, isquiotibiales, hombros, espalda baja

Estiramientos específicos para defensa:

- Estiramiento de cuádriceps (por posición flexionada mantenida)
- Estiramiento de isquiotibiales (por pasos laterales amplios)
- Estiramiento de aductores (por base amplia)
- Estiramiento de hombros y brazos (por posición de brazos activos)
- Estiramiento de espalda baja (por inclinación defensiva)

2. Análisis metacognitivo y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas:**
 1. ¿Qué estrategias usaste para mantener el equilibrio durante los desplazamientos defensivos?
 2. ¿Cómo manejaste la distancia con el atacante? ¿Qué te indicaba si estabas muy cerca o muy lejos?
 3. ¿Qué fue más difícil: la técnica defensiva o el autocontrol para respetar el espacio del otro?
 4. ¿Cómo te sentiste en las transiciones de ataque a defensa? ¿Qué aprendiste sobre tu capacidad de cambio?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Revisión del "Contrato de respeto":** Logros y aspectos a mejorar

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Defensa individual, equilibrio y espacio

N ^o	Nombre del estudiante	Mantiene posición defensiva correcta	Conserva equilibrio en desplazamientos laterales	Respet a distancia legal del atacante	Realiza transiciones defensivas rápidas	Mantiene autocontrol en contactos	Aplica principios defensivos aprendidos	Reflexiona sobre equilibrio y espacio
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Técnica impecable, equilibrio perfecto, respeto sobresaliente del espacio
-  **Logrado (L):** Técnica adecuada, equilibrio mantenido, respeto apropiado del espacio
-  **En desarrollo (ED):** Técnica básica, equilibrio inestable, respeto inconsistente del espacio
-  **Inicial (I):** Dificultades técnicas, equilibrio deficiente, poco respeto del espacio

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de defensa individual

Criterio	4 - Defensor experto	3 - Buen defensor	2 - Defensor en formación	1 - Defensor inicial
Posición defensiva	Siempre en posición óptima, base estable	Generalmente buena posición, base adecuada	Posición irregular, base inestable	Sin posición defensiva definida
Control del equilibrio	Equilibrio perfecto incluso en movimientos complejos	Buen equilibrio en situaciones estándar	Equilibrio inestable en cambios de dirección	Pierde equilibrio frecuentemente
Gestión del espacio	Controla distancia perfectamente, invade solo cuando seguro	Mantiene distancia adecuada la mayoría del tiempo	Distancia irregular, a veces invade peligrosamente	Sin control de distancia
Autocontrol en contacto	Contacto siempre controlado y legal	Contacto generalmente controlado	Contacto a veces excesivo o peligroso	Contacto frecuentemente inadecuado

B. Checklist técnico para posición defensiva

Postura corporal (10 puntos):

- Pies más anchos que hombros (2 puntos)
- Rodillas flexionadas (ángulo $\sim 120^\circ$) (2 puntos)
- Espalda recta, inclinación desde caderas (2 puntos)
- Peso en antepiés (2 puntos)
- Cabeza erguida, mirada al frente (2 puntos)

Posición de brazos (10 puntos):

- Brazos activos, no colgando (2 puntos)
- Palmas hacia el balón/jugador (2 puntos)
- Codos ligeramente flexionados (2 puntos)
- Movimiento coordinado con pies (2 puntos)
- No cruzar brazos frente al cuerpo (2 puntos)

Desplazamientos (10 puntos):

- Pasos cortos y rápidos (2 puntos)
- Sin cruzar pies (2 puntos)
- Deslizamiento, no saltos (2 puntos)
- Mantener base amplia durante movimiento (2 puntos)
- Recuperación rápida tras finta (2 puntos)

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES**Para estudiantes con dificultades de equilibrio:**

- Posición menos flexionada (mayor estabilidad)
- Espacios más amplios para maniobrar
- Desplazamientos más lentos
- Uso de apoyo visual (líneas en el suelo)
- Ejercicios previos de equilibrio estático

Para estudiantes avanzados:

- Posición más baja (mayor exigencia)
- Espacios más reducidos (menor margen de error)
- Desplazamientos más rápidos y complejos
- Defensa contra múltiples opciones de ataque
- Restricciones adicionales (defender solo con pies o solo con manos)

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Posiciones adaptadas según movilidad
- Distancias personalizadas según capacidades
- Señales claras y multimodales
- Roles alternativos (árbitro de distancias, observador técnico)

- Acompañamiento de par educativo

Variantes según condiciones:

- **Espacio reducido:** Énfasis en posicionamiento y anticipación
- **Grupo numeroso:** Rotaciones más frecuentes, mayor organización
- **Tiempo limitado:** Actividades más intensas pero más cortas
- **Clima cálido:** Más pausas de hidratación, menor intensidad sostenida

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Protocolo de contacto defensivo:** Establecer claramente qué contactos son permitidos
2. **Superficie adecuada:** Antideslizante para desplazamientos laterales rápidos
3. **Espacio suficiente:** Evitar hacinamiento que genere colisiones
4. **Calzado apropiado:** Zapatos deportivos con buen agarre lateral
5. **Control emocional:** Monitorear niveles de frustración en juego defensivo
6. **Fatiga postural:** Observar signos de cansancio en posición baja mantenida

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Geometría:** Ángulos, distancias, trayectorias, posicionamiento espacial
- **Ética y Ciudadanía:** Respeto, autocontrol, normas de convivencia, responsabilidad
- **Psicología:** Control emocional, manejo de frustración, atención dividida
- **Física:** Equilibrio, centro de gravedad, fuerzas, estabilidad
- **Biología:** Biomecánica defensiva, sistemas propioceptivos, control postural

Observaciones del docente:

Situaciones destacadas de respeto espacial observadas:

Aspectos técnicos a reforzar en próximas sesiones:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

Área: Educación Física

Tema: Defensa colectiva - Coordinación y comunicación grupal

Fundamento técnico: Estrategias de defensa (12)

Duración: 90 minutos

Grado: Secundaria (5° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- **Capacidades:**
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
 - Asume una vida saludable
- **Indicadores de logro:**
 - 3.2: Colabora con sus compañeros para lograr objetivos comunes en actividades físicas
 - 3.3: Coordina sus acciones con las de sus compañeros en situaciones de juego
- **Enfoques transversales:** Colaboración, comunicación, responsabilidad colectiva, anticipación, solidaridad, liderazgo distribuido.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto/fútbol sala (1 por cada 4 estudiantes)
- Conos de demarcación (50-60 unidades de diferentes colores)
- Petos de cuatro colores (azul, rojo, verde, amarillo)
- Pizarra portátil o papelógrafo grande para diagramas tácticos
- Cronómetro digital
- Silbato
- Panderetas o instrumentos de percusión para señales
- Reproductor de música con ritmos coordinativos
- Tarjetas con señales defensivas y sistemas
- Cuerdas elásticas para delimitar zonas defensivas
- Aros para marcar posiciones específicas en defensa
- Cinta de colores para marcar zonas de responsabilidad
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio amplio mínimo 30x40 metros bien organizado

- Preparar diagramas tácticos defensivos claros y variados
- Establecer sistemas de comunicación eficientes (verbal, gestual, visual)
- Diseñar formaciones defensivas y rotaciones predefinidas
- Considerar dinámicas de grupo y distribución de responsabilidades
- Preparar variantes para diferentes niveles de comprensión táctica grupal

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para coordinación defensiva colectiva (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para movimientos sincronizados, comunicación constante y trabajo en equipo defensivo.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad sincronizada grupal	4 min	Coordinación intergrupal	Desplazamientos en formación defensiva, movimientos espejo en tríos
Activación de comunicación defensiva	4 min	Comunicación no verbal y verbal	Señales de mano predefinidas, llamadas defensivas estandarizadas
Coordinación defensiva básica grupal	4 min	Ritmo colectivo defensivo	Desplazamientos laterales sincronizados, ayudas y coberturas básicas
Activación cardiovascular colaborativa defensiva	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera en formación defensiva manteniendo distancias, cambios de ritmo colectivos

Organización: Formaciones defensivas grupales (líneas de 3-4 jugadores) que fomenten coordinación constante.

2. Comunicación no verbal y planificación defensiva (5 min)

- **Taller de señales defensivas no verbales (3 min):**
 - Por grupos de 4, crear y practicar 3 señales no verbales:
 1. Señal para "cambio de marcaje"
 2. Señal para "ayuda defensiva"
 3. Señal para "presión colectiva"
 - Práctica: Defensores de espaldas, atacante señala movimiento, defensores reaccionan coordinadamente
 - Consigna: "Claridad, simplicidad, discreción"
- **Planificación estratégica defensiva grupal (2 min):**
 - Grupos de 4 estudiantes diseñan estrategia defensiva básica
 - Responden en pizarra:

1. "Nuestro principio defensivo será: _____"
 2. "Nos comunicaremos usando estas señales: _____"
 3. "Si nos desorganizamos, volveremos a: _____"
- Compartir una estrategia por grupo con toda la clase

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Defensa 3x3" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la coordinación defensiva colectiva con consumo energético distribuido y eficiente.

Principio defensivo colectivo	Duración	Coordinación requerida	Consumo energético
Marcaje y cobertura	6 min	Un jugador marca, otro cubre, tercero equilibra	Moderado
Ayudas defensivas	7 min	Apoyo inmediato al compañero superado	Moderado-alto
Rotaciones defensivas	6 min	Cambios de posición según movimiento del balón	Alto
Presión colectiva coordinada	6 min	Avance sincronizado para recuperar balón	Muy alto

Metodología:

- Demostración táctica del docente:
 1. **Triángulo defensivo:** Formación básica 3 defensores vs 3 atacantes
 2. **Principio de balón-jugador-zona:** Atención dividida pero priorizada
 3. **Comunicación constante:** Llamadas estandarizadas ("¡Ayuda!", "¡Cambio!", "¡Mío!")
 4. **Líneas defensivas:** Primera línea presión, segunda línea cobertura, tercera línea equilibrio
- Progresión pedagógica:
 1. 3x0 (sin ataque, practicar movimientos y comunicación)
 2. 3x1 (ataque pasivo, aprender a rotar y cubrir)
 3. 3x2 (ataque semi-activo, aplicar principios bajo presión)
 4. 3x3 (ataque activo, coordinación completa bajo presión real)
- Variables de dificultad:
 - Espacio disponible (amplio/reducido)
 - Comunicación permitida (completa/restringida)
 - Sistemas defensivos (individual/mixto/zona)

2. Actividad avanzada: "Rotaciones defensivas" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 80-90% sobre basal mediante trabajo táctico coordinado y

esfuerzo defensivo colectivo.

Frecuencia cardiaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Tipo de rotación	Exigencia coordinativa	Intensidad	Duración	FC estimada
Rotaciones simples	Media (cambios predecibles)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Rotaciones complejas	Alta (cambios según múltiples variables)	80-85%	7 min	160-170 ppm
Rotaciones bajo presión	Muy alta (tiempo limitado, presión ofensiva)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Organización por principios de rotación:

- **Rotación por movimiento del balón:** Cambio de posición según donde esté el balón
- **Rotación por desbordamiento:** Cuando un defensor es superado, rotar para cubrir
- **Rotación por cambio de atacante:** Intercambio de marcajes según movimientos ofensivos
- **Rotación por señal:** Cambios preestablecidos por comunicación específica

Ejercicios específicos:

1. **Rueda defensiva:** 4 defensores vs 1 atacante con balón, rotación constante
2. **Defensa en escalera:** Avance y retroceso coordinado según progresión del balón
3. **Cambios de marcaje en cruz:** Intercambio de responsabilidades entre defensores
4. **Ayudas y recuperaciones:** Un defensor ayuda, otro cubre su posición, rotación completa

3. Actividad de aplicación: "Defensa zona" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y coordinativas en sistema defensivo colectivo.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Resistencia colectiva defensiva	Mantenimiento de intensidad defensiva grupal	El equipo mantiene presión defensiva constante
Fuerza isométrica compartida	Esfuerzo equilibrado en mantenimiento de posiciones	Todos mantienen sus zonas sin colapsar áreas
Capacidad aeróbica colectiva	Recuperación coordinada entre esfuerzos defensivos	El equipo maneja ritmos de forma conjunta
Movilidad complementaria defensiva	Espacios cubiertos colectivamente	No hay zonas desatendidas, cobertura total del espacio
Comunicación defensiva efectiva	Intercambio constante de información defensiva	Llamados, señales, ajustes en tiempo real

Reglas del juego defensivo zonal:

- **Formato:** 5 defensores vs 5 atacantes en espacio 30x40 metros
- **Sistema defensivo:** Zona 2-1-2 (dos delanteros, un medio, dos defensores)

- **Objetivo defensivo:** Impedir que atacantes completen 10 pases consecutivos = 1 punto ataque
- **Objetivo ofensivo:** Completar 10 pases consecutivos = 1 punto
- **Reglas específicas:**
 - Defensores no pueden salir de su zona asignada (marcada con conos)
 - Comunicación verbal obligatoria en cada movimiento defensivo
 - Rotación de zonas cada 2 minutos (todos pasan por todas las posiciones)
 - Puntos dobles si recuperan balón en menos de 5 segundos de presión colectiva
- **Variantes tácticas:**
 - **Fase 1:** Defensa estática (mantener posiciones)
 - **Fase 2:** Defensa con presión limitada (avances coordinados)
 - **Fase 3:** Defensa con presión total (recuperación activa del balón)

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma defensiva colectiva (10 min)

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio grupal, reducción de activación defensiva, recuperación de la cohesión grupal post-esfuerzo.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento sincronizado inverso	4 min	Normalización frecuencia cardíaca colectiva	Caminata grupal en formación defensiva expandiéndose progresivamente
Respiración coordinada defensiva	3 min	Sincronización fisiológica grupal post-esfuerzo	Respiración profunda al unísono, guiada por el "líder defensivo" rotativo
Estiramientos defensivos asistidos	3 min	Relajación muscular colaborativa post-defensa	Estiramientos por parejas/grupos específicos para músculos defensivos

Estiramientos colaborativos defensivos:

- Estiramiento de cuádriceps asistido (por posición baja mantenida)
- Estiramiento de espalda en trío (por inclinación defensiva)
- Estiramiento de brazos en círculo defensivo (por brazos activos)
- Masaje de piernas por parejas (por desplazamientos laterales)
- Formación grupal para estiramiento de cadena posterior defensiva

2. Reflexión grupal y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas por grupos defensivos:**
 1. ¿Qué sistema de comunicación nos funcionó mejor durante la defensa?
 2. ¿Cómo manejamos las rotaciones y ayudas defensivas?
 3. ¿Qué fue más difícil: coordinar los movimientos o mantener la comunicación?

4. ¿Qué aprendimos sobre la confianza en los compañeros durante la defensa colectiva?

- **Autoevaluación colectiva con escala de valoración**
- **Compartir un "momento de coordinación defensiva destacado" de cada grupo**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Defensa colectiva y coordinación grupal

Nº	Nombre del estudiante	Colabora en planificación defensiva grupal	Coordina movimientos con compañeros en defensa	Realiza ayudas y coberturas efectivas	Comunica claramente durante la defensa	Respeto y ocupa su zona/espacio asignado	Adapta su defensa al sistema colectivo	Reflexiona sobre coordinación defensiva
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Liderazgo defensivo, comunicación sobresaliente, coordinación perfecta
-  **Logrado (L):** Colaboración defensiva activa, comunicación clara, coordinación adecuada
-  **En desarrollo (ED):** Colaboración defensiva inconsistente, comunicación limitada, coordinación parcial
-  **Inicial (I):** Dificultad para coordinar en defensa, comunicación deficiente, poca adaptación al sistema

V. ANEXOS

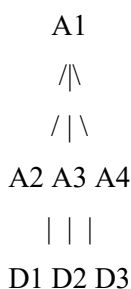
A. Escala de valoración para autoevaluación de defensa colectiva

Criterio	4 - Defensor colectivo excepcional	3 - Buen defensor colectivo	2 - Defensor colectivo en formación	1 - Defensor individualista
Comunicación defensiva	Comunica constantemente de forma clara, anticipa necesidades	Se comunica cuando es necesario en defensa	Comunicación defensiva esporádica o poco clara	Pocas o nulas comunicaciones defensivas

Criterio	4 - Defensor colectivo excepcional	3 - Buen defensor colectivo	2 - Defensor colectivo en formación	1 - Defensor individualista
Ayudas y coberturas	Anticipa y ejecuta ayudas y coberturas de forma automática	Realiza ayudas cuando se le solicita o es evidente	Ayudas ocasionales o de forma reactiva	Pocas ayudas, juego defensivo principalmente individual
Adaptabilidad al sistema	Se adapta perfectamente a diferentes sistemas y compañeros	Se adapta bien al sistema defensivo asignado	Dificultad para adaptarse al sistema o a compañeros	Juega siempre de la misma forma defensiva
Responsabilidad colectiva	Asume responsabilidad por errores colectivos, celebra éxitos grupales	Cumple con su responsabilidad defensiva	A veces desatiende responsabilidades defensivas	Prioriza principalmente su actuación individual

B. Diagramas tácticos para defensa colectiva

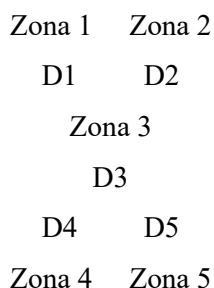
Sistema defensivo 3x3 básico:



Principios de ayuda y cobertura:

- **Ayuda:** D2 se mueve a ayudar a D1 cuando A1 supera a D1
- **Cobertura:** D3 cubre la posición dejada por D2
- **Equilibrio:** D1 se mueve a la posición de D3 completando la rotación

Zonas defensivas en sistema 2-1-2:



Señales defensivas no verbales (ejemplos):

- **Manos en la cintura:** "Mantén tu posición"
- **Brazo levantado vertical:** "Presión sobre el balón"
- **Brazo horizontal:** "Ayuda lateral"
- **Dos brazos cruzados:** "Cambio de marcaje"

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para grupos con dificultades de coordinación defensiva:

- Espacios más amplios entre defensores
- Menos jugadores por equipo (3x3 o 4x4)
- Sistemas defensivos más simples (línea de 3 o 4)
- Comunicación verbal permitida constantemente
- Más tiempo para organización entre jugadas

Para grupos avanzados:

- Espacios más reducidos (mayor exigencia coordinativa)
- Más jugadores (6x6 o 7x7)
- Sistemas defensivos complejos (mixtos, con cambios)
- Comunicación restringida (solo señales no verbales)
- Menos tiempo para organización, más improvisación coordinada

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Roles defensivos adaptados según capacidades
- Comunicación multimodal adaptada (visual, táctil, auditiva)
- Zonas defensivas personalizadas según movilidad
- Acompañamiento de par educativo en coordinación
- Valoración de contribuciones cualitativas en organización defensiva

Variantes según objetivos:

- **Enfoque técnico:** Perfeccionamiento de movimientos defensivos coordinados
- **Enfoque táctico:** Desarrollo de sistemas y estrategias defensivas
- **Enfoque comunicativo:** Fomento de comunicación eficiente en defensa
- **Enfoque social:** Desarrollo de confianza y responsabilidad colectiva

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Comunicación constante en defensa:** Vital para evitar colisiones entre defensores
2. **Espacio suficiente entre defensores:** Evitar congestión que genere contactos peligrosos
3. **Control de intensidad en ayudas:** Ayudar sin generar contactos bruscos
4. **Fatiga colectiva defensiva:** Observar signos de agotamiento grupal en mantenimiento de sistema
5. **Inclusión activa en defensa:** Asegurar que todos participen en el sistema defensivo
6. **Celebraciones seguras:** Evitar celebraciones defensivas que puedan causar lesiones

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Ciencias Sociales:** Trabajo en equipo, organización colectiva, roles en grupo, liderazgo distribuido

- **Comunicación:** Habilidades comunicativas en situación de presión, señales no verbales, escucha activa
- **Matemáticas:** Geometría espacial, ángulos de cobertura, distancias óptimas, patrones de movimiento
- **Psicología:** Confianza interpersonal, responsabilidad compartida, manejo de presión colectiva
- **Biología:** Sincronización fisiológica grupal, esfuerzo colectivo, recuperación coordinada

Observaciones del docente:

Sistemas defensivos más efectivos observados:

Líderes defensivos naturales y su estilo de comunicación:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

Área: Educación Física

Tema: Reglas básicas I - Juego limpio y convivencia deportiva

Fundamento técnico: Reglas básicas (13)

Duración: 90 minutos

Grado: Secundaria (4°-5° grado)

Fecha: _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- **Capacidades:**
 - Se desenvuelve en situaciones motrices
 - Asume una vida saludable
- **Indicadores de logro:**
 - 3.4: Respeta las normas de convivencia y espacio personal en actividades colectivas
 - 2.1: Adapta su ejecución técnica a diferentes posiciones y espacios reglados
- **Enfoques transversales:** Juego limpio, respeto, convivencia, responsabilidad, justicia, autocontrol.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano (5-6 unidades)
- Conos de demarcación de diferentes colores (40-50 unidades)
- Cuerdas elásticas o cinta para marcar líneas de banda
- Red de portería o marco de 2x3 metros
- Petos de dos colores (azul y rojo)
- Silbatos para árbitros estudiantiles (5-6 unidades)
- Tarjetas amarillas y rojas (cartulina)
- Pizarra portátil o papelógrafo grande
- Cronómetro digital
- Panderetas para señales
- Música para segmentos específicos
- Tarjetas con reglas básicas de balonmano
- Carteles con señales arbitrales básicas
- Cuaderno de sanciones (simulado)
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio mínimo 30x40 metros perfectamente delimitado
- Preparar marcaciones claras de áreas de portería y líneas
- Diseñar sistema de rotación arbitral equilibrado
- Establecer protocolos claros para sanciones y apelaciones
- Considerar aspectos emocionales relacionados con las reglas (frustración, aceptación)
- Planificar adaptaciones para diferentes niveles de comprensión reglamentaria

III. SECUENCIA DIDÁCTICA**A. INICIO (20 minutos)****1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para conciencia espacial reglada (15 min)**

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para movimientos dentro de espacios delimitados y con restricciones reglamentarias.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad con restricciones espaciales	4 min	Conciencia de límites	Movimientos dentro de aros delimitados, respetando bordes
Activación propioceptiva de límites	4 min	Percepción de fronteras	Desplazamientos con ojos cerrados guiados por compañero, detenerse en líneas
Coordinación en espacios reglados	4 min	Adaptación a restricciones	Pases y recepciones respetando líneas, cambios de dirección en áreas específicas
Activación cardiovascular con normas	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera con cambios de dirección al silbato, detenciones en áreas marcadas

Organización: Circuito que simula diferentes áreas reglamentarias (área de portería, línea central, banda).

2. Juego sin reglas y diálogo normativo (5 min)

- **"Caos controlado" - Juego sin reglas (3 min):**
 - 5x5 sin reglas establecidas, sin límites claros
 - Consigna: "Jueguen libremente, sin restricciones"
 - Observación guiada: "¿Qué problemas surgen? ¿Cómo se sienten?"
 - Duración breve para evitar situaciones peligrosas
- **Diálogo reflexivo sobre normas (2 min):**
 - Preguntas guía:
 1. "¿Qué dificultades experimentaron en el juego sin reglas?"
 2. "¿Por qué creen que los deportes tienen reglas?"
 3. "¿Qué valores promueven las reglas en el deporte?"

- Registro colectivo de conclusiones:
 - Seguridad
 - Equidad
 - Organización
 - Respeto
 - Diversión ordenada

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Reglas de espacio" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la conciencia espacial reglamentaria y adaptación motriz a restricciones legales.

Regla espacial	Duración	Conciencia requerida	Consumo energético
Área de portería	6 min	Límites del portero, prohibición de ingreso	Moderado
Líneas de banda y fondo	7 min	Delimitación del campo, saques	Moderado-alto
Pasos y dobles	6 min	Control de desplazamientos con balón	Alto
Espacios personales	6 min	Distancia legal en defensa, contactos permitidos	Muy alto

Metodología:

- Explicación visual de cada regla con demostración práctica:
 1. **Área de portería:** Conos rojos marcando área, solo portero puede ingresar
 2. **Líneas:** Cuerdas blancas simulando bandas, balón fuera = saque
 3. **Pasos:** Máximo 3 pasos con balón controlado
 4. **Dobles:** No botar, agarrar, volver a botar
 5. **Contacto:** Defensa con torso, no con brazos extendidos
- Progresión pedagógica:
 1. Práctica aislada de cada regla (ejercicios específicos)
 2. Combinación de 2-3 reglas simultáneamente
 3. Juego reducido con todas las reglas espaciales
- Técnicas de enseñanza:
 - Demostración de infracciones comunes
 - Práctica deliberada de situaciones límite
 - Feedback inmediato con tarjetas de sanción (educativas)

2. Actividad avanzada: "Juego con árbitro estudiantil" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 80-90% sobre basal mediante juego reglado con responsabilidad arbitral compartida.

Frecuencia cardiaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Rol en el juego	Exigencia físico-cognitiva	Intensidad	Duración	FC estimada
Jugador respetando reglas	Alta (atención dividida)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Árbitro en juego lento	Muy alta (concentración + movimiento)	80-85%	7 min	160-170 ppm
Jugador-árbitro en juego rápido	Máxima (decisión + ejecución)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Sistema de arbitraje estudiantil:

- **Rotación:** Cada 4 minutos cambia el árbitro
- **Preparación:** 2 minutos de briefing con árbitro saliente
- **Herramientas:** Silbato, tarjetas, cuaderno de anotaciones
- **Apoyo:** Árbitro asistente (compañero en aprendizaje)
- **Protocolo de decisiones:**
 1. Silbato claro
 2. Señal reglamentaria
 3. Explicación breve
 4. Aplicación de sanción si corresponde

Principios arbitrales enseñados:

1. **Imparcialidad:** Juzgar la acción, no al jugador
2. **Consistencia:** Mismo criterio para todos
3. **Firmeza:** Decisiones claras y seguras
4. **Comunicación:** Explicar sin confrontar
5. **Pedagogía:** Enseñar mientras se arbitra

3. Actividad de aplicación: "Balonmano reglado" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades físicas y respeto reglamentario en situación de juego formal.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Adaptación a restricciones	Ejecución técnica respetando límites	No comete infracciones espaciales
Autocontrol reglamentario	Manejo de impulsos dentro de reglas	Detiene acciones que serían infracción
Respeto por decisiones	Aceptación de fallos arbitrales	Sin protestas, aceptación inmediata
Juego limpio activo	Auto-señalamiento de infracciones propias	Admite cuando comete falta
Comunicación respetuosa	Diálogo constructivo sobre reglas	Pregunta, no discute

Reglas básicas aplicadas (versión simplificada):

- **Campo:** 30x20 metros demarcados
- **Equipos:** 6x6 (5 jugadores + portero)
- **Duración:** 2 tiempos de 5 minutos
- **Reglas clave:**
 1. Máximo 3 pasos con balón
 2. No ingresar al área de portería
 3. Saques de banda con un pie en línea
 4. Defensa sin contacto agresivo
 5. 5 segundos máximo con balón estático
- **Sistema de sanciones:**
 - **Amonestación (verbal):** Primera infracción menor
 - **Tarjeta amarilla:** Infracción reiterada o moderada
 - **Tarjeta roja:** Agresión o falta grave (expulsión 2 minutos)
 - **Penalti:** Falta dentro del área de 9 metros

Roles rotativos:

1. Jugador de campo
2. Portero
3. Árbitro principal
4. Árbitro asistente
5. Anotador/observador

C. CIERRE (15 minutos)**1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma reflexiva (10 min)**

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio emocional post-competición, reflexión sobre experiencias normativas.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento consciente en espacio reglado	4 min	Reconexión con límites de forma pacífica	Caminata lenta respetando líneas, atención a sensaciones de orden
Respiración con visualización normativa	3 min	Integración cognitiva de reglas	Respiración profunda visualizando juego limpio y respetuoso
Estiramientos en formación reglada	3 min	Relajación muscular en estructura	Estiramientos en círculo manteniendo distancias iguales

Estiramientos específicos:

- Estiramiento de cuádriceps (por arranques controlados)
- Estiramiento de isquiotibiales (por cambios de dirección respetando líneas)
- Estiramiento de hombros (por lanzamientos desde posición legal)

- Estiramiento de espalda (por posturas defensivas dentro del reglamento)
- Estiramiento de gemelos (por desplazamientos en espacios delimitados)

2. Reflexión metacognitiva y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas:**
 1. ¿Cómo te sentiste cuando se aplicaron las reglas estrictamente?
 2. ¿Qué fue más difícil: respetar las reglas o aceptar las decisiones arbitrales?
 3. ¿Cómo contribuyen las reglas al respeto de los espacios personales y colectivos?
 4. ¿Qué aprendizaje sobre convivencia puedes llevar a otros ámbitos de tu vida?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Construcción colectiva de "Decálogo del Juego Limpio"** (3 principios fundamentales)

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Reglas básicas y juego limpio

Nº	Nombre del estudiante	Respeto a áreas y líneas del juego	Cumple reglas de pasos y dobles	Acepta decisiones arbitrales sin protestar	Ejerce arbitraje con imparcialidad	Señala sus propias infracciones	Promueve juego limpio entre compañeros	Reflexiona sobre importancia de reglas
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Cumple todas las reglas, promueve juego limpio, arbitra con justicia
-  **Logrado (L):** Respeto reglas, acepta decisiones, juega limpiamente
-  **En desarrollo (ED):** Cumple reglas básicas, a veces protesta, juego limpio irregular
-  **Inicial (I):** Dificultad para respetar reglas, frecuentes protestas, juego poco limpio

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación de juego limpio

Criterio	4 - Ejemplar	3 - Correcto	2 - En mejora	1 - Requiere atención
Cumplimiento de reglas	Siempre cumple, incluso cuando no hay supervisión	Cumple cuando hay supervisión	A veces infringe reglas menores	Frecuentes infracciones

Criterio	4 - Ejemplar	3 - Correcto	2 - En mejora	1 - Requiere atención
Aceptación de decisiones	Acepta siempre con actitud positiva	Acepta generalmente sin protestar	Protesta ocasionalmente	Frecuentes protestas
Autorregulación	Señala sus propias faltas, corrige a otros constructivamente	Juega limpiamente pero no interviene con otros	Ocasionalmente juega al límite de la regla	Busca ventajas fuera de reglas
Respeto a espacios	Respeto siempre espacios propios y ajenos	Respeto espacios cuando se le recuerda	Ocasionalmente invade espacios	Frecuentes invasiones de espacio

B. Reglamento básico de balonmano (versión educativa)

Dimensiones del campo:

- Largo: 30 metros (marcado con conos blancos)
- Ancho: 20 metros (marcado con conos rojos)
- Área de portería: 6 metros (marcado con conos amarillos)
- Línea de penalti: 9 metros (marcado con conos azules)

Reglas fundamentales:

1. **Pasos:** Máximo 3 pasos con balón controlado
2. **Dobles:** No botar, agarrar, volver a botar
3. **Tiempo:** Máximo 5 segundos con balón estático
4. **Área:** Solo portero puede ingresar al área
5. **Contacto:** Defensa con torso, brazos pegados al cuerpo
6. **Saque:** Pie en línea, balón desde detrás de cabeza

Señales arbitrales básicas:

- **Brazo levantado vertical:** Golpe franco
- **Brazo señalando área:** Penalti
- **Brazo cruzado sobre pecho:** Cambio de posesión
- **Dos brazos levantados:** Gol válido
- **Tarjeta amarilla:** Amonestación
- **Tarjeta roja:** Expulsión temporal (2 minutos)

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para grupos con dificultades de autorregulación:

- Reglas más simples y reducidas
- Más árbitros (2 por partido)
- Tiempos de juego más cortos

- Sistema de puntos por juego limpio (además de por goles)
- Refuerzo positivo constante por cumplimiento

Para grupos avanzados:

- Reglas más complejas (añadir reglas avanzadas)
- Menos intervención arbitral (más auto-arbitraje)
- Juegos más largos con mayor exigencia de autocontrol
- Sistema de apelación formalizada
- Rotación de roles más compleja (árbitro principal, asistente, juez de línea)

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Reglas adaptadas según capacidades
- Roles arbitrales asistidos (con apoyo)
- Señales adaptadas (visuales, táctiles)
- Espacios y tiempos personalizados
- Sistema de evaluación cualitativa del esfuerzo por respetar reglas

Variantes según objetivos:

- **Enfoque normativo:** Énfasis en conocimiento y aplicación de reglas
- **Enfoque actitudinal:** Énfasis en valores de juego limpio
- **Enfoque procedimental:** Énfasis en protocolos y sistemas arbitrales
- **Enfoque social:** Énfasis en convivencia y resolución pacífica de conflictos

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Control de intensidad emocional:** Monitorear niveles de frustración ante reglas y decisiones
2. **Protocolo de sanciones:** Establecer sistema gradual y educativo, no punitivo
3. **Espacios claramente delimitados:** Evitar confusiones que generen conflictos
4. **Formación arbitral:** Entrenar a estudiantes árbitros para evitar situaciones peligrosas
5. **Gestión de conflictos:** Tener protocolo para resolver desacuerdos
6. **Celebraciones respetuosas:** Fomentar celebraciones que no menosprecien al rival

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Formación Ciudadana:** Normas sociales, convivencia, derechos y deberes, justicia
- **Ética y Valores:** Juego limpio, honestidad, respeto, responsabilidad
- **Comunicación:** Diálogo respetuoso, argumentación, aceptación de decisiones
- **Matemáticas:** Mediciones, geometría espacial, límites, áreas
- **Psicología:** Autocontrol, gestión de frustración, empatía, perspectiva social

Observaciones del docente:

Situaciones destacadas de juego limpio observadas:

Conflictos reglamentarios y su resolución:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14**Área:** Educación Física**Tema:** Reglas básicas II - Adaptación al contexto y resolución colaborativa**Fundamento técnico:** Reglas básicas (14)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Secundaria (5° grado)**Fecha:** _____**I. DATOS INFORMATIVOS**

- **Competencia:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- **Capacidades:**
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
 - Asume una vida saludable
- **Indicadores de logro:**
 - 3.2: Colabora con sus compañeros para lograr objetivos comunes en actividades físicas
 - 3.3: Coordina sus acciones con las de sus compañeros en situaciones de juego
- **Enfoques transversales:** Adaptabilidad, pensamiento crítico, diálogo, resolución de conflictos, colaboración, justicia deportiva.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Equipo multimedia (proyector, pantalla, laptop) para videos
- Videos editados de jugadas dudosas en deportes (4-5 situaciones, 30-45 segundos cada una)
- Balones de balonmano/fútbol sala (6-8 unidades)
- Conos de demarcación (40-50 unidades de diferentes colores)
- Petos de tres colores (azul, rojo, verde)
- Silbatos para estudiantes árbitros (6-8 unidades)
- Tarjetas amarillas y rojas (cartulina)
- Pizarra portátil o papelógrafo grande para debates
- Cronómetro digital
- Panderetas para señales
- Tarjetas con variantes reglamentarias
- Guiones para role-playing de situaciones conflictivas
- Cuaderno de actas para reuniones de resolución de conflictos
- Aros para marcar diferentes zonas de juego

- Cuerdas elásticas para delimitar espacios modificados
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio amplio mínimo 30x40 metros con áreas diferenciadas
- Verificar funcionamiento del equipo multimedia con antelación
- Seleccionar videos que muestren situaciones éticamente complejas, no violentas
- Preparar diferentes contextos de juego (espacios reducidos, equipos desiguales, condiciones especiales)
- Diseñar protocolos para debates y resoluciones colaborativas
- Considerar aspectos emocionales relacionados con la toma de decisiones en grupo

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento específico para adaptabilidad motriz (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para cambios constantes, ajustes situacionales y respuestas variables.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad adaptativa	4 min	Adaptación a cambios	Movimientos que cambian según señales, ajustes rápidos de técnica
Activación cognitivo-motora situacional	4 min	Toma de decisiones motrices	Reacciones a estímulos variables, elección de respuestas entre opciones
Coordinación en condiciones cambiantes	4 min	Adaptación a restricciones variables	Pases con diferentes implementos, desplazamientos en espacios modificados
Activación cardiovascular con variabilidad	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera con cambios de ritmo y dirección según señales contextuales

Organización: Circuito con estaciones que cambian de consigna cada 2 minutos.

2. Análisis situacional y debate grupal (5 min)

- **Visualización de videos de jugadas dudosas (3 min):**
 - 4-5 situaciones controvertidas de diferentes deportes
 - Cada video muestra: acción → posible infracción → diferentes interpretaciones
 - Pausas para análisis: "¿Qué ven? ¿Hay infracción? ¿Cómo se podría interpretar?"
 - Situaciones seleccionadas por su valor pedagógico:
 1. Contacto en disputa de balón
 2. Balón en la línea (¿dentro o fuera?)
 3. Simulación o falta real

4. Ventaja deportiva vs. infracción técnica

- **Debate guiado rápido (2 min):**

- Por grupos de 4, discuten: "¿Cómo actuarían en cada caso como jugadores? ¿Y como árbitros?"
- Consignas para el debate:
 - Escuchar todas las perspectivas
 - Argumentar con respeto
 - Buscar soluciones que beneficien el juego
- Una conclusión por grupo: "Lo más importante al interpretar reglas es..."

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Juego con variantes" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la comprensión profunda de las reglas mediante su modificación y adaptación contextual.

Variante reglamentaria	Duración	Propósito pedagógico	Consumo energético
Reglas simplificadas	6 min	Comprender esencia de las reglas	Moderado
Reglas ampliadas	7 min	Valorar función de reglas específicas	Moderado-alto
Reglas invertidas	6 min	Cuestionar supuestos, pensar críticamente	Alto
Reglas contextuales	6 min	Adaptar reglas a condiciones específicas	Muy alto

Metodología:

- Explicación del concepto "reglas como herramientas, no como imposiciones"
- Demostración de diferentes variantes:
 1. **Simplificación:** Solo 3 reglas básicas (no agredir, respetar líneas, anotar goles)
 2. **Ampliación:** Reglas muy detalladas (ej: máximo 2 toques, pases solo a cierto color)
 3. **Inversión:** Reglas contrarias (ej: defender con una mano atada)
 4. **Contextualización:** Reglas según espacio, tiempo, participantes
- Progresión pedagógica:
 1. Jugar con reglas estándar (5 minutos)
 2. Modificar una regla, jugar (5 minutos)
 3. Modificar dos reglas, jugar (5 minutos)
 4. Grupo crea sus propias reglas, juega (5 minutos)
 5. Reflexión entre cambios: "¿Cómo cambió el juego? ¿Mejóro o empeoró?"

2. Actividad avanzada: "Resolución de conflictos" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 80-90% sobre basal mediante situaciones de conflicto que requieren manejo emocional y resolución colaborativa.

Frecuencia cardiaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Tipo de conflicto	Exigencia socioemocional	Intensidad	Duración	FC estimada
Conflicto técnico	Media (desacuerdo sobre regla)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Conflicto actitudinal	Alta (desacuerdo sobre fair play)	80-85%	7 min	160-170 ppm
Conflicto interpersonal	Muy alta (tensión entre jugadores)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Organización mediante role-playing:

- **Situaciones predefinidas:**
 1. "El gol discutido": Dos equipos ven diferente si fue gol
 2. "La falta no marcada": Un jugador lesionado por falta no señalada
 3. "La simulación": Un jugador exagera contacto para obtener ventaja
 4. "La presión grupal": Equipo presiona a árbitro para cambiar decisión
- **Roles rotativos:**
 - Jugadores afectados
 - Árbitro(s)
 - Capitán(es) de equipo
 - Observador mediador
- **Protocolo de resolución:**
 1. Detener juego inmediatamente
 2. Cada parte expone su perspectiva (30 segundos cada uno)
 3. Árbitro explica su interpretación
 4. Mediador facilita búsqueda de solución
 5. Votación democrática si no hay consenso
 6. Aplicación de solución y continuación del juego

3. Actividad de aplicación: "Autogestión del juego" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades de organización, diálogo y aplicación justa de reglas en situación real.

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Autonomía organizativa	Los estudiantes organizan todo sin intervención docente	Distribuyen roles, establecen reglas, inician juego

Capacidad demostrada	Indicador observable	Evidencia en el juego
Diálogo constructivo	Comunicación respetuosa para resolver diferencias	Discuten sin confrontar, buscan consensos
Aplicación justa de reglas	Aplican reglas con equidad, sin favorecer a amigos	Sancionan a todos por igual, explican decisiones
Gestión emocional colectiva	Manejan tensiones sin escalar conflictos	Calman situaciones, mantienen ambiente positivo
Colaboración en la toma de decisiones	Decisiones se toman considerando múltiples perspectivas	Consultan, votan, llegan a acuerdos

Protocolo de autogestión:

- **Fase 1 - Organización (3 minutos):**
 - Elección democrática de capitanes
 - Negociación de reglas (modificaciones aceptadas por ambos equipos)
 - Designación de árbitros y jueces de línea
 - Establecimiento de sistema de apelaciones
- **Fase 2 - Juego autogestionado (5 minutos):**
 - Partido completo manejado por estudiantes
 - Docente como observador silencioso
 - Sistema de "tiempo muerto" para consultas grupales
- **Fase 3 - Evaluación rápida (2 minutos):**
 - Breve reunión post-juego
 - "¿Qué funcionó bien? ¿Qué mejoraríamos?"
 - Ajustes para siguiente rotación

Roles estudiantiles en autogestión:

1. **Coordinador general:** Organiza, da señales de inicio/fin
2. **Árbitro principal:** Toma decisiones finales
3. **Árbitros asistentes:** Jueces de línea, ayudan en decisiones
4. **Secretario:** Anota goles, sanciones, tiempos
5. **Mediadores:** Disponibles para conflictos
6. **Observadores:** Toman notas para feedback posterior

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma reflexiva y dialógica (10 min)

Objetivo: Restablecimiento del equilibrio emocional post-conflicto, integración de aprendizajes sobre adaptabilidad.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento con cambio progresivo	4 min	Transición de actividad variable a calma	Caminata que va de cambios frecuentes de dirección a línea recta suave
Respiración con visualización adaptativa	3 min	Integración cognitiva de flexibilidad	Respiración profunda visualizando adaptación exitosa a diferentes situaciones
Estiramientos en formación adaptable	3 min	Relajación muscular tras ajustes constantes	Estiramientos que cambian según señales del compañero

Estiramientos específicos:

- Estiramiento de cuádriceps (por cambios de ritmo constantes)
- Estiramiento de isquiotibiales (por adaptaciones a diferentes espacios)
- Estiramiento de hombros y brazos (por variantes en gestos técnicos)
- Estiramiento de espalda (por ajustes posturales a diferentes contextos)
- Estiramiento de gemelos (por desplazamientos en terrenos imaginarios variables)

2. Metacognición y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas para metacognición:**
 1. ¿Qué estrategias usamos para adaptarnos a las diferentes variantes de reglas?
 2. ¿Cómo manejamos los desacuerdos durante los conflictos reglamentarios?
 3. ¿Qué aprendimos sobre la importancia del diálogo en la aplicación de reglas?
 4. ¿Qué habilidades de las practicadas hoy podrías aplicar en otros contextos de tu vida?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica**
- **Construcción colectiva de "Principios para la adaptación justa de reglas" (3 principios)**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Adaptación al contexto y resolución colaborativa

Nº	Nombre del estudiante	Adapta su juego a diferentes variantes reglamentarias	Participa constructivamente en debates sobre reglas	Colabora en resolución pacífica de conflictos	Respetar decisiones colectivas aunque difieran de las propias	Asume roles de organización y arbitraje responsablemente	Promueve diálogo y consenso en el grupo	Reflexiona sobre adaptabilidad y contexto
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Adaptabilidad excepcional, liderazgo en resolución de conflictos, promueve diálogo
-  **Logrado (L):** Se adapta bien, participa en resoluciones, respeta decisiones grupales
-  **En desarrollo (ED):** Adaptación limitada, participación pasiva en conflictos, dificultad para aceptar decisiones
-  **Inicial (I):** Rigidez ante cambios, evita o escala conflictos, rechaza decisiones grupales

V. ANEXOS**A. Escala de valoración para autoevaluación de adaptabilidad contextual**

Criterio	4 - Altamente adaptable	3 - Adaptable	2 - Con dificultad para adaptarse	1 - Poco adaptable
Flexibilidad reglamentaria	Se adapta inmediatamente a cualquier cambio de reglas	Se adapta después de práctica o explicación	Necesita mucho tiempo para adaptarse	Se resiste a cambios en reglas
Participación en diálogo	Lidera debates constructivos, facilita consensos	Participa activamente, escucha otras opiniones	Participa poco o de forma disruptiva	Evita o boicotea diálogos
Manejo de conflictos	Media conflictos, propone soluciones creativas	Participa en soluciones cuando se le invita	Evita conflictos o los escada	Genera o intensifica conflictos
Aceptación de decisiones grupales	Defiende y aplica decisiones aunque no coincidan con su opinión	Acepta decisiones grupales después de explicación	Acepta a regañadientes o con resentimiento	Rechaza o sabotea decisiones grupales

B. Banco de variantes reglamentarias para experimentación**Variantes de simplificación:**

1. Solo 2 reglas: "No lastimar" y "Respetar el espacio"
2. Puntos por cualquier acción positiva (pase preciso, ayuda defensiva, celebración colectiva)
3. Tiempos de juego variables según desarrollo del partido

Variantes de ampliación:

1. Reglas específicas por posición (defensores no pueden anotar, atacantes no pueden defender)
2. Sistema de puntos múltiples (goles valen diferente según zona de lanzamiento)
3. Restricciones técnicas (solo pie izquierdo, solo mano no dominante)

Variantes de inversión:

1. Los goles se anotan en tu propia portería

2. El equipo con menos posesión gana
3. Se debe ayudar al oponente a anotar antes de poder anotar uno mismo

Variantes contextuales:

1. Reglas para espacio reducido (más toques permitidos)
 2. Reglas para equipos desiguales (ventaja numérica = restricciones técnicas)
 3. Reglas para condiciones especiales (lluvia imaginaria = más resbalones permitidos)
-

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para grupos con dificultades de diálogo:

- Conflictos menos intensos
- Más estructura en debates (turnos estrictos, tiempos limitados)
- Rol más activo del docente como facilitador
- Refuerzo positivo por participación constructiva
- Sistema de "palabra amable" (reconocimiento a compañeros que contribuyan positivamente)

Para grupos avanzados:

- Conflictos más complejos con múltiples perspectivas
- Menos estructura, más autonomía en resolución
- Rol del docente como observador distante
- Evaluación por pares del desempeño en resolución de conflictos
- Creación de códigos de ética deportiva propios

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Conflictos adaptados según capacidades de comprensión
- Sistemas de comunicación aumentativa para debates
- Roles adaptados según habilidades (observador, cronometrador, anotador)
- Apoyo de par educativo en participación en diálogos
- Reconocimiento de diferentes formas de contribución al grupo

Variantes según objetivos:

- **Enfoque dialógico:** Énfasis en habilidades comunicativas y de debate
 - **Enfoque resolutivo:** Énfasis en técnicas de resolución de conflictos
 - **Enfoque creativo:** Énfasis en creación y adaptación de reglas
 - **Enfoque democrático:** Énfasis en procesos de toma de decisiones colectivas
-

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Clima emocional seguro:** Establecer que desacuerdos sobre reglas no son ataques personales
2. **Protocolo para conflictos intensos:** Señal clara para intervención docente si escalan

3. **Respeto absoluto:** Cero tolerancia a burlas, descalificaciones o falta de respeto
4. **Confidencialidad:** Lo discutido en resolución de conflictos queda en el grupo
5. **Derecho a abstencion:** Nadie está obligado a participar en role-playing si no se siente cómodo
6. **Celebración del esfuerzo:** Valorar el intento de resolución, no solo el éxito

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Formación Ciudadana:** Democracia, diálogo social, consenso, resolución pacífica de conflictos
- **Comunicación:** Debate, argumentación, escucha activa, comunicación asertiva
- **Ética y Valores:** Justicia, equidad, responsabilidad, honestidad intelectual
- **Psicología:** Inteligencia emocional, manejo de conflictos, flexibilidad cognitiva
- **Sociología:** Normas sociales, adaptación cultural, construcción social de reglas

Observaciones del docente:

Situaciones destacadas de adaptación creativa:

Conflictos resueltos exitosamente por los estudiantes:

Principios de adaptación creados por los grupos:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15**Área:** Educación Física**Tema:** Roles I - Especialización corporal y funcional en balonmano**Fundamento técnico:** Roles de los jugadores (15)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Secundaria (5° grado)**Fecha:** _____

I. DATOS INFORMATIVOS

- **Competencia:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- **Capacidades:**
 - Comprende su cuerpo
 - Se expresa corporalmente
- **Indicadores de logro:**
 - 1.1: Reconoce las partes de su cuerpo y sus funciones en diferentes roles motrices
 - 2.2: Controla la dirección y fuerza en ejecuciones técnicas específicas
- **Enfoques transversales:** Autoconocimiento, diversidad funcional, cooperación, especialización, respeto por diferencias individuales.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Balones de balonmano (8-10 unidades)
- Conos de demarcación (50-60 unidades de diferentes colores)
- Porterías de balonmano (2 unidades) o estructuras similares
- Petos de cinco colores (uno por rol: portero, central, laterales, extremos, pivote)
- Vallas bajas (para saltos de laterales)
- Aros de diferentes tamaños (para trabajos específicos)
- Colchonetas (para caídas de porteros)
- Pizarra portátil o papelógrafo con diagramas de posiciones
- Cronómetro digital
- Silbato
- Tarjetas con características de cada rol
- Cuerdas elásticas para delimitar zonas de acción
- Obstáculos suaves (para trabajos de pivote)
- Panderetas para señales de rotación
- Música para segmentos específicos
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio amplio mínimo 35x45 metros perfectamente organizado
- Preparar 5 estaciones diferenciadas claramente por color y materiales
- Diseñar progresiones técnicas específicas para cada rol
- Considerar características físicas individuales para asignación inicial de roles
- Establecer sistema de rotación que permita experimentar diferentes posiciones
- Planificar adaptaciones técnicas para diferentes niveles de habilidad

III. SECUENCIA DIDÁCTICA**A. INICIO (20 minutos)****1. Activación fisiológica - Calentamiento específico multisistémico (15 min)**

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para habilidades específicas de diferentes roles.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad específica por segmentos	4 min	Segmentos según roles potenciales	Movimientos diferenciados: brazos (porteros/pivotes), piernas (extremos), torso (centrales)
Activación propioceptiva especializada	4 min	Conciencia corporal por funciones	Equilibrios específicos: un pie (lanzadores), caídas controladas (porteros), giros (pivotes)
Coordinación según roles preliminares	4 min	Patrones motrices diferenciados	Desplazamientos variados: laterales (defensores), rectos (extremos), en retroceso (centrales)
Activación cardiovascular por zonas	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera con cambios según rol simulado: sprints (extremos), lateral (laterales), controlada (centrales)

Organización: Circuito con estaciones que preparan habilidades de diferentes roles.

2. Presentación de roles y exploración inicial (5 min)

- **Presentación visual y kinestésica de roles (3 min):**
 - **Portero:** Posición base, blocajes, paradas, organización de defensa
 - **Central:** Distribución de juego, visión periférica, pases precisos
 - **Laterales:** Lanzamientos en suspensión, potencia, ángulos cerrados
 - **Extremos:** Velocidad, fintas, lanzamientos desde banda
 - **Pivote:** Juego de espaldas, contacto controlado, pivoteo
 - Demostración por docente o estudiantes avanzados
- **Exploración guiada por roles (2 min):**
 - Cada estudiante prueba 1-2 movimientos característicos de cada rol
 - Consigna: "Descubre qué rol se siente más natural para tu cuerpo"
 - Registro personal: "Mi cuerpo se siente más cómodo en..."

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Estaciones por roles" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de habilidades motoras específicas según rol con consumo energético diferenciado.

Estación/Rol	Duración	Habilidades específicas	Consumo energético	Segmentos principales
Portero	5 min	Paradas bajas/altas, blocajes, salidas	Moderado-alto (explosivo)	Manos, brazos, piernas, visión
Central	5 min	Pases precisos, organización verbal, visión 360°	Moderado (técnico-cognitivo)	Brazos, torso, visión periférica
Laterales	5 min	Lanzamientos en salto, potencia, ángulos	Alto (explosivo-pliedométrico)	Piernas, brazos, torso, equilibrio
Extremos	5 min	Velocidad, cambios de dirección, fintas	Muy alto (anaeróbico)	Piernas, velocidad, agilidad
Pivote	5 min	Contacto controlado, pivoteo, recepciones difíciles	Moderado-alto (fuerza-resistencia)	Torso, piernas, equilibrio, fuerza

Metodología:

- **Organización:** Circuito rotativo de 5 estaciones (5 minutos por estación)
- **Instrucción específica por estación:**
 1. **Portero:** Paradas en diferentes alturas, blocajes con distintas técnicas
 2. **Central:** Pases a diferentes distancias y alturas, organización de compañeros
 3. **Laterales:** Lanzamientos en suspensión sobre vallas, potencia controlada
 4. **Extremos:** Slalom con cambios de dirección, fintas sobre conos, velocidad
 5. **Pivote:** Juego de espaldas contra defensa pasiva, pivoteos, protecciones
- **Materiales específicos por estación:**
 - Portero: colchonetas, balones de diferentes tamaños
 - Central: conos de colores para pases dirigidos, pizarra táctica
 - Laterales: vallas bajas, aros para precisión
 - Extremos: conos para slalom, obstáculos para cambios
 - Pivote: defensores pasivos (conos con petos), espacios reducidos

2. Actividad avanzada: "Práctica específica" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 80-90% sobre basal mediante especialización técnica en roles específicos.

Frecuencia cardiaca objetivo: 160-180 ppm (dependiendo de edad basal)

Especialización técnica	Exigencia técnico-física	Intensidad	Duración	FC estimada
Técnica básica por rol	Media (dominio inicial)	75-80%	6 min	150-160 ppm
Combinación de habilidades	Alta (integración)	80-85%	7 min	160-170 ppm
Aplicación bajo presión	Muy alta (situacional)	85-90%	7 min	170-180 ppm

Organización por especialización:

- **Grupos por rol preferente** (según exploración inicial y aptitudes)
- **Progresión por niveles dentro de cada rol:**
 1. **Nivel 1:** Técnica aislada sin presión
 2. **Nivel 2:** Combinación de 2-3 técnicas
 3. **Nivel 3:** Aplicación con defensa pasiva
 4. **Nivel 4:** Aplicación con defensa activa

Especializaciones técnicas por rol:

- **Portero:** Posición base → desplazamientos → paradas → blocajes → salidas
- **Central:** Pases estáticos → pases en movimiento → pases con presión → organización táctica
- **Laterales:** Lanzamientos estáticos → con paso → en salto → con oposición → con ángulo cerrado
- **Extremos:** Fintas básicas → combinadas → con cambio de dirección → con finalización → con defensa
- **Pivote:** Protección básica → pivoteo → recepción difícil → juego de espaldas → contacto controlado

3. Actividad de aplicación: "Mini-partido por roles" (10 min)

Objetivo: Demostración integrada de capacidades específicas por rol en situación de juego.

Capacidad demostrada por rol	Indicador observable	Evidencia en el juego
Portero: Reacción y valentía	Paradas efectivas, organización defensiva	Detiene lanzamientos, guía a defensores
Central: Visión y precisión	Distribución eficiente, pases acertados	Conecta juego, crea oportunidades
Laterales: Potencia y técnica	Lanzamientos potentes y precisos	Anota desde posiciones laterales
Extremos: Velocidad y agilidad	Desbordes, creación desde banda	Genera juego por exteriores
Pivote: Fuerza y inteligencia	Retención bajo presión, asistencias	Mantiene posesión en zona clave, asiste

Organización del mini-partido:

- **Formación:** 5x5 con roles definidos (portero, central, 2 laterales, extremo, pivote)
- **Espacio:** 25x35 metros demarcado
- **Duración:** 2 tiempos de 4 minutos
- **Reglas específicas por rol:**
 - Portero: No puede salir del área
 - Central: Debe tocar balón antes del 80% de los ataques
 - Laterales: Deben lanzar desde fuera de 9 metros
 - Extremo: Debe intentar al menos 2 desbordes por tiempo
 - Pivote: Debe recibir al menos 3 pases en posición de espaldas
- **Puntuación adicional:**
 - +1 punto por gol según rol (ej: gol de lateral = 2 puntos)
 - +0.5 puntos por función específica bien ejecutada

Rotación planeada:

- Primer tiempo: Roles según aptitudes iniciales
- Intervalo: Análisis rápido por rol (1 minuto)
- Segundo tiempo: Cambio a rol complementario
- Objetivo: Experimentar al menos 2 roles diferentes

C. CIERRE (15 minutos)**1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma especializada (10 min)**

Objetivo: Restablecimiento diferenciado según exigencia de cada rol, recuperación segmentaria específica.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Desplazamiento según rol final	4 min	Normalización cardíaca según exigencia	Caminata diferenciada: porteros (amplios), centrales (rectos), laterales (laterales), extremos (rápidos), pivotes (fuertes)
Respiración segmentaria	3 min	Oxigenación de segmentos más exigidos	Respiración profunda enfocada en segmentos según rol: brazos (porteros), torso (centrales), piernas (extremos/laterales)
Estiramientos especializados	3 min	Relajación muscular por función	Estiramientos específicos por grupo muscular más utilizado en cada rol

Estiramientos especializados por rol:

- **Portero:** Brazos, hombros, cuádriceps (por saltos), espalda baja
- **Central:** Torso, hombros, muñecas (por pases), cuello (por visión constante)
- **Laterales:** Piernas (cuádriceps, isquiotibiales), hombros, brazos
- **Extremos:** Piernas (gemelos, aductores), caderas, espalda baja

- **Pivote:** Torso completo, piernas, brazos, cuello

2. Reflexión metacognitiva y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas por rol:**
 1. Porteros: ¿Qué segmentos sentiste que trabajaron más? ¿Cómo fue tu visión del juego?
 2. Centrales: ¿Cómo distribuías tu atención? ¿Qué segmentos usaste para los pases?
 3. Laterales: ¿Qué exigió más: la potencia o la precisión? ¿Cómo coordinaste salto y lanzamiento?
 4. Extremos: ¿Cómo manejaste velocidad y control? ¿Qué segmentos te dieron más ventaja?
 5. Pivotes: ¿Cómo manejaste el contacto? ¿Qué segmentos usaste para proteger el balón?
- **Autoevaluación con escala de valoración específica por rol**
- **Compartir descubrimientos: "Mi cuerpo descubrió que..."**

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo - Especialización corporal por roles

Nº	Nombre del estudiante	Identifica características de diferentes roles	Ejecuta técnicas básicas del rol asignado	Utiliza segmentos corporales apropiados para su rol	Se adapta a las exigencias específicas de su posición	Colabora según las necesidades de su rol en el equipo	Respeto las diferencias funcionales entre roles	Reflexiona sobre especialización corporal
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Comprensión profunda del rol, técnica excelente, adaptación perfecta
-  **Logrado (L):** Comprensión adecuada, técnica correcta, adaptación satisfactoria
-  **En desarrollo (ED):** Comprensión básica, técnica en desarrollo, adaptación limitada
-  **Inicial (I):** Comprensión incipiente, técnica elemental, dificultad de adaptación

V. ANEXOS

A. Escala de valoración para autoevaluación por rol

Criterio	4 - Especialista	3 - Competente	2 - En formación	1 - Principiante
Dominio técnico específico	Ejecuta todas las técnicas del rol con maestría	Ejecuta técnicas principales correctamente	Ejecuta técnicas básicas con apoyo	Dificultad con técnicas básicas
Uso de segmentos corporales	Usa óptimamente todos los segmentos requeridos	Usa adecuadamente segmentos principales	Uso limitado o ineficiente de segmentos	Sin conciencia de segmentos específicos
Adaptación a exigencias	Se adapta perfectamente a todas las situaciones del rol	Se adapta bien a situaciones comunes	Dificultad con situaciones complejas	No se adapta a exigencias del rol
Comprensión táctica	Comprende profundamente función y responsabilidades	Comprende función básica y responsabilidades	Comprensión limitada de su función	Sin comprensión de su función en el equipo

B. Características técnicas por rol (para tarjetas de referencia)

Portero:

- Segmentos principales: Manos, brazos, piernas, visión
- Habilidades clave: Paradas, blocajes, salidas, organización
- Exigencias físicas: Reacción, explosividad, valentía
- Perfil sugerido: Buen reflejo, valiente, comunicativo

Central:

- Segmentos principales: Torso, brazos, visión periférica
- Habilidades clave: Pases, organización, visión de juego
- Exigencias físicas: Resistencia, precisión, inteligencia táctica
- Perfil sugerido: Buen pasador, inteligente, líder

Laterales:

- Segmentos principales: Piernas, brazos, equilibrio
- Habilidades clave: Lanzamientos en salto, potencia, ángulos
- Exigencias físicas: Potencia, equilibrio, coordinación
- Perfil sugerido: Fuerte, buen saltador, preciso

Extremos:

- Segmentos principales: Piernas, velocidad, agilidad
- Habilidades clave: Velocidad, fintas, desbordes
- Exigencias físicas: Velocidad, agilidad, cambios de dirección
- Perfil sugerido: Rápido, ágil, creativo

Pivote:

- Segmentos principales: Torso, piernas, equilibrio
- Habilidades clave: Contacto controlado, pivoteo, recepciones

- Exigencias físicas: Fuerza, equilibrio, resistencia al contacto
- Perfil sugerido: Fuerte, equilibrado, valiente en contacto

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para estudiantes con dificultades de especialización:

- Roles simplificados (menos exigencias técnicas)
- Más tiempo en cada estación
- Apoyo individualizado en técnicas básicas
- Roles adaptados según capacidades físicas
- Evaluación por esfuerzo y progreso, no por resultado

Para estudiantes avanzados:

- Roles más complejos (combinación de funciones)
- Menos tiempo por cambio (mayor exigencia adaptativa)
- Retos técnicos adicionales en cada rol
- Creación de roles híbridos o especializaciones propias
- Liderazgo en enseñanza a compañeros menos experimentados

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Roles adaptados según movilidad y capacidades
- Materiales adaptados (balones más grandes/livianos, espacios personalizados)
- Sistema de comunicación adaptado para organización
- Roles asistidos (con apoyo de par educativo)
- Valoración de contribución según posibilidades individuales

Variantes según objetivos:

- **Enfoque técnico:** Perfeccionamiento profundo de un rol específico
- **Enfoque exploratorio:** Experimentación amplia en múltiples roles
- **Enfoque colaborativo:** Énfasis en interdependencia entre roles
- **Enfoque inclusivo:** Valoración de diversidad funcional y complementariedad

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Protección por roles:** Equipamiento específico (porteros: rodilleras, laterales: tobilleras)
2. **Contacto controlado:** Especial atención en roles de pivote y defensa
3. **Espacios diferenciados:** Evitar interferencias entre estaciones con diferentes exigencias
4. **Fatiga específica:** Monitorear diferentes tipos de fatiga (porteros: reflejos; extremos: muscular)
5. **Autoestima y roles:** Evitar estereotipos o valoraciones jerárquicas entre roles
6. **Rotación adecuada:** Permitir experimentar roles que desafíen estereotipos de género o capacidad

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Biología:** Especialización celular, sistemas corporales, adaptaciones fisiológicas
- **Ciencias Sociales:** División del trabajo, roles sociales, interdependencia
- **Arte:** Expresión corporal diferenciada, personajes, roles teatrales
- **Psicología:** Autoconcepto, identidad, inteligencia corporal-cinestésica
- **Orientación vocacional:** Descubrimiento de aptitudes, preferencias, talentos

Observaciones del docente:

Roles que generaron mayor identificación:

Descubrimientos de aptitudes inesperadas:

Interacciones interesantes entre diferentes roles:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 16**Área:** Educación Física**Tema:** Roles II - Integración colectiva y sinergia grupal**Fundamento técnico:** Roles de los jugadores (16)**Duración:** 90 minutos**Grado:** Secundaria (5° grado)**Fecha:** _____**I. DATOS INFORMATIVOS**

- **Competencia:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- **Capacidades:**
 - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
 - Asume una vida saludable
- **Indicadores de logro:**
 - 3.2: Colabora con sus compañeros para lograr objetivos comunes en actividades físicas
 - 3.3: Coordina sus acciones con las de sus compañeros en situaciones de juego
- **Enfoques transversales:** Integración, sinergia, interdependencia, empatía, trabajo en equipo, cohesión grupal, reconocimiento mutuo.

II. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**Materiales e instalaciones:**

- Balones de balonmano (8-10 unidades)
- Conos de demarcación (60-70 unidades de diferentes colores)
- Porterías de balonmano (2 unidades) o estructuras similares
- Petos de seis colores (portero, central, lateral izquierdo, lateral derecho, extremo izquierdo, extremo derecho, pivote)
- Pizarra portátil o papelógrafo grande para planificación táctica
- Cronómetro digital con alarma programable para rotaciones
- Silbato
- Panderetas para señales de cambio
- Tarjetas con sistemas de rotación
- Cuerdas elásticas para delimitar zonas de interacción específicas
- Aros para marcar posiciones iniciales
- Música para segmentos de integración
- Tarjetas con combinaciones inter-rol
- Cuaderno de estrategias grupales

- Medallas o reconocimientos simbólicos para celebraciones finales
- Lista de cotejo (anexa)

Consideraciones previas:

- Espacio amplio mínimo 40x50 metros perfectamente organizado
- Preparar sistema de rotación visualmente claro (círculos de colores, diagramas en suelo)
- Diseñar combinaciones inter-rol basadas en complementariedades naturales
- Establecer protocolos para transiciones rápidas entre roles
- Considerar la carga emocional de la sesión final de integración
- Planificar celebración significativa de los aprendizajes del ciclo completo

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

A. INICIO (20 minutos)

1. Activación fisiológica - Calentamiento integral y conectivo (15 min)

Objetivo: Preparar sistema neuromuscular para interacciones complejas y transiciones fluidas entre roles.

Ejercicio	Duración	Sistema/Grupo muscular	Indicaciones técnicas
Movilidad interconectada	4 min	Conexiones intersegmentarias	Movimientos que involucran múltiples segmentos coordinados, cadenas cinéticas completas
Activación propioceptiva colectiva	4 min	Conciencia grupal del espacio	Desplazamientos coordinados en parejas/tríos, ajustes mutuos, sincronización
Coordinación de transiciones	4 min	Cambios fluidos entre patrones	Secuencias que simulan cambios de rol: defensa → ataque, organización → ejecución
Activación cardiovascular integrativa	3 min	Sistema cardiorrespiratorio	Carrera en formación cambiante (círculo → línea → triángulo → hexágono)

Organización: Formaciones grupales que requieren coordinación constante y ajustes mutuos.

2. Juego de roles y planificación colectiva (5 min)

- **"Estatuas de Rol" - Representación corporal (3 min):**
 - En grupos de 7 (equipo completo), crear "escultura viva" que represente:
 1. Todos los roles interactuando
 2. Conexiones entre roles específicos
 3. Flujo del juego desde defensa a ataque
 - Consigna: "Sin palabras, solo con sus cuerpos muestren cómo se conectan los roles"
 - Presentación breve de cada "escultura" al grupo completo

- **Planificación estratégica colectiva (2 min):**

- Cada equipo responde en pizarra:
 1. "Nuestro principio de integración será: _____"
 2. "La combinación más poderosa en nuestro equipo es: _____"
 3. "Para apoyarnos mejor, necesitamos: _____"
- Compromiso grupal: "Hoy jugaremos como un solo cuerpo con siete funciones"

B. PROCESO (55 minutos)

1. Actividad básica: "Rotación de posiciones" (25 min)

Objetivo: Desarrollo de la comprensión sistémica del equipo mediante experiencia directa en todos los roles.

Ciclo de rotación	Duración	Roles experimentados	Consumo energético	Aprendizaje clave
Ciclo 1: Defensivo-organizativo	5 min	Portero → Central → Lateral defensivo	Moderado-alto	Transición defensa-ataque
Ciclo 2: Ofensivo-creativo	5 min	Extremo → Pivote → Lateral ofensivo	Alto	Creación de juego
Ciclo 3: Transicional	5 min	Central → Extremo → Pivote	Muy alto	Adaptación rápida
Ciclo 4: Completo	5 min	Todos los roles en secuencia completa	Máximo	Visión global
Integración final	5 min	Elección libre según complementariedad	Variable según elección	Sinergia grupal

Sistema de rotación "Reloj de Roles":

- **Disposición:** 7 posiciones en círculo como reloj, cada posición es un rol
- **Rotación:** Cada 5 minutos todos avanzan una posición en sentido horario
- **Material de apoyo:** Tarjeta con "Guía rápida del rol" en cada posición
- **Señalización:** Pandereta indica cambio, 30 segundos para transición

Metodología de aprendizaje en rotación:

1. **Minuto 1-2:** Ejecución básica del rol
2. **Minuto 3:** Interacción con rol complementario
3. **Minuto 4:** Aplicación en situación de juego reducido
4. **Minuto 5:** Reflexión rápida con compañero del rol anterior/próximo
5. **Transición:** Compartir "un consejo" para el siguiente en el rol

2. Actividad avanzada: "Coordinación inter-rol" (20 min)

Objetivo: Aumentar ritmo cardiaco al 85-95% sobre basal mediante trabajo específico de combinaciones entre roles.

Frecuencia cardiaca objetivo: 170-190 ppm (dependiendo de edad basal)

Combinación inter-rol	Exigencia coordinativa	Intensidad	Duración	FC estimada
Pivote-Central	Media (timing preciso)	80-85%	6 min	160-170 ppm
Extremo-Lateral	Alta (sincronización espacio-temporal)	85-90%	7 min	170-180 ppm
Todos los roles integrados	Máxima (orquestración completa)	90-95%	7 min	180-190 ppm

Organización por combinaciones complementarias:

- **Combinación 1: Pivote-Central (El corazón del ataque)**
 - Ejercicios: Pivote recibe de espaldas, gira, pasa a central que finaliza
 - Objetivo: Crear juego por centro, atraer defensas, liberar laterales
 - Comunicación específica: Señales visuales, códigos tácticos
- **Combinación 2: Extremo-Lateral (El carril explosivo)**
 - Ejercicios: Extremo desborda, centra a lateral que viene en salto
 - Objetivo: Crear superioridad por banda, finalizar desde segunda línea
 - Comunicación específica: Llamadas de timing, señales de movimiento
- **Combinación 3: Portero-Defensa (La salida rápida)**
 - Ejercicios: Portero bloquea rápido, pase largo a extremo desmarcado
 - Objetivo: Transición defensa-ataque en segundos
 - Comunicación específica: Órdenes claras, señales visuales rápidas
- **Combinación 4: Todos integrados (La jugada ensayada)**
 - Ejercicios: Secuencia completa: portero → central → lateral → pivote → extremo → gol
 - Objetivo: Coordinación total del equipo, timing colectivo
 - Comunicación específica: Comunicación en cascada, confirmaciones

3. Actividad de aplicación: "Partido final integrado" (10 min)

Objetivo: Demostración culminante de capacidades colectivas, integración total de roles y aprendizajes del ciclo.

Dimensión de integración	Indicador observable	Evidencia en el partido
Cohesión táctica	Movimientos coordinados sin necesidad de comunicación constante	El equipo se mueve como unidad, anticipando movimientos
Complementariedad funcional	Cada rol potencia a los otros, no compite con ellos	Los espacios se cubren naturalmente, las ayudas son automáticas
Comunicación eficiente	Comunicación mínima pero efectiva, principalmente no verbal	Miradas, gestos, posiciones comunican más que palabras

Dimensión de integración	Indicador observable	Evidencia en el partido
Resiliencia colectiva	Los errores se compensan entre todos, sin culpas	Ante pérdida, todos defienden; ante éxito, todos celebran
Identidad grupal	Se percibe un "nosotros" cohesionado por encima de individualidades	Decisiones se toman considerando al equipo, no al individuo

Características del Partido Final Integrado:

- **Formato:** 7x7 (equipo completo con todos los roles)
- **Espacio:** 40x20 metros (campo reglamentario reducido)
- **Duración:** 2 tiempos de 4 minutos con 1 minuto de intervalo
- **Reglas especiales de integración:**
 1. Obligatorio tocar al menos 4 roles diferentes en cada ataque
 2. Gol anulado si no hay participación de rol defensivo en la creación
 3. Punto extra por jugadas que involucren 3 o más combinaciones inter-rol
 4. Cambio automático de 2 posiciones cada 2 minutos (sistema de rotación continuo)
- **Sistema de puntuación integrado:**
 - **1 punto:** Gol normal
 - **+0.5 puntos:** Participación de 4+ roles en la jugada
 - **+0.5 puntos:** Combinación inter-rol ensayada en actividad 2
 - **+1 punto:** Autogol (por error colectivo que muestra necesidad de mejor comunicación)
 - **Puntos de fair play:** Otorgados por el equipo contrario por actitudes destacadas

Rituales de integración durante el partido:

- **Saludo inicial:** Círculo central, manos en el centro, grito de equipo
- **Celebraciones obligatoriamente grupales:** Sin celebraciones individuales prolongadas
- **Intervalo:** Análisis colectivo rápido (30 segundos por equipo)
- **Final:** Todos se reúnen en círculo central independientemente del resultado

C. CIERRE (15 minutos)

1. Actividad de repercusión - Vuelta a la calma colectiva y conectiva (10 min)

Objetivo: Restablecimiento físico y emocional post-esfuerzo máximo, integración simbólica de aprendizajes.

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Caminata conectada	4 min	Normalización cardíaca colectiva	Caminata en formación de "serpiente" manteniendo contacto hombro-hombro
Respiración sincronizada	3 min	Sincronización fisiológica grupal	Respiración profunda al unísono, guiada por "latido" del grupo

Ejercicio	Duración	Propósito fisiológico	Instrucciones específicas
Estiramientos en red	3 min	Relajación muscular interconectada	Estiramientos en cadena (cada uno estira al de adelante) formando círculo cerrado

Ritual final de integración:

1. **Círculo de reconocimiento:** Cada estudiante menciona una cualidad que apreció en un compañero de rol diferente al suyo
2. **Cadena de agradecimiento:** Agradecer al compañero de la izquierda por algo específico aprendido de él/ella
3. **Compromiso simbólico:** Todos colocan una mano sobre la pelota central mientras mencionan un aprendizaje que se llevan

2. Reflexión final metacognitiva y evaluación (5 min)

- **Preguntas reflexivas para cierre del ciclo:**
 1. ¿Qué descubriste sobre ti mismo a través de los diferentes roles que experimentaste?
 2. ¿Cómo cambió tu percepción del "éxito" individual vs. colectivo a lo largo de estas sesiones?
 3. ¿Qué habilidad desarrollada en estas sesiones crees que será más útil en tu vida fuera del deporte?
 4. Si el equipo fuera un cuerpo, ¿qué parte serías tú y por qué?
- **Autoevaluación final con escala de valoración integral**
- **Entrega simbólica de "diplomas" de roles complementarios** (cada estudiante recibe reconocimiento por el rol que mejor complementó)

IV. EVALUACIÓN

Instrumento: Lista de cotejo final - Integración colectiva y sinergia grupal

Nº	Nombre del estudiante	Se adapta fluidamente a diferentes roles	Coordina efectivamente con roles complementarios	Promueve la cohesión y comunicación grupal	Prioriza el éxito colectivo sobre el individual	Reconoce y valora las contribuciones de todos los roles	Aplica aprendizajes previos en la integración final	Reflexiona sobre su crecimiento en el trabajo en equipo
1								
2								
3								
4								
5								

Clave de evaluación:

-  **Excelente (E):** Integrador nato, facilitador de sinergias, líder colaborativo
-  **Logrado (L):** Se integra bien, colabora efectivamente, valora el colectivo
-  **En desarrollo (ED):** Se integra con apoyo, colabora cuando se le dirige, comprensión incipiente de lo colectivo
-  **Inicial (I):** Dificultad para integrarse, prioriza lo individual, comprensión limitada de interdependencia

V. ANEXOS**A. Escala de valoración para autoevaluación final de integración**

Criterio	4 - Integrador excepcional	3 - Buen integrador	2 - Integrador en formación	1 - Con dificultad para integrarse
Adaptabilidad a roles	Se adapta inmediatamente a cualquier rol, optimiza su función	Se adapta bien a la mayoría de roles	Necesita tiempo para adaptarse a roles nuevos	Dificultad significativa para cambiar de rol
Colaboración inter-rol	Inicia y potencia colaboraciones con roles complementarios	Colabora efectivamente cuando se organiza	Colabora de forma limitada o solo en roles preferidos	Trabaja principalmente de forma aislada
Contribución a la sinergia	Sus acciones siempre potencian las del equipo, crea sinergias	Sus acciones generalmente contribuyen al equipo	Sus acciones a veces ayudan, a veces obstaculizan al equipo	Sus acciones frecuentemente no consideran al equipo
Mentalidad colectiva	Piensa y actúa constantemente en términos de "nosotros"	Generalmente considera al equipo en sus decisiones	A veces prioriza lo individual sobre lo colectivo	Frecuentemente prioriza sus intereses sobre los del equipo

B. Sistema de rotación "Reloj de Roles"**Disposición circular:**

PORTERO

(12:00)

L. IZQ

L. DER

(9:00)

CAMPO

(3:00)

EXT. IZQ

EXT. DER

(8:00)

(4:00)

PIVOTE
CENTRAL
(6:00 y 7:00)

Secuencia de rotación (cada 5 minutos):

1. Portero → Central
2. Central → Lateral Izquierdo
3. Lateral Izquierdo → Extremo Izquierdo
4. Extremo Izquierdo → Pivote
5. Pivote → Extremo Derecho
6. Extremo Derecho → Lateral Derecho
7. Lateral Derecho → Portero

Tarjeta de apoyo en cada posición:

- **Nombre del rol**
- **3 funciones principales**
- **2 compañeros clave**
- **1 consejo del anterior ocupante**

VI. ADAPTACIONES Y VARIANTES

Para grupos con dificultades de integración:

- Menos rotaciones, más tiempo por rol
- Combinaciones inter-rol más simples y guiadas
- Roles pre-asignados según compatibilidades personales
- Más estructura en las interacciones
- Refuerzo positivo constante por conductas integradoras

Para grupos avanzados:

- Más rotaciones, menos tiempo por rol (mayor desafío adaptativo)
- Combinaciones inter-rol complejas y creativas
- Auto-organización completa de rotaciones y estrategias
- Menos estructura, más improvisación coordinada
- Evaluación por pares de la contribución a la sinergia grupal

Inclusión de estudiantes con NEE:

- Roles adaptados que maximicen su contribución al colectivo
- Sistema de rotación personalizado según capacidades
- Combinaciones inter-rol que incluyan naturalmente a todos
- Apoyo de par educativo en integración
- Reconocimiento de formas diversas de contribuir a la colectividad

Variantes según objetivos:

- **Enfoque sinérgico:** Énfasis en creación de valor colectivo mayor que suma de partes
- **Enfoque empático:** Énfasis en comprensión profunda de todos los roles
- **Enfoque sistémico:** Énfasis en interdependencias y relaciones complejas
- **Enfoque celebratorio:** Énfasis en reconocimiento mutuo y logros compartidos

VII. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS

1. **Fatiga por adaptación constante:** Monitorear signos de agotamiento cognitivo-motor
2. **Transiciones seguras:** Espacio y tiempo adecuados para cambios de rol
3. **Gestión emocional de cierre:** La sesión final puede generar emociones intensas
4. **Celebraciones inclusivas:** Asegurar que todos se sientan parte del logro colectivo
5. **Reconocimiento equilibrado:** Valorar diferentes tipos de contribución, no solo las más visibles
6. **Legado del ciclo:** Dejar aprendizajes claros que trasciendan la sesión

VIII. ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS

- **Ciencias Sociales:** Teoría de sistemas, interdependencia social, cohesión grupal, sinergia
- **Biología:** Sistemas del cuerpo humano, interdependencia orgánica, homeostasis
- **Filosofía:** Todo y partes, holismo, ética del cuidado mutuo, bien común
- **Psicología:** Inteligencia colectiva, empatía, identidad grupal, cohesión
- **Arte:** Orquestación, coreografía grupal, composición colectiva

Observaciones del docente:

Momento cumbre de integración observado:

Transformaciones individuales y grupales más significativas:

Legado que el grupo deja para futuras generaciones:

Firma del docente: _____

Visto bueno coordinador: _____

ANEXO N° 6

Panel fotográfico



Estudiantes haciendo prácticas de desplazamiento defensivo



Estudiantes haciendo prácticas de desplazamiento ofensivo



Estudiante realizando prácticas de ataque individual



Estudiantes haciendo prácticas de ataque colectivo



Estudiantes realizando lanzamiento en estático



Equipo de trabajo compartiendo nociones de reglas básicas



Estudiantes trabajando nociones de especialización corporal



Estudiantes trabajando la integración colectiva



Estudiantes trabajando reglas básicas de adaptación al c

Anexo N°7

CONSTANCIA DE ANTIPLAGIO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"ESTEBAN PAVLETICH"

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.comMesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

**CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 019 – 2025
SOFTWARE ANTIPLAGIO – I.E.S.P.P. ESTEBAN PAVLETICH**

La Unidad de Investigación del I.E.S.P.P. Esteban Pavletich, emite la presente constancia de similitud, aplicando el Software TURNITIN a la tesis titulada: **FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32942 – HUÁNUCO – 2023**, la cual reporta un **25 %** de similitud, correspondiente a los interesados: **CHÁVEZ VALDEZ Jesús Nolberto, ISIDRO DIONICIO Miker, VALDEZ CORI Bladimir Nolberto**, del Programa de Educación Física, considerando como asesor a la **Oficina de Asesoría del IESPP "E.P."**

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Huánuco, 05 de noviembre del 2025



 Mg. Javier M. Luciano Valdivia
 JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
 I.E.S.P.P. "ESTEBAN PAVLETICH"

Fuentes principales

24%  Fuentes de Internet
 6%  Publicaciones
 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	3%
2	Internet	renati.sunedu.gob.pe	2%
3	Trabajos del estudiante	uncedu	2%
4	Internet	repositorio.udh.edu.pe	1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
6	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
7	Internet	dspace.esPOCH.edu.ec	<1%
8	Trabajos del estudiante	Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel-	<1%
9	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
10	Internet	www.donboscochacas.org	<1%
11	Internet	qdoc.tips	<1%

12	Internet	www.iesppfgc.edu.pe	<1%
13	Trabajos del estudiante	Universidad de Huanuco	<1%
14	Internet	hdl.handle.net	<1%
15	Internet	www.researchgate.net	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%
17	Internet	repositorio.uniscjsa.edu.pe	<1%
18	Internet	www.coursehero.com	<1%
19	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
21	Internet	repositorio.une.edu.pe	<1%
22	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
23	Internet	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
24	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
25	Internet	scmarinedoc.com.au	<1%

26	Internet	docplayer.es	<1%
27	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
28	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María	<1%
29	Internet	repositorio.uns.edu.pe	<1%
30	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
31	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Federico Villarreal	<1%
32	Internet	repositorio.undar.edu.pe	<1%
33	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
34	Trabajos del estudiante	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO	<1%
35	Internet	repositorio.upa.edu.pe	<1%
36	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
37	Internet	ri.bib.udo.edu.ve	<1%
38	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
39	Internet	www.studocu.com	<1%

40	Internet	clubdequinto-antonio.blogspot.com	<1%
41	Internet	repositorio.monterrico.edu.pe	<1%
42	Internet	revistas.udca.edu.co	<1%
43	Publicación	Luis Alberto Albarrán-Silva, Kony Luby Duran-Llano, Luis Florencio Mucha-Hospin...	<1%
44	Internet	www.theibfr.com	<1%
45	Trabajos del estudiante	Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte	<1%
46	Trabajos del estudiante	Universidad Andina del Cusco	<1%
47	Publicación	Yesabell-del-Carmen Huamán-Briceño, Mario Andrés Terrones-Marreros, Kony Lu...	<1%
48	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
49	Internet	www.slideshare.net	<1%
50	Internet	www.uma.es	<1%
51	Trabajos del estudiante	Pontificia Universidad Católica de Chile	<1%
52	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Hermilio Valdizan	<1%
53	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	<1%

54	Internet	worldwidescience.org	<1%
55	Trabajos del estudiante	Universidad Francisco de Vitoria	<1%
56	Internet	dokumen.pub	<1%
57	Internet	unsl.edu.ar	<1%
58	Internet	apirepositorio.unu.edu.pe	<1%
59	Internet	baixardoc.com	<1%
60	Internet	repositorio.autonomadelca.edu.pe	<1%
61	Internet	repositorio.eespjsco.edu.pe	<1%
62	Internet	catalogo.uru.edu	<1%
63	Internet	repositorio.uigv.edu.pe	<1%
64	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Trujillo	<1%
65	Internet	repositorio.licte.ejercito.mil.pe	<1%
66	Internet	core.ac.uk	<1%
67	Internet	moam.info	<1%

68	Trabajos del estudiante	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote	<1%
69	Trabajos del estudiante	University of the Andes	<1%
70	Trabajos del estudiante	unisinu	<1%
71	Trabajos del estudiante	Area eped	<1%
72	Trabajos del estudiante	Dumfries and Galloway College	<1%
73	Trabajos del estudiante	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez	<1%
74	Trabajos del estudiante	Universidad de Piura	<1%
75	Internet	es.unionpedia.org	<1%
76	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
77	Internet	repositorio.ug.edu.ec	<1%
78	Publicación	Mayra Núñez-Aguilar, Elvira Fernanda Brambila-Torres, Victoria González-Ramírez...	<1%
79	Trabajos del estudiante	Universidad Rey Juan Carlos	<1%
80	Internet	e-biblio.univ-mosta.dz	<1%
81	Internet	p11cdn4static.sharpschool.com	<1%

82	Internet	repositorio.unasam.edu.pe	<1%
83	Publicación	Gladys María Velásquez- Zúñiga. "Programa de aprendizaje basado en problemas ...	<1%
84	Internet	cybertesis.unmsm.edu.pe	<1%
85	Internet	repositorio.uarm.edu.pe	<1%
86	Internet	repositorio.unamba.edu.pe	<1%
87	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
88	Internet	riuma.uma.es	<1%
89	Internet	roderic.uv.es	<1%
90	Internet	www.loscorrecaminos.com.ar	<1%
91	Internet	www.semanticscholar.org	<1%
92	Internet	elrugbysuentrenamiento.blogspot.com	<1%
93	Internet	issuu.com	<1%
94	Internet	repositorio.escuelamilitar.edu.pe	<1%
95	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%

96	Internet	scielo.isciii.es	<1%
97	Trabajos del estudiante	unsaac	<1%
98	Internet	www.siteal.ilep.unesco.org	<1%
99	Publicación	Nayalis Nápoles Neyra, Humberto Blanco Vega, Perla Jannet Jurado García. "La a...	<1%
100	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional del Santa	<1%
101	Internet	invest.ugr.es	<1%
102	Internet	pdffox.com	<1%
103	Internet	repositorio.escuelatarapoto.edu.pe	<1%
104	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
105	Internet	repositorio.up.edu.pe	<1%
106	Internet	revistas.unitru.edu.pe	<1%
107	Internet	revistas.unsch.edu.pe	<1%
108	Internet	tesis.unap.edu.pe	<1%
109	Internet	www.scribd.com	<1%



110 Internet

aprenderly.com

<1%

111 Internet

idoc.pub

<1%



ANEXO 08

AUTORIZACION DE PUBLICACION DIGITAL Y DECLARACION JURADA
DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
ESTEBAN PAVLETICH
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS
DE EDUCACIÓN INICIAL Y
EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO
DE INVESTIGACIÓN, TESIS, PARA OPTAR UN TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X" según corresponda)

Título Profesional	X	Programa de Estudio de Educación Inicial		Programa de Estudio de Educación Física	X
--------------------	---	--	--	---	---

Ingrese los datos según corresponda.

ASPECTO	Educación
Programa de Estudio	Educación Física
Título que Otorga	Profesor de educación secundaria, especialidad: Educación Física

2. Datos del (los) Autor(es): (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	CHAVEZ VALDEZ JESUS NOLBERTO				
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte	C.E.	N° de Documento: 73587094
Correo Electrónico:	jesuschavezvaldez21@gmail.com				
Apellidos y Nombres:	VALDEZ CORI BLADIMIR NOLBERTO				
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte	C.E.	N° de documento: 74223869
Correo Electrónico:	bladimirvaldezcori@gmail.com				
Apellidos y Nombres:	ISIDRO DIONISIO MIKER				
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte	C.E.	N° de Documento: 46634435
Correo Electrónico:	mikermayker@gmail.com				

3. Datos del Asesor: (Ingrese los datos según corresponda)

Asesor	Oficina de investigación del IESPP." Esteban Pavletich"
--------	---

4. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)									
Modalidad de obtención del Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación				Tesis				X
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	X	Cerrado*		Restringido*		Periodo de Embargo		
(*) Sustentar razón:	Titulación								

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTE DEL 1° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°32942- HUÁNUCO- 2023
Mediante la presente asumo frente al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado "Esteban Pavletich" (en adelante LA Institución), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a La Institución o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para EL INSTITUTO en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.

¹ Término que engloba a: Tesis, Trabajo Académico, Trabajo de Suficiencia Profesional o Trabajo de Investigación



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
ESTEBAN PAVLETICH
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS
DE EDUCACIÓN INICIAL Y
EDUCACIÓN FÍSICA

6. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente autorizo de manera gratuita al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado "Esteban Pavletich" a publicar la versión digital de este trabajo de investigación en su biblioteca virtual, repositorio institucional y base de datos, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

Apellidos y Nombres	CHAVEZ VALDEZ JESUS NOLBERTO	Firma	
Apellidos y Nombres	VALDEZ CORI BLADIMIR NOLVERTO	Firma	
Apellidos y Nombres	ISIDRO DIONISIO MIKER	Firma	

FECHA: Huánuco, 25 de febrero 2026

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra calibri, tamaño de fuente 09, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF), Constancia de Similitud, Reporte de Similitud.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.
- ✓ Se debe de imprimir, firmar y luego escanear el documento (legible).

¹ Término que engloba a: Tesis, Trabajo Académico, Trabajo de Suficiencia Profesional o Trabajo de Investigación

ANEXO 09

ACTA DE SUSTENTACION



Dirección General de Educación Superior y Técnico Profesional

ACTA DE TITULACION

Fecha

Día	Mes	Año
05	12	2025

Nombre de la Institución		"ESTEBAN PAVLETICH"			DRE	HUÁNUCO	
					UGEL	HUÁNUCO	
Código Modular	Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	AV. ALAMEDA DE LA REPÚBLICA N° 535		
1 1 1 2 0 4 4	IESP	PRIVADO	D.S. N° 03-94-ED	Provincia	HUÁNUCO	Distrito	HUÁNUCO

Carrera / Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Resolución de Autorización	R.D. N° 143-95-ED	

Director(a) General	Dr. Emerson Abal Ascayo	R.D. de Nombramiento	R.D. N° 019-2020-P-IESPP-EP-HCO
---------------------	--------------------------------	----------------------	--

ACTA DE TITULACION PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:

**PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

JURADO	PRESIDENTE	DR. EMERSON ABAL ASCAYO
	SECRETARIO	MG. CYNTHIA IVETTE RAMOS ESPINOZA
	VOCAL	MG. ISAAC HUAYANAY FERNANDEZ

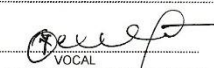
TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN

**"FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD
COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° GRADO DE SECUNDARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32942-HUÁNUCO, 2023"**

N° Orden	N° de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
1	7 3 5 8 7 0 9 4	CHAVEZ VALDEZ, JESUS NOLBERTO	14	14	15	14
2	4 6 6 3 4 4 3 5	ISIDRO DIONICIO, MIKER	14	14	15	14
3	7 4 2 2 3 8 6 9	VALDEZ CORI, BLADIMIR NOLVERTO	14	14	15	14
4						
5						

OBSERVACIONES:


PRESIDENTE
Firma, Post Firma y Sello


VOCAL
Firma, Post Firma y Sello


SECRETARIO
Firma, Post Firma y Sello


I.E.S.P.R. ESTEBAN PAVLETICH
DIRECTOR GENERAL
Firma, Post Firma y Sello
Dr. Emerson Abal Ascayo
C.M. 10435001853
DIRECTOR

INSTRUCCIONES

- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal).
- El Vocal califica primero en forma individual a cada participante, luego el Secretario y finalmente el Presidente.
- El Presidente obtiene el Promedio General por participante.
- El Presidente llena dos actas de Titulación por participante: una para archivo del Instituto o Escuela de Educación Superior y una para la DRE.
- El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.

* De uso externo