

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN PRIVADA
“JUAN ENRIQUE PESTALOZZI”



PROMOCIÓN 2022
INFORME DE TESIS
TÍTULO:

**TÉCNICA INDIVIDUAL DEL FUTSAL PARA LA SINCRONIZACIÓN DE LOS
MOVIMIENTOS EN LAS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA
BASTIDAS PUYUCAHUA, HUANCAMELICA**

PRESENTADO POR:

Huamán Quispe, Elizabet

ASESOR:

Para optar el

**PARA OPTAR EL TÍTULO PEDAGÓGICO DE PROFESORA DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

HUANCAYO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedico la presente investigación a Dios por darme la fuerza necesaria para seguir adelante, también expreso un agradecimiento especial a mi familia quienes me apoyaron durante todo este proceso.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
ÍNDICE	3
RESUMEN.....	5
ABSTRAC	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I.....	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1. Descripción del problema.....	10
1.2. Formulación del problema.....	12
1.2.1. Problema General	12
1.2.2. Problemas Específicos.....	12
1.3. Objetivos	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.4. Justificación de la investigación.....	14
CAPÍTULO II	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedentes del estudio	15
2.2. Bases teórico-científicas.....	21
2.3. Definición de términos básicos	33
2.4. Sistema de hipótesis	35
2.4.1. Hipótesis de investigación.....	35
2.4.2. Variables.....	36
2.4.3. Operacionalización de variables.....	37
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	39

3.1.	Tipo de investigación	39
3.2.	Métodos de investigación.....	39
3.3.	Diseño de investigación.....	40
3.4.	Población y muestra	40
3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.6.	Validación y confiabilidad de instrumentos	40
3.7.	Técnicas y métodos de procesamiento de datos	41
CAPÍTULO IV		42
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		42
4.1.	Descripción de resultado de la investigación	42
4.2.	Presentación de resultados.....	42
4.3.	Contrastación de Hipótesis.....	74
4.4.	Discusión de resultados.....	80
CONCLUSIONES		83
RECOMENDACIONES		84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		85
ANEXOS.....		88
Anexo N° 1: Constancia de aplicación de proyecto de investigación		¡Error! Marcador no definido.
Anexo N° 2: Matriz de consistencia, matriz de operacionalización y matriz de instrumentos		89
Anexo N° 2: Instrumentos de investigación.....		93
Anexo N° 3: Evidencias fotográficas		94

RESUMEN

La presente investigación titulada “Técnica Individual del Fútbol para la Sincronización de los Movimientos en las Estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica” fue ejecutada con el propósito de establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol en la sincronización de los movimientos de los estudiantes, para así fomentar una cultura deportiva y promover una vida saludable.

Para la realización de este estudio se utilizó una metodología aplicada de nivel correlacional, la cual permitió establecer la relación entre las variables; como instrumentó se aplicó una lista de cotejo como Pre y Post Test, la cual sirvió para determinar el nivel de logro en la sincronización de movimientos de los 30 estudiantes del cuarto grado, sección “A” de educación secundaria en la I.E. Juan Velasco Alvarado de Pucuto – Acoria – Huancavelica, quienes formaron parte del grupo muestral.

Tras el análisis y discusión de resultados a través del programa Microsoft Excel, se obtuvo como conclusión principal que la aplicación de la técnica individual del fútbol mejora significativamente la sincronización de movimiento, lo cual se corrobora porque el 81% del grupo muestral logro alcanzar el nivel esperado tras la aplicación de la Técnica individual del Fútbol mediante el desarrollo de 12 sesiones de aprendizaje.

Palabras Claves: Técnica Individual del Fútbol, Sincronización de los Movimientos.

ABSTRAC

The present research entitled "Individual Futsal Technique for the Synchronization of Movements in Students of the Fourth Grade of Secondary Education of the Micaela Bastidas Puyucagua Educational Institution, Huancavelica" was executed with the purpose of establishing the effects produced by the individual technique of futsal in the synchronization of the movements of the students, in order to foster a sports culture and promote healthy living.

To carry out this study, an applied methodology of correlational level was used, which allowed to establish the relationship between the variables; as instrumented, a checklist was applied as Pre and Post Test, which served to determine the level of achievement in the synchronization of movements of the 30 students of the fourth grade, section "A" of secondary education in the I.E. Juan Velasco Alvarado de Pucuto – Acoria – Huancavelica, who were part of the sample group.

After the analysis and discussion of results through the Microsoft Excel program, it was obtained as the main conclusion that the application of the individual futsal technique significantly improves the synchronization of movement, which is corroborated because 81% of the sample group managed to reach the expected level after the application of the individual Futsal technique through the development of 12 learning sessions.

Key Words: Individual Futsal Technique, Synchronization of Movements.

INTRODUCCIÓN

Fomentar los deportes en el ámbito educativo como estrategia de enseñanza, se ha convertido hoy en día en una práctica cada vez menos exigida y valorada, esto porque se da mayor prioridad a otros cursos que al área de educación física; aun sabiendo la importancia del mismo para la salud y bienestar de los estudiantes.

En este sentido, surge la necesidad de fomentar la cultura deportiva donde exista un verdadero proceso de formación y aprendizaje, además de que este contextualizado a las condiciones reales y cambiantes del juego principalmente a través del deporte del futsal.

Asimismo, el deporte proporciona a las jóvenes oportunidades de interacción social a través de las cuales pueden desarrollar los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para su plena participación en la sociedad civil. Lo mencionado es reforzado por la (ONU, 2005) donde señala que “El deporte y la educación física juegan un papel importante a escala individual, comunitaria, nacional y mundial. Como individuos, el deporte realza nuestras habilidades personales, nuestra salud en general y el conocimiento de nosotros mismos”.

Por lo mencionado surge la necesidad imperativa de la investigación titulada “Técnica Individual del Futsal para la Sincronización de los Movimientos en las Estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica” para mostrar un análisis del desarrollo de las habilidades y capacidades de los estudiantes tras la aplicación de técnica individual en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

A continuación, se muestra la estructura del presente estudio:

CAPÍTULO I, muestra la descripción real de la problemática identificada, seguidamente se da el planteamiento del problema, a través de la siguiente pregunta:

¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica?

Posteriormente se detallan los objetivos, el cual está basado en establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica, luego se detalla la justificación de la investigación mostrando la importancia del mismo.

CAPÍTULO II, presenta el marco teórico, conformado por antecedentes internacionales, nacionales y locales, dichos estudios fundamentan la investigación debido a que presentan una o ambas variables de estudio; seguidamente se detallan teorías y enfoques científicos; inmediatamente se presenta el marco conceptual, donde se definen distintas terminologías. Seguidamente se procede con la formulación de las hipótesis, la cual fue: “La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica”. Luego se especifica las variables de estudio y la operacionalización de las mismas.

CAPÍTULO III, comprende la metodología que sustenta al estudio, la cual es de tipo aplicada, básica, de nivel correlacional y carácter cuantitativa. Por otra parte, también se presenta la población y muestra del estudio conformada por un solo grupo de análisis de 30 estudiantes, también se explican las técnicas e instrumentos de recolección y

procesamiento de datos, donde se resalta la aplicación de la lista de cotejo como Pre y Post Test aplicado antes y después del desarrollo e implementación de la técnica individual del futsal durante 12 sesiones.

CAPÍTULO IV, presenta los resultados de la investigación, los cuales fueron obtenidos mediante análisis por dimensiones y de forma general el proceso de prueba de hipótesis y la discusión de los resultados.

Finalmente se presentan las CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA y ANEXOS las cuales van a representar la validez, trascendencia y relevancia.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción del problema

Gracias a los avances científicos, actualmente se puede afirmar que la actividad física juega un rol fundamental si desea alcanzar una vida saludable, lo mencionado es corroborado por (Aguilera, 2013) quien afirma que “Toda actividad física debe ser considerada como un bien social al que todo joven debe tener acceso para contribuir en su crecimiento y desarrollo físico adecuado” Por ende, queda claro que se necesita fortalecer la cultura deportiva desde una edad temprana a través de estrategias innovadoras que permitan ver al deporte como juego y no como obligación.

Entre los deportes más reconocidos se encuentra el futsal, el cual ha experimentado un gran crecimiento en los últimos años, además es una importante fuente para la educación integral del niño y del joven ya que la práctica de ello fomenta valores tales como la cooperación ayudan mutua, respeto, honestidad solidaridad con el resto del equipo, al igual que la socialización dentro y fuera del campo de juego, éstos son, algunos de las formas educativos. La práctica de esta disciplina también estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz.

Asimismo, la práctica deportiva, el ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la salud, que por su práctica se puede prevenir enfermedades y lesiones el sedentarismo es considerado uno de los factores más riesgoso para adquirir enfermedades cardiovasculares. Por medio de un correcto proceso de enseñanza del futsal podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades

motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

En general la práctica de los deportes y especialmente el futsal, reflejan un gran beneficio para el crecimiento y desarrollo físico, lo cual constituye un pilar fundamental en la promoción de la salud. la práctica de futsal también proporciona un desarrollo integral biopsicosocial al individuo, pues mejora la función del cerebro, los niveles de energía del cuerpo, la autoestima y el comportamiento realizados, esto según lo afirmado por (Zapata, 2016).

Por otra parte, es necesario reconocer que hoy en día se han puesto al descubierto los problemas de coordinación motriz que existen en una sociedad cada vez más sedentaria, y cómo repercuten en el desarrollo personal, social y cognitivo de los adolescentes. Asimismo, el desarrollo de la sincronización motriz también tiene consecuencias sobre la salud actual y futura de los adolescentes.

La problemática a investigar es una situación real, la cual surge después de haber identificado, que las estudiantes de la I.E. Micaela Bastidas. Puyucagua, Huancavelica, no han desarrollado correctamente sus habilidades motrices, ya que presentan bastante rigidez corporal. A esto se suma que no se promueve la cultura deportiva en los estudiantes, pese a la gran importancia de esta en la vida diaria, pues la clave para una salud adecuada es el ejercicio y el deporte. Por ese motivo fue necesario demostrar mediante este estudio, que se puede fortalecer las habilidades deportivas de los estudiantes a través de técnica del futsal, la cual contribuye en la adquisición de patrones y habilidades motrices.

Finalmente, es necesario precisar que los el deporte futsal, deber ser considerado como un juego donde se entremezclen los mecanismos deportivos, expresivos y

lúdicos que, como un medio de ejecución, formación y potenciación de las cualidades y capacidades físicas, se base en contribuir al proceso de formación un mejor desarrollo corporal y evolución física de los niños mediante los ejercicios específicos tomando en cuenta la satisfacción de los estudiantes al ejecutarlo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

- ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del esquema corporal para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica?
- ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del control del cuerpo para la sincronización de los movimientos en las Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica?
- ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol en la dimensión perceptiva motora para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

De acuerdo a la naturaleza del presente estudio se considera:

- Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del esquema corporal para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica
- Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del control del cuerpo para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.
- Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol en la dimensión perceptiva motora para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.

1.4. Justificación de la investigación

El presente estudio se sustenta de la siguiente forma:

Teórica. En la investigación se establece el marco teórico referencial de la sincronización de los movimientos en las estudiantes, describiendo y caracterizando el la sincronización de los movimientos en las estudiantes mediante la técnica individual del fútbol; lo cual se convertirá en un gran referente teórico considerando que no existen demasiados estudios sobre los distintos factores que lo componen ni los beneficios que generan, ya que los estudios existentes están más enfocados en el plano físico - condicional.

Práctica. Se orienta a demostrar los efectos que producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica demostrando la importancia práctica del estudio mediante el procesamiento de datos.

Metodológica. Es importante en considerar los procedimientos del método científico, descriptivo, explicativo a fin de lograr los objetivos del presente estudio y demostrar los efectos que producen la técnica individual del fútbol

Social. El presente estudio beneficiara A razón de ello, el presente trabajo investigativo busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; maestros, estudiantes, padres de familia, y elementos inmersos en la dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las autoridades de la Institución se podrá sustentar a importancia de la aplicación de la técnica individual del fútbol.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacional.

(Ramón & Ruiz, 2012), en el estudio “Competencia motriz y coordinación en la adolescencia” dichos estudios ponen al descubierto los problemas de coordinación motriz que están surgiendo en la población adolescente y las consecuencias que ello provoca. Asimismo, se traza un breve recorrido sobre las investigaciones que se han centrado en el estudio de la competencia y coordinación motriz en los adolescentes, así como su relación con las distintas dimensiones del desarrollo motor. Especialmente, se hará hincapié en los instrumentos de evaluación empleados para la detección de este problema y sus dificultades asociadas. Estas cuestiones serán claves para recuperar el interés por la evaluación de la coordinación motriz en una etapa tan crítica como es la adolescencia. Los autores concluyen enfatizando la importancia de evaluar la coordinación motriz de los adolescentes, así como favorecer unos niveles de competencia motriz adecuados para interactuar con éxito en el entorno cultural en el que se desarrollan los adolescentes.

(Pérez, 2016) en su investigación titulada: “La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de Fútbol Sala de la Categoría Superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua Teniendo tuvo como objetivo determinar la preparación técnica y táctica y el desarrollo del fútbol sala en la selección categoría superior de la Unidad Educativa Ambato. La metodología utilizada fue aplicada, de nivel exploratorio,

se analizó estadísticamente las muestras seleccionadas para establecer si la preparación técnica-táctica afecta o no el desempeño deportivo de los seleccionados en la unidad educativa. Teniendo como resultado que si incide en el rendimiento deportivo de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua además que para una buena actuación deportiva de los estudiantes, es necesario que los padres se preocupen por sus hijos porque, además de ayudar en el estilo de vida fisiológico motivado, también contribuye al deporte, que, a pesar de no tener academias o escuelas de seguridad, nosotros Puede establecerse en cada institución educativa para practicar y debe aplicarse en otras estrategias para ayudar a los estudiantes en sus tareas diarias.

Por otra parte, Lucio (2013) en su estudio “Incidencia de los fundamentos básicos del pase y recepción en la disciplina del futsal de los estudiantes de 8vo año, de educación básica del colegio P. Marcos Benetazzo N°1 de la Ciudad De Babahoyo durante el periodo lectivo 2012” tuvo como objetivo en la incidencia de los fundamentos básicos del pase y recepción en la disciplina del Futsal. La conclusión a la que arribo fue que la comunidad aún no conoce a este deporte a fondo, pues lo colocan como fútbol similar porque se juega más a menudo en las calles de nuestra ciudad en Babahoyo, y para tener una buena actuación deportiva de los estudiantes, es necesario que los padres se preocupen por sus hijos porque, además de ayudar en el estilo de vida fisiológico motivado, también contribuye al deporte, que, a pesar de no tener academias o escuelas de seguridad, nosotros Puede establecerse en cada institución educativa para practicar y debe aplicarse en otras estrategias para ayudar a los estudiantes en sus tareas diarias.

Por otra parte (Aguilera, 2013) en su estudio “Programa de Enseñanza de la Técnica del Fútbol Sala para Mejorar el Rendimiento Deportivo en la Categoría de 15-16años Masculino de la Unidad Educativa Virgen del Cisne del Cantón La Libertad de la Provincia de Santa Elena, Ecuador” estuvo enfocado en el entrenamiento de la técnica del Fútbol Sala, ya que en él se definió diferentes ejercicios como, la conducción, dominio, control, pase, regate, entre otros, que intervienen para el mejoramiento de dicha técnica. Tuvo un enfoque cualitativo-cualitativo, de tipo básica, además tuvo como objetivo que los deportistas que practican el futbol sala aprendan los fundamentos técnicos y tácticos, ya que hoy en día este deporte es considerado uno de los más competitivos a nivel provincial como también nacionales, es por esto que es necesario un correcto aprendizaje para mejorar el desempeño deportivo, tanto técnicamente y tácticamente, por tal motivo el entrenamiento que los jugadores tuvieron incidencia directa en su rendimiento.

Asimismo, (Ronquillo, 2022) en su estudio “El Futsal en las Habilidades Motrices Específicas en Escolares de Educación General Básica Superior” Ecuador, tuvo por objetivo determinar la incidencia del nivel de habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior, se utilizó el instrumento de evaluación denominado conocimiento del futsal en el ESO (Educación Superior Obligatoria), para evaluar las habilidades motrices específicas, es necesario resaltar que esta investigación se realizó con el fin de demostrar cómo influye el futsal en las habilidades motrices específicas caso contrario incluir otro deporte para las planificaciones de las clases de educación física. Tras la investigación se llegó a determinar que existe una diferencia

significativa positiva entre el nivel de habilidades motrices específicas antes y después de un programa de ejercicios de fútbol.

En cuanto a (Miño, 2017) en su “Proyecto de Intervención para el Desarrollo Técnico/ Táctico del Fútbol Femenino en la Categoría Inferior de la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero” se aplicaron test diagnósticos, los cuales fueron las bases para tener un mejor enfoque al momento de aplicar el programa de entrenamiento y test finales para la valoración y determinación de los resultados. Se enfocó en el desarrollo técnico-táctico del Fútbol como la conducción, el pase, el control o recepción, el remate, el ataque, la movilidad y la cobertura defensiva; así como el conocimiento de las reglas de juego, aspectos fundamentales que deben ser mejorados para alcanzar un mejor nivel de juego en las estudiantes que pertenecen a la categoría inferior de la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero. Se logró demostrar que el desarrollo de los fundamentos técnico-tácticos durante las sesiones diarias de entrenamiento mejoraron notablemente el nivel individual y colectivo de las deportistas.

Antecedentes Nacional.

Torres (2015) “Aplicación de un programa de fútbol y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería De Sistemas del primer ciclo de la Universidad De Ciencias Y Humanidades De Los Olivos - 2011” tuvo como su objetivo el de Cerciorarse de cómo influye la tesón de un programa de fútbol en el recurso de la aptitud física en los estudiantes que cursan el primer ciclo de la ronda de Ingeniería de Sistemas, cuyas edades fluctúan entre los 14 y 33 permanencia, de uno y otro sexos, con merma en la condición física. En metodología, el método fue cuantitativo, explicativo y experimental. Mediante

el diseño pre-experimento y el uso de métodos experimentales en un solo grupo, y medición antes y después del experimento. La población está compuesta por estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Ciencias y Humanidades, con 34 estudiantes en la primera etapa como muestra. Conclusión: Existe evidencia de que la aplicación del programa FUTSAL mejora significativamente el desarrollo de la potencia explosiva a través de la prueba de salto de nivel. En la prueba de exportación, los estudiantes 21 del grupo experimental son estadísticamente diferentes a los calcetines en la prueba de ingreso.

Por otra parte (Lugo, 2016) es su tesis titulada "Capacidades Coordinativas en el Aprendizaje del Fútbol de los Alumnos del 6to Grado de Primaria de la I.E. Santiago Antúñez De Mayolo - Distrito Carabayllo" trata de establecer la relación entre estudios de las capacidades coordinativas en el aprendizaje del fútbol de los alumnos del 6to grado de primaria. Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Sin embargo, frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. El tipo de investigación fue de carácter descriptivo correlacional, el cual logro corroborar que existe relación directa entre capacidades coordinativas en el aprendizaje del fútbol.

Local.

Espinoza y Pando (2007) en su investigación denominado Guía de Entrenamiento para Perfeccionar los Fundamentos Técnicos del Fútbol en la Selección de la Institución Educativa Femenino Micaela Bastidas, El Tambo - Huancayo, consideran de suma importancia para que el deporte del fútbol y las Instituciones Educativas en donde cuentan con semilleros, formen grupos de deportistas que dominen las partes fundamentales del deporte contando para ello con una preparación técnica elemental. En medida que se despliegue un esfuerzo mancomunado entre los profesores de educación física, responsables de la dirección técnica de un equipo se logrará mejorar la participación de equipos femeninos dando posteriormente espectáculos de buen nivel, y a la vez contribuyendo con el mejoramiento y desarrollo de este deporte.

Asimismo, (Villazana, 2019) en su investigación, Enseñanza y aprendizaje del fútbol en los alumnos de la Institución Educativa Mariscal Castilla El Tambo, tuvo como propósito conocer de qué manera se viene dando la enseñanza aprendizaje del fútbol en los alumnos de la Institución Educativa Mariscal Castilla. Fue un estudio básico de nivel descriptivo, empleando el método descriptivo de diseño descriptivo, con un muestreo no probabilístico teniendo como muestra a 60 alumnos del primer grado “A” y “B”. El Instrumento para la recolección de datos fue una encuesta utilizando una estadística descriptiva inferencial y como estadígrafo la media moda y el porcentual. Luego de todo el estudio se concluye que el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en el fundamento de conducción, pases y recepción es regular, además en el dominio es bueno.

2.2. Bases teórico-científicas

Técnicas individuales

Según Montero las técnicas individuales son “todas las acciones o gestos que de forma precisa puede realizar un jugador con el balón”

Por otra parte, Joan Rivera presenta tres aspectos importantes para la definición de la técnica:

- **Ejecución.** Es el planteamiento teórico que se basa en las posibilidades del equipo y que va a suponer el éxito o fracaso del grupo.
- **Interacción con la dimensión física del entorno.** Un jugador debe adaptarse a las circunstancias del medio que le rodea como: la velocidad del balón, el contrario, los compañeros, las distancias y trayectorias....
- **Eficacia.** Lo importante es que sea eficaz para el jugador.

Teniendo en cuenta estas tres características, se puede decir que, la definición de técnica sería “ejecución, que adaptándose a las características del entorno resulta eficaz para el fin que se persigue”

Reglas básicas del Fútbol

- Juegan 5 jugadores, el partido dura 40 minutos con dos tiempos de 20 minutos y un periodo de descanso de 10 minutos a 15 minutos.
- Existen dos cobros de penal en fútbol sala: uno desde el punto de penal este se ejecuta cuando el jugador comete una falta dentro de su propia área; y otro desde 2-3 metros más atrás, que sobreviene después de que un equipo haya cometido 5 faltas.

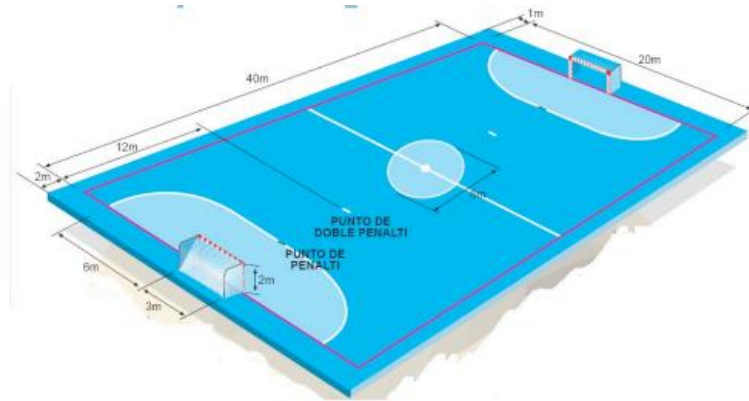
- En un partido de futbol de sala no existe el fuera de juego, el número de cambios es ilimitado y el jugador que salió puede volver a ingresar solamente se debe tener en cuenta que el balón no esté en juego.
- Los saques de banda se realizan igual que en el futbol con los pies sobre la línea lateral.
- Los goles tienen validez dentro del área.
- Los porteros pueden avanzar hasta el campo rival con el balón y patear al campo contrario.

Dimensiones reglamentarias del Fútbol

Es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 40 X 20 metros aproximadamente. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda, mientras que las que definen la anchura se llaman líneas de fondo.

- Campo rectangular: 40 metros de largo por 20 m. de ancho, dividido en dos mitades por una línea central.
- Círculo central: Situado en el centro de la cancha y tiene un radio de 3 metros.
- Área de penalti: área delimitada por una línea continua dibujada a 6 metros de distancia desde la portería.
- Punto de penalti: Círculo pintado a una distancia de 6 metros del centro de cada portería desde donde se ejecuta el penalti.

- Punto de doble penalti: Línea pintada a una distancia de 10 metros desde donde se ejecuta el doble penalti.



Beneficios generales de la práctica deportiva

Según (Tovar, 2011) quienes practican deporte regularmente mejoran su estado de salud y su calidad de vida, porque la realización regular una actividad física o un deporte adecuado para las circunstancias particulares de cada persona, es muy beneficiosa para la prevención de enfermedades y para el desarrollo y rehabilitación de la salud, además de un medio excelente para mejorar el equilibrio personal y reducir el estrés.

A nivel físico

- Elimina grasa y previene ante la obesidad.
- Previene ante enfermedades coronarias.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.

A nivel psíquico

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina o reduce el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Estimula la iniciativa.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Nos enseña a ser disciplinados.

Cada persona necesita realizar algún tipo de ejercicio físico para mejorar los aspectos que más le interesen. En este sentido, un ejercicio saludable debe cumplir una serie de requisitos:

- Ser personalizado y de fácil comprensión para quien lo practique.
- Que la iniciación comience por los niveles de intensidad más bajos.
- Que en su ejecución intervenga el mayor número posible de músculos y articulaciones.
- Que se practique dos o tres veces por semana, y al menos durante 30 minutos en cada sesión.

Beneficios de la práctica del fútbol

Son escasas las investigaciones en el fútbol y beneficios derivados de su práctica, por ello se refiere a beneficios del fútbol del artículo “fútbol el deporte más sano”, en el cual se demuestra en estudio de la publicación de la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, del American College of Sports Medicine (ACSM), mostró que los jóvenes que jugaron al fútbol durante al menos 3 horas a la semana, constantemente durante 3 años, aumentaron 7 por ciento su capacidad anaeróbica, incrementaron 6 por ciento su masa muscular y su densidad ósea total mejoró 33 por ciento más que la de un grupo de control que sólo hizo otro tipo de actividad física. Otra investigación, dirigida por el doctor James W. Bellew, de la Universidad del Estado de Luisiana (en Shreveport) comparó la densidad mineral ósea (DMO), una medida estándar de fortaleza ósea, de tres grupos de atletas adolescentes de sexo femenino: nadadoras, jugadoras de fútbol y levantadoras de peso. Las futbolistas presentaron los niveles más altos de DMO. Según Bellew, se debe a que el fútbol no sólo es un deporte en el que se soporta peso, sino que también somete al esqueleto a impactos repetitivos, lo cual promueve el desarrollo de los huesos, ayudando a fortalecerlos. Apoyado en lo anterior el fútbol es beneficioso no sólo para la salud física de quienes lo practican, sino también para la mental, igualmente se pueden asociar estos beneficios a la práctica habitual del fútbol de sala. Otro de los beneficios es el disfrute placentero de una actividad que promueve el ocio entre los seres humanos, una práctica liberadora y a su vez recreativa, creadora de sentimientos y actitudes positivas frente a la vida. La práctica del fútbol de sala permite el aprendizaje y la búsqueda de actitudes y valores morales y volitivas, al establecer una relación de amistad y trabajo en grupo junto con los compañeros de equipo, la aparición del espíritu de lucha y la

disciplina que dan como resultado el triunfo con humildad o la aceptación propia de la derrota en donde en nuestras vidas se pueden ver reflejadas estas actitudes para poder enfrentar de una mejor forma el diario vivir del músico y su estilo de vida solitario. Los beneficios en la mejora física y mental del cuerpo a través del desarrollo de nuestras cualidades físicas están fundamentados también por la práctica de fútbol de sala.

Las capacidades coordinativas son precondiciones psicomotrices generalizadas de los deportistas las cuales cumplen la función de regular acciones motoras. Son aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación. Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno. Según los especialistas alemanes Reh, J. Ritter, I (s/f). Estas son:

- **De orientación:** permite al movimiento del cuerpo cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las exigencias del medio.
- **De diferenciación:** permite al individuo diferenciar una habilidad de otra sincronizando las fuerzas musculares.
- **De combinación:** permite reunir varios movimientos parciales para lograr una acción más compleja.
- **De adaptación:** permite que la actuación se adapte y modifique de acuerdo a las situaciones presentes.
- **De reacción:** permite una respuesta rápida frente a un estímulo dado.
- **De equilibrio:** es la mínima cantidad de oscilación del cuerpo en las diferentes acciones del cuerpo.

Las capacidades coordinativas y de sincronización:

Son consideradas como prerequisites de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento. Las capacidades físicas se dividen en capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas. En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota. Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes. Son las que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación, son necesarias

para que la acción de un individuo sea rápida, exacta y adaptada, son de orientación: ubicación espacio- temporal, de diferenciación: independencia y control segmentario, de combinación: coordinación dinámica general, coordinación viso-manual, viso-pédica, de equilibrio. Dentro de las capacidades coordinativas encontramos: Coordinación, Flexibilidad, Equilibrio y Capacidades coordinativas derivadas como agilidad, destreza, precisión, fluidez. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de Los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

En otros términos, coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- **La capacidad de acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **La capacidad de orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- **La capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- **La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- **La capacidad de adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

- **La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- **La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

El tratamiento de las capacidades coordinativas en los diferentes grupos de edad. Según Alonso Y Del Campo (1998: 320): “las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la adolescencia, disminuyendo progresivamente las posibilidades de su desarrollo a partir de esta edad. Por ello, Tesis doctoral debemos intentar trabajar estas capacidades en las primeras edades de forma prioritaria respecto al resto de las capacidades condicionales”.

Sincronización de movimientos

En relación a la **coordinación y sincronización de movimientos** (Porto 2016) menciona que: La sincronización es la capacidad que permite coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo, con la finalidad de lograr un objetivo específico. Además, señala que es el sistema nervioso central y periférico el encargado de direccionar y regular los movimientos del cuerpo. Finalmente afirma, que es muy importante que las capacidades físicas deben ser trabajadas desde la infancia y adolescencia, a la manera de **entrenamiento técnico**, pues solo de esa manera se va conseguir un adecuado desarrollo motriz.

Esquema corporal

Le Boulch (1987) lo define como “el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que

le rodea”. Una mala o deficiente estructuración del esquema corporal puede manifestarse en tres planos (Castañer y Camerino, 1996):

- Perceptivo: dificultad en la percepción del mundo que le rodea
- Motor: defectuosa coordinación y torpeza.
- Social: dificultad en relaciones con el medio (fracaso escolar y familiar).

Componentes del esquema corporal

Respecto a los diferentes componentes del esquema corporal la mayoría de los autores coinciden en concretar los siguientes (Castañer y Camerino, 1996): Conocimiento y control corporal; Actitud, relajación, respiración y lateralidad.

Sin embargo, teniendo en cuenta el significado amplio otorgado a la noción de esquema corporal (Castejón y cols. 1997) diferencian, además de los anteriores, los siguientes componentes: Desarrollo sensorial, coordinación, equilibrio, habilidades básicas, percepción y estructuración temporal.

- Conocimiento del propio cuerpo. Según Picq y Vayer (1973) la educación del conocimiento y control del propio.
- Actitud. Por el término actitud tónica o tono se entiende “la tensión ligera a la que se haya sometido todo músculo en estado de reposo (tono de reposo o sostén) y que acompaña también a cualquier actitud postural (tono de actitud) y cinética (tono de acción o movimiento).
- Relajación. Procede del latín “relaxatio” y significa acción y efecto de aflojar, soltar, con el objeto de buscar el estado de reposo muscular y mental (Perelló, 2002).

- Respiración. Castejón y cols. (1997) la definen como “una función mecánica y automática cuya misión es la de asimilar el oxígeno del aire para la nutrición de nuestros tejidos y desprender el anhídrido carbónico, producto de la eliminación de los mismos”.
- Lateralidad: capacidad perceptivo-motriz intermedia.

Percepción motora

Las capacidades perceptivo-motrices (Castañer y Camerino, 2001) son un proceso de desarrollo que depende directamente del Sistema Nervioso Central. Está compuesto por aspectos como: corporeidad, equilibrio, coordinación y nociones de espacio y tiempo. Corporeidad para Grasso (2001) “es la integración permanente de múltiples factores que constituyen a una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única sorprendente y exclusiva que es el ser humano” (p. 23). En ese sentido, la corporeidad permitirá al niño desarrollar relaciones con el medio que le rodea, expresarse y establecer vínculos con el entorno, sin embargo, el esquema corporal es un elemento fundamental en el desarrollo de la corporeidad y que define Le Boluch (1997) como “el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea” (p.187).

Evolución de la coordinación

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (*Trigueros y Rivera, 1991*).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el *primer ciclo y parte del segundo* exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.
- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y

un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

2.3. Definición de términos básicos

Futsal

El futsal es un juego de pelota de contacto y colectivo jugado dos grupos, en una cancha; se deriva de una combinación de otros deportes: el fútbol es la base del juego; el fútbol es la base de deportes.

Esquema corporal

Imagen corporal o representación de cada quien tiene de su propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento.

Control de cuerpo

Capacidad de controlar su propio cuerpo con diferentes habilidades en un rango bastante amplio.

Percepción motora

Proceso de recibir, interpretar y usar información de todos los sentidos del cuerpo, el cual requiere que se integren habilidades sensoriales y motoras para realizar actividades físicas

El control: es la acción técnica mediante la cual el jugador adquiere la posesión del balón dejándolo en condiciones para la siguiente acción.

La conducción: Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Mediante la conducción, se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego.

La finta: Ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer.

El regate:

López (2010) define como: “Acción para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón”

El tiro: Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol.

Defensa: Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego. La Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral.

Pase: Se puede decir que es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible.

La recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

2.4. Sistema de hipótesis

2.4.1. Hipótesis de investigación

Hipótesis general

- La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.

Hipótesis Específicas

- La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión del esquema corporal en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica
- La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión del control del cuerpo en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

- La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión perceptiva motora en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.

2.4.2. Variables

- **Variable Independiente:** Técnica individual del Fútbol
- **Variable Dependiente:** Sincronización de los movimientos

2.4.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGO
Técnica individual del Futsal	El futsal es un juego de pelota de contacto y colectivo jugado dos grupos, en una cancha; se deriva de una combinación de otros deportes: el fútbol es la base del juego; el fútbol es la base de deportes.	Ejecución.	- El control del balón. - Conducción del balón. - La finta. - El regate - El tiro al arco - Defensa - Pase - Recepción	- Lista de control	- En inicio - En proceso - Nivel logrado
		Interacción con la dimensión física del entorno.			
		Eficacia.			
Sincronización de los movimientos.	Capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí	Esquema corporal.	Imagen corporal o representación de cada quien tiene de su propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento.	Lista de Cotejo	- En inicio - En proceso

	y en relación del movimiento total que se realiza, para unir habilidades motrices mecanizadas.	Control del cuerpo.	Capacidad de controlar su propio cuerpo con diferentes habilidades en un rango bastante amplio.		- Nivel logrado
		Percepción motora	proceso de recibir, interpretar y usar información de todos los sentidos del cuerpo, el cual requiere que se integren habilidades sensoriales y motoras para realizar actividades físicas		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

Aplicada, la cual sé que se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación.

3.2. Métodos de investigación

Método científico

El presente estudio corresponde al método de investigación científico, porque surgió a través del planteamiento de problemas científicos y se ponen a prueba la hipótesis e instrumentos de trabajo investigados, para poder demostrar la comprobación de la hipótesis en su falsedad o verdad de las variables establecidas

Método cuantitativo

Considerando que se aplicará un pre test a un grupo experimental para luego aplicar la técnica individual del futsal y posterior a ello verificar la funcionalidad de la misma en cuanto a la sincronización de movimientos.

Método de la observación.

Se aplicó durante todo el proceso de la investigación, esto considerando todo el proceso de la aplicación de la técnica individual del futsal.

3.3. Diseño de investigación

Cuasi experimental

El diagrama del diseño es:

GE: O1 (C) X (12 sesiones) O2

Donde:

GE: Grupo experimental (4° sección “A”)

O1: Pre test grupo experimental

X: Aplicación del experimento (Técnica individual del Fútbol)

O2: Post test grupo experimental

3.4. Población y muestra

Población: Estudiantes del 4°to grado del cuarto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Muestra: 30 estudiantes del 4to grado Sección “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica a utilizarse será la encuesta.

3.6. Validación y confiabilidad de instrumentos

La validación de los instrumentos se realizó mediante el juicio de expertos, para evaluar los instrumentos diseñados, seguidamente se prosiguió con su respectiva corrección las observaciones a los ítems redactados en los instrumentos.

3.7. Técnicas y métodos de procesamiento de datos

Para el procesamiento de datos se utilizó el programa Microsoft Excel, donde se tabuló los datos recabados y se formuló diversas tablas y gráficos que permitieran organizar y analizar dichos datos.

Se realizó una estadística descriptiva, mediante la interpretación de los resultados de las tablas y figuras que presentan los distintos porcentajes de las variables y sus respectivas dimensiones. Asimismo, se aplicó la estadística inferencial para contrastar la hipótesis mediante el análisis e interpretación de datos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción de resultado de la investigación

A continuación, se muestran los resultados a través de tablas y gráficos estadísticos, los cuales fueron recabados a través de la lista y de cotejo como *pre el post test* la cual fue aplicada a los estudiantes para determinar como la Técnica Individual del Fútbol influyó en la mejora de la Sincronización de los Movimientos en los Estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

4.2. Presentación de resultados

RESULTADOS DEL PRE TEST SOBRE LA SINCRONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS EN ESTUDIANTES DEL 4° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA, HUANCVELICA

ESQUEMA CORPORAL

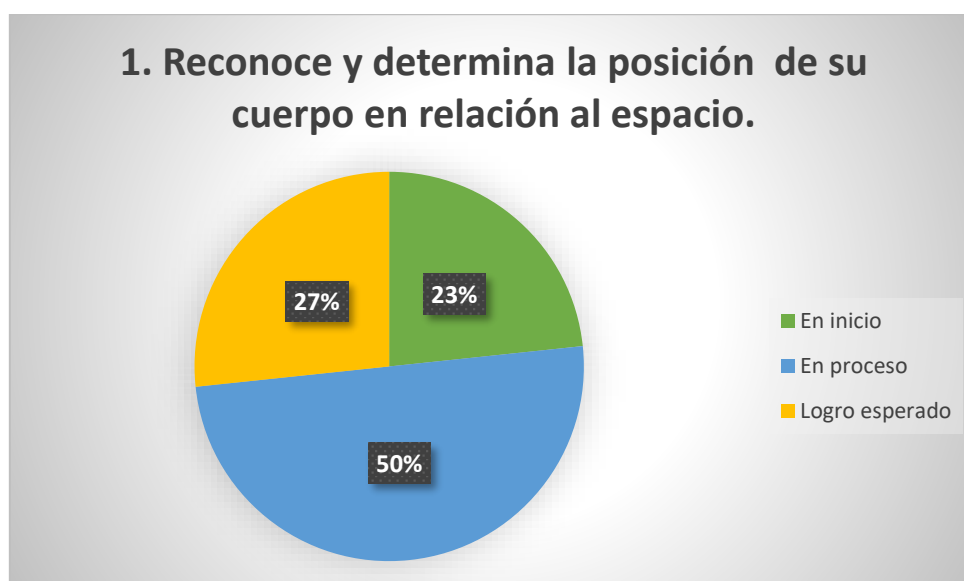
Tabla 1

Reconoce y determina la posición de su cuerpo en relación al espacio.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	7	23%
En proceso	15	50%
Logro esperado	8	27%
Total	30	100%

*Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del
4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua,
Huancavelica*

Figura 1



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°1 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 23% alcanzaron el nivel de inicio al reconocer y determinar la posición de su cuerpo en relación al espacio, el 50% se encuentran en el nivel de proceso y el 27% alcanzó un logro esperado.

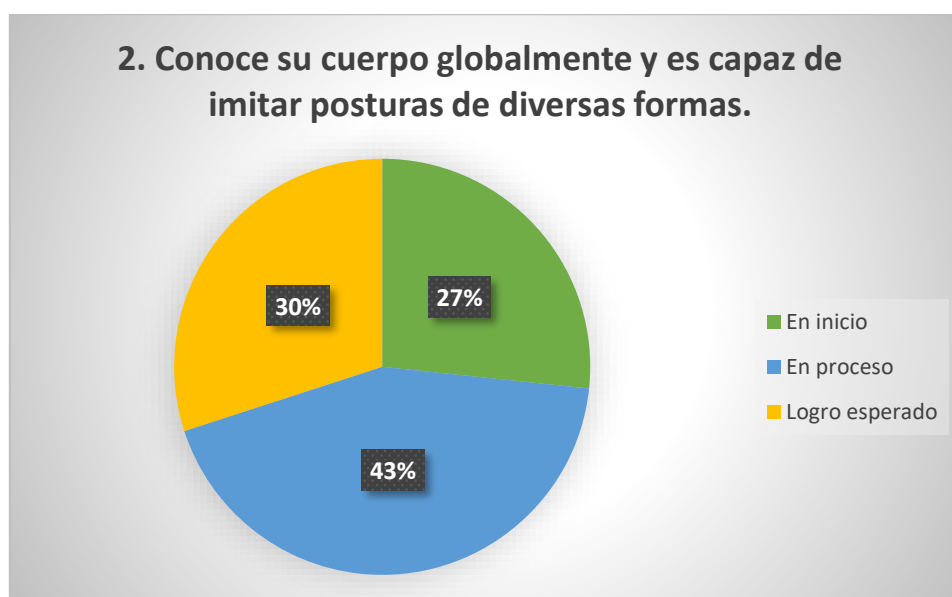
Tabla 2

Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas de diversas formas.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	8	27%
En proceso	13	43%
Logro esperado	9	30%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 2



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°2 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 27% alcanzaron el nivel de inicio al conocer su cuerpo globalmente y ser capaz de imitar posturas de diversas formas, el 43% se encuentran en el nivel de proceso y el 30% alcanzó un logro esperado.

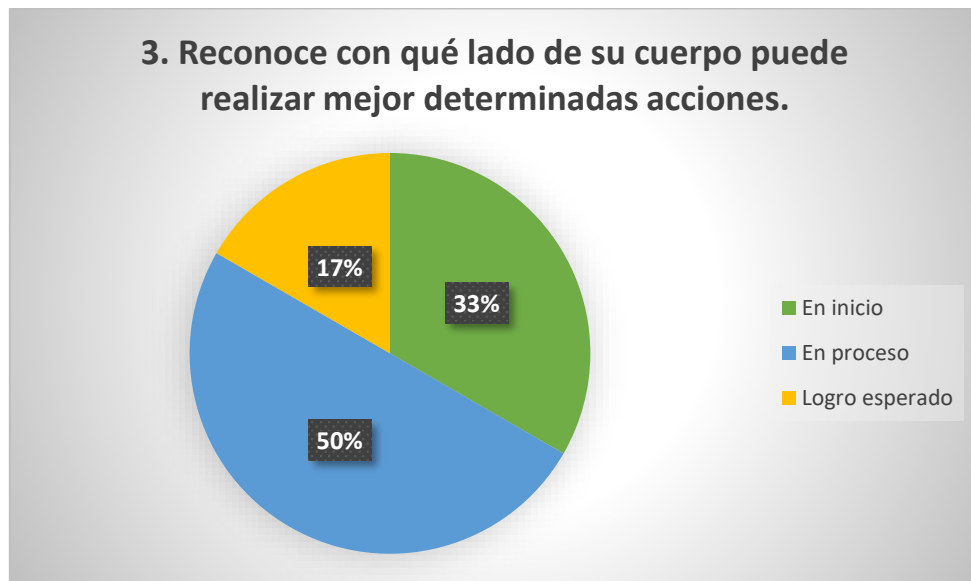
Tabla 3

Reconoce con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	10	33%
En proceso	15	50%
Logro esperado	5	17%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 3



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°3 del Pre Test, *los estudiantes del 4º grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 33% alcanzaron el nivel de inicio al reconocer con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones, el 50% se encuentran en el nivel de proceso y el 17% alcanzó un logro esperado.

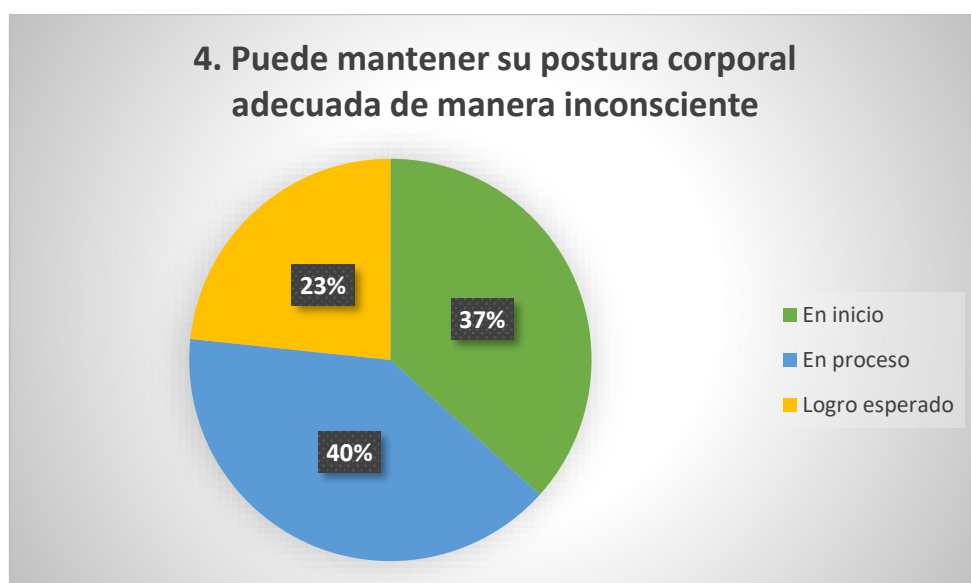
Tabla 4

Puede mantener su postura corporal adecuada de manera inconsciente

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	11	37%
En proceso	12	40%
Logro esperado	7	23%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 4



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°4 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 37% alcanzaron el nivel de inicio al mantener su postura corporal adecuada de forma inconsciente, el 40% se encuentran en el nivel de proceso y el 23% alcanzó un logro esperado.

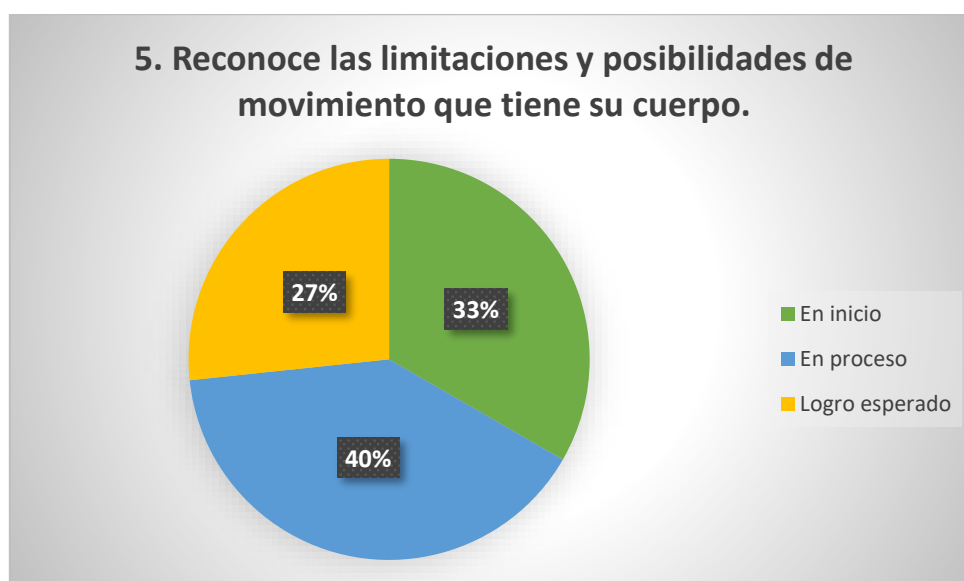
Tabla 5

Reconoce las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	10	33%
En proceso	12	40%
Logro esperado	8	27%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 5



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°5 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 33% alcanzaron el nivel de inicio al reconocer las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo., el 40% se encuentran en el nivel de proceso y el 27% alcanzó un logro esperado.

CONTROL DEL CUERPO.

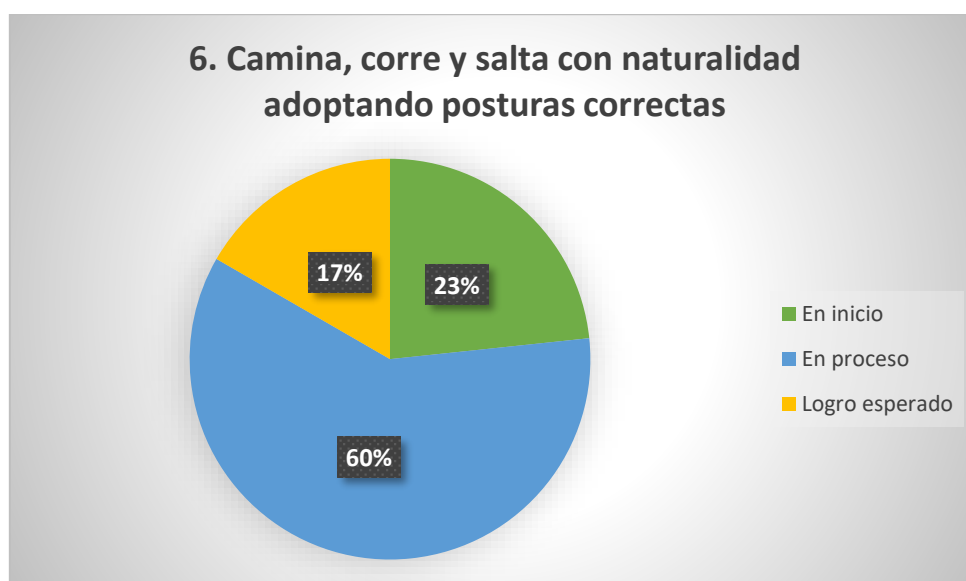
Tabla 6

Camina, corre y salta con naturalidad adoptando posturas correctas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	7	23%
En proceso	18	60%
Logro esperado	5	17%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 6



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°6 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 23% alcanzaron el nivel de inicio al caminar, correr y saltar con naturalidad adoptando posturas correctas, el 60% se encuentran en el nivel de proceso y el 17% alcanzó un logro esperado.

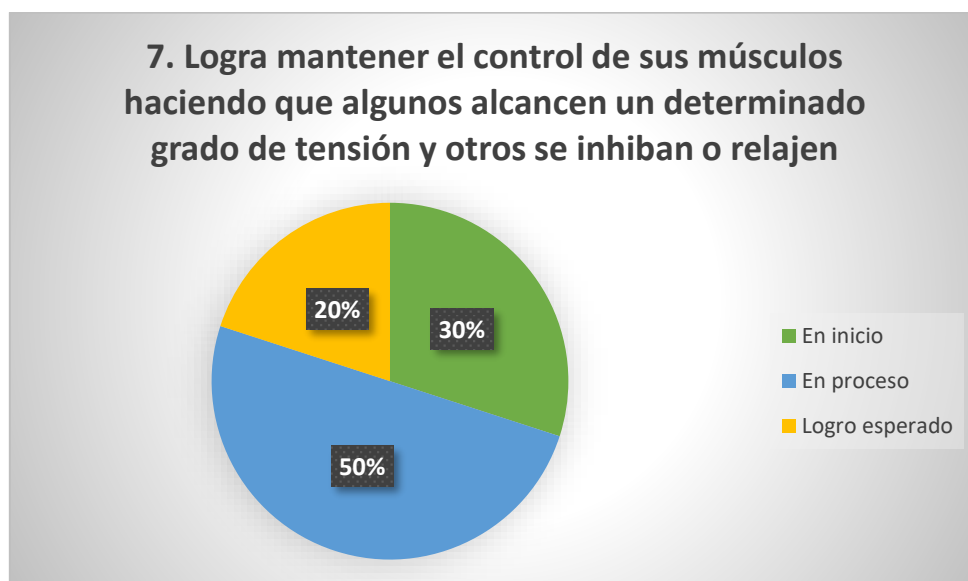
Tabla 7

Logra mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	9	30%
En proceso	15	50%
Logro esperado	6	20%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 7



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°7 del Pre Test, los estudiantes del 4º grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 30% alcanzaron el nivel de inicio al mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen, el 50% se encuentran en el nivel de proceso y el 20% alcanzó un logro esperado.

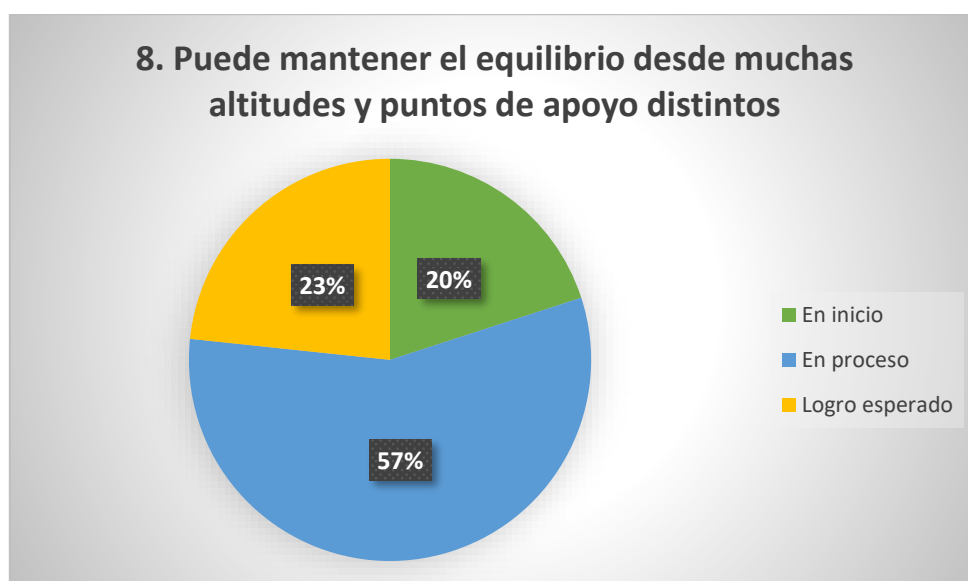
Tabla 8

Puede mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	6	20%
En proceso	17	57%
Logro esperado	7	23%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 8



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°8 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 20% alcanzaron el nivel de inicio al mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos, el 57% se encuentran en el nivel de proceso y el 23% alcanzó un logro esperado.

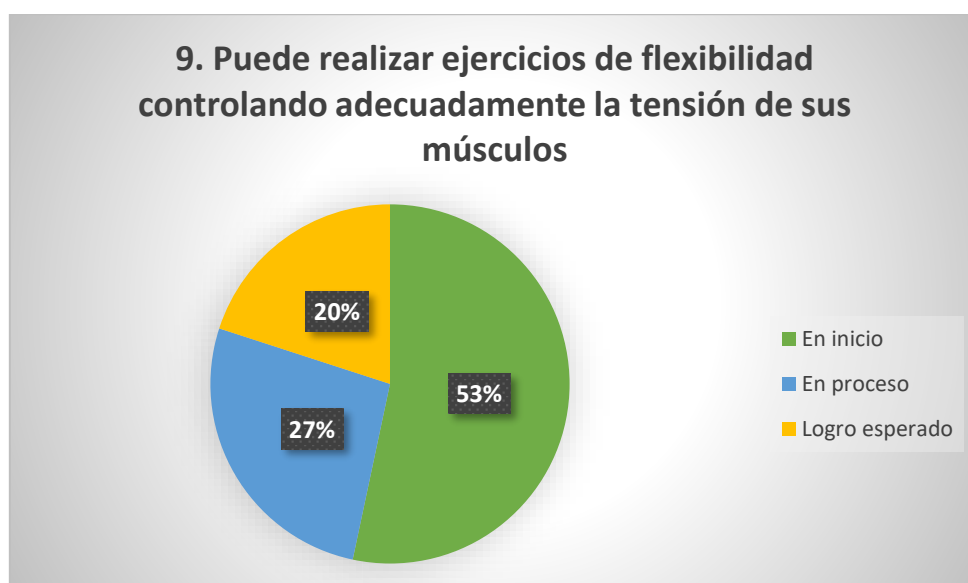
Tabla 9

Puede realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	16	53%
En proceso	8	27%
Logro esperado	6	20%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 9



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°9 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 53% alcanzaron el nivel de inicio al realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos, el 27% se encuentran en el nivel de proceso y el 20% alcanzó un logro esperado.

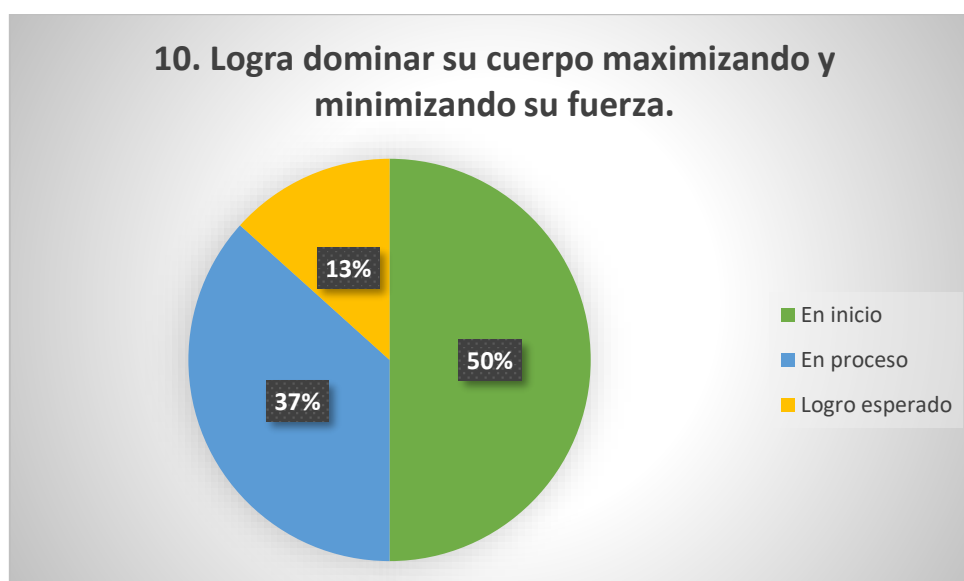
Tabla 10

Logra dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	15	50%
En proceso	11	37%
Logro esperado	4	13%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 10



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°10 del Pre Test, *los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 50% alcanzaron el nivel de inicio al dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza, el 37% se encuentran en el nivel de proceso y el 13% alcanzó un logro esperado.

PERCEPCIÓN MOTORA

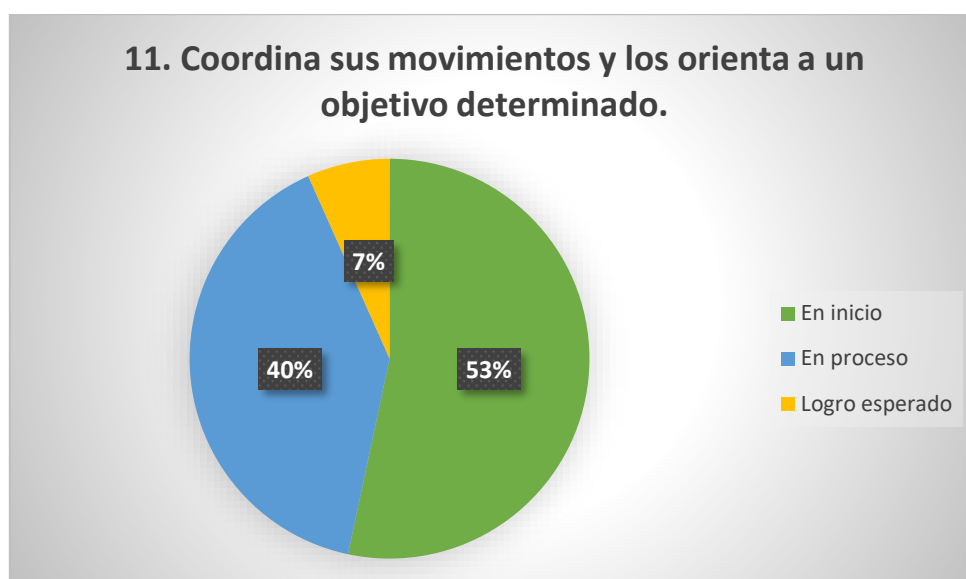
Tabla 11

Coordina sus movimientos y los orienta a un objetivo determinado

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	16	53%
En proceso	12	40%
Logro esperado	2	7%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 11



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°11 del Pre Test, *los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 53% alcanzaron el nivel de inicio al coordinar sus movimientos y los orienta a un objetivo determinado, el 40% se encuentran en el nivel de proceso y el 7% alcanzó un logro esperado.

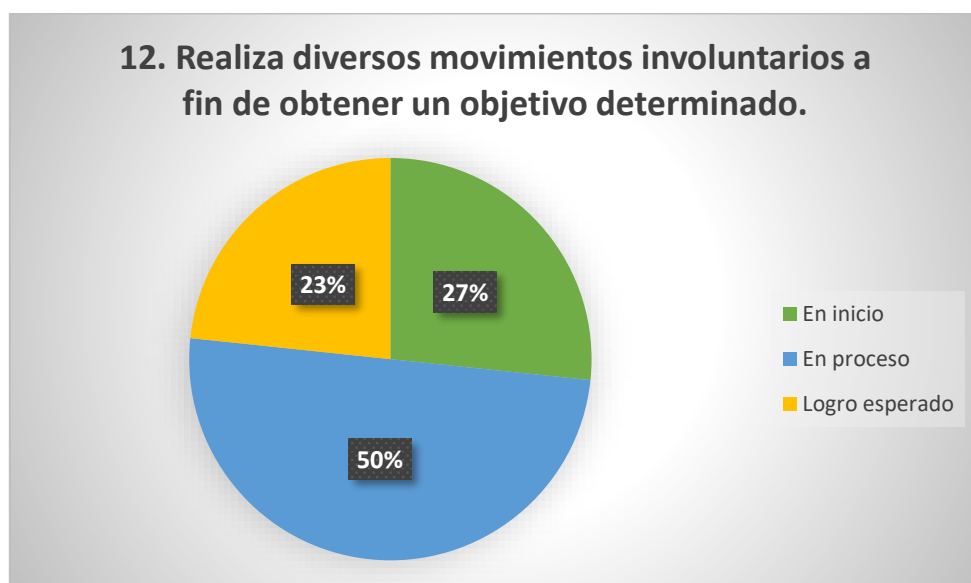
Tabla 12

Realiza diversos movimientos involuntarios a fin de obtener un objetivo determinado.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	8	27%
En proceso	15	50%
Logro esperado	7	23%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 12



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°12 del Pre Test, *los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 27% alcanzaron el nivel de inicio al realizar diversos movimientos involuntarios a fin de obtener un objetivo determinado, el 50% se encuentran en el nivel de proceso y el 23% alcanzó un logro esperado.

Tabla 13

Mantiene una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el reposo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	6	20%
En proceso	14	47%
Logro esperado	10	33%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 13



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°13 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 20% alcanzaron el nivel de inicio al mantener una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el reposo, el 47% se encuentran en el nivel de proceso y el 33% alcanzó un logro esperado.

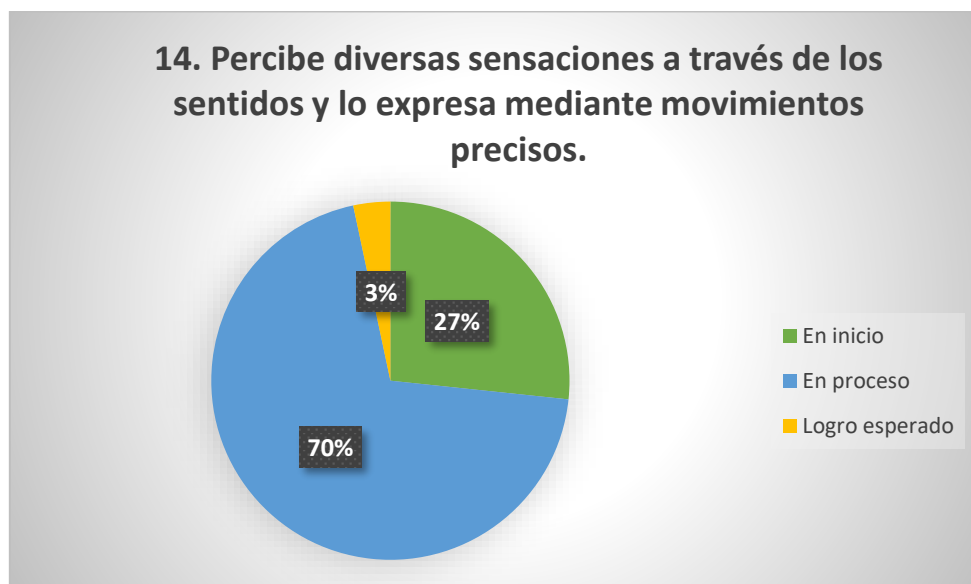
Tabla 14

Percibe diversas sensaciones a través de los sentidos y lo expresa mediante movimientos precisos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	8	27%
En proceso	21	70%
Logro esperado	1	3%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 14



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°14 del Pre Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 27% alcanzaron el nivel de inicio al percibir diversas sensaciones a través de los sentidos y lo expresa mediante movimientos precisos, el 70% se encuentran en el nivel de proceso y el 3% alcanzó un logro esperado.

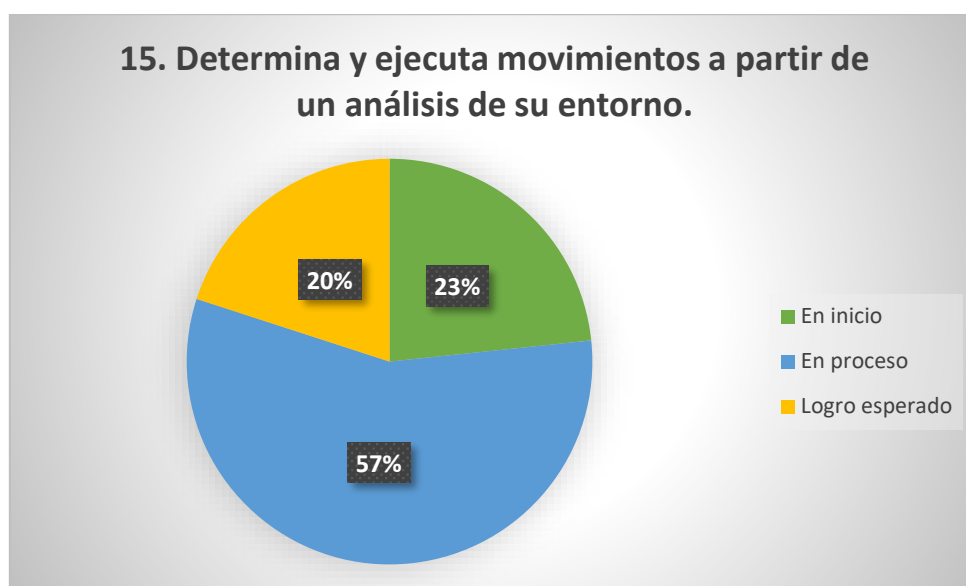
Tabla 15

Determina y ejecuta movimientos a partir de un análisis de su entorno

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	7	23%
En proceso	17	57%
Logro esperado	6	20%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 15



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°15 del Pre Test, *los estudiantes del 4º grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 23% alcanzaron el nivel de inicio al determinar y ejecutar movimientos a partir de un análisis de su entorno, el 57% se encuentran en el nivel de proceso y el 20% alcanzó un logro esperado.

**RESULTADOS DEL POST TEST SOBRE LA SINCRONIZACIÓN DE
MOVIMIENTOS EN ESTUDIANTES DEL 4° GRADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS
PUYUCAHUA, HUANCABELICA**

ESQUEMA CORPORAL

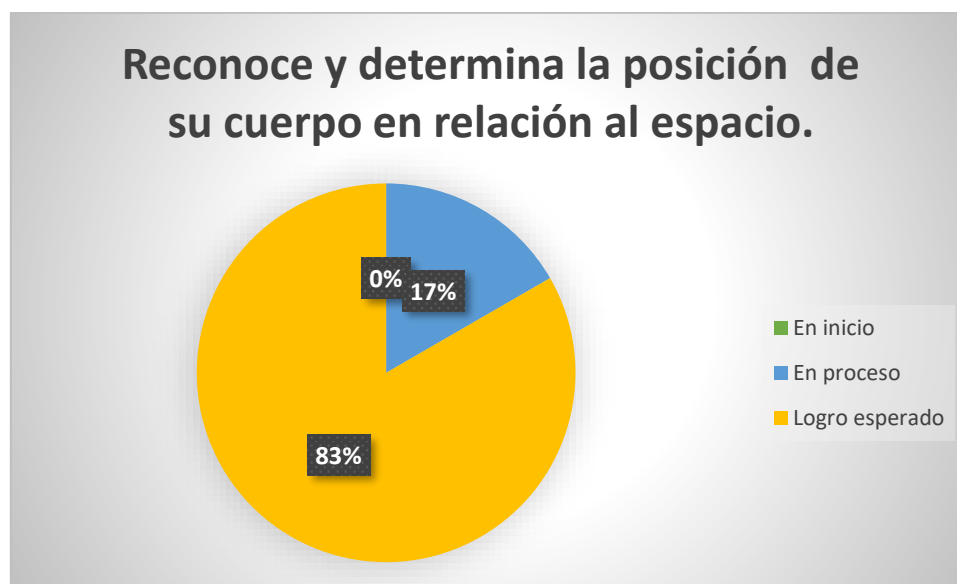
Tabla 16

Reconoce y determina la posición de su cuerpo en relación al espacio.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	0	0%
En proceso	5	17%
Logro esperado	25	83%
Total	30	100%

*Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del
4°grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua,
Huancavelica*

Figura 16



*Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del
4°grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua,
Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°16 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 17% alcanzaron el nivel de proceso al reconocer y determinar la posición de su cuerpo en relación al espacio y el 83% alcanzó un logro esperado.

Tabla 17

Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas de diversas formas.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	0	0%
En proceso	4	13%
Logro esperado	26	87%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 17



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°17 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 13% alcanzaron el nivel de proceso al conocer su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas de diversas formas y el 87% alcanzó un logro esperado.

Tabla 18

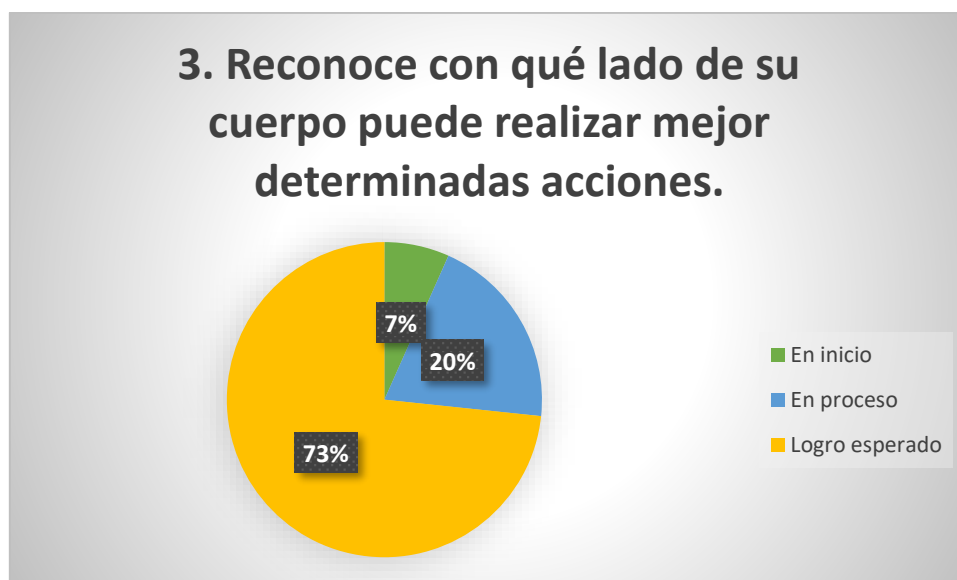
Reconoce con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	6	20%
Logro esperado	22	73%
Total	30	100%

Fuente:

Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 18



Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Interpretación: En la Tabla y figura N°18 del Post Test, *los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al reconocer con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones, el 20% se encuentran en el nivel de proceso y el 73% alcanzó un logro esperado.

Tabla 19

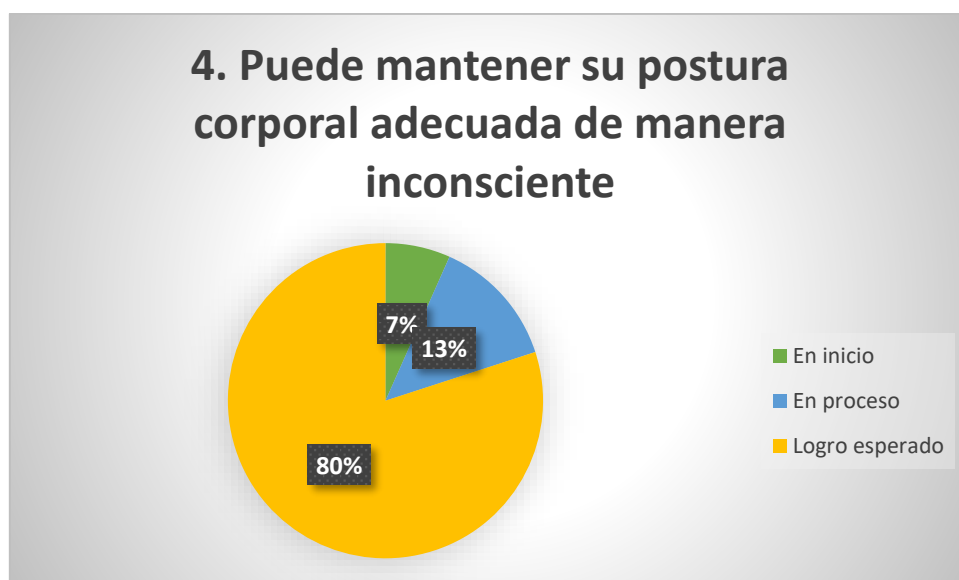
Puede mantener su postura corporal adecuada de manera inconsciente

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	4	13%
Logro esperado	24	80%
Total	30	100%

Fuente:

Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 19



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°19 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al mantener su postura corporal adecuada de forma inconsciente, el 13% se encuentran en el nivel de proceso y el 80% alcanzó un logro esperado.

Tabla 20

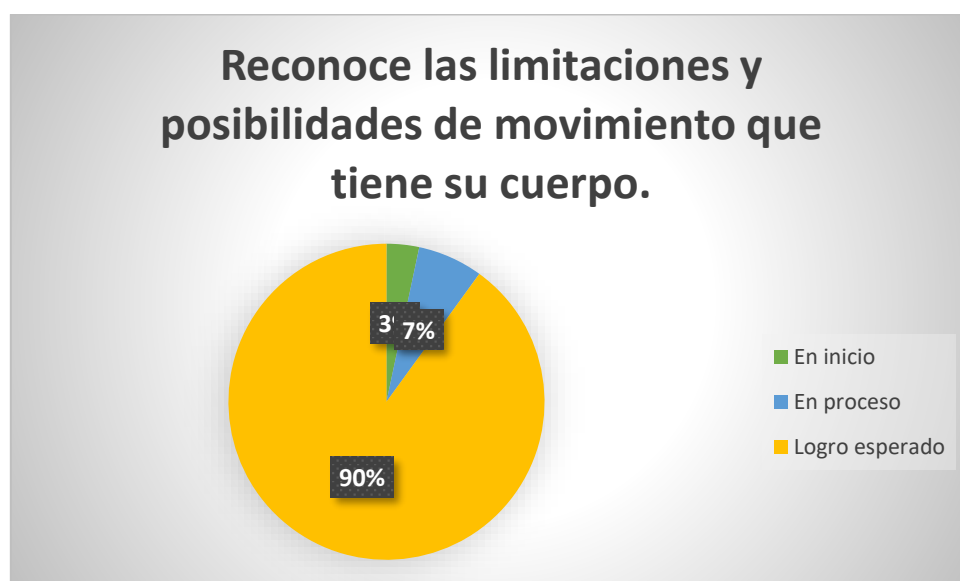
Reconoce las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	1	3%
En proceso	2	7%
Logro esperado	27	90%
Total	30	100%

Fuente:

Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 20



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°5 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 3% alcanzaron el nivel de inicio

al reconocer las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo., el 7% se encuentran en el nivel de proceso y el 90% alcanzó un logro esperado.

CONTROL DEL CUERPO.

Tabla 21

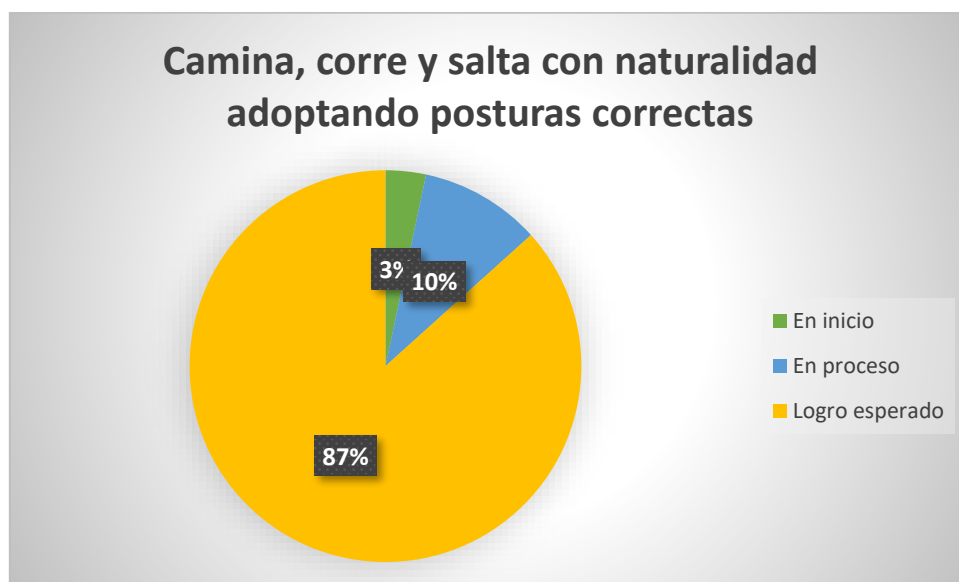
Camina, corre y salta con naturalidad adoptando posturas correctas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	1	3%
En proceso	3	10%
Logro esperado	26	87%
Total	30	100%

Fuente:

Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 21



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°21 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 3% alcanzaron el nivel de inicio al caminar, correr y saltar con naturalidad adoptando posturas correctas, el 10% se encuentran en el nivel de proceso y el 87% alcanzó un logro esperado.

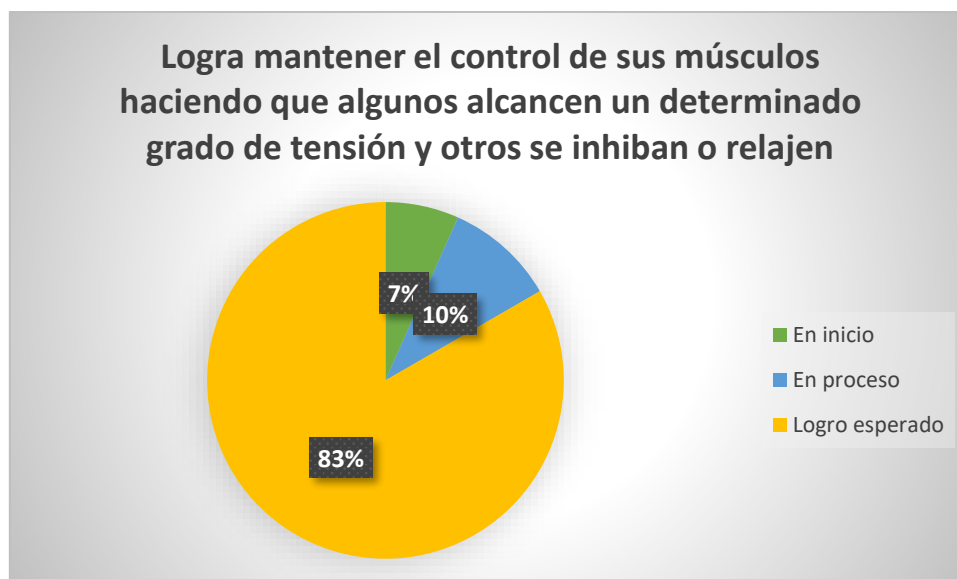
Tabla 22

Logra mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	3	10%
Logro esperado	25	83%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 22



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°22 del Post Test, *los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen, el 10% se encuentran en el nivel de proceso y el 83% alcanzó un logro esperado.

Tabla 23

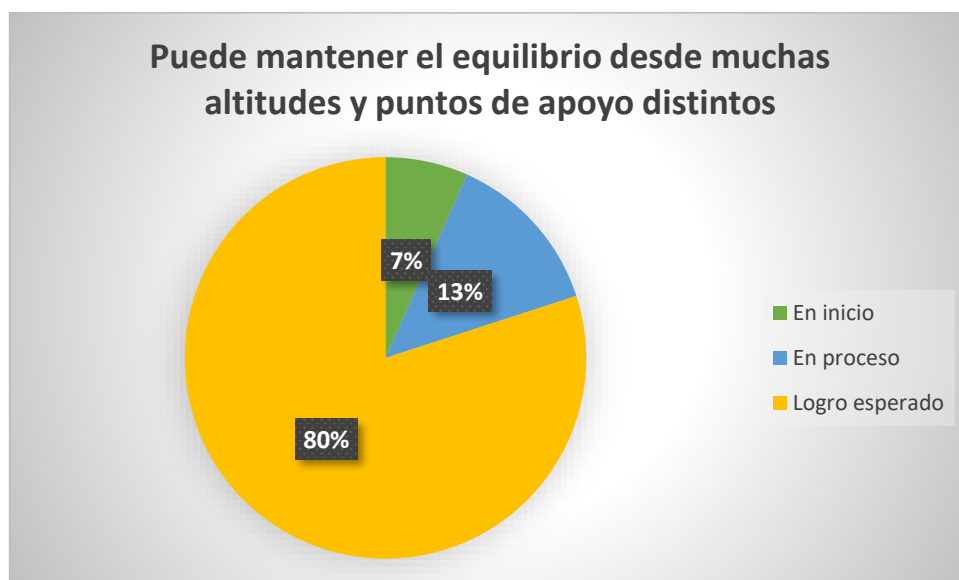
Puede mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	4	13%
Logro esperado	24	80%
Total	30	100%

Fuente:

Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 23



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°23 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos, el 13% se encuentran en el nivel de proceso y el 80% alcanzó un logro esperado.

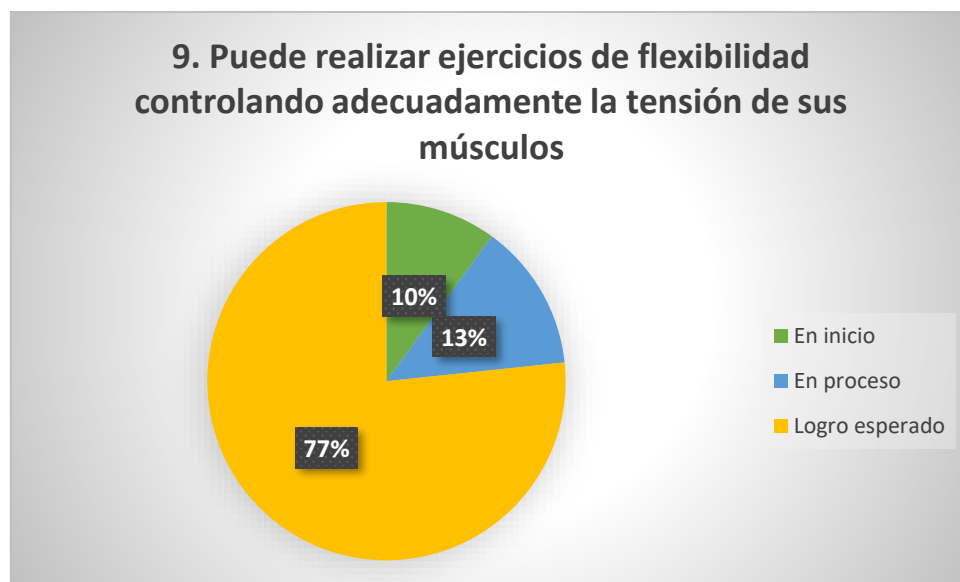
Tabla 24

Puede realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	3	10%
En proceso	4	13%
Logro esperado	23	77%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 24



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°24 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 10% alcanzaron el nivel de inicio al realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos, el 13% se encuentran en el nivel de proceso y el 77% alcanzó un logro esperado.

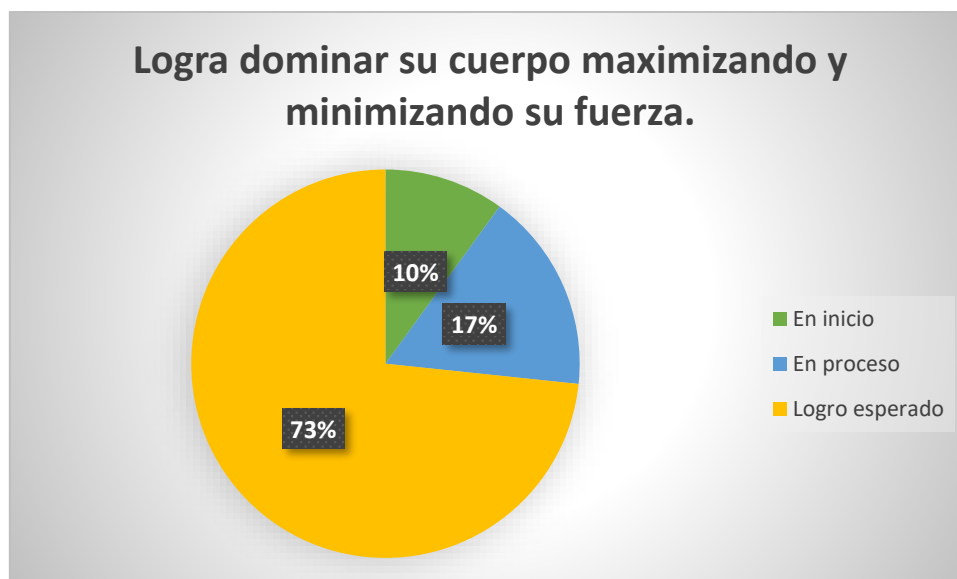
Tabla 25

Logra dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	3	10%
En proceso	5	17%
Logro esperado	22	73%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 25



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°25 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 10% alcanzaron el nivel de inicio al dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza, el 17% se encuentran en el nivel de proceso y el 73% alcanzó un logro esperado.

PERCEPCIÓN MOTORA

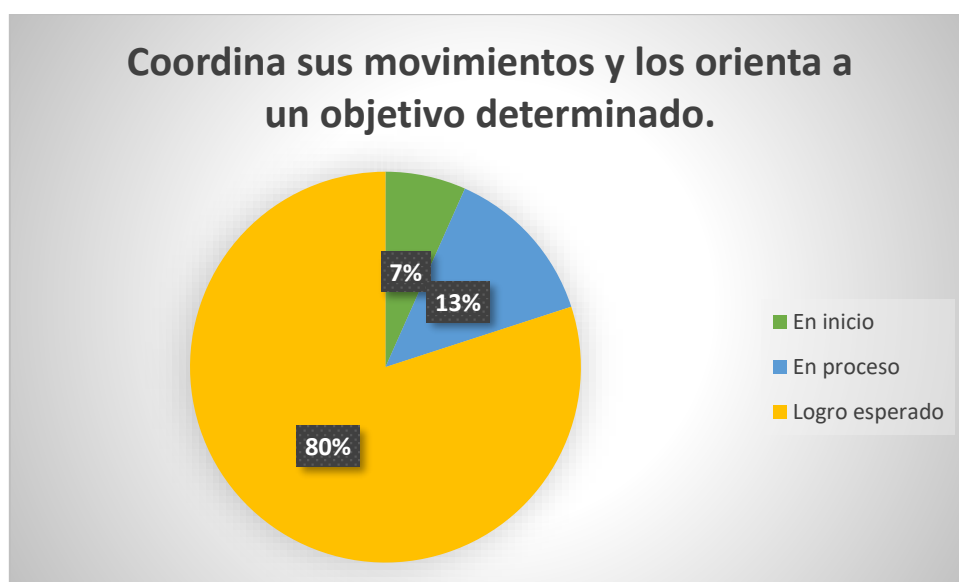
Tabla 26

Coordina sus movimientos y los orienta a un objetivo determinado

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	4	13%
Logro esperado	24	80%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 26



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°26 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al coordinar sus movimientos y los orienta a un objetivo determinado, el 13% se encuentran en el nivel de proceso y el 80% alcanzó un logro esperado.

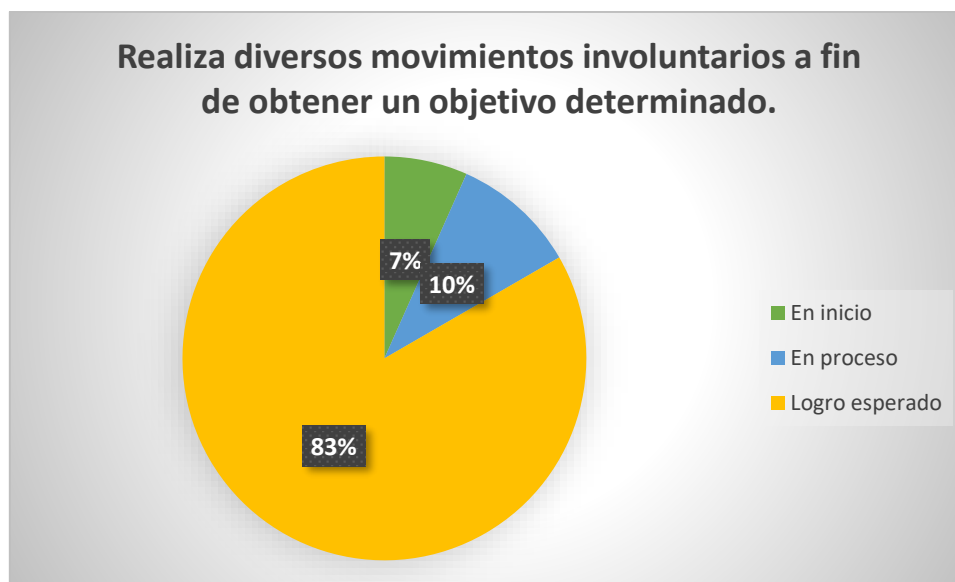
Tabla 27

Realiza diversos movimientos involuntarios a fin de obtener un objetivo determinado.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	3	10%
Logro esperado	25	83%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 27



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°27 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al realizar diversos movimientos involuntarios a fin de obtener un objetivo determinado, el 10% se encuentran en el nivel de proceso y el 83% alcanzó un logro esperado.

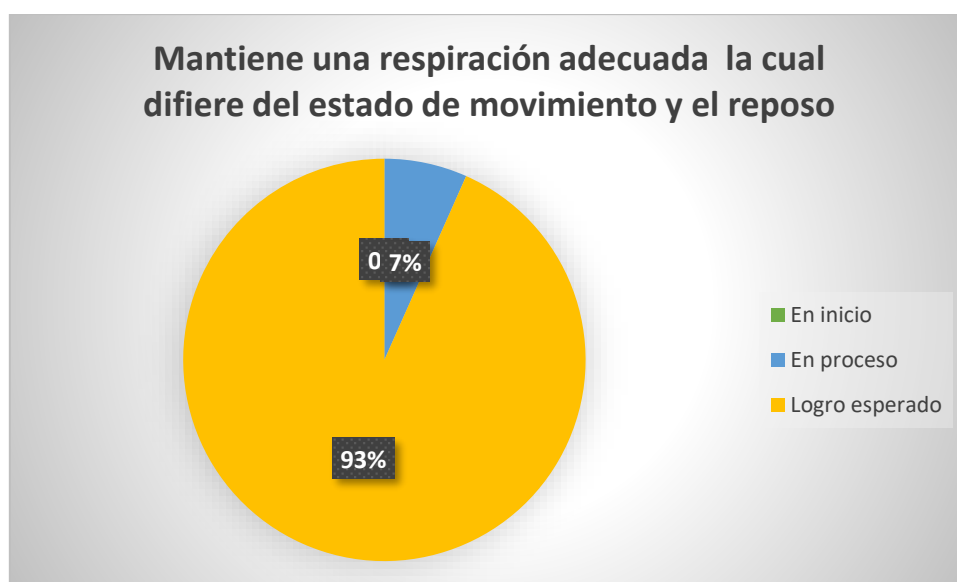
Tabla 28

Mantiene una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el reposo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	0	0%
En proceso	2	7%
Logro esperado	28	93%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 28



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°28 del Post Test, los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 7% se encuentran en el nivel de proceso al mantener una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el 93% alcanzó un logro esperado.

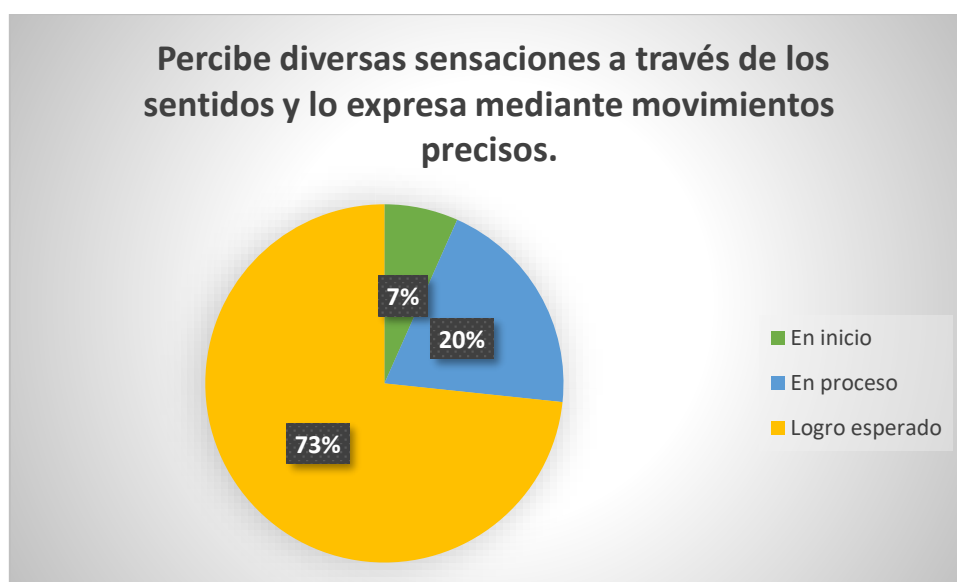
Tabla 29

Percibe diversas sensaciones a través de los sentidos y lo expresa mediante movimientos precisos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	2	7%
En proceso	6	20%
Logro esperado	22	73%
Total	30	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Figura 29



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°29 del Post Test, *los estudiantes del 4° grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*; el 7% alcanzaron el nivel de inicio al percibir diversas sensaciones a través de los sentidos y lo expresa mediante movimientos precisos, el 20% se encuentran en el nivel de proceso y el 73% alcanzó un logro esperado.

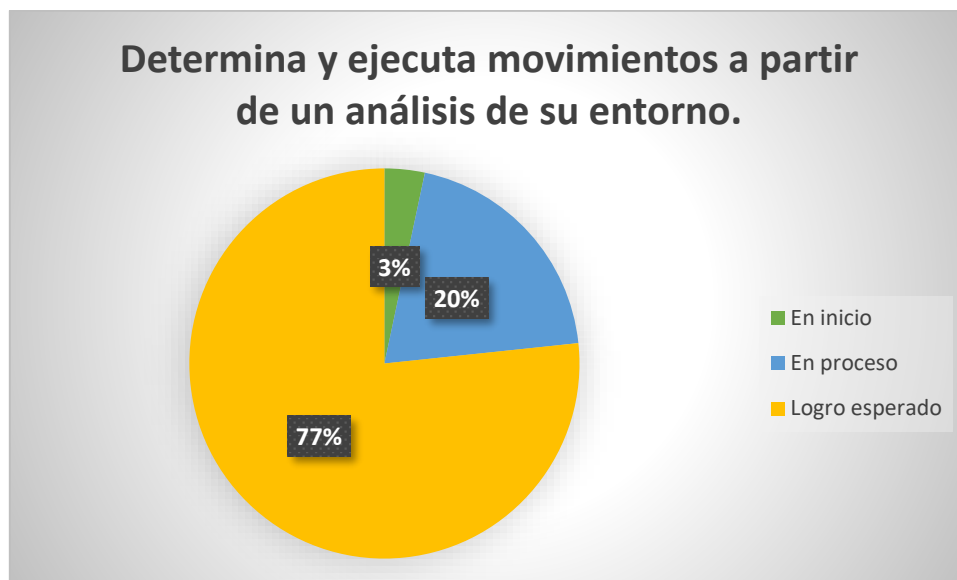
Tabla 30

Determina y ejecuta movimientos a partir de un análisis de su entorno

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En inicio	1	3%
En proceso	6	20%
Logro esperado	23	77%
Total	30	100%

Fuente: *Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4°grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica*

Figura 30



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

Interpretación: En la Tabla y figura N°15 del Post Test, los estudiantes del 4º grado de la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; el 3% alcanzaron el nivel de inicio al determinar y ejecutar movimientos a partir de un análisis de su entorno, el 20% se encuentran en el nivel de proceso y el 77% alcanzó un logro esperado.

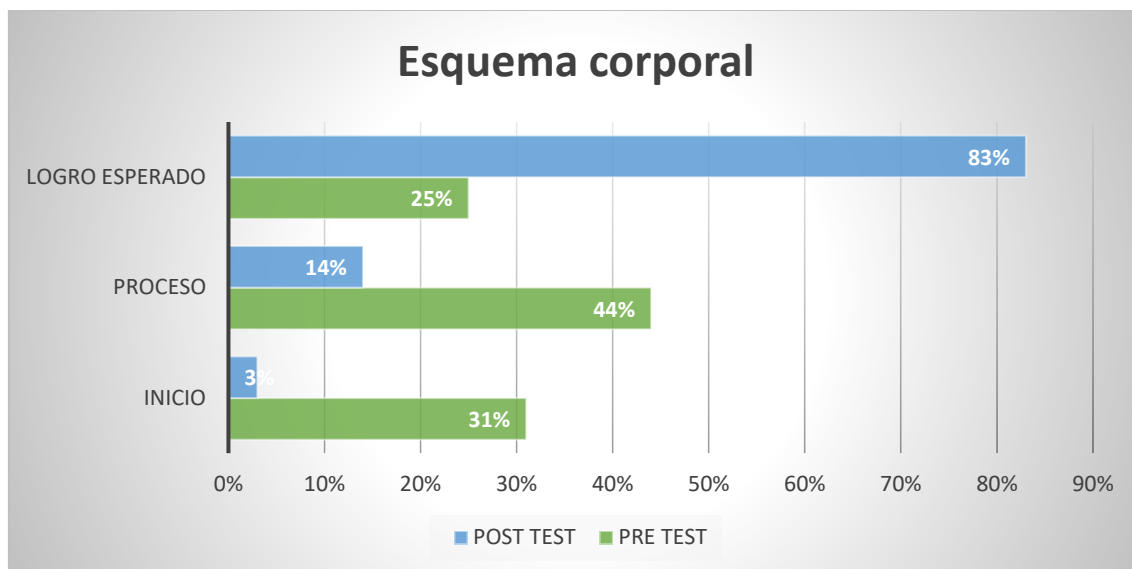
4.3. Contrastación de Hipótesis

ÍTEMS		PRE TEST						POST TEST					
		En inicio		En proceso		Logro Esperado		En inicio		En proceso		Logro Esperado	
Esquema corporal.	1. Reconoce y determina la posición de su cuerpo en relación al espacio.	7	23%	15	50%	8	27%	0	0%	5	17%	25	83%
	2. Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas de diversas formas.	8	27%	13	43%	9	30%	0	0%	4	13%	26	87%
	3. Reconoce con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones.	10	33%	15	50%	5	17%	2	7%	6	20%	22	73%
	4. Puede mantener su postura corporal adecuada de manera inconsciente	11	37%	12	40%	7	23%	2	7%	4	13%	24	80%
	5. Reconoce las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo.	10	33%	12	40%	8	27%	1	3%	2	7%	27	90%
Consolidado de la Primera Dimensión		En inicio	31%	En proceso	45%	Logro Esperado	25%	En inicio	3%	En proceso	14%	Logro Esperado	83%
Control del cuerpo.	6. Camina, corre y salta con naturalidad adoptando posturas correctas	7	23%	19	60%	5	17%	1	3%	3	10%	26	87%
	7. Logra mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen	9	30%	15	50%	6	20%	2	7%	3	10%	25	83%
	8. Puede mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos	6	20%	17	57%	7	23%	2	7%	4	13%	24	80%

	9. Puede realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos	16	53%	8	27%	6	20%	3	10%	4	13%	23	77%
	10. Logra dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza.	15	50%	11	37%	4	13%	3	10%	5	17%	22	73%
Consolidado de la Segunda Dimensión		En inicio	35%	En proceso	46%	Logro Esperado	19%	En inicio	7%	En proceso	13%	Logro Esperado	80%
Percepción motora	11. Coordina sus movimientos y los orienta a un objetivo determinado.	16	53%	12	40%	2	7%	2	7%	4	13%	24	80%
	12. Realiza diversos movimientos involuntarios a fin de obtener un objetivo determinado.	8	27%	15	50%	7	23%	2	7%	3	10%	25	83%
	13. Mantiene una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el reposo	6	20%	14	47%	10	33%	0	0%	2	7%	28	93%
	14. Percibe diversas sensaciones a través de los sentidos y lo expresa mediante movimientos precisos.	8	27%	21	70%	1	3%	2	7%	6	20%	22	73%
	15. Determina y ejecuta movimientos a partir de un análisis de su entorno.	7	23%	17	57%	6	20%	1	3%	6	20%	23	77%
Consolidado de la Tercera Dimensión		En inicio	30%	En proceso	53%	Logro Esperado	17%	En inicio	5%	En proceso	14%	Logro Esperado	81%
Consolidado del Pre y post test		En inicio	32%	En proceso	48%	Logro Esperado	20%	En inicio	5%	En proceso	14%	Logro Esperado	81%

En la contratación de la hipótesis se analizó los resultados obtenidos en el pre y post aplicada a las estudiantes del cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica, considerando las siguientes dimensiones:

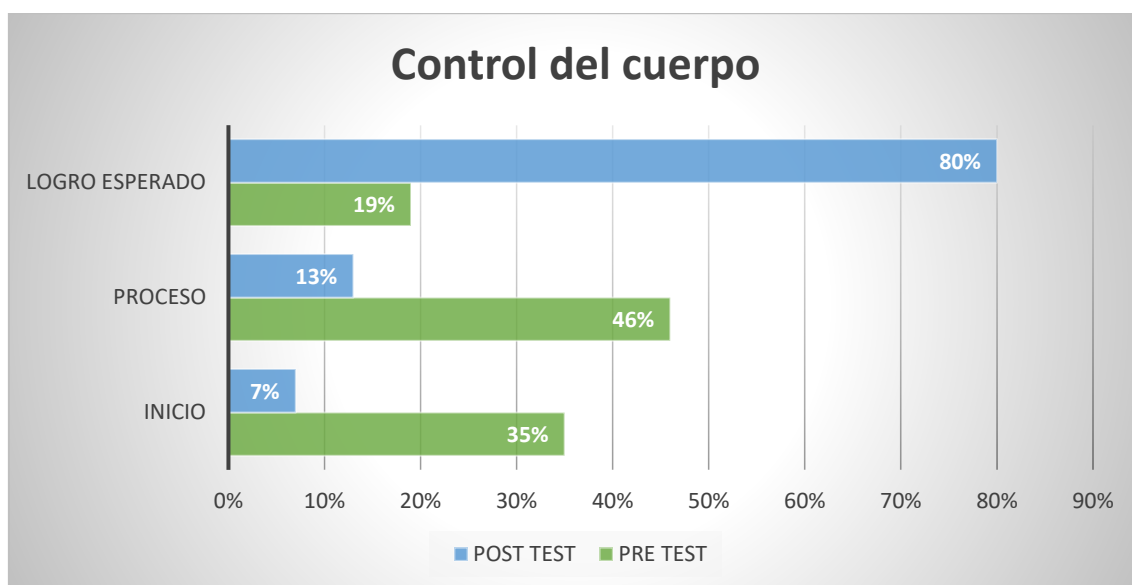
Figura 31



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada como pre y post test a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

En cuanto a la dimensión “*Esquema corporal*” el pre test reflejo que 31% de estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado de Pucuto – Acoria – Huancavelica alcanzaron un nivel de inicio, el 44% un nivel de proceso y el 25% un logro esperado. Con referente al post test aplicado luego de la ejecución de la técnica individual de fútbol el 3% alcanzó el nivel de inicio, el 14% mostró un nivel de proceso y el 83% evidencio un logro esperado. Es así como se logra identificar que existió una mejora significativa tras la aplicación de la técnica individual del fútbol en cuanto a la imagen corporal o representación que se tiene sobre su propio cuerpo.

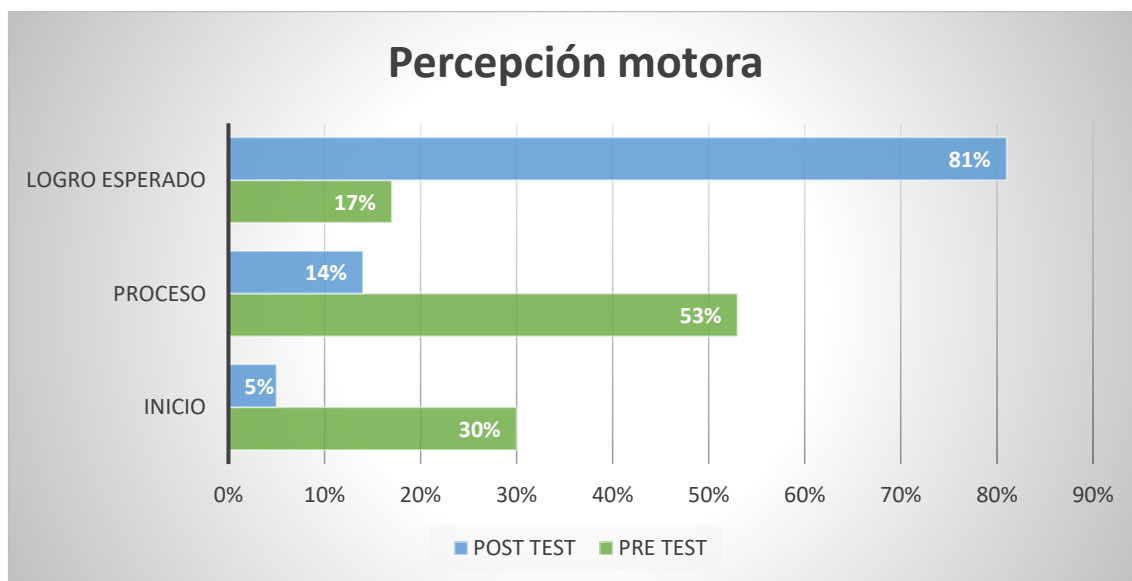
Figura 32



Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada como pre y post test a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

En cuanto a la dimensión “***Control del cuerpo***” el pre test reflejo que 35% de estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado de Pucuto – Acoria – Huancavelica alcanzaron un nivel de inicio, el 46% un nivel de proceso y el 19% un logro esperado. Con referente al post test aplicado luego de la ejecución de la técnica individual de fútbol el 7% alcanzó el nivel de inicio, el 13% mostró un nivel de proceso y el 80% evidencio un logro esperado. Es así como se logra identificar que existió una mejora significativa tras la aplicación de la técnica individual del fútbol en cuanto al control y dominio del cuerpo.

Figura 33

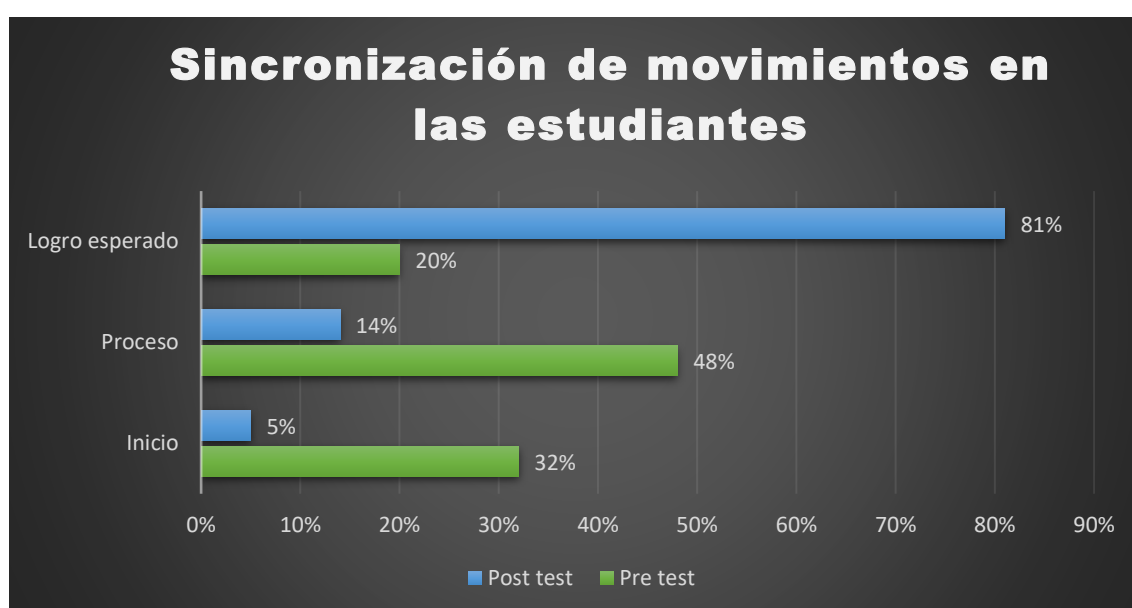


Fuente: Elaboración propia a partir de lista de cotejo aplicada como pre y post test a las estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica

En cuanto a la dimensión “**Percepción motora**” el pre test reflejó que 30% de estudiantes del 4º grado de Educación Secundaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado de Pucuto – Acoria – Huancavelica alcanzaron un nivel de inicio, el 53% un nivel de proceso y el 17% un logro esperado. Con referente al post test aplicado luego de la ejecución de la técnica individual de fútbol el 5% alcanzó el nivel de inicio, el 14% mostró un nivel de proceso y el 81% evidencio un logro esperado. Es así como se logra identificar que existió una mejora significativa tras la aplicación de la técnica individual del fútbol en cuanto al control y dominio del cuerpo.

Una vez analizado las tres dimensiones de la sincronización de movimientos se procedió a realizar el siguiente consolidado.

ÍTEMS	PRUEBA INICIAL			PRUEBA FINAL		
	En inicio	En proceso	Logro Esperado	En inicio	En proceso	Logro Esperado
Esquema corporal.	31%	45%	25%	3%	14%	83%
Control del cuerpo.	35%	46%	19%	7%	13%	80%
Percepción motora	30%	53%	17%	5%	14%	81%
	32%	48%	20%	5%	14%	81%



Tras el consolidado de las dimensiones de la variable ***“Sincronización de los movimientos”*** tras la aplicación del Pre Test a los estudiantes del 4° grado de Educación Secundaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado de Pucuto – Acoria – Huancavelica el 32% alcanzaron un nivel de inicio, el 48% un nivel de proceso y el 20% un logro esperado. Con referente al post test aplicado luego de la ejecución de las 12 sesiones de la técnica individual del fútbol, solo el 5% alcanzó el nivel de inicio, el 14% mostró un nivel de proceso y el 81% evidencio un logro esperado. Es así como se logra firmar que existió una mejora significativa tras la aplicación de la técnica individual del fútbol en la sincronización de movimientos de las estudiantes.

4.4. Discusión de resultados

Considerando los resultados hallados en la investigación, se puede aseverar:

En cuanto a la primera hipótesis específica, *sobre la dimensión del esquema corporal para mejorar la sincronización de movimientos*, se identificó que el 83% de estudiantes alcanzaron el logro esperado, tras haber demostrado una mejora significativa al reconocer y determinar la posición de su cuerpo en relación al espacio, conocer su cuerpo globalmente y ser capaz de imitar diversas posturas, reconocer con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones, mantener una postura corporal adecuada de manera inconsciente, reconocer las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo. Por lo mencionado se puede corroborar lo mencionado por (Tovar, 2011) quien señala que cada persona necesita realizar algún tipo de ejercicio físico para mejorar los aspectos que más le interesen. En este sentido, los ejercicios deben ser, personalizado y de fácil comprensión para quien lo practique, que la iniciación comience por los niveles de intensidad más bajos y que exista una secuencia en los ejercicios a realizar.

Considerando los datos mencionados se puede afirmar que *“La aplicación de la técnica individual del futsal desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión del esquema corporal en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucahua, Huancavelica”*, por lo que se admite la primera hipótesis específica.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, *sobre la dimensión del control del cuerpo para mejorar la sincronización de movimientos*, se identificó que el

80% de estudiantes lograron el nivel esperado al caminar, correr y saltar con naturalidad adoptando posturas correctas, mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen, mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos, realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos, dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza. Lo mencionado es complementado por Porto (2016) quien asevera que es el sistema nervioso central y periférico el encargado de direccionar y regular los movimientos del cuerpo. Señalando incluso que las capacidades físicas deben ser trabajadas desde la infancia y adolescencia, a la manera de entrenamiento técnico, pues solo de esa manera se va conseguir un adecuado desarrollo motriz.

A partir de lo mencionado se puede afirmar que *“La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión del control del cuerpo en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucahua, Huancavelica”*, por lo que se acepta la segunda hipótesis específica.

En cuanto a la tercera hipótesis específica, *sobre la dimensión percepción motora para mejorar la sincronización de movimientos*, se logró identificar que 81% de estudiantes alcanzaron un logro esperado tras haber demostrado una mejora al coordinar sus movimientos y los orientarlos a un objetivo determinado, realizar diversos movimientos involuntarios a fin de

obtener un objetivo determinado, mantener una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el reposo, percibir diversas sensaciones a través de los sentidos y expresarlo mediante movimientos precisos, determinar y ejecutar movimientos a partir de un análisis de su entorno. Tales resaltados son complementados con (Grasso, 2002) quien señala que la percepción motora constituye una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales, además vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Por las evidencias mostradas se puede afirmar que *“La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión perceptiva motora en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucahua, Huancavelica”*, por lo que se acepta la tercera hipótesis específica.

Tras haber aceptado la primera, segunda y tercera hipótesis específicas, se acepta la hipótesis general: ***“La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucahua, Huancavelica”*** evidenciando que existe una mejora significativa en la mejora de la sincronización de movimientos tras las 12 sesiones de la técnica individual del fútbol. Todo esto corroborado por datos procesados, los antecedentes y las bases teóricas mostradas.

CONCLUSIONES

La aplicación de la técnica individual del futsal permitió que el 81% de estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de La Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica mejore significativamente en la sincronización de sus movimientos.

El 83% de las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica alcanzó el nivel esperado en la sincronización de los movimientos de la dimensión del esquema corporal, tras la aplicación de la técnica individual del futsal.

El 80 % de las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica alcanzo el nivel esperado en el desarrollo la sincronización de los movimientos de la dimensión del control del cuerpo en tras la aplicación de la técnica individual del futsal.

El 81% de las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica alcanzó el nivel de logro esperado en el futsal desarrollo de la sincronización de los movimientos de la dimensión perceptiva motora tras la aplicación de la técnica individual del futsal.

RECOMENDACIONES

La plana directiva de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica debe promover diversos campeonatos deportivos en la institución, esto a fin de contribuir en el desarrollo de las capacidades motrices y físicas de nuestras estudiantes.

Mejorar e implementar al área de educación física de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; haciendo énfasis en la compra de materiales de futsal, para promover la práctica de este deporte en toda la comunidad educativa.

Las autoridades de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica deben brindar apoyo a las estudiantes que tiene la predisposición de representar a la institución en concursos deportivos locales, regionales y nacionales; pues el área de educación física tiene la misma importancia que el resto de áreas.

Fomentar la ejecución de capacitaciones, talleres y/o charlas dirigidos a la plana docente, estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica; donde se dé a conocer la importancia de fomentar una cultura del deporte desde temprana edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta (2012) Fisiología del esfuerzo. Facultad de Medicina – Universidad nacional del Nordeste
- Bellido M. (2004): *Educación Física Sesiones*. Barcelona. . Octaedro.
- Campuzano Matínez, J. (1990): *Educación Infantil por el movimiento corporal*. Madrid. . Gymnos.
- Caziatore, F., Mazella, F., Viati, L., Longombardi, G., Magliocca, A., Basile, C., y otros. (20 de Abril de 2013). Springer Link. Recuperado el 6 de junio de 2013, de <http://link.springer.com/journal/11556> 9.
- Clara, J., Constanza, A., & Coreas, G. (Marzo de 2010). Universidad de El Salvador. Recuperado el 2 de Junio de 2013, de ri.ues.edu.sv/142/2/10135653.doc
- De Santos, A. “Ejercicios para el desarrollo de la técnica”.
<http://www.escoladefutbol.com>
- De Santos, A. “Entrenar Jugando: 45 Juegos Lúdicos para el Entrenamiento”.
<http://www.escoladefutbol.com>
- Fernández Arrieta, J.A. (1991): *Psicomotricidad y creatividad 3*. Madrid. Bruño.
- García Nuñez, J.A. Y Fernández Vidal, F. (1994): *Juego y psicomotricidad*. Madrid. Cepe.

- Geofutbol (2012). La importancia de la técnica. Recuperado de <http://www.geofutbol.com/2012/02/06/la-importancia-de-la-tecnica/García>
- Gibbons, R. (2011). Un primer curso de teoría de juegos. Barcelona: Antoni Bosch editores.
- Hafelinger, U. (2010). La coordinación y el entrenamiento propioceptivo. España: Editorial paidotribo.
- Hernández, Fernández y Baptista (2006) Metodología de la Investigación Editorial Mac Grau España
- Levin & Rubin (1999) Investigación científica. Editoriales trillas España
- López, A. (2010). La técnica individual en fútbol sala. *Revista digital. EFdeportes.com* 15 (151). <https://efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm>
- Löscher A. (1995): *Juegos predeportivos en grupo*. España, Paidotribo.
- Lucio (2013) “Incidencia de los fundamentos básicos del pase y recepción en la disciplina del futsal de los estudiantes de 8vo año, de educación básica del colegio P. Marcos Benetazzo N°1 de la Ciudad De Babahoyo durante el periodo lectivo 2012.” Universidad de Babahoyo
- Martín, D. Y Soto Rosales, A. (1997): *Intervención psicomotriz y diseños curriculares en Educación Infantil*. Universidad de Huelva.
- Martin, J. (2015). La psicomotricidad en el fútbol. Recuperado de <http://www.jlmartinsaez.com/articulos/psicomotricidad-futbol> Moreno, N. (2005). Modelo metodológico para la selección de talentos en el deporte en el eslabón de

base. Cuba: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Peitersen, B. (2007). Técnica del fútbol: el abc del entrenamiento juvenil. España: Paidotribo.

Peitersen, B. "Fútbol. Técnica del fútbol. El ABC del entrenamiento juvenil". Editorial Paidotribo. Barcelona. 1993.

Pérez (2016) investigo "La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato De La Provincia De Tungurahua" Universidad de Ambato Ecuador

Regodón (2010). Didáctica del pase en el fútbol. Federación de enseñanza COO Andalucía

Stokoe, P. Y Harf, R. (1992): *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Barcelona. Paidós.

Torres (2015) "Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería De Sistemas del primer ciclo de la Universidad De Ciencias Y Humanidades De Los Olivos - 2011" Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Perú.

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de consistencia, matriz de operacionalización y matriz de instrumentos

Título: TÉCNICA INDIVIDUAL DEL FUTSAL PARA LA SINCRONIZACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS EN LAS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA, HUANCAMELICA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica? Problemas específicos: a) ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del esquema corporal	Objetivo general: Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica. Objetivos específicos: a) Dimensión del esquema corporal para la sincronización de los	Hipótesis general: La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica. Hipótesis específicas: a) La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la	Técnica individual del Fútbol El control del balón. Conducción del balón. La finta. El regate El tiro al arco Defensa Pase Recepción Sincronización de los movimientos. Esquema corporal. Control del cuerpo. Percepción motora	Enfoque: Cuantitativo. Tipo de estudio: Aplicada. Nivel: Explicativo (causa-efecto). Diseño: cuasi experimental. El diagrama del diseño es: GE: O1 (C) X (12 sesiones) O2 (A) Donde: GE: Grupo experimental (4° sección “A”) GC: Grupo control (4° sección “B”) O1: Pre test grupo experimental

para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica? b) ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del control del cuerpo para la sincronización de los movimientos en las Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución educativa	movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica b) Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol en la dimensión del control del cuerpo para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa	dimensión del esquema corporal en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica b) La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión del control del cuerpo en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa	X: Aplicación del experimento (Técnica individual del Fútbol) O2: Post test grupo experimental Población: 120 estudiantes del 4º, Muestra: 30 estudiantes Técnicas: Observación. Instrumento de recojo de datos: Encuesta. Estadística descriptiva: Mediante la interpretación de los resultados de las tablas y figuras que presentan los % de las variables y sus dimensiones.
--	---	---	---

Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica? c) ¿Qué efectos producen la técnica individual del fútbol en la dimensión perceptiva motora para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica?	Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica. c) Establecer los efectos que producen la técnica individual del fútbol en la dimensión perceptiva motora para la sincronización de los movimientos en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.	Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica c) La aplicación de la técnica individual del fútbol desarrolla la sincronización de los movimientos en la dimensión perceptiva motora en las estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas Puyucagua, Huancavelica.		
---	---	---	--	--

Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGO
Técnica individual del Futsal	El futsal es un juego de pelota de contacto y colectivo jugado dos grupos, en una cancha; se deriva de una combinación de otros deportes: el fútbol es la base del juego; el fútbol es la base de deportes.	Ejecución.	- El control del balón. - Conducción del balón. - La finta. - El regate - El tiro al arco - Defensa - Pase - Recepción	- Lista de control	- En inicio - En proceso - Nivel logrado
		Interacción con la dimensión física del entorno.			
		Eficacia.			
Sincronización de los movimientos.	Capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza, para unir habilidades motrices mecanizadas.	Esquema corporal.	Imagen corporal o representación de cada quien tiene de su propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento.	Lista de Cotejo	- En inicio - En proceso - Nivel logrado
		Control del cuerpo.	Capacidad de controlar su propio cuerpo con diferentes habilidades en un rango bastante amplio.		
		Percepción motora	proceso de recibir, interpretar y usar información de todos los sentidos del cuerpo, el cual requiere que se integren habilidades sensoriales y motoras para realizar actividades físicas		

Anexo N° 2: Instrumentos de investigación

SINCRONIZACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

ÍTEMS		Nivel inicio	Nivel proceso	Logro esperado
Esquema corporal.	1. Reconoce y determina la posición de su cuerpo en relación al espacio.			
	2. Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas de diversas formas.			
	3. Reconoce con qué lado de su cuerpo puede realizar mejor determinadas acciones.			
	4. Puede mantener su postura corporal adecuada de manera inconsciente			
	5. Reconoce las limitaciones y posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo.			
Control del cuerpo.	6. Camina, corre y salta con naturalidad adoptando posturas correctas			
	7. Logra mantener el control de sus músculos haciendo que algunos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen			
	8. Puede mantener el equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos			
	9. Puede realizar ejercicios de flexibilidad controlando adecuadamente la tensión de sus músculos			
	10. Logra dominar su cuerpo maximizando y minimizando su fuerza.			
Percepción motora	11. Coordina sus movimientos y los orienta a un objetivo determinado.			
	12. Realiza diversos movimientos involuntarios a fin de obtener un objetivo determinado.			
	13. Mantiene una respiración adecuada la cual difiere del estado de movimiento y el reposo			
	14. Percibe diversas sensaciones a través de los sentidos y lo expresa mediante movimientos precisos.			
	15. Determina y ejecuta movimientos a partir de un análisis de su entorno.			

Anexo N° 3: Evidencias fotográficas









