



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DIRIGIDAS AL DOCENTE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA
CAPACIDAD ANAERÓBICA EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ENFOCADAS EN LOS
JUEGOS RECREATIVOS**

Rubio, marzo de 2024

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DIRIGIDAS AL DOCENTE PARA EL FORTALECIMIENTO DE
LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ENFOCADAS EN LOS
JUEGOS RECREATIVOS**

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar
al Grado de Magíster en Educación
Mención Enseñanza de la Educación Física

Autor: MIGUEL A. ACEROS B.
Tutor: DARWIN J. ORDUZ A.

Rubio, marzo de 2024

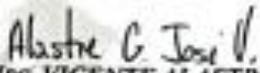


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA

A C T A

Reunidos el día jueves, dieciocho del mes de abril de dos mil veinticuatro, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Ciudadanos: **DARWIN ORDUZ (TUTOR)**, **VICENTE ALASTRE Y RAFAEL PÉREZ**, Cédulas de Identidad Nros. V.- 16.232.771, V.- 17.876.550 y V.- 9.148.229, respectivamente, jurados designados en el Consejo Directivo N° 574, con fecha del 21 de abril de 2022, Jurados designados de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado, para evaluar el Trabajo titulado: **"ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DIRIGIDAS A LOS DOCENTES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES ANAERÓBICAS EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ENFOCADA EN LOS JUEGOS RECREATIVOS"**, presentado por el participante **MIGUEL ÁNGEL ACEROS BLANCO**, cédula de identidad N° V.- 18.392.356, como requisito parcial para optar al título de **Magíster en Educación: Mención Enseñanza de la Educación Física**, acuerdan por unanimidad de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, En fe de lo cual firmamos.


Msc. **DARWIN ORDUZ**
C.I. N° V.- 16.232.771
TUTOR


Msc. **VICENTE ALASTRE**
C.I. N° V.- 17.876.550


Dr. **RAFAEL PÉREZ**
C.I. N° V.- 9.148.229

Agradecimiento

Una vez culminado el trabajo de grado es inevitable ignorar el mérito que merecen aquellas personas que facilitaron los hechos que hicieron posible el desarrollo de esta investigación. Por ello, agradezco a:

Dios, por todas sus bendiciones, que me dio fuerza y fe para terminar lo que me parecía imposible culminar.

Agradezco a mi familia, a mi esposa Estefany, a mi hijo Osiel, por cada día hacerme ver la vida de una forma diferente y confiar siempre en mis decisiones.

Agradezco a mis padres y a mis hermanos, por ser base fundamental en el crecimiento como ser humano.

Agradezco de forma especial a mi tutor Darwin Orduz, por su apoyo y orientación.

A todos mis profesores de la universidad, porque cada uno de ellos aportó un granito de arena en la formación de mi maestría, por toda su tolerancia y enseñanza.

A mis compañeros y amigos, presente y pasado que sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y dificultades en el transcurrir de la maestría.

A todos gracias.

Miguel Ángel Aceros

Dedicatoria

Cumplida la meta, me gustaría dedicar este trabajo:

A Dios Todopoderoso, quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas, paciencia y perseverancia para no renunciar ante las dificultades presentadas. Mejor prueba de amor Dios por no dejar que desmayara en el intento.

A mi pequeña familia Estefany y Osiel, quienes con su apoyo incondicional moral y sentimental siempre han confiado en mí. Los amo.

A mi hijo Ángel Osiel Aceros Carrillo, por ser el motor que me impulsa a seguir adelante, desde que llegaste me cambiaste la vida, la mejoraste. Te amo

A mis padres Miguel y Nelly, dignos de admiración, me brindaron sus sabios consejos, comprensión y esfuerzo. Siempre estuvieron junto a mí en los momentos más difíciles de mi vida y mi carrera, fueron mi fuente de inspiración.

Este triunfo es de ustedes, no me alcanzará la vida ni las palabras para expresar mi sincero agradecimiento al amor que me han brindado siempre, los amo.

A toda mi familia, amigos, profesores y a todas aquellas personas que de una u otra forma me apoyaron en la culminación de mi maestría.

Miguel Ángel Aceros

Índice general pp

LISTA DE CUADROS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN	xi
CAPÍTULO	
I. El problema.....	4
Planteamiento del problema.....	4
Capítulo I	3
El problema	3
<i>Planteamiento del problema</i>	3
<i>Objetivos de la investigación</i>	7
General.	7
Específicos.....	8
<i>Justificación</i>	8
Capítulo II	10
Marco referencial.....	10
<i>Bases teóricas</i>	13
<i>Bases legales</i>	31
Capítulo III	27
Marco metodológico.....	27
<i>Naturaleza del estudio</i>	27
<i>Etapas del estudio</i>	28
<i>Sistema de variables</i>	28
<i>Técnica e instrumento de recolección de datos</i>	31
<i>Validez y confiabilidad</i>	32
Capítulo IV.....	36
Análisis de resultados	36

	pp
Capítulo V.....	54
Conclusiones y recomendaciones.....	54
<i>Conclusiones.</i>	
.....	<u>54</u>
<i>Recomendaciones.</i>	<u>55</u>
La propuesta	57
Referencias.....	83
Anexos.....	94
A. Instrumento	94
B. Constancias de validación del instrumento.....	96
C. Matriz de confiabilidad	99

Lista de cuadros

Cuadro		pp
1	Operacionalización de variables	29
2	Docentes de educación física.....	31
3	Escala de magnitud de la confiabilidad.....	33
4	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Conocimiento. Indicador: Ejecución	37
5	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicadores: Tradicional por imitación o mando directo y enseñanza basada en la tarea.....	39
6	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicadores: Cognoscitivos por resolución de problemas y por descubrimiento guiado.....	43
7	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicador creativo por creatividad.....	46
8	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicador: Participativo por enseñanza recíproca.....	48
9	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicador Individualizadores por programa individualizado.....	50
10	Dimensión: Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Juegos recreativos Indicador: Planificación.....	51

Lista de gráficos

Gráfico		pp
1	Conocimiento. Indicador Ejecución.	38
2	Estilos de enseñanza tradicional por imitación o mando directo y por enseñanza basada en la tarea.....	40
3	Estilos cognoscitivos por resolución de problemas y descubrimiento guiado.....	44
4	Estilos de enseñanza creativos.....	46
5	Estilos de enseñanza participativos.....	48
6	Estilos de enseñanza individualizadores.....	50
7	Dimensión: juegos recreativos. Planificación	52

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DIRIGIDAS AL DOCENTE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ENFOCADAS EN LOS JUEGOS RECREATIVOS

Trabajo de Grado para optar al Título de Magíster en Educación, mención Enseñanza de la Educación Física

Autor: Miguel A, Aceros B.

Tutor: Darwin J, Orduz A.

Fecha: Marzo, 2024

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo general proponer estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria de 5to y 6to grado, enfocadas en los juegos recreativos, de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira. Desde la perspectiva metodológica, se asumió como una investigación dentro del enfoque cuantitativo, de campo, descriptivo, con un diseño no experimental y transaccional, bajo la modalidad de un proyecto factible. La población estuvo integrada por 10 docentes de educación física pertenecientes a las mencionadas instituciones educativas, quienes fueron seleccionados de manera intencional. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario, compuesto de 29 ítems, con tres alternativas de respuesta: siempre, a veces y nunca, el cual fue sometido al proceso de validación a través de la técnica de juicio de expertos y establecida su confiabilidad por medio de la aplicación de una prueba piloto, cuyos resultados se procesaron por medio del estadístico Alpha de Cronbach, el cual dio un valor de 0,84, considerado de magnitud muy alta. Los resultados se procesaron con la estadística descriptiva con base en las frecuencias porcentuales y promedios de las dimensiones y los indicadores. El autor concluye que los docentes poseen conocimientos acerca de la ejecución de las estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria por medio de los juegos recreativos, sin embargo, detectó ciertas debilidades en los diferentes estilos de enseñanza, pues, solo aplican el mando directo, la resolución de problemas y el estilo por creatividad. Resultados que llevan al autor a proponer el diseño de estrategias pedagógicas dirigidas al docente para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos en los niños de educación primaria.

Descriptores: capacidad anaeróbica, estilos de enseñanza, estrategias pedagógicas, juegos recreativos

Introducción

La praxis educativa hoy día, requiere de una preparación académica de parte del docente acorde con los cambios que se están dando en el ámbito escolar, de allí que, se hace necesario que exista creatividad, innovación, disposición y conocimientos sobre las diferentes estrategias pedagógicas que lleva a cabo el docente, concretamente, en el área de educación física en educación primaria.

Así, la educación física, tiene un rol importante en el proceso de enseñanza y aprendizaje, dada sus características particulares, pues, a través de la misma, se fomentan en el niño las áreas de desarrollo integral, no solo el área motora, sino también el área del lenguaje, cognitiva, psicológica, afectiva, social y moral. En este caso particularmente, se hace hincapié en el área motora, la cual tiene relación con la habilidad del niño para realizar movimientos y desplazamientos, además, de la coordinación óculo- manual y óculo-podal para ejecutar otras acciones que le permiten tener contacto con el ambiente que le rodea.

Dentro de los contenidos del área de educación física se encuentra la capacidad anaeróbica y los juegos recreativos, elementos que se desarrollan en este trabajo investigativo. Así, la capacidad anaeróbica, tiene que ver con la realización de ejercicios de poca duración, pero de alta intensidad, sin el aporte suficiente de oxígeno, y que contribuye a la salud cardiovascular. Mientras, que los juegos recreativos vienen a ser actividades lúdicas que le brindan al niño alegría, entretenimiento, diversión y por supuesto, aprendizajes de manera creativa.

Por tales razones se considera que es un tema importante y necesario dados los beneficios que le aporta tanto a los docentes como a los niños. A los primeros, por cuanto, podrán contar con una serie de conocimientos acerca de estos dos contenidos, que coadyuvarán en una mejor práctica pedagógica, y a los niños, porque podrán tener una diversidad de actividades amenas para fortalecer su capacidad anaeróbica, ya que con la integración y desarrollo de los juegos recreativos, las actividades en la clase de educación física se harán más entretenidas y novedosas, pues, no se debe olvidar que para los niños, el juego es esencial en esta fase de su proceso de aprendizaje.

En virtud de lo cual el autor de la investigación tomando en cuenta la importancia que tienen la capacidad anaeróbica y los juegos recreativos, estableció como objetivo general proponer estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria de 5to y 6to grado, enfocadas en los juegos recreativos, de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira. En consecuencia, metodológicamente se asumió como una investigación dentro del enfoque cuantitativo, de campo, descriptivo, con un diseño transaccional y no experimental, bajo la modalidad de un proyecto factible, en sus tres etapas: diagnóstico, factibilidad y diseño.

Asimismo, el trabajo se estructuró en seis capítulos. El Capítulo I, el problema, desarrolla el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos y la justificación. El Capítulo II, marco referencial, expone los antecedentes del estudio, las bases teóricas, bases legales, y las teorías que sustentan el estudio. El Capítulo III, revela el marco metodológico, que presenta la naturaleza del estudio, etapas del estudio, sistema de variables, población, muestra, validez, confiabilidad, técnicas e instrumentos para recabar la información y el procesamiento para la recolección de los datos. El Capítulo IV, muestra el análisis de los resultados. El Capítulo V, indica las conclusiones y recomendaciones. El Capítulo VI, expone la propuesta.

Finalmente, se agregan la lista de referencias, los anexos y el currículum vitae del autor de la investigación.

Capítulo I

El problema

Planteamiento del problema

La educación, es un proceso complejo en el cual intervienen diferentes elementos, tales como el currículum, docentes, estudiantes, padres, representantes, planificación, objetivos, contenidos de las asignaturas, metodología, estilos de enseñanza y evaluación entre los más importantes, todo ello en aras de lograr una formación integral en el educando. A tal efecto, existen diferentes acepciones de educación, sin embargo, acá se considera a Durkheim (como se citó en El Concepto de Educación, s.f.), quien señala que “la educación tiene por misión desarrollar en el educando los estados físicos, intelectuales y mentales que exige de él la sociedad política y el medio social al que está destinado” (p. 2), definición en la cual se interpreta que este proceso implica el desarrollo integral de las áreas del niño, pues, toma en cuenta la parte física, intelectual y mental, ante lo cual el docente debe poner en práctica diferentes estrategias pedagógicas que son un recurso didáctico para llevar a cabo su acción formadora en los niños.

Así, una estrategia pedagógica, de acuerdo con los planteamientos de Alvarado (2016, como se citó en Toala et al., s.f.) explica que las estrategias pedagógicas “son el sistema de acciones y operaciones, tanto físicas como mentales, que facilitan la confrontación... del sujeto que aprende y el objeto de conocimiento” (p. 3). En otras palabras, una estrategia pedagógica es una actividad planificada y organizada por el docente para ejecutar los contenidos programáticos establecidos en las diversas materias para el logro de los objetivos propuestos en la clase.

En este sentido, para la clase de educación física existen diferentes estrategias pedagógicas entre las cuales se pueden mencionar estilo tradicional (mando directo o por imitación, enseñanza basada en la tarea); estilos cognoscitivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado); estilo creativo (por creatividad); estilos participativos (enseñanza recíproca) y estilos individualizadores (por programa individual). (Delgado, 1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009).

Cada una de estas estrategias puede ser utilizada en los diversos contenidos de la clase de educación física. Para ello, el docente debe tener el conocimiento sobre varios factores desde el punto de vista de cómo se hace la ejecución de cada una de ellas. Al respecto, Hernández Nieto (2009) señala que los métodos o estrategias propuestos en la enseñanza son diversos y complementarios. Esto se debe a que cualquier situación de aprendizaje está influenciada por múltiples variables. Algunas de estas variables incluyen los contenidos, la edad de los estudiantes, la homogeneidad o heterogeneidad del grupo-clase, los conocimientos previos, el grado de motivación y los recursos disponibles. En este contexto, la actividad docente se enriquece cuando utiliza una variedad de métodos y estilos. Es fundamental que los docentes conozcan estos métodos y sepan aplicar el más adecuado según las circunstancias específicas. En resumen, la elección y aplicación efectiva de métodos de enseñanza son esenciales para lograr un aprendizaje exitoso en los estudiantes.

De allí, la importancia que tiene para los docentes el hecho de conocer en profundidad las diferentes variables que se deben considerar al momento de seleccionar un estilo de enseñanza como estrategia pedagógica, además, de los mencionados en la cita anterior, también se hace necesario que conozca acerca de la estructura del sistema educativo, así, estará más ubicado en el contexto en el cual trabaja.

En este sentido, la estructura del sistema educativo venezolano, está regido por la Ley Orgánica de Educación (2009), la cual establece en su Artículo 25 “El nivel de educación primaria comprende seis años y conduce a la obtención del certificado de educación primaria”, es decir, se considera el desarrollo del niño para ubicarlo en cada una de las etapas educativas, para que de esa manera adquiera las competencias necesarias acordes con su edad. En este trabajo investigativo el contexto se ubica en el nivel de educación primaria, específicamente, en 5to y 6to grado.

Cabe destacar que cada una de los niveles educativos tiene sus propios contenidos curriculares, es decir, su programa. En el área de educación física, deporte y recreación está el componente: la educación física, el deporte y la recreación como medios para el desarrollo perceptivo, físico y socio-motriz; en razón de lo cual se pueden mencionar algunos de los contenidos curriculares de 5to grado según el Ministerio del Poder Popular para la Educación

(2007) son “Resistencia aeróbica y anaeróbica. La expresión corporal en diversas situaciones. Participación en actividades físicas de destrezas motrices...” (p. 86). Mientras que, para 6to grado, la precitada fuente señala que se deben desarrollar contenidos como “Fortalecimiento de las cualidades físicas: fuerza, flexibilidad, Velocidad. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Planificación y desarrollo de la capacidad física” (p. 96). De esta manera, se observa que los contenidos de la capacidad anaeróbica y de los juegos recreativos están dentro del currículo del área de educación física en el nivel de educación primaria, ambos temas son objeto de estudio en la presente investigación.

A tal efecto, la capacidad anaeróbica, de acuerdo con López y Macaya (2011) “Es cuando la demanda de oxígeno por parte del organismo es mayor a la que el sistema circulatorio puede aportar, es decir que existe deuda de oxígeno con o sin presencia de ácido láctico” (p. 62), lo cual trae como beneficio el aumento de la resistencia en las personas. En consecuencia, se dan dos tipos de capacidad anaeróbica, que son aláctica y láctica.

La capacidad anaeróbica láctica es “cuando los esfuerzos duran máximo 120 segundos. Se utiliza el glucógeno como principal fuente de combustible y hay producción de ácido láctico” (Lifeder, 2024, párr. 11), Mientras que en la capacidad anaeróbica aláctica “Los ejercicios asociados a este tipo de resistencia anaeróbica son explosivos y muy cortos, de máximo 20 segundos” (Lifeder, 2024, párr. 12), de allí, que el docente ha de considerar este conocimiento porque es necesario para la planificación del fortalecimiento de esta capacidad física en el los niños; por ello, tomando en cuenta que el contexto del estudio es la educación primaria, una de las formas de llevar a cabo esta actividad es a través de los juegos recreativos.

En relación con los juegos recreativos, estos son definidos por Almeida Paredes (2016) como “acciones lúdicas de diversión que trasmiten emociones...” (p. 21). Se infiere entonces, que este tipo de actividad lúdica proporciona a los niños emociones, alegría, diversión, lo que les hace despertar su motivación para integrarse en la realización de los mismos, por cuanto es una acción libre, sin presiones.

A tal efecto, Villanueva Bazán (2018) señala que, en el ámbito de la actividad físico-deportiva, es crucial que los participantes desarrollen ciertas habilidades como la agilidad, el tiempo de reacción, la potencia, la resistencia y el equilibrio, entre otras. Estas habilidades se

fundamentan en elementos perceptivo-motrices y físico-motrices y son susceptibles de mejora a través de la práctica de juegos recreativos, pues, los mismos son un recurso pedagógico con los cuales se puede desarrollar y fomentar los diferentes gestos físicos en los niños, entre los cuales se destacan la agilidad, potencia y la resistencia (capacidad anaeróbica), razón por la cual se toma a estas actividades lúdicas como punto de apoyo para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los estudiantes de educación primaria.

Asimismo, el docente de educación física debe llevar a cabo una planificación de estas actividades lúdicas, según Ferro Espinoza (2018) “Su elaboración implica analizar y organizar los contenidos educativos, determinar los objetivos... educativos a lograr; (*sic*)” (párrafo 7), Es decir, que la planificación se convierte en la guía del docente, pues, con este recurso sabe qué hacer, cómo, cuándo, dónde, con qué y para qué enseñar, así, el proceso de enseñanza y aprendizaje tiene una dirección clara y concreta, que le permite al docente realizar su praxis educativa de manera pertinente y sin improvisaciones.

Sin embargo, contrario a lo expuesto anteriormente, el autor de la investigación ha observado que en algunas instituciones educativas bolivarianas de educación primaria del municipio Cárdenas del estado Táchira, los docentes de educación física no fortalecen la capacidad anaeróbica en los niños de 5to y 6to grado por medio estrategias pedagógicas enfocadas en los juegos recreativos. En virtud de lo cual se formula el problema de la siguiente manera:

¿Cuáles son las estrategias pedagógicas empleadas por el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria de 5to y 6to grado, enfocadas en los juegos recreativos, de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira?

Interrogante de la cual se originan las siguientes preguntas

¿Cuál es el conocimiento que tienen los sujetos del estudio sobre estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos en los niños de educación primaria de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira?

¿Cuáles son los estilos de enseñanza que implementa el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos en los niños de educación primaria, de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira?

¿Cómo es la planificación que hace de los juegos recreativos el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira?

¿Qué elementos se pueden considerar para el diseño de un manual de estrategias pedagógicas dirigido a los docentes de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica mediante juegos recreativos en los niños de educación primaria de la de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira?

Preguntas que dieron origen a los objetivos de la investigación.

Objetivos de la investigación

General. Proponer estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria de 5to y 6to grado, enfocadas en los juegos recreativos, de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira.

Específicos. Establecer cuál es el conocimiento que tienen los sujetos del estudio sobre estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos en los niños de educación primaria de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira.

Determinar cuáles son los estilos de enseñanza que implementa el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos en los niños de educación primaria, de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira.

Precisar cómo es la planificación de los juegos recreativos que implementa el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira.

Diseñar un manual de estrategias pedagógicas dirigido a los docentes de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica mediante juegos recreativos en los niños de educación primaria de la de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira.

Justificación

Dentro de los cambios educativos que ha tenido la educación física, se encuentra el nombre, pues, actualmente, esta área se denomina educación física, deporte y recreación. Es un área de gran importancia dentro del sistema educativo, sobre todo en los niveles de educación inicial y educación primaria, pues, se desarrolla toda una serie de contenidos esenciales que están relacionados ahora no solo con la parte física, sino también con la utilización de otros medios como lo son el deporte y la recreación, para ello, el docente ha de estar preparado académicamente para que pueda llevar a cabo su praxis educativa de manera eficiente; y uno de los elementos básicos, es el conocimiento que debe tener sobre las diferentes estrategias metodológicas que se ponen en práctica en el área de educación física, deporte y recreación.

Así, las estrategias pedagógicas cobran trascendencia por cuanto es la manera en la cual los docentes desarrollan su trabajo, y para que estas no sean monótonas, se requiere que las mismas sean creativas, innovadoras, amenas, dinámicas, y es en esta situación, que los juegos recreativos adquieren especial importancia, dado el estadio de desarrollo integral en el cual se encuentran los niños de educación primaria de 5to y 6to grado (periodo de operaciones concretas), para quienes el juego es una razón de ser y una forma de aprender.

En consecuencia, esta investigación tiene una relevancia pedagógica, porque se le proporciona al docente una serie de conocimientos acerca de las diferentes estrategias pedagógicas, juegos recreativos y capacidad anaeróbica, para que realice su labor formativa de manera eficiente y eficaz, así, el aprendizaje de los niños también tendrá sus frutos, porque tendrán otras formas de aprender.

Asimismo, el estudio brinda diferentes aportes. El aporte teórico, que está relacionado con toda la búsqueda de datos sobre el tema objeto de estudio en las diferentes fuentes de información, por medio de la cual se estructuró el marco referencial, información que puede ser

utilizada por otros investigadores que traten un tema similar. El aporte metodológico, que se concretó en el diseño de un instrumento para recabar la información. Instrumento al cual se le estableció la validez a través de la técnica juicio de expertos, y su confiabilidad fue hallada con el estadístico Alpha de Cronbach; instrumento que, de igual manera, por cumplir con esos dos requisitos metodológicos puede ser aplicado en otros ámbitos.

En este orden de ideas, el aporte práctico está dado por el diseño de un manual de estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica enfocada en los juegos recreativos en los niños de educación primaria de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas del estado Táchira. Finalmente, el aporte académico se vincula con el hecho que el trabajo se inserta en las líneas de investigación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio, de la mención de maestría en enseñanza de la educación física, en la línea movimiento.

Capítulo II

Marco referencial

Antecedentes

El marco referencial es esencial en todo trabajo investigativo, por cuanto en el mismo se presentan los constructos relativos al tema objeto de estudio con base en los planteamientos de diferentes autores que han analizado el tema. Al respecto Hernández et al (2003) señalan que un marco teórico “implica analizar teorías, investigaciones y antecedentes que se consideren válidos para el encuadre del estudio...” (p. 64).

De la misma manera, un antecedente según Orozco (s.f.) lo define como “trabajos realizados anteriormente con respecto a la o las variables estudio, pueden ser investigaciones de pre grado o post grado, así como también artículos científicos entre otros trabajos que muestran el resumen de la investigación” (p. 1), así, se presentan a continuación los antecedentes y las bases teóricas que apoyan la investigación.

En el ámbito internacional, Ortiz-Zorrilla et al (2023), en República Dominicana, hizo una investigación que tuvo como objetivo general desarrollar las capacidades físicas condicionales como fuerza y velocidad a fin de mejorar la condición física de los estudiantes, motivándolos a realizar cualquier tipo de actividad que conlleve movimiento personal por diversión. Se utilizó un enfoque cuantitativo y el tipo de investigación fue la observación cuantitativa con un enfoque descriptivo dado al análisis cuantitativo llevado a cabo; el instrumento fue la prueba de aptitud física otorgada por el INEFI, esta mide las capacidades físicas condicionales y también utiliza la estatura y el peso, junto con la edad para medir el IMC de la persona. Los resultados indican que, si los niños tienen dificultad para desarrollar las capacidades físicas de fuerza y velocidad, pero a través del juego recreativo, se puede mejorar. Como conclusiones, el estudio muestra que los juegos recreativos son una estrategia efectiva para lograr el mejoramiento de las capacidades físicas, como la fuerza y la velocidad, en niños, pues por medio de las

actividades lúdicas y divertidas, pueden desarrollar su potencial físico de una manera motivadora y estimulante. Todo aunado a que, el juego enriquece al estudiante en lo cognitivo, social, familiar y cultural, debido a que permiten que hasta que las niñas que son las menos motivadas al momento de realizar la actividad física sean las primeras que participar.

Peñaloza Castro (2022), En Ambato, Ecuador, llevó a cabo un trabajo investigativo que tuvo por objetivo diseñar estrategias didácticas motivacionales para el proceso del aprendizaje de los estudiantes de básica superior en el área de educación física de la Unidad Educativa Pío López. Fue investigación dentro del enfoque mixto, (cuantitativo y cualitativo) y descriptiva. Las técnicas de investigación empleadas fueron la observación dirigida a los estudiantes y un cuestionario tipo encuesta a los docentes. Con respecto a la población se aplicó a todos los estudiantes de básica, superior octavo, noveno y décimo de la institución educativa objeto de estudio, la cual estuvo conformada por 18 docentes y 90 estudiantes. Se concluye que los datos obtenidos llevaron a estructurar una guía, en la cual se proponen estrategias motivacionales con base en el aporte de diferentes autores, con música, con movimientos, con juegos grupales y la vuelta a la calma.

Manzano (2019), en Ambato, Ecuador, realizó un trabajo que tuvo como objetivo general determinar cómo influye la resistencia anaeróbica en el rendimiento físico de los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Bolívar de la ciudad de Ambato. Fue una investigación dentro del enfoque cuali-cuantitativo, de campo, exploratorio, correlacional, descriptiva. La población estuvo conformada por 4 entrenadores y 40 futbolistas. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario estructurado. Se concluye que la validez de trabajar en el rendimiento físico de la resistencia anaeróbica de los seleccionados como sujetos de estudio sugiere que cuando el ejercicio anaeróbico es más intenso, el cuerpo requiere más oxígeno para ejecutarlo, pero el cuerpo no puede controlar el flujo sanguíneo que limita las fugas en el tejido muscular, por lo que el cuerpo del jugador debe continuar trabajando, puesto que, el músculo logra el punto donde no puede hacerlo más tarde, así, el entrenamiento de resistencia anaeróbica debe enfocarse en cada nivel de deporte, pues, un deportista profesional no emplea el mismo entrenamiento físico que un deportista aficionado, esta situación dio paso a la generación de diferentes explicaciones que implican un aporte para el diseño de un

documento que contenga todos los aspectos trascendentes para ser compartido en otros espacios.

Puruhuaya (2019), en Arequipa, Perú, llevó a cabo un trabajo que tuvo como objetivo general determinar el nivel de capacidades físicas de los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar, Arequipa. Fue una investigación cuantitativa, descriptiva simple con una sola variable y de nivel básico. La muestra estuvo integrada por 77 estudiantes del primer grado todos varones. La muestra fue no probabilística censal. El diseño es descriptivo. Los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del primer grado están en un 41 % en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva y fue la capacidad física de flexibilidad donde se logró mejores resultados. En cuanto a la variable capacidades físicas básicas, no se distribuye según la ley Normal pues, la p asociada al contraste Kolmogorov-Smirnov (para poblaciones mayores a 30) 0.000 es menor al nivel de significancia de la tesis 0.05 En conclusión, al no cumplirse la ley normal las variables de estudio, se optará por utilizar pruebas no paramétricas como la Rho de Spearman, para realizar análisis entre las variables.

En cuanto a la ubicación nacional, se tiene a Sánchez (2018), en Guanare, estado Portuguesa, Venezuela, llevó a cabo una investigación que tuvo objetivo por elaborar estrategias para la enseñanza de la educación física dirigida a los docentes del Jardín de Infancia “Guanarito” de la Parroquia Mesa de Cavacas, municipio Guanare, estado Portuguesa. La investigación estuvo enmarcada dentro del paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, de campo, de nivel descriptivo. Se trabajó con una muestra censal de seis docentes pertenecientes a la referida institución. La técnica fue la encuesta y, el instrumento un cuestionario de 10 preguntas con escala dicotómica, el proceso de validación fue llevado a cabo por medio de la técnica juicio de expertos. La confiabilidad se estableció a través de una prueba piloto, cuyos resultados se procesaron con el estadístico KR20. Se concluye, que el docente debe estar en una preparación constante y adaptarse a la idea que el especialista del preescolar debe ser el que imparta la educación física en este nivel educativo, además de asegurarse que todo lo que se aprende por descubrimiento propio subsiste con mayor intensidad, que los aprendizajes adquiridos por repetición.

Los trabajos investigativos anteriores se mencionan como antecedentes de la investigación actual por cuanto tratan temas como la capacidad anaeróbica, estrategias pedagógicas y juegos recreativos, elementos que integran parte de las bases teóricas de la misma y que de alguna manera han contribuido a profundizar en el conocimiento de estos constructos básicos.

Bases teóricas

Educación Física. Dentro del currículum educativo nacional, la educación física es una asignatura que ha venido cobrando importancia, pues, se ha entendido que es un área fundamental para el desarrollo integral del educando, por cuanto su esencia se basa no solo en los elementos del área motriz, sino que incluye a la parte cognitiva, socio-afectiva y del lenguaje. Así, Calzada Arijá (1996) lo manifiesta cuando señala que “La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento...: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social” (párr. 14), y esa concepción de integralidad, es la que ha permitido que esta asignatura se vea ahora con la trascendencia y utilidad que tiene para el educando, pues, anteriormente, se veía solo como una asignatura para el desarrollo de la parte física del niño.

Así, dentro de esta visión Fernández (2009) manifiesta que “A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas” (párr. 4). Por tanto, la importancia de la educación física está dada porque es un medio por el cual niño puede desarrollarse de manera plena, desde lo físico hasta lo social, aprendizajes que le serán útiles a lo largo de su vida, y que le permitirán desenvolverse de manera apropiada en la sociedad, situación que no ocurre así, con las demás materias del pensum de estudio.

Desde misma perspectiva, El Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) expresa que el área de educación física desempeña un papel esencial en el desarrollo integral de las personas. Ofrece una amplia variedad de experiencias motrices que abarcan posturas, segmentos corporales y movimientos, adaptados a las características culturales y la edad de los niños. Estas experiencias contribuyen a un estado de bienestar físico, mental y social, porque, mejora la concentración, el rendimiento académico, su calidad de vida, por lo que la educación

física dadas sus características muy particulares incide de manera positiva en el desarrollo integral del educando pues, tiene repercusiones en el bienestar mental y social del niño, lo que de alguna manera se verá reflejado en su salud y calidad de vida.

Al respecto, Gómez Antolínez (2013) expone que los niños adquieren conocimientos, habilidades, destrezas, conductas y comportamientos que no tenían previamente. Además, experimentan una mejora en los procesos madurativos. A medida que crecen, desarrollan comportamientos cooperativos cuando trabajan en equipo y aprenden las reglas del juego. La disciplina y el esfuerzo también forman parte de su desarrollo. En última instancia, estos logros les proporcionan un gran bienestar y les ayudan a superar todos los obstáculos que encuentran en su camino hacia sus metas.

En consecuencia, el docente de educación física tomando en cuenta todos los beneficios que aporta esta área en el niño, ha de estar consciente del importante rol que tiene que llevar a cabo en la formación del educando. Ello implica que tenga conocimientos relacionados con cada una de las áreas del desarrollo integral del niño, para que pueda diseñar las diferentes estrategias pedagógicas en función del logro de los objetivos propuestos, aunado a este planteamiento, también el docente ha de considerar los saberes relativos a los deportes y a la recreación, para que de igual manera, diseñe actividades adecuadas, lo cual es afirmado por Gómez Antolínez (2013) quien argumenta que “De ahí el papel que juega el profesor de esta materia con la necesidad de diseñar adecuadamente las prácticas físicas que en la misma se va a desarrollar” (p. 35), por tanto, el diseño de estrategias pedagógicas es esencial para la consecución de las metas que se desean lograr en los niños.

Cabe destacar que la educación física le proporciona al niño un conjunto de beneficios los cuales según Munian (2006, como se citó en Sánchez, 2018) son el mejoramiento de la función cardiovascular, el incremento de la potencia muscular, aumento de la resistencia a la fatiga... mayor confianza en sí mismo, mejor equilibrio emocional, además, de ayudar al control de la agresividad, con lo cual puede emplear dar un uso adecuado a sus los ratos libres. De igual manera, contribuye al desarrollo de conductas inteligentes, referidas a su en relación con su adaptación y seguridad personal.

Por ende, todos esos beneficios que aporta la educación física al niño, hace de esta área algo especial para él, pues, le permite una serie de libertades y de expresión corporal que no las tiene en las demás asignaturas, situación que debe ser aprovechada por el docente para lograr los objetivos que se propone, especialmente, los relacionados con el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria enfocadas en los juegos recreativos con la aplicación de diferentes estrategias pedagógicas.

Estrategias pedagógicas. Las estrategias pedagógicas, vienen a ser las diferentes actividades que el docente prepara para la realización de las clases, en este sentido, Orozco (2016, como se citó en Toala et al., s.f.) expresa que las estrategias son “el sistema de actividades...que permiten la realización de una tarea con la calidad...” (p. 3), en otras palabras, las estrategias pedagógicas están relacionadas con una serie de pasos organizados que debe planificar el docente para el desarrollo de los contenidos programáticos del área, ello implica seleccionar los métodos, estilos de enseñanza, recursos, establecer tiempos, actividades propias para cada contenido, y sobre todo el nivel del niño, de tal manera, que estas estrategias pedagógicas conduzcan adecuadamente al alcance de un aprendizaje significativo.

Desde esta visión, la Universidad Santo Tomás (s.f.) argumenta que las estrategias didácticas son acciones que los maestros llevan a cabo con el objetivo de facilitar la formación y el aprendizaje de los estudiantes. Estas estrategias se refieren a la forma en que se presentan los contenidos para garantizar el logro de los objetivos establecidos. Esto implica adaptar las estrategias a sus características, motivaciones, estilos y ritmos individuales y a la organización de los estudiantes para el aprendizaje. Esto incluye la disposición de muebles, recursos y espacios de acuerdo con las necesidades del proceso educativo.

Por tanto, el docente de educación física debe asumir que una estrategia pedagógica, no solo es una serie de actividades, sino que va más allá de eso, implica toda una preparación previa, pues, ha de iniciar con el tipo de contenido que va a desarrollar, para que así, pueda determinar cuáles son los recursos, el espacio, el tiempo, el método, el estilo y las acciones que tiene que preparar, con la intencionalidad de llevar a cabo un desarrollo cónsono de esas competencias en el niño. Al respecto, según la Universidad Santo Tomás (s.f.) señala que los docentes deben conocer los pasos y procedimientos para la ejecución de las actividades.

Conocimiento. El conocimiento acerca de las estrategias pedagógicas, su diseño, desarrollo y evaluación es un factor importante que debe tomar en cuenta el docente. En este sentido, Rodríguez Vite (s.f.) señala que los docentes en la actualidad deben tener los conocimientos actualizados sobre las diferentes estrategias pedagógicas y, además, adquirir “nuevos saberes y la adaptación a la tecnología es una forma estratégica que el docente... debe asumir como herramienta fundamental para absorber los cambios y transformaciones...en el área educativa” (párr. 11), de esa manera, puede estar actualizado y capacitado para poder diseñar diferentes estrategias y aplicar los estilos de enseñanza adecuados en los niños, por lo cual también debe conocer sobre cómo se ejecutan cada de estos estilos.

Ejecución. Tiene que ver con la forma de llevar a la práctica los diferentes estilos de enseñanza en la educación física. Al respecto, la Universidad Santo Tomás (s.f.) manifiesta que el docente debe pensar cómo, con quiénes, con qué, cuánto tiempo, dónde y cómo se evaluarán los contenidos. Toda esta secuencia de pasos ha de ser tomada en cuenta al momento de seleccionar un contenido en la clase de educación física, ello implicaría en primera instancia, saber qué es lo que se desea realizar, y, en segundo lugar, se tomarían en consideración los demás elementos como lo son el estilo, características del niño, recursos humanos y materiales, espacio y por supuesto, cómo se evaluaría el proceso. Así, las estrategias pedagógicas se pueden estudiar tomando en cuenta el conocimiento debe tener el docente acerca de la ejecución de las mismas.

De tal manera, que dentro de las estrategias pedagógicas entran en juego los estilos de enseñanza, en este caso concretamente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos en los estudiantes de 5to y 6to grado de educación primaria.

Estilos de enseñanza. Los estilos de enseñanza en el área de educación física están vinculados con la forma en la cual docente imparte sus clases. Delgado (1989, como se citó en Universidad de Alicante, 2008) los define como la manera en que se establecen las relaciones didácticas entre los participantes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a nivel técnico, comunicativo, de organización del grupo y de las relaciones afectivas, lo cual va a depender de las decisiones que tome el docente, de allí, que el docente tendrá que hacerse algunas preguntas claves para poder decidir sobre el estilo adecuado que va a implementar, por ejemplo, ¿a quién va dirigido el aprendizaje? ¿qué, cómo, cuándo, con qué y dónde se desarrollará ese contenido?

Así, existen diferentes estilos de enseñanza en la educación física, entre los que se pueden mencionar al estilo tradicional (mando directo o por imitación y enseñanza basada en la tarea); estilos cognoscitivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado) estilo creativo; estilos participativos (enseñanza recíproca) y los estilos individualizadores (programa individual). (Delgado, 1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009).

Tradicional por imitación o mando directo. Se le llama estilo tradicional porque es la forma más generalizada que utiliza el docente en la clase de educación física. Al respecto, Rando (2020) los define como “...aquellos que se caracterizan por el máximo control del profesor sobre las decisiones que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje” (párr. 28), es decir, el docente es quien tiene el mando casi absoluto sobre el proceso de enseñanza, su rol es protagónico, no así, el estudiante, quien solo tiene un rol pasivo en la clase, y se limita a realizar lo que el docente indica. En el estilo tradicional, se observa más la preocupación del docente por lo que explica y ordena en la clase, que por lo que desea conseguir en el alumno. Los estilos tradicionales pueden ser por mando directo (o imitación) y por la enseñanza basada en la tarea (Delgado, 1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009).

Este método se lleva a cabo cuando el docente es quien indica y dirige las acciones y gestos motrices que deben realizar los alumnos, los explica, los realiza, y el estudiante tendrá que hacer lo mismo. Rando (2010) señala que en este estilo el docente es quien decide la actividad que se va a realizar, para lo cual debe establecer unas normas que rijan la calidad del

ejercicio, ante lo cual tiene que mantener una organización fija y ubicarse en una posición externa al grupo, mientras que los estudiantes se limitan a seguir instrucciones.

Asimismo, algunas de las características del estilo tradicional del mando directo según Oviedo et al (2011) son (a) El docente asume todas las decisiones y da las órdenes respectivas. (b) El docente solo lleva a cabo las indicaciones impartidas. (c) No se toman en cuenta los contrastes individuales de los estudiantes. (d) La organización de las clases es muy estricta, pues, las posiciones de grupo son invariables. (e) La evaluación generalmente, es de carácter grupal. (f) El esquema es estable: demostración-explicación-ejecución-evaluación. En resumen, este estilo de enseñanza se caracteriza por un control absoluto del docente sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, sin considerar las particularidades de los estudiantes y con una estructura de clase muy estandarizada. En consecuencia, la organización de la clase es la misma, no hay modificaciones en su estructura y seguimiento, razones por la cuales en muchos casos las clases de educación física se tornan monótonas, pues, el estudiante tiene muy pocas posibilidades de iniciativas en el desarrollo de la misma.

En este orden de ideas, EduFísica (2023) describe los pasos para la ejecución del estilo tradicional mando directo, y señala que existen tres momentos esenciales de la clase antes, durante y después, los cuales se refieren al preimpacto (antes de la clase), momento en el cual antes de comenzar la clase, el profesor debe planificar cuidadosamente cómo interactuarán con los alumnos, lo cual implica tomar decisiones sobre los contenidos que se desarrollarán y las actividades que se realizarán. Además, se establecen los objetivos generales de la clase. Durante esta fase, se decide la cuánto tiempo se le dedicará a cada sesión y se pueden hacer observaciones para mejorar futuras clases.

Mientras que, el segundo momento es de impacto (durante la clase), que es concretamente la ejecución de las actividades, donde el objetivo principal es lograr que todos los alumnos participen activamente y cumplan con las decisiones tomadas previamente. Aquí es donde se pone en práctica lo planificado. El profesor toma decisiones sobre la organización de la práctica y guía a los estudiantes en la realización de los ejercicios.

Finalmente, el tercer momento es el de postimpacto (después de la clase), en esta fase se proporciona reforzamiento a los estudiantes sobre su desempeño durante la tarea. El

profesor evalúa cómo se ejecutaron las actividades y cómo los estudiantes respondieron a las decisiones tomadas. Esta retroalimentación es fundamental para el aprendizaje y la mejora continua.

Por ello, el docente debe tener conocimiento acerca del proceso de ejecución de este estilo tradicional de mando directo para desarrollar una clase de educación física, motivo por el cual debe considerar los tres momentos esenciales que componen el mando directo: el pre-impacto, que es el momento previo a la clase, en el cual el docente planifica su desarrollo; el impacto, es el periodo de la puesta en práctica de lo que ha planificado y que los estudiantes deben llevar a la práctica, y el y post-impacto, que se da al final de la clase, donde se toman las decisiones para la respectiva evaluación del proceso. Por tanto, este estilo puede ser implementado por el docente para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños por medio de los juegos recreativos.

Tradicional por enseñanza basada en la tarea. En relación con el estilo tradicional de la enseñanza basada en la tarea, Campano et al (2019) expresan que en este estilo de enseñanza “se amplía la toma de algunas decisiones, traspasando (*sic*) las del profesor al alumno...el profesor, al brindar (*sic*) confianza en los estudiantes abre la espontaneidad en ellos y comienzan a naturalizar ese momento de aprendizaje” (p. 4). En otras palabras, se inicia un proceso de apertura en la toma de decisiones por parte del docente hacia el estudiante, donde se le permite interactuar durante el desarrollo de la clase y aportar ideas, es decir, el alumno empieza a tener cierto grado de participación en la clase. De tal manera, que se observa un avance en lo referente a la participación activa del alumno en el desarrollo de las clases de educación física, lo que origina que la relación docente-alumno sea más interactiva, pues, el estudiante observa que es tomado en cuenta y que sus aportes son importantes, ante lo cual el docente realiza un reforzamiento al final de la clase.

Al respecto, Hernández Nieto, (2009) explica que el estilo basado en la enseñanza de la tarea tiene como características que resalta la importancia de realizar varias veces los ejercicios físicos bajo la supervisión del profesor, con un enfoque en la participación activa del alumno, la organización de la tarea en forma de circuito o recorrido, la interacción constante entre el profesor y los alumnos durante la ejecución, y una evaluación centrada en los resultados. Se

infiere, entonces el papel activo que empieza a tener el estudiante, cuando el docente planifica sus clases por medio del estilo de la asignación de tareas. Lo más importante es que el trabajo se realiza para todo el grupo o por subgrupos, pero las actividades son las mismas para todos, mientras que el docente estará atento para dar los correctivos necesarios, y, además, estimulará los alumnos con un reforzamiento (retroalimentación) de esa manera, el estudiante va observando que es una parte activa dentro de su proceso de aprendizaje. En consecuencia, este estilo puede ser llevado a la práctica por el docente para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños por medio de los juegos recreativos.

Cognoscitivo por resolución de problemas. Con relación a este estilo de enseñanza, Rando (2010) los define como aquellos estilos que “...intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno” (párr. 42), en otras palabras, el estilo cognoscitivo está relacionado con los conocimientos que puede aprehender el niño de manera significativa por medio de la búsqueda y de la práctica de los gestos motores. Por tanto, el estilo cognoscitivo implica una serie de procesos cognitivos básicos que debe poner en práctica el niño como el procesamiento, memoria, percepción, concentración y atención acerca de la información que recibe, para que pueda entenderla y asimilarla, y aplicar esos conocimientos en su entorno, es decir, implica un proceso de adaptabilidad del niño. En razón de lo cual este estilo se puede llevar a cabo por medio de la resolución de problemas y del descubrimiento guiado (Delgado, 1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009).

Es un estilo que el docente de educación física puede llevar a cabo dentro de su clase. Así, Hernández Nieto (2009) expresa que, en este estilo, el alumno se convierte en el verdadero protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje. Se considera el nivel más avanzado dentro de los estilos cognitivos, porque el alumno debe encontrar las respuestas por sí mismo a través de la búsqueda activa, de allí que el alumno es el protagonista de su proceso formativo, pues, busca la respuesta mediante la búsqueda activa del aprendizaje así, el objetivo es encontrar soluciones cognitivas o motrices a los problemas y/o tarea planteados por el docente, en vista de lo cual, con este este estilo se fomenta la autonomía del alumno y su

capacidad para resolver problemas de manera independiente, lo que contribuye a su aprendizaje significativo.

Para ello, el docente debe proporcionar toda la información que requiere el estudiante, quien debe buscar las soluciones o respuestas posibles. Razón por la cual, este adquiere un rol activo dentro de su propio proceso de aprendizaje. De esta manera, el docente tendrá que tomar en cuenta algunos pasos que debe seguir en la planificación de sus clases por medio de este estilo de enseñanza, tal como lo refiere Hernández Nieto (2009) cuando señala que, en este estilo de enseñanza, el docente plantea un problema o actividad, y los alumnos lo resuelven de manera individual, a su propio ritmo. El profesor brinda apoyo y retroalimentación positiva a las respuestas de los estudiantes, con lo cual se fomenta un ambiente de aprendizaje afectivo. Así, cuando se hace una planificación de los contenidos, el éxito en la ejecución de las mismas está asegurado, porque existe un lineamiento que hay que seguir y que orienta la praxis del docente.

Se infiere entonces, que el docente cuando utiliza este estilo de enseñanza, busca que sea el propio alumno quien resuelva las diferentes situaciones de aprendizaje que se presentan en la clase de educación física, por ejemplo, aquellas que estén relacionadas con la parte lógica del pensamiento, tal es el caso del ajedrez o en los diferentes deportes, en los cuales la parte táctica entra en juego.

Asimismo, según Conteras (1998, como se citó en Universidad de Alicante, 2008) este estilo de enseñanza de parte del docente, hace referencia a que “consiste fundamentalmente en la búsqueda de alternativas para la resolución de problemas motrices, estimulando (*sic*) así la creatividad” (p. 17), de tal manera que, el estilo de enseñanza por resolución de problemas le provee al alumno una serie de oportunidades para que sea el mismo quien ponga en práctica su capacidad de observación y análisis de una situación y exponga sus soluciones, generalmente, cuando el docente trabaja con este estilo divide a los alumnos en equipos, de esa manera, ante un problema presentado, las soluciones pueden ser diferentes, porque cada grupo tendrá sus propias concepciones y formas de solucionar las cosas. En caso del fomento de la capacidad anaeróbica, luego, de dividir a los alumnos en equipos, y presentarles el problema serán ellos mismos quienes busquen la forma de realizar la actividad explicada.

De tal manera, que los gestos motrices que se pueden desarrollar en los estudiantes pueden ser valorados con ese estilo, pues, si bien es cierto que la noción de cognitivo hace referencia al conocimiento, también es cierto que en educación física todos sus elementos y/o contenidos hacen referencia a elementos físicos (resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, etc.), también llevan implícita una carga cognitiva, es decir, el docente ha de tener claro que con este estilo no solo es explicar y realizar un contenido, sino que los estudiantes deben indagar acerca del mismo, de esa manera, obtienen la información (conocimiento) sobre el mismo y proponen las soluciones. Así, este estilo puede ser realizado por el docente para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños por medio de los juegos recreativos.

Cognoscitivo por descubrimiento guiado. Este estilo cognoscitivo por descubrimiento guiado, según la Universidad de Alicante (2008) “consiste en dar indicios por parte del profesor a los alumnos para que ellos lleguen a la respuesta deseada” (p. 14), por ello, el rol del docente es de guiar el proceso, de tal manera, que produzca en los alumnos inquietudes y curiosidad, en la búsqueda de la respuesta ante el reto planteado. Lo cual implica que el alumno con la ayuda del docente puede llegar a encontrar las respuestas al problema que se le plantea en clase, pues, tendrá que analizar desde el conocimiento del gesto motriz o elemento de discusión expuesto por parte del docente hasta la parte de ejecución de la respuesta motriz. Desde esta perspectiva, el docente tiene que tener en cuenta algunos elementos relativos al desarrollo de la clase por medio de este estilo de enseñanza, los cuales son señalados por Hernández Nieto (2009) entre los que se pueden mencionar “No indicar la respuesta. Esperar siempre la respuesta del alumno. Reforzar las respuestas correctas. Ofrece sugerencias adicionales a las incorrectas. Permite mayor participación e implicación cognitiva del alumno” (párr. 59)

En consecuencia, el docente tendrá que estar muy atento a este estilo de enseñanza, pues, ahora se toma en cuenta no solo su aporte motriz, sino su aporte cognitivo también, es decir, que tenga consciencia real del conocimiento sobre los diferentes contenidos relativos a la educación física, pues, antes en los estilos anteriores el estudiante hacía un mínimo esfuerzo cognitivo para llevar a cabo los objetivos del área, porque lo más importante era la respuesta motriz. Desde esta óptica, Martínez Rodríguez (2003) manifiesta que “Lo más importante es que la actividad principal la realiza el alumno, es él quien descubre, el profesor le guía...” (párr. 5).

Por ello, el docente ha de dedicar el tiempo necesario en la planificación de los contenidos del área de educación física por medio de la aplicación del estilo por descubrimiento guiado, porque ahora el alumno es quien tiene un alto grado de participación en la clase, lo que va repercutir de manera favorable en su desarrollo integral y concretamente, en lo referente al fortalecimiento de su capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos.

Creativos por creatividad. Este está relacionado con la producción de cosas nuevas. En el caso de la educación física, es el estilo que de acuerdo con Rando (2010) "...dejan libertad para la creación motriz. El profesor propondrá temas generales que orientarán globalmente el trabajo y el alumnado plantea los problemas a resolver (*sic*)" (párr. 33), así, el estudiante tiene más libertad de acción en su propio aprendizaje porque busca y propone nuevas alternativas ante el mismo. Este estilo se desarrolla por medio de la creatividad (Delgado,1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009).

El estilo por creatividad implica una innovación dentro del proceso de enseñanza de la educación física, pues, ahora es el estudiante quien tiene la oportunidad de buscar alternativas para el desarrollo de los diferentes de aprendizaje que se le presentan y en las cuales es protagonista. Así, la Universidad de Alicante (2008) señala que "El alumno crea sus propios objetivos, contenidos, el pensamiento es divergente..." (p. 22), independientemente del tiempo para observar resultados, el docente debe estar atento al proceso, aunque el estudiante tenga la suficiente libertad de actuar, su función es dirigir y orientar el desarrollo del mismo.

En este sentido, Martínez Rodríguez (2003) señala que en este estilo el docente ha de tener en consideración algunos elementos esenciales entre los que menciona que la enseñanza se centra en la participación activa y el compromiso del estudiante en su propio proceso de aprendizaje, con lo cual se puede fomentar la cooperación, la adaptación de las actividades a sus características y la creación de juegos motrices significativos. De tal manera, que el rol del docente, es de coordinar todas las acciones que se van a ejecutar, explica cada uno de los contenidos, y se convierte en un observador dentro del desarrollo de las actividades; asimismo, les debe dejar claro cuál es el objetivo que se desea lograr. Durante el proceso irá retroalimentando a los alumnos, de tal manera, que se sientan atendidos. El trabajo se debe realizar en equipo, y de esa manera, por medio de la autoevaluación los estudiantes sabrán si

han conseguido o no el objetivo. Por ser un estilo en el cual los estudiantes son los que buscan las soluciones, el aprendizaje se hace más significativo, de allí la importancia que tiene para el docente la utilización de este estilo por creatividad, específicamente, cuando desea fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños por medio de los juegos recreativos.

Participativo por enseñanza recíproca. Otro de los estilos dentro de la clase de educación física es el estilo participativo. Al respecto, Viviana y Delgado (1999, como se citó en Lebrero Casanova et al., 2019) expresan que “Este estilo va a propiciar en el alumnado un aprendizaje colaborativo entre iguales, ya que (*sic*) se aprovechan actuaciones de mayor o menor relevancia en clase” (p. 31). De esa colaboración en el proceso de aprendizaje nace la característica esencial de este estilo, en el cual todos los estudiantes interactúan en su proceso de aprendizaje, e intercambian sus roles, pues, en algunas oportunidades son evaluadores y en otras son evaluados, lo que lugar da que este estilo se concrete en el estilo por enseñanza recíproca.

Por tanto, los estilos participativos de la enseñanza propician el aprendizaje colaborativo entre los estudiantes, bajo la supervisión del docente, quien, en todo momento, estará atento al desarrollo del proceso, y precisamente, de esa ayuda entre los estudiantes surge el estilo por enseñanza recíproca.

Este modelo por enseñanza recíproca en la clase educación física es muy acertado, pues, es una asignatura en la cual los estudiantes generalmente, tienen que trabajar en equipos. En este sentido, Campano et al (2019) explican que el estilo de enseñanza basado en la reciprocidad entre pares de estudiantes se caracteriza por la interacción activa y recíproca entre los alumnos para lograr un objetivo común. Por ello, los elementos clave son la reciprocidad entre los mismos, donde los estudiantes interactúan de manera mutua, pues, buscan el intercambio de ideas y retroalimentación entre ellos para cumplir con un objetivo específico, de tal manera, que en la realización del trabajo, un estudiante realiza la tarea mientras el otro observa, para poder realizar las correcciones pertinentes y evaluar cómo se ejecuta la tarea; mientras, que la función del Profesor se basa en supervisar la actividad y se comunica solo con el alumno observador. Todo implica que este modelo por enseñanza recíproca genera la integración entre los estudiantes, quienes tendrán que realizar las actividades planificadas por

el docente, para ello, tendrán que organizarse en equipos de trabajo, y es esta unión la permite la colaboración entre ellos, con lo cual se fomentan los valores de solidaridad, respeto, colaboración entre otros.

Desde esta visión cabe destacar que este modelo por enseñanza recíproca también tiene ciertos pasos para su ejecución. Hernández Nieto (2009) destaca que la planificación, la observación entre pares, la atención a las diferencias individuales y la evaluación son aspectos clave en este enfoque educativo, donde tanto el docente como el alumno tienen roles importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera, el docente de educación física debe tener conocimiento acerca de los pasos que se siguen cuando se planifica una clase por medio de la enseñanza recíproca, lo cual requiere tiempo y disposición para que la realización de este modelo sea exitosa en los estudiantes. Cabe destacar que el rol del docente es de suma importancia, pues, acá le cede su función a los estudiantes quienes son los que realizan las actividades tomando en cuenta las instrucciones del docente, con lo que se fortalece el aprendizaje cooperativo y las relaciones interpersonales entre ellos, además, de poner en práctica los valores de respeto, tolerancia solidaridad y responsabilidad, pues, cada uno tiene sus propios ritmos de aprendizaje.

Individualizadores por programa individualizado. Contrario a los estilos participativos, surgen los estilos individualizadores, en donde el centro del aprendizaje es el estudiante. A tal efecto, Román Vilella (2021) explica que “Estos estilos se caracterizan por ser estilos que se centran en el alumno, teniendo en cuenta las distintas velocidades de aprendizaje, los distintos niveles de capacidad y los intereses de los alumnos” (p. 2), es un estilo que también demanda del docente dedicación y trabajo para realizar una planificación individual, pues, de eso se trata este estilo, atender a cada alumno según sus propias necesidades, intereses y capacidades, y una de las formas de concretar este estilo por programas individualizados.

Este modelo dentro de los estilos individualizadores implica el diseño de un programa de trabajo para cada estudiante, Román Vilella (2021) señala que “los programas individuales son aquellos en los que el alumno tiene la libertad de seleccionar el ritmo en el cual realizar las actividades propuestas” (p. 3), de allí, su nombre. El docente es quien diseña ese plan individual en el cual el estudiante tomando en consideración diversos factores como el nivel cognitivo,

edad, habilidades, intereses, entre otros, del estudiante, con esos conocimientos previos puede diseñar el programa individualizado.

En este orden de ideas, Román Vilella (2021) señala que, en este estilo por programa individualizado, los alumnos tienen una ficha donde deben anotar su progreso. Esto implica que se les da mucho protagonismo, porque debe ser capaz de controlar su propio ritmo de ejecución y también evaluar su desempeño. Sin embargo, este método requiere un trabajo excesivo por parte del docente, pues, por ser un programa individual, el mismo concepto debe adaptarse para cada uno de los usuarios que participan en la sesión de clase.

Situación que debe ser analizada por el docente, para que pueda en conjunto con los estudiantes diseñe no solo el programa, sino todos los elementos necesarios como las fichas de registro de los avances de los alumnos para que estos puedan autoevaluarse en función de los datos anotados por ellos mismos. En este sentido, Riofrio Espinoza (2020) describe que, en el estilo por programa individualizado el alumno tiene una “mayor autonomía... puede decidir su plan de trabajo. Un plan de estudios... Los maestros deben comprender completamente los aspectos cognitivos, motores, emocionales y sociales de lo...” (p. 22). Así, el trabajo del docente en este estilo por programa individualizado tiene una alta carga de responsabilidad en la fase de preimpacto, es decir, antes de la ejecución del mismo, porque de él depende que el programa diseñado sea acorde con las expectativas y necesidades del estudiante, quien tendrá en la fase impacto la mayor responsabilidad, pues, es quien llevará a cabo el trabajo diseñado, y de esa misma manera tendrá el compromiso de autoevaluarse.

En consecuencia, cualquiera que sea el estilo de enseñanza que ponga en práctica el docente de educación física, deberá en todo momento conocer sus procedimientos de tal manera, que pueda adaptar los contenidos adecuadamente, y seleccione las actividades pertinentes. Por tanto, Benítez Vélez (2014) manifiesta que los juegos recreativos en la clase de educación física, "... pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas" (párr. 33), tal es el caso concreto del fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos en los estudiantes de educación primaria.

Juegos recreativos. Dentro de la educación física, los juegos recreativos tienen un papel esencial, y más aún cuando el contexto es la educación primaria, dadas sus características particulares, los beneficios que aporta y la edad de los niños, para quienes el juego es algo importante en sus vidas. Al respecto, Casanova Zamora et al (s.f.) define juegos recreativos como las actividades lúdicas cuya intencionalidad principal es proporcionar diversión y placer a los participantes, a la vez que les permiten adquirir y perfeccionar habilidades físicas y cognitivas específicas

A pesar de ser una actividad lúdica cuyo objetivo principal es proporcionar diversión, también puede tener una intencionalidad didáctica, y en el caso de la educación se puede usar también como una estrategia pedagógica para desarrollar contenidos propios del área, tal es el caso del fomento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, razón por la cual el docente tiene que realizar todo un proceso de planificación relacionada con el tema.

Planificación. A tal efecto, Cabrera (2012, como se citó en Almeida Paredes, 2016) señala que cuando se planifican los juegos recreativos "es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos como es la estimulación motriz de los estudiantes ...para el desarrollo y mejora de habilidades como...velocidad...". (p. 16), Es decir, los juegos recreativos como estrategia pedagógica contribuyen a desarrollar los diferentes elementos psicomotrices del niño, pero de una manera distinta, donde se les proporciona libertad, alegría, motivación, factores que hacen que el estudiante realice las actividades con mayor entusiasmo, sin presión alguna, es decir, aprende mientras juega. Así, el juego recreativo se convierte en un recurso didáctico para el docente, quien tiene otra manera de desarrollar los contenidos del área, por ello, los juegos

recreativos cobran especial importancia en la educación primaria, porque el niño se encuentra en un estadio de desarrollo en el cual el juego es parte importante de vida.

Al respecto, Anderson-McNamee (s.f.) expresa que “El juego es una parte esencial y crítica del desarrollo de todos los niños. El juego comienza en la infancia e idealmente, continúa a lo largo de su vida ... (p. 5). De tal manera, que se visualiza la importancia que tiene el juego en la vida del niño, circunstancia que el docente debe tomar en cuenta al momento de planificar sus clases, pues, a pesar que estas actividades lúdicas llevan consigo la particularidad de la diversión, también es cierto que se pueden lograr objetivos pedagógicos a través de las mismas, en consecuencia, el docente debe estar preparado en cuanto a los conocimientos que van desde el procedimiento metodológico en la realización de los mismos hasta la adaptación de los juegos en sí, lo cual va a depender del tipo de contenido que seleccione.

Al igual que en cualquier otra asignatura, el docente debe tener conocimientos acerca de los procedimientos didácticos para la realización de los juegos recreativos. En este sentido, Chacón (2008, como se citó en Higuera Rodríguez, 2019) manifiesta que el docente debe contar con los conocimientos necesarios, mantener una actitud adecuada, organizar y dirigir el juego de manera clara y efectiva, y tener en cuenta las características psicológicas de los participantes para lograr los objetivos didácticos y de aprendizaje a través de los juegos recreativos, por tanto, podrá llevar a cabo la selección adecuada de los estilos de enseñanza coherentes con los contenidos que desea desarrollar en la clase de educación física. De esa manera podrá aprovechar al máximo los beneficios que proporcionan los juegos recreativos en los niños. Que van de lo social, porque favorece el intercambio de relaciones interpersonales, emocional, psicológico, afectivo, cognitivo y por supuesto, físico, en lo que concierne al desarrollo de las habilidades motoras y capacidades físicas, dentro de las cuales se encuentra la capacidad anaeróbica. (Vázquez Cabrera, 2012).

Capacidad anaeróbica. Es una de las capacidades físicas condicionales de especial importancia para el desarrollo motor del niño, también llamada resistencia anaeróbica. Al respecto, López y Macaya (2011, como se citó en Manzano Pérez, 2019) describen que la resistencia anaeróbica “Es cuando la demanda de oxígeno por parte del organismo es mayor a la que el sistema circulatorio puede aportar, es decir que existe deuda de oxígeno con o sin

presencia de ácido láctico” (p. 39), lo que implica que la realización de las actividades físicas requiere de un trabajo a nivel muscular que a su vez necesita de un aporte energético, lo que da origen a que existan dos tipos de resistencia. La aeróbica y la anaeróbica. En este caso en particular se tomó a la segunda.

En este sentido, Giménez (s.f.) define la capacidad anaeróbica como la habilidad de realizar actividades físicas de alta intensidad durante un período de tiempo limitado, sin poder satisfacer plenamente las necesidades de oxígeno del organismo. Esto conlleva a una rápida fatiga y una recuperación más prolongada. De esta manera, el docente de educación física tendrá que estar muy atento al momento de la realización de actividades físicas en las cuales se requiera poner en práctica la capacidad anaeróbica, pues, es importante tomar en cuenta que en las mismas por ser de alta intensidad su tiempo de ejecución debe corto.

De allí, que Puruhuaya (2019) mencione que la capacidad anaeróbica se puede ejercitar “De 8 a 15 años ya podemos entrenar la resistencia, pues las condiciones fisiológicas permiten el progreso” (p. 24), por ello, el autor de la presente investigación tomando en consideración lo antes expuesto, refiere que la capacidad anaeróbica, se puede fomentar por medio de la aplicación de juegos recreativos en los niños educación primaria que se encuentran en ese rango de edad.

A tal efecto, de acuerdo con la fuente de dónde los músculos obtienen el aporte energético requerido en la realización de actividades físicas para fomentar la capacidad anaeróbica, se dan dos tipos de capacidad anaeróbica, la capacidad anaeróbica láctica y la capacidad anaeróbica aláctica. Así, con base en lo expuesto por Manzano Pérez (2019) la capacidad anaeróbica láctica “es aquella en la que interviene otro sistema energético debido a los máximos esfuerzos que realiza el músculo a larga duración entre 20 y 120 segundos. ... (pp. 48-49). En otras palabras, es cuando en las sesiones de entrenamiento anaeróbico láctico, los músculos por estar sometidos a un esfuerzo por espacio de varios segundos, hace que se acumule el lactato. De allí, que toman la energía del glucógeno, y el ácido láctico está en sus niveles máximos, La duración de esos ejercicios no debe ser mayor a los 3 minutos. por lo cual se busca retrasar la fatiga.

Mientras que la capacidad anaeróbica aláctica, según Astrand y Rodahl (2015, como se citó en Manzano Pérez, 2019) se refiera “al hecho de que no produce sustancias remanentes como el ácido láctico; es la de mayor intensidad y poca duración que va entre 0-16 segundos... se trabaja sin presencia de oxígeno...” (p. 49). Se infiere, que por ser intenso el ejercicio, hay una alta carga explosiva, pero la duración es corta, (de 0-5 segundos) tiempo en el cual los músculos toman la energía del trifosfato adenosina (ATP); pero, si el ejercicio se ejecuta entre 5 - 20 segundos, la fuente de energía se combina entre el ATP y fosfocreatina, que se termina una vez pasados los 20 segundos. (Manzano Pérez, 2019).

Asimismo, en relación con la forma de llevar a cabo actividades para entrenar la capacidad anaeróbica, Alvarado et al (2014) expresan que “El entrenamiento de velocidad y el de resistencia a la velocidad Son dos formas para el entrenamiento anaeróbico” (p. 33), formas que debe considerar el docente de educación física al momento de planificar juegos recreativos para el fomento de la capacidad anaeróbica en los niños, lo cual va incidir de manera favorable en su desarrollo físico. De allí, la importancia que tiene el fomentar la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, por supuesto, el docente tendrá que ser muy creativo al momento de planificar estas sesiones de trabajo, porque su recurso humano son los niños, razón por la cual los juegos recreativos se muestran como una alternativa viable para la realización de este tipo de actividad física.

Teorías que sustentan el estudio.

Con base en los planteamientos anteriores la presente investigación se sustenta en la teoría de desarrollo cognitivo de Jean Piaget, ante lo cual Ruiz Gutiérrez (2017) manifiesta que Piaget sostiene que el juego es esencial para el niño, porque es la única manera en que este puede interactuar con la realidad, pues para él, esta actividad es un acto intelectual que refleja las estructuras mentales de los niños, la cual es similar al pensamiento, aunque existe una diferencia fundamental: el juego es un fin en sí mismo, mientras que el acto intelectual busca alcanzar una meta.

Asimismo, Piaget dividió el desarrollo intelectual en cuatro etapas: el estadio sensoriomotor (de 0 a 2 años), el estadio preoperacional (de 2 a 6 años), el estadio operacional concreto (de 6 a 12 años) y el estadio operacional formal (de 12 años en adelante)

En consecuencia, por medio del juego el niño aprende y se relaciona con su entorno, es la forma que tiene de interrelacionar con los elementos que le rodean, y de manera específica, los niños de 5to y 6to grado por su edad se pueden ubicar en el estadio de operaciones concretas, pues, su rango oscila entre los 11 y 12 años, en el cual el juego cobra especial importancia para ellos, razón por la cual se asume esta concepción del juego como fundamento teórico, tomando en cuenta que será el docente quien diseñe las estrategias pedagógicas acordes con los diferentes estilos de enseñanza para fomentar la capacidad anaeróbica en los niños por medio de los juegos recreativos.

Asimismo, el estudio actual tiene su fundamento en la teoría la teoría del preejercicio de Karl Groos, la cual según Ajuriaguerra (1997, como se citó en Gallardo López, 2018) durante la niñez, el individuo se prepara para la vida adulta con la práctica del juego, por lo que la teoría de Groos considera que el juego es una actividad crucial para el desarrollo del niño, porque le permite practicar y adquirir las capacidades y habilidades necesarias para desenvolverse de manera autónoma en su futuro como adulto. En virtud de los cual el juego es visto acá como un recurso pedagógico que ayuda al desarrollo de las capacidades y habilidades en los niños, proceso en el cual se ven implícitas la parte mental y los instintos. En virtud de lo cual se considera que esta teoría apoya los planteamientos expuestos sobre el juego, en ente caso de tipo recreativo para fomentar la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria.

Bases legales

El trabajo tiene su sustento legal en los siguientes instrumentos jurídicos: Constitución de la República Bolivariana de Venezuela año (1999) y la Ley Orgánica de Educación (2009).

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) establece Artículo 104. “La educación estará a cargo de personas de reconocida moralidad y de comprobada idoneidad académica...”. El referido artículo se hace énfasis en la importancia que tiene el proceso educativo en la formación del ser humano. Por tanto, las personas que llevan a cabo esta labor deben estar formadas académicamente para tal fin. Asimismo, se resalta el valor que tiene la recreación como un componente dentro del área de la educación física, deporte y recreación.

De igual manera, la Ley Orgánica de Educación (2009) establece en el Artículo 12 “Se declaran obligatorios la educación física y el deporte en todos los niveles y modalidades del

sistema educativo". Se puede inferir la trascendencia que tiene la educación física para toda la población, ante lo cual, los docentes deben poner en práctica diversas estrategias pedagógicas en función del logro de los objetivos propuestos en el área.

Capítulo III

Marco metodológico

Naturaleza del estudio

Tomando en consideración el objetivo general del estudio que es proponer estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria de 5to y 6to grado, enfocadas en los juegos recreativos, de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, el estudio se encuentra enmarcado dentro del enfoque cuantitativo, de campo, descriptivo, con un diseño no experimental y transaccional, bajo la modalidad de un proyecto factible.

Con relación al enfoque cuantitativo, Hernández et al (2003) expresan que en este se “Utiliza la recolección de datos con la finalidad de probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico...” (p. 5). De allí que, en el presente trabajo, la información obtenida se procesó por medio de la estadística descriptiva sobre la base de promedios y frecuencias de las dimensiones e indicadores.

De igual manera, es un estudio de campo, que según Arias (2012) este consiste en “la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos... sin manipular o controlar variable alguna” (p. 31), en razón de lo cual, el trabajo de campo consistió en observar de manera directa y en el sitio respectivo el comportamiento de los sujetos de estudio en función de la variable asumida en la investigación, para obtener los datos de fuente primaria, tal como suceden en su realidad.

Asimismo, es una investigación descriptiva, que de acuerdo con los planteamientos de Torres (2014) “consiste en caracterizar un fenómeno o una realidad concreta evidenciando (sic) sus rasgos más peculiares o diferenciadores...” (p. 60). Es decir, el autor del estudio solo se limitó a observar el comportamiento de la variable de estudio para luego, detallarla y posteriormente, describirla.

En este sentido, la investigación presenta un diseño no experimental y transaccional. Es no experimental de acuerdo con lo expuesto por Gómez (2006) cuando expresa que es la “investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables...” (p. 102), por tal razón, en el presente estudio el autor del mismo no manipuló la variable de estudio ni tampoco hizo intervención alguna sobre la misma.

En relación con el diseño transaccional, este, según Bernal (2006) “Son aquellas investigaciones en las cuales se obtiene información del objeto de estudio...una única vez en un momento dado” (p. 119), así, el autor del estudio recabó la información de los sujetos de estudio es un mismo momento y tiempo determinado.

En este orden de ideas, el trabajo se inserta bajo la modalidad de un proyecto factible, que según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2011) “consiste en la investigación, elaboración, y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas...de organizaciones o grupos sociales...” (p. 21). En virtud de lo cual el proyecto factible consta de tres etapas, según lo expresa Hurtado de Barrera (2010) quien refiere que son “Fase I Diagnóstico, Fase II Factibilidad y Fase III el diseño del proyecto” (p. 74).

Etapas del estudio

Etapas de diagnóstico. En esta fase, según Hurtado de Barrera y Toro (2012) esta etapa inicial consiste en reconocer y definir el problema, así como en recopilar y procesar todas las informaciones y datos relacionados con el mismo, con el fin de contar con los insumos necesarios para poder estudiarlo de manera efectiva en las siguientes fases. En virtud de lo cual, el investigador realizó las observaciones sobre la variable de estudio para conocer la situación actual de la misma; para ello, se determinaron los siguientes aspectos: sistema de variables, población, muestra, técnicas e instrumentos para recabar los datos, validez, confiabilidad y técnicas para el análisis de los datos.

Sistema de variables

La variable es un evento u objeto que cambia, y, por ende, adquiere diferentes valores o

cualidades; por tal razón, Medina (2007) expresa que una variable es un elemento o característica del objeto de estudio que puede adoptar diferentes valores, y cuyas variaciones a lo largo del tiempo o en diferentes contextos pueden ser observadas y medidas. De allí, que el autor de la investigación estableció como variable de estudio las estrategias pedagógicas aplicadas por el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, pertenecientes al municipio Cárdenas del estado Táchira, cual estructuró tal como se muestra el cuadro:

Cuadro 1
Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítemes
Estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos	Procedimiento didáctico que se usa para guiar las actividades del profesor y del alumno en el proceso de enseñanza y aprendizaje, en el cual se toman en cuenta los estilos de enseñanza	Conocimiento	Ejecución	1,2,34,5
		Estilos de enseñanza	Tradicional por imitación o mando directo Tradicional por Enseñanza basada en la tarea Cognoscitivo por resolución de problemas Cognoscitivo por descubrimiento guiado Creativo por creatividad Participativo por enseñanza recíproca Individualizadores por programa individualizado	6,7,8, 9, 10,11, 12, 13,14 15, 16,17 18,19,20 21, 22, 23 24,25,26
		Juegos recreativos	Planificación	27,28,29

Nota: División de la variable de estudio tomando en cuenta los objetivos de la investigación.

Fuente: (Delgado,1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009).

Población y muestra

La población, con base en lo manifestado por Farci y Ruíz (2007) se refiere al grupo de sujetos, objetos o elementos que poseen características similares y que son el foco de una investigación, de modo que los hallazgos y conclusiones obtenidos puedan generalizarse a dicho conjunto. Así, en la presente investigación, la población estuvo integrada por 10 docentes de educación física que laboran en las diferentes unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas del estado Táchira.

Ahora bien, en cuanto a la muestra Hernández et al (2003) expresan que la muestra es una porción o subconjunto de la población de interés, que ha sido elegida y delimitada con precisión, y que debe ser representativa de la misma, de modo que los datos y hallazgos obtenidos a partir de ella puedan generalizarse al conjunto poblacional. En el presente caso, no se tomó muestra alguna, por cuanto el número total de la población es pequeño y accesible al autor de la investigación, motivo por el cual se cita a Hurtado de Barrera (2010) cuando señala que en situaciones donde la población es claramente identificable y todos sus miembros pueden ser ubicados, no es necesario realizar un muestreo para poblaciones con menos de 100 integrantes, porque el tamaño reducido de la población permite su estudio completo con los recursos disponibles.

Razones por las cuales no hubo necesidad de extraer muestra alguna, lo que hace que la población tome el nombre de población censal, tal como lo argumenta Torres (2014) cuando explica que se llama así cuando “incluye a toda la población (universo). Se recomienda realizar un censo cuando la población en estudio es tan pequeña que costos y tiempos lo justifiquen” (p. 76). En consecuencia, la población censal estuvo integrada por 10 docentes de educación física, quienes fueron seleccionados de manera intencional por el autor del estudio. Por ello, los criterios de selección que estableció el autor del estudio fueron:

1. Ser docentes graduados en educación física.
2. Trabajar en el nivel de educación primaria en 5to y 6to grado.
3. Tener 5 años de servicio.

De esta forma, realizada la selección de los docentes, estos quedaron distribuidos tal como se muestra en el cuadro siguiente:

Cuadro 2

Docentes de educación física

Institución Educativa	Especialista de educación física, deporte y recreación	
Escuela Estatal Rafael Ángel Eugenio Fuentes	1	
Escuela Estatal Rafael Ángel Márquez	1	
Escuela Bolivariana Tucapé	1	
Escuela Bolivariana El Salado NER 107	1	
Escuela Bolivariana Graciliano Colmenares	1	
Escuela Bolivariana Llanitos	1	
Escuela Bolivariana Monseñor Briceño Picón	1	
Escuela Bolivariana Rafael Álvarez	1	
Escuela Bolivariana Riberas del Torbes	1	
Escuela Bolivariana Simón Candiales	1	
Total	10	Nota: Distribución de los docentes de educaci

ón física en las diferentes instituciones del municipio Cárdenas.

Fuente: Consejo Nacional Electoral (2012)

Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica dentro del proceso de investigación es la forma en la cual el investigador recoge la información, en este caso concretamente, se seleccionó como técnica a la encuesta, que según Sabino (2007) expresa que es un procedimiento que se utiliza para solicitar información a un grupo de personas representativo “acerca de los problemas en estudio para luego, mediante un análisis de tipo cuantitativo, sacar las conclusiones que se correspondan con los datos recogidos” (p. 71).

En este sentido, en relación con el instrumento, Arias (2012) expresa que es “cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p. 69), en otras palabras, es el recurso físico en el cual se registran los datos recabados. Al respecto, se seleccionó como instrumento un cuestionario, el cual es definido por Canales (2006) como una herramienta utilizada para dirigir una conversación

asimétrica, donde el encuestador plantea las preguntas y ofrece las opciones de respuesta, mientras que el encuestado elige sus respuestas dentro de las posibilidades presentadas. A tal efecto, el instrumento diseñado contó con 29 ítems, y tres alternativas de respuesta: siempre, a veces y nunca. (Ver Anexo A).

Validez y confiabilidad

La validez de un instrumento según Landeau (2007) es “el grado en que el instrumento proporciona datos que reflejen realmente los aspectos que interesan medir” (p. 81), es decir, que se mida lo que realmente se pretende medir y no otra cosa, es una de las maneras de no perder el foco real del tema objeto de estudio el proceso de investigación. En este caso, la validez del instrumento se estableció por medio de la técnica juicio de expertos, ante lo cual, el instrumento diseñado fue entregado a tres expertos en el tema, quienes indicaron las observaciones y recomendaciones pertinentes, las cuales fueron tomadas en cuenta para el diseño final del mismo, razón por la cual firmaron las actas de validación respectivas (Ver Anexo B).

Una vez validado el instrumento, se procedió a hallar la confiabilidad, entendida como el grado de consistencia que muestra un instrumento para producir resultados similares al aplicarse de forma reiterada en el mismo objeto de estudio. (Landeau, 2007), para lo cual se procedió con la aplicación de una prueba piloto a un grupo de 10 docentes no pertenecientes a la población del estudio, pero con características similares. Estos resultados fueron procesados por medio del estadístico Alpha de Cronbach para obtener el rango de confiabilidad del instrumento, lo cual se llevó a cabo el procesamiento de los datos con la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum Si^2}{\sum St^2} \right)$$

Donde:

N = Número de ítems = 29

Si²: = Sumatoria de la varianza de los ítems =18

St²: = Varianza total del instrumento = 92.56

$$\alpha = 0.84$$

Confiabilidad de magnitud muy alta (ver Anexo C), de acuerdo con la escala propuesta por Palella y Martíns (2006) quienes consideran las siguientes magnitudes:

Cuadro 3

Escala de magnitud de la confiabilidad

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Nota: cuadro explicativo de los rangos y magnitudes de los valores de la confiabilidad

Fuente: Palella y Martíns. (2006).

Procedimiento para la recolección de los datos

Para llevar a cabo la realización del presente estudio, se realizaron las siguientes actividades:

1. Visita a las diferentes a los directores de las instituciones objeto de estudio para explicar el objetivo de la investigación y solicitar la colaboración respectiva.
2. Solicitud de permiso en las diferentes instituciones objeto de estudio.
3. Una vez obtenido los permisos, se acordó una fecha para la aplicación del instrumento, para ello, se concretó fecha hora y lugar, de tal manera de recabar la información en un solo momento.
4. Aplicación del instrumento
5. Recolección de los instrumentos y revisión de los mismos para verificar que todos hubiesen sido respondidos.
6. Tabulación y procesamiento de los datos recabados.

Técnica para el análisis de los datos

La técnica de análisis en el proceso investigativo, también es un paso esencial para el investigador, porque le permite tener una herramienta para poder efectuar esta parte del trabajo. Al respecto, Bernal (2006) expresa que el análisis de los resultados implica revisar cómo se relacionan con el problema de investigación, los objetivos, las hipótesis, y las teorías previas, con el fin de determinar si confirman las teorías existentes y generar debates en torno a la teoría establecida. Concretamente acá, el análisis de los datos se basó en la estadística descriptiva sobre la base de frecuencias simples y relativas, y promedios de los indicadores y dimensiones de la variable objeto de estudio. En sentido, se llevaron a cabo los siguientes pasos, luego, de aplicado el instrumento a los docentes, se procedió a realizar las siguientes acciones para procesar los resultados:

1. Verificación de cada uno de los instrumentos a fin de comprobar que todos fueron respondidos completamente.
2. Diseño de una matriz de tabulación de datos, donde se registraron los 29 ítemes con tres alternativas de respuesta (S, AV y N), con la intencionalidad de ordenar las respuestas dadas por los sujetos de estudio.
3. Presentación ordenada de los datos en la matriz de tabulación.
4. Los resultados se muestran en cuadros estadísticos y descriptivos, en los que se obtuvo la frecuencia simple y porcentual de tanto de los indicadores como de las dimensiones de la variable de estudio.
5. Los datos se analizaron e interpretaron con base en el criterio de análisis establecido por el autor del estudio, esto es, tomando en consideración las frecuencias simples, de la siguiente manera, tomando como opción de referencia a la alternativa de respuesta siempre en los siguientes rangos porcentuales:
 - 100% - 80%: Se considera que existe muy alta aplicación de ese indicador o dimensión. Lo cual se interpreta como una tendencia muy favorable.
 - 79% - 60%: Se considera que hay alta aplicación del indicador o dimensión, con una tendencia favorable.
 - 59% - 50%: Se considera mediana aplicación de ese indicador o dimensión con una tendencia mediamente favorable.

- 49% - 30%: Se considera poca aplicación de ese indicador o dimensión con una tendencia desfavorable.

- 29% o menos: Se considera no aplicación de ese indicador o dimensión con una tendencia muy desfavorable.

Etapa de factibilidad. Esta etapa de factibilidad está relacionada con el hecho de que el proyecto se pueda llevar a cabo. Por ello, Roco (2012) señala que la factibilidad abarca la identificación y análisis de los recursos necesarios para la ejecución del proyecto, así, como la evaluación de la viabilidad y posibilidad real de llevar a cabo dicho proyecto. En este sentido, se determinó la factibilidad, institucional, pedagógica, económica y técnica.

La factibilidad institucional, está vinculada con el apoyo que brindaron las instituciones objeto de estudio para la realización de la investigación. La factibilidad pedagógica tiene que ver con la actitud favorable que demostraron los docentes sujetos de estudio, quienes en todo momento se mostraron con la mejor disposición para colaborar con el proceso investigativo; y la factibilidad económica estuvo garantizada por cuanto el autor del trabajo contó con los recursos económicos para llevar a cabo la investigación. Finalmente, la factibilidad técnica se concretó en lo referente a determinar los recursos humanos, materiales y didácticos que implica el diseño de estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos en los niños de educación primaria.

Etapa de diseño. Esta etapa con base en lo expuesto por Palella y Martíns (2017) la elaboración de una propuesta requiere plantearla y fundamentarla teóricamente, establecer la metodología que se va a seguir, y determinar las actividades y recursos necesarios para su ejecución efectiva. En otras palabras, es la planificación didáctica del desarrollo de todas las actividades que se llevarán a cabo, ello incluye uso de los diferentes estilos de enseñanza y el conocimiento de la realización de los juegos recreativos en función del fortalecimiento de la capacidad anaeróbica de los niños de educación primaria, todo lo cual se hace con base en los resultados del diagnóstico.

Capítulo IV

Análisis de resultados

Una vez culminado el proceso de recolección y tabulación de la información correspondiente al trabajo actual que tuvo como objetivo general proponer estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria de 5to y 6to grado, enfocadas en los juegos recreativos, de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, se muestra el análisis e interpretación de los mismos. Concretamente acá, el análisis de los datos se basó en la estadística descriptiva sobre la base de frecuencias simples y relativas, y promedios de los indicadores y dimensiones de la variable objeto de estudio.

En este sentido, se llevaron a cabo los siguientes pasos, luego de aplicado el instrumento a los docentes, se procedió a realizar las siguientes acciones para procesar los resultados:

1. Verificación de cada uno de los instrumentos a fin de comprobar que todos fueron respondidos completamente.
2. Diseño de una matriz de tabulación de datos, donde se registraron los 29 ítemes con tres alternativas de respuesta (S, AV y N), con la intencionalidad de ordenar las respuestas dadas por los sujetos de estudio.
3. Presentación ordenada de los datos en la matriz de tabulación.
4. Los resultados se muestran en cuadros estadísticos y descriptivos, en los que se obtuvo la frecuencia simple y porcentual de tanto de los indicadores como de las dimensiones de la variable de estudio.
5. Los datos se analizaron e interpretaron con base en el criterio de análisis establecido por el autor del estudio, esto es, tomando en consideración las frecuencias simples, de la siguiente manera, se tomó como opción de referencia a la alternativa de respuesta siempre en los siguientes rangos porcentuales:

– 100% - 80%: Se considera que existe muy alta aplicación de ese indicador o dimensión. Lo cual se interpreta como una tendencia muy favorable.

- 79% - 60%: Se considera que hay alta aplicación del indicador o dimensión, con una tendencia favorable.

59% - 50%: Se considera mediana aplicación de ese indicador o dimensión con una tendencia mediamente favorable.

49% - 30%: Se considera poca aplicación de ese indicador o dimensión con una tendencia desfavorable.

- 29% o menos: Se considera no aplicación de ese indicador o dimensión con una tendencia muy desfavorable.

9. Se realizó la confrontación teórica de los resultados de la investigación con los autores referidos en el Capítulo II.

10. Finalmente, se expone la propuesta.

A continuación, se muestran los resultados.

Cuadro 4

Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Conocimiento. Indicador: Ejecución

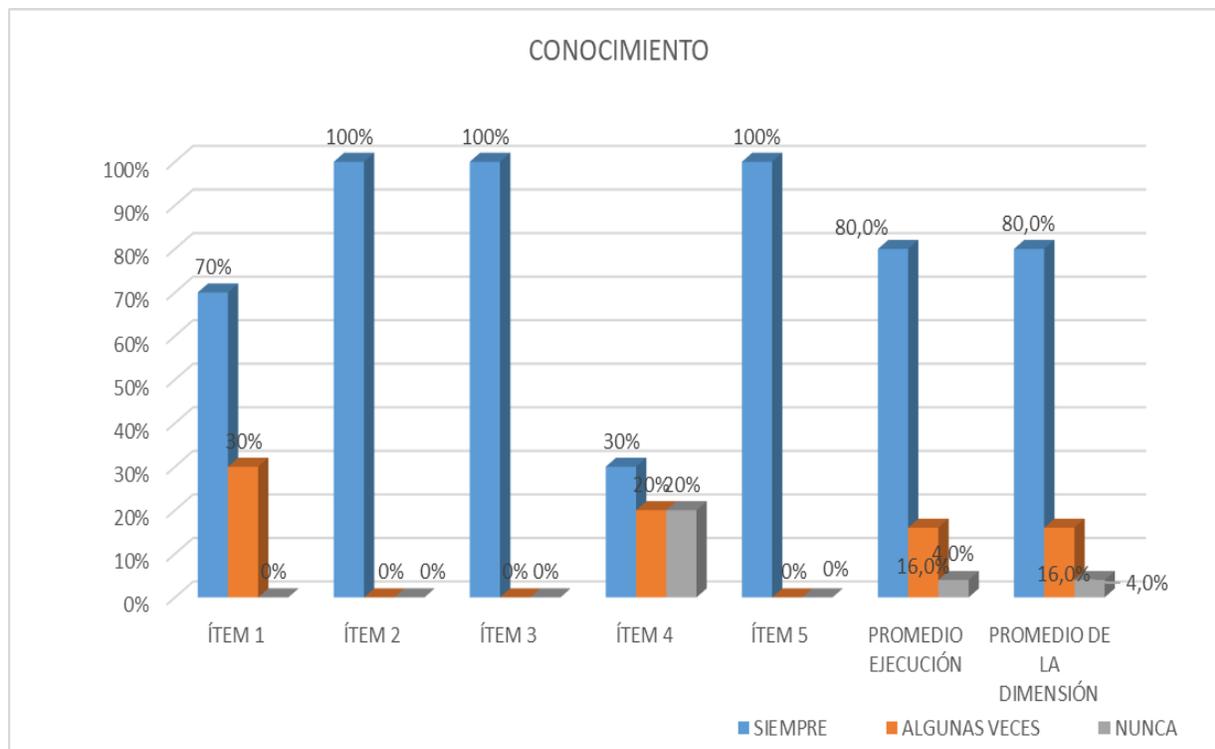
Indicador	Ítem	S		AV		N	
		FS	%	FS	%	FS	%
Ejecución	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
	1. Planifica las clases tomando en cuenta los estilos de enseñanza de la educación física	7	70	3	30	0	0
	2. Emplea la variedad estilos de enseñanza en los diferentes momentos de las clases de educación física, para alcanzar los objetivos planteados en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.	10	100	0	0	0	0
	3. Aplica una metodología apropiada y definida propia del área.	10	100	0	0	0	0
	4. Conoce los procedimientos de cada estilo de enseñanza	3	30	5	50	2	20
	5. Los diferentes estilos de enseñanza le permiten al docente tener diversas	10	100	0	0	0	0

formas de enseñar.			
Promedio del indicador	80	16	4
Promedio de la dimensión	80	16	4

La representación gráfica del cuadro 4 es la siguiente:

Gráfico 1

Conocimiento. Indicador Ejecución



Los resultados para el indicador ejecución de la dimensión conocimiento de las estrategias pedagógicas, muestran que el 80% se ubicó en la opción siempre, un 16% en la alternativa casi siempre, mientras que el 4% respondió en la opción nunca. Resultados que de acuerdo con el criterio establecido revelan que el indicador ejecución tiene una muy alta aplicación por parte de los docentes, con una tendencia muy favorable, pues, siempre planifica las clases tomando en cuenta los estilos de enseñanza de la educación física, además, de aplicar una metodología cónsona y definida propia del área, de lo cual que se infiere que conoce los procedimientos de cada estilo de enseñanza, e igualmente, toma en cuenta las características del alumno cuando planifica las clases a través de un estilo de enseñanza.

El hecho que el docente de educación física tenga los conocimientos necesarios sobre las estrategias pedagógicas es altamente favorable para los niños, porque reciben de manera pertinente los conocimientos del área, lo que va a repercutir de manera positiva en su desarrollo integral, y de manera específica, en lo relacionado con el fortalecimiento de su capacidad anaeróbica por medio los juegos recreativos, por cuanto, el docente está preparado y tiene conocimiento sobre las mismas y la manera en la cual puede desarrollarlas, específicamente, las inherentes a esta capacidad, por cuanto el uso de diferentes estilos juega un papel preponderante, pues, cada estilo posee sus propias características, elemento esencial que se debe tomar en cuenta al momento de ponerlas en práctica con los niños de educación primaria.

Resultados que son coherentes con los planteamientos de Rodríguez Vite (s.f.) cuando señala que los docentes en la actualidad deben tener los conocimientos actualizados sobre las diferentes estrategias pedagógicas y, además, adquirir “nuevos saberes y la adaptación a la tecnología es una forma estratégica que el docente de estos tiempos debe asumir como herramienta fundamental para absorber los cambios y transformaciones que se experimenta en el área educativa” (párr. 11).

Cuadro 5

Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicadores: Tradicional por imitación o mando directo y enseñanza basada en la tarea

Indicador	Ítem	S		AV		N	
		FS	%	FS	%	FS	%
Por imitación o mando directo	6. Ejemplifica los movimientos o actividades motrices que debe realizar el estudiante durante la clase para luego, ser imitados por los mismos.	2	20	3	30	5	50
	7. Sigue un esquema lineal en la ejecución de la clase de educación física, el cual los alumnos deben repetir.	10	100	0	0	0	0
	8. Explica y luego, demuestra el ejercicio que deben realizar los alumnos	10	100	0	0	0	0

Promedio del indicador	73,3	10	16,6
------------------------	------	----	------

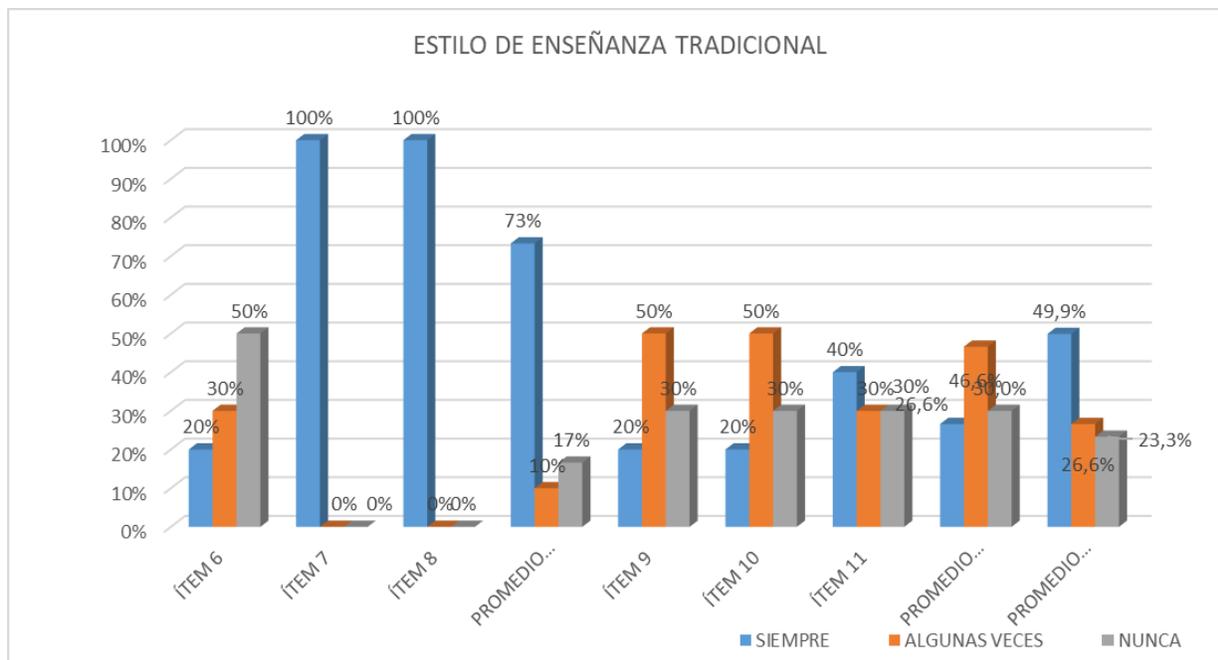
Cuadro 5 (Cont.)

Indicador	Ítem	S		AV		N	
		FS	%	FS	%	FS	%
	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
Enseñanza basada en la tarea	9. Permite que el alumno asuma cierta toma de decisiones en su aprendizaje	2	20	5	50	3	30
	10. Permite que el alumno comience a tener un poco más de responsabilidad en su proceso de aprendizaje	2	20	5	50	3	30
	11. Plantea las actividades en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajos para todos.	4	40	3	30	3	30
Promedio del indicador			26.6		43.3		30
Promedio de la dimensión estilo tradicional			49.9		26.6		23.3

La representación gráfica es la siguiente:

Gráfico 2

Estilos de enseñanza tradicional por imitación o mando directo y por enseñanza basada en la tarea



En relación con la dimensión estilos de enseñanza, en su indicador estilo de enseñanza tradicional por mando directo o imitación, los resultados indican que el 73,3% se ubicó en la respuesta siempre, un 10% lo hizo en algunas veces, mientras que el 16,6% respondió en la opción nunca. Porcentajes que de acuerdo con el criterio establecido muestran que el indicador en referencia tiene una alta aplicación de parte de los docentes por cuanto el 73.3% respondió de manera afirmativa, de lo cual se infiere que los docentes de educación física sujetos de estudio siempre ejemplifican los movimientos o actividades motrices que debe realizar el estudiante durante la clase para luego, ser imitados por los mismos, por lo cual sigue un esquema lineal en la ejecución de la clase, por tal razón los alumnos deben repetir, para ello, el docente explica y luego, demuestra el ejercicio que estos deben realizar.

Situación favorable, porque este estilo de enseñanza se adapta fácilmente para trabajar con los niños de educación primaria, de allí, que la aplicación de este método es recomendable dado nivel de desarrollo cognitivo que tienen los niños, donde predomina la observación y la memoria, en razón de lo cual la demostración que hace el docente, es captada por el niño quien luego, debe imitar lo realizado por el docente. De tal manera, que en este estilo de enseñanza el docente tiene un rol importante, pues, es quien tiene la mayor reponsabilidad cuando planifica actividades por medio de este estilo de enseñanza con la inclusión de los juegos recreativos en función del fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños.

Resultados que se corresponden con Oviedo et al (2011) cuando manifiestan que en este estilo de enseñanza (a) El profesor toma todas las decisiones y emite las órdenes correspondientes. (b) El alumno solo se limita a realizar las instrucciones impartidas. (c) No tienen en cuenta las diferencias individuales de los estudiantes. (d) La organización de las clases es muy rígida, pues, las posiciones de grupo son invariables. (e) La evaluación generalmente, es de carácter grupal. (f) El esquema es estable: demostración-explicación-ejecución-evaluación.

Asimismo, en relación con el indicador estilo tradicional por enseñanza basada en la tarea, los resultados muestran que el 26.6% se ubicó en la alternativa de respuesta siempre, el 43,3% respondió algunas veces, mientras que un 30% dijo nunca. Resultados que revelan ausencia de este indicador en los docentes de educación física, pues, el promedio mayor se concentró en la opción de referencia siempre en un 26.6%, lo cual demuestra una tendencia muy desfavorable, pues, los sujetos del estudio no permiten que el alumno asuma cierta toma de decisiones en su aprendizaje para que comience a tener un poco más de responsabilidad en dicho proceso.

Esta situación debería ser mejorada, por cuanto el docente, debería permitir que el niño vaya adquiriendo un poco más de compromiso y responsabilidad ante su propio proceso de aprendizaje, y no centrarse en que como docente es quien debe llevar al mando total de la clase. El acceder a que el estudiante se integre de manera efectiva y participativa en el desarrollo de las clases contribuye en el progreso de sus capacidades físicas, por tal razón, el docente de educación física debería poner en práctica este estilo de acuerdo con el tipo de contenido que desarrolle, pues, le proporciona al niño ciertas libertades en la toma de decisiones en relación con su aprendizaje, tal es caso, del fomento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos.

Resultados que no se corresponden con los planteamientos Hernández Nieto, (2009) cuando explica que el estilo basado en la enseñanza de la tarea tiene como características que resalta la importancia de la repetición de ejercicios físicos bajo la supervisión del profesor, con un enfoque en la participación activa del alumno, la organización de la tarea en forma de circuito o recorrido, la interacción constante entre el profesor y los alumnos durante la ejecución, y una evaluación centrada en los resultados.

Ahora, en cuanto al promedio de la dimensión estilos tradicionales de enseñanza, se tiene que de acuerdo con el criterio de análisis establecido en el cual se tomó la opción siempre como referente, el promedio obtenido fue de 49.9%. Resultado que muestra que existe poca aplicación de los estilos tradicionales de enseñanza de parte del docente de educación física, lo cual es desfavorable, porque así, los docentes no abarcan de manera completa la utilización de ambos estilos para impartir las clases de educación física en los niños de educación primaria. Aunque cabe destacar que el estilo por mando directo tiene una alta presencia en este grupo investigado, lo que indica que sigue ejerciendo su labor de manera tradicional.

Situación que desfavorece a los niños porque no cuentan con docentes que apliquen los diferentes estilos de enseñanza tradicionales en su ámbito escolar, de allí, que estos resultados no se corresponden con lo expresado por Delgado (1989, como se citó en Universidad de Alicante, 2008) cuando argumenta que en este tipo de estilos de enseñanza tradicionales se establecen las relaciones didácticas entre los participantes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a nivel técnico, comunicativo, de organización del grupo y de las relaciones afectivas, lo cual va a depender de las decisiones que tome el docente.

Cuadro 6

Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicadores: Cognoscitivos por resolución de problemas y por descubrimiento guiado

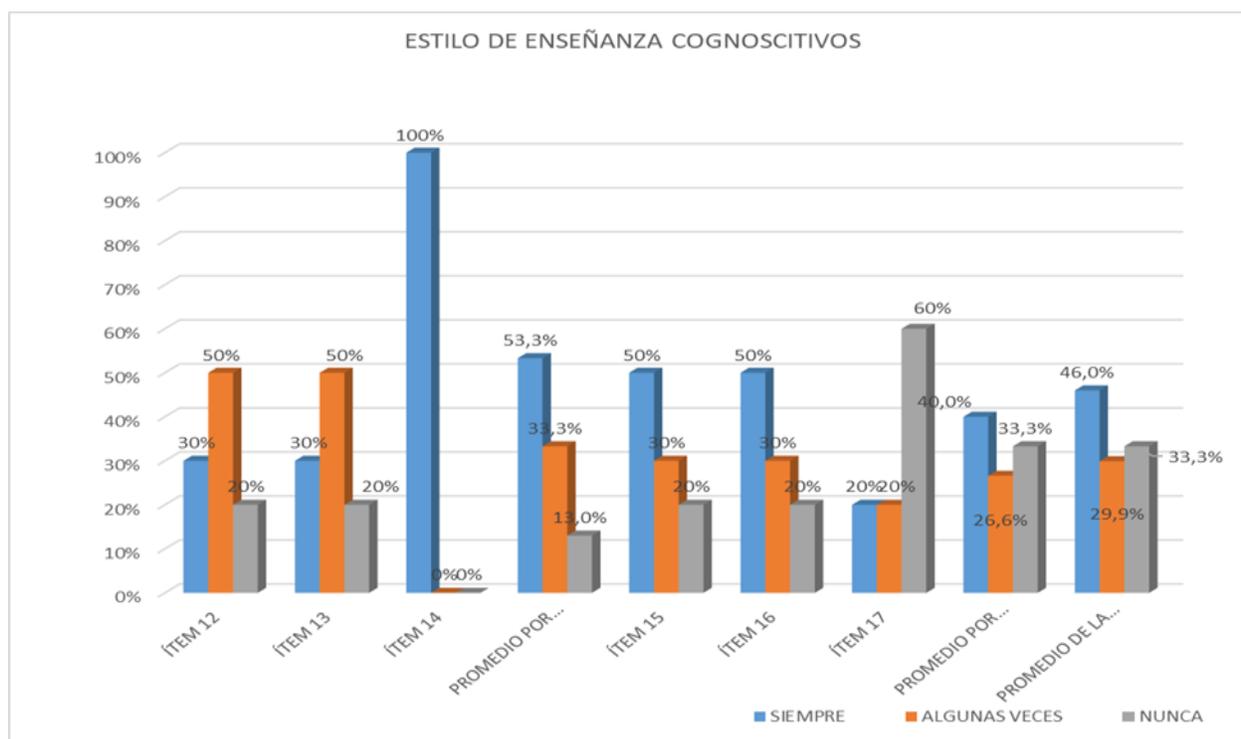
Indicador	Ítem	S		AV		N	
		FS	%	FS	%	FS	%
	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
Por resolución de problemas	12. Propone tareas motrices donde existan diferentes opciones y formas de resolución de dichas acciones motoras	3	30	5	50	2	20
	13. Propone actividades motrices enfocadas en el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica para ser ejecutadas por los niños.	3	30	5	50	2	20
	14. Le ofrece toda la información inicial del proceso al alumno para que este la analice y luego, ejecute la acción motora.	10	100	0	0	0	0
Promedio del indicador		53.3		33.33		13.3	

Por descubrimiento guiado	15. Guía a los estudiantes en el descubrimiento de sus potencialidades en nuevas destrezas y capacidades	5	50	3	30	2	20
	16. Orienta el aprendizaje de los alumnos pero permite que ellos investiguen, tomen decisiones y descubran el conocimiento nuevo.	5	50	3	30	2	20
	17. Establece un reto en el alumno donde tiene que trabajar por medio de su mente y de su motricidad.	2	20	2	20	6	60
Promedio del indicador			40		26.6		33.3
Promedio de dimensión estilos cognoscitivos			46.6		29.9		23.3

La representación gráfica es la siguiente:

Gráfico 3

Estilos cognoscitivos por resolución de problemas y descubrimiento guiado



Los resultados para el estilo cognoscitivo por resolución de problemas, muestran que el 53.3% se ubicó en la opción siempre, un 33.33% lo hizo en la alternativa de respuesta algunas

veces, mientras que el 13.3% respondió nunca. Resultados que de acuerdo con el criterio establecido revelan que existe mediana aplicación de este estilo en los sujetos de estudio, lo que señala una tendencia medianamente favorable, por cuanto los docentes solo de manera moderada guían a los estudiantes en el descubrimiento de sus potencialidades en nuevas destrezas y capacidades, por lo que en algunas ocasiones orienta el aprendizaje de los niños y de igual manera, algunas veces permite que ellos investiguen, tomen decisiones y descubran el conocimiento nuevo, ante lo cual ocasionalmente establecen un reto en el alumno donde tiene que trabajar por medio de su mente y de su motricidad.

Esta situación es medianamente favorable, pues, el hecho que el docente aplique este estilo de enseñanza de manera moderada, es indicativo que no considera totalmente al niño con las potencialidades latentes que posee y que por medio de un estilo de enseñanza adecuado estas se pueden desarrollar, tal es el caso de la capacidad anaeróbica que se puede fortalecer por medio de los juegos recreativos. En virtud de lo cual, la mediana aplicación de este estilo es una desventaja porque el docente no asume el rol de facilitador del aprendizaje del niño.

Resultados que no concuerdan con lo expuesto por Hernández Nieto (2009) al momento de afirmar que, en este estilo de enseñanza, el docente plantea un problema o actividad, y los alumnos lo resuelven de manera individual, a su propio ritmo. El profesor brinda apoyo y retroalimentación positiva a las respuestas de los estudiantes, con lo cual se fomenta un ambiente de aprendizaje afectivo.

Con relación al estilo cognoscitivo por descubrimiento guiado, los resultados indican que el 40% se ubicó en la alternativa siempre, el 26.6% lo hizo en la opción algunas veces, mientras que el 33.3% respondió en nunca. Así, con base en el criterio establecido este indicador tiene poca aplicación de parte de los docentes del estudio, lo que se refleja en que pocas veces guía a los estudiantes en el descubrimiento de sus potencialidades en nuevas destrezas y capacidades, de igual manera lo hace con la orientación del aprendizaje de los alumnos pues, poco permite que ellos investiguen, tomen decisiones y descubran el conocimiento nuevo, pues, pocas veces establece retos en el alumno donde este tiene que trabajar por medio de su mente y de su motricidad.

Situación que a todas luces es desfavorable para el niño quien se ve limitado en las oportunidades que el docente de educación física le pueda brindar para que su proceso de aprendizaje sea óptimo. En tal sentido, los resultados no se corresponden con lo planteado por la Universidad de Alicante (2008) cuando afirma que este estilo “consiste en dar indicios por parte del profesor a los alumnos para que ellos lleguen a la respuesta deseada” (p. 14).

Cuadro 7

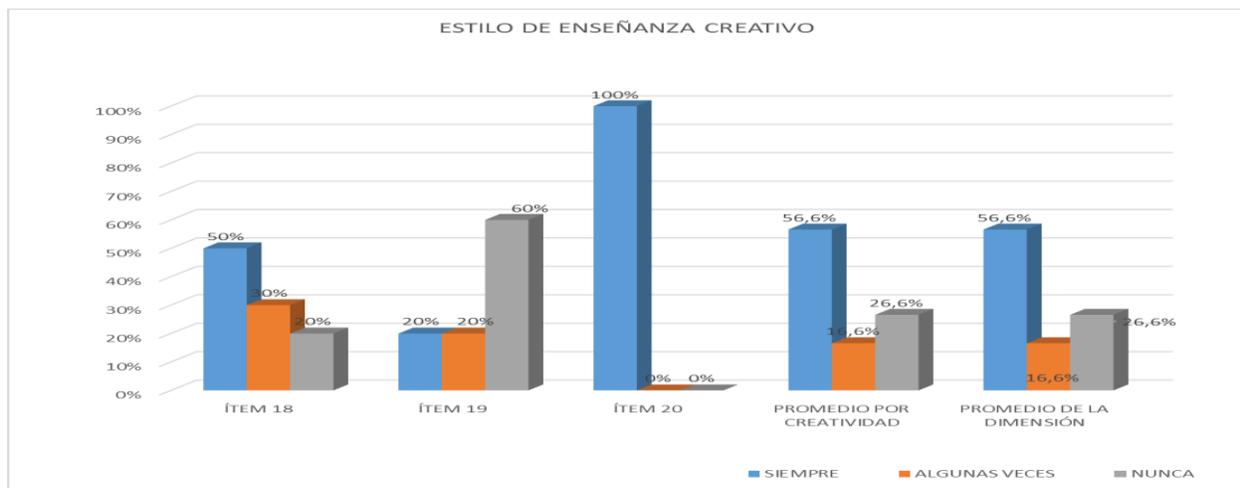
Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicador creativo por creatividad

Indicador	Ítem	S		AV		N	
Por		FS	%	FS	%	FS	%
creatividad	18. Fomenta la creatividad en cada estudiante para la ejecución de actividades motrices nuevas e innovadoras encaminadas al fortalecimiento de la capacidad anaeróbica.	5	50	3	30	2	20
	19. Permite al alumno que tenga la posibilidad de seleccionar las actividades y la organización de las mismas, en búsqueda de experiencias motrices libremente alrededor de un material, de una instalación o de un contenido.	2	20	2	20	6	60
	20. Le ofrece al estudiante el poder tener contacto con el material para la ejecución de una acción motora	10	100	0	0	0	0
Promedio del indicador		56.6		16.6		26.6	
Promedio de la dimensión estilo creativo		56.6		16.6		26.6	

La representación gráfica es la siguiente:

Gráfico 4

Estilos de enseñanza creativos



Los resultados para el indicador estilo de enseñanza por creatividad, muestran que el 56.6% se ubicó en la opción siempre, el 16.6% lo hizo en la alternativa algunas veces, mientras que el 20% respondió nunca; resultados que de acuerdo con el criterio de análisis establecido muestran que el indicador por creatividad tiene una mediana aplicación de parte de los docentes de educación física, lo que deriva en una tendencia medianamente favorable, pues, de manera moderada los docentes fomentan la creatividad en cada estudiante para la ejecución de actividades motrices nuevas e innovadoras encaminadas al fortalecimiento de la capacidad anaeróbica; asimismo, solo ocasionalmente permite al alumno que tenga la posibilidad de seleccionar las actividades y la organización de las mismas, en búsqueda de experiencias motrices libremente alrededor de un material, de una instalación o de un contenido, para que este pueda tener contacto con el mismo para la ejecución de una acción motora, tal es caso del fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos.

El estilo de enseñanza por creatividad, como su nombre lo indica, busca que el niño desarrolle esta capacidad, por supuesto, con la orientación del docente, sin embargo, en este caso no ocurre de esa manera, y el niño se ve limitado en poder contar con estrategias pedagógicas que le ayuden a desarrollar y/o fortalecer su proceso de aprendizaje, de tal

manera, que no se vea restringido al momento de hacerse partícipe de su propio progreso. Por ello, estos resultados no son coherentes con lo expuesto por Rando (2010) cuando afirma que los estilos por creatividad “...dejan libertad para la creación motriz. El profesor propondrá temas generales que orientarán globalmente el trabajo y el alumnado plantea los problemas a resolver (sic)” (párr. 33).

Cuadro 8

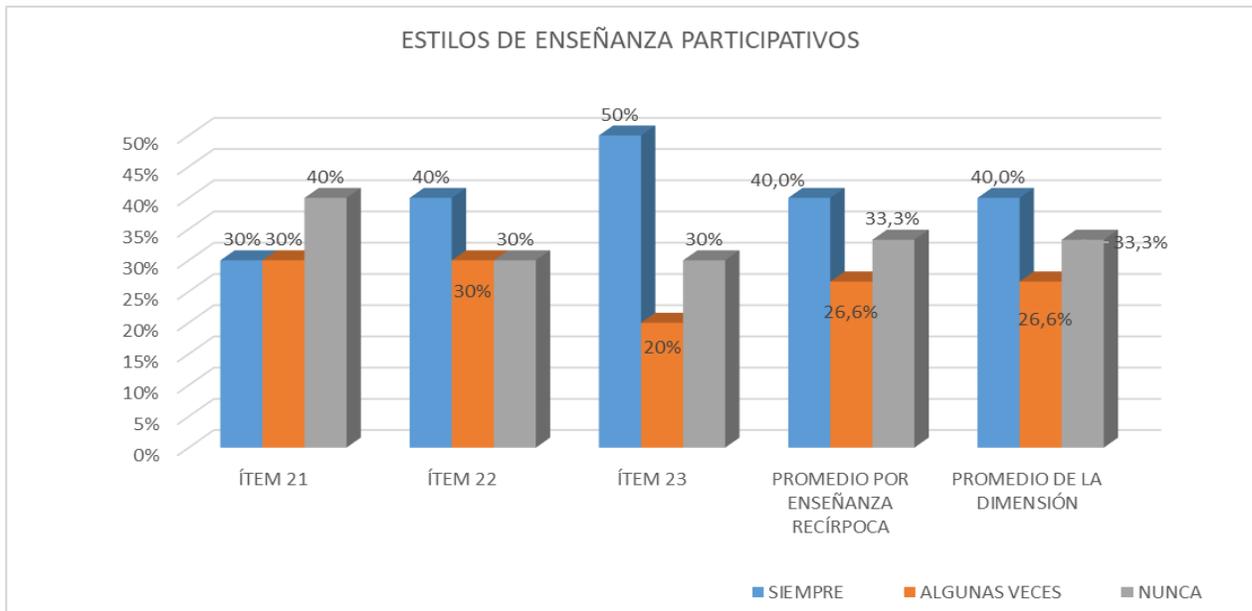
Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicador: Participativo por enseñanza recíproca

Indicador	Ítem	S		AV		N	
		FS	%	FS	%	FS	%
Enseñanza recíproca	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
	21. Cuando usa este estilo de enseñanza, toma en cuenta que la observación del gesto o actividad física que se realizará debe ser guiada	3	30	3	30	4	40
	22. Informa a los estudiantes sobre le ejecución y elementos que tomarán en cuenta en la evaluación de manera clara y sencilla	4	40	3	30	3	30
	23. Brinda la oportunidad a los alumnos de invertir los roles (el que evaluó, ahora es el evaluado).	5	50	2	20	3	30
	Promedio del indicador		40		26.6		33.3
	Promedio de la dimensión		40		26.6		33.3

La representación gráfica es la siguiente:

Gráfico 5

Estilos de enseñanza participativos



Los resultados para el indicador enseñanza recíproca muestran que el 40% respondió en la opción siempre, el 26.6% lo hizo en algunas veces, mientras que el 33.3% se ubicó en la alternativa nunca. Resultado que de acuerdo con el criterio de análisis establecido, revela que este estilo de enseñanza no es aplicado por los docentes de educación física, pues, el promedio de 40% en la opción siempre así lo determina.

Situación que es desfavorable pues, los sujetos del estudio aplican este estilo muy poco en su labor, lo que implica que pocas veces toma en cuenta que la observación del gesto o actividad física que se realiza, la cual debe ser guiada por una hoja de tareas que el mismo docente debe diseñar, donde un alumno ejecuta la acción y el otro lo evalúa, lo que trae como consecuencia que no se informe a los estudiantes sobre la ejecución y elementos que tomarán en cuenta en la evaluación de manera clara y sencilla, y por ende, pocas veces brinda la oportunidad a los alumnos de invertir los roles (el que evaluó, luego, es el evaluado).

El aprendizaje colaborativo es una estrategia que proporciona beneficios a los niños, sin embargo, implica una carga mayor para el docente, quien tendrá que diseñar diversos materiales de trabajo y de evaluación para la realización de sus clases por medio de este estilo de enseñanza recíproca, de allí, que tiene que abrir esas posibilidades de enseñanza, para que

de esa manera el niño pueda contar con otras posibilidades de aprendizaje, como por ejemplo, usar este estilo para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria por medio de los juegos recreativos. En consecuencia, estos resultados no tienen correspondencia con Campano et al (2019) quienes explican que el estilo de enseñanza basado en la reciprocidad entre pares de estudiantes se caracteriza por la interacción activa y recíproca entre los alumnos para lograr un objetivo común. Por ello, los elementos clave son la reciprocidad entre pares, donde los estudiantes interactúan de manera mutua, pues, buscan el intercambio de ideas y retroalimentación entre ellos para cumplir con un objetivo específico, de tal manera, que en la realización del trabajo, un estudiante realiza la tarea mientras el otro observa, para poder realizar las correcciones pertinentes y evaluar cómo se ejecuta la tarea; mientras, que la función del Profesor se basa en supervisar la actividad y se comunica solo con el alumno observador

Cuadro 9

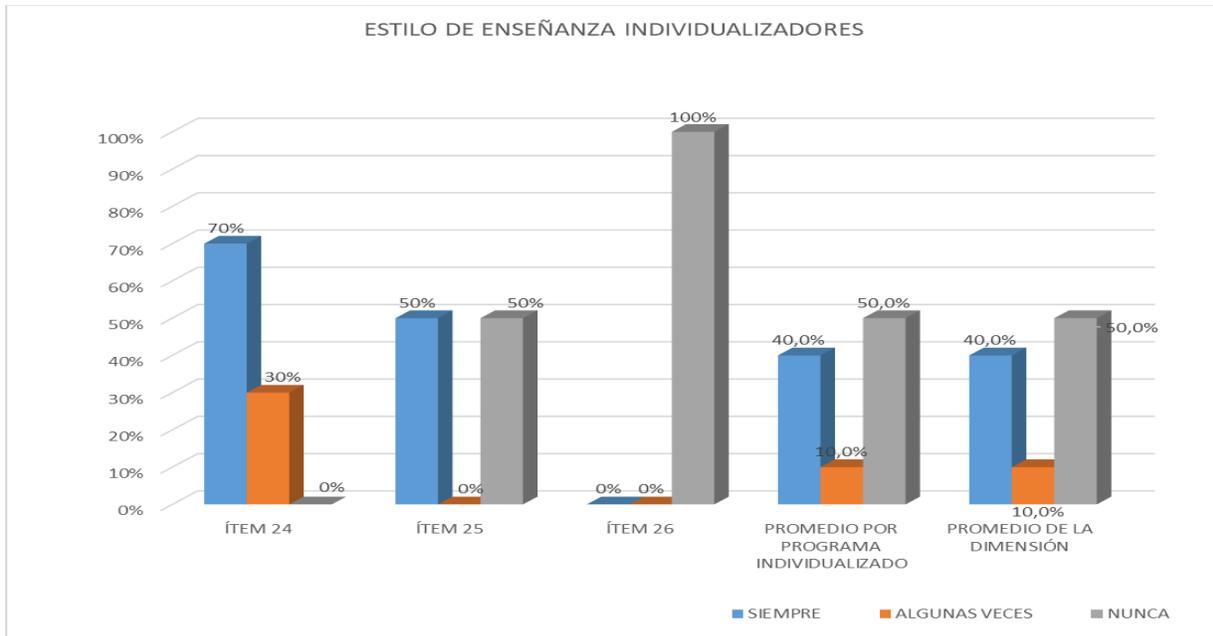
Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Estilos de enseñanza. Indicador Individualizadores por programa individualizado

Indicador	Ítem	S		AV		N	
		FS	%	FS	%	FS	%
	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
Programa individualizado	24. Proporciona una información general a los estudiantes.	7	70	3	30	0	0
	25. Redacta y ofrece toda la información del proceso o acción motora que ejecutará al alumno, por medio de diferentes canales (escrita o audiovisual)	5	50	0	0	5	50
	26. Elabora un programa individual de trabajo para cada alumno	0	0	0	0	10	100
Promedio del indicador		40		10		50	
Promedio de la dimensión		40		10		50	

La representación gráfica es la siguiente:

Gráfico 6

Estilos de enseñanza individualizadores



Los resultados para el indicador estilo de enseñanza por programa individualizado muestran que el 40% respondió en la alternativa siempre, el 10% lo hizo en algunas veces, mientras que el 50% se ubicó en la opción nunca. Estos resultados muestran que de acuerdo con el criterio de análisis establecido existe poca aplicación de este estilo de parte de los docentes de educación física para fortalecer el desarrollo de la capacidad anaeróbica en los niños. Esto implica que pocas veces les proporciona una información general del proceso o acción motora que tendrá que ejecutar el alumno, por medio de diferentes canales (escrita o audiovisual), igualmente, en escasas ocasiones elabora un programa individual de trabajo para cada alumno.

Esta situación es desfavorable, pues, hay que tomar en cuenta que todos los niños tienen diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, de allí, que el docente debería manejar la diversidad de estilos de enseñanza en el desarrollo de su área, de tal manera, que el niño pueda contar con otras posibilidades de aprendizaje. Y este estilo por programa individualizado es una alternativa que se puede aplicar en el área de educación física.

De allí, que los resultados no se corresponden con Román Vilella (2021) quien explica que “Estos estilos se caracterizan por ser estilos que se centran en el alumno, teniendo en cuenta las distintas velocidades de aprendizaje, los distintos niveles de capacidad y los intereses de los alumnos” (p. 2)

Cuadro 10

Distribución de frecuencias porcentuales de la dimensión: Juegos recreativos Indicador: Planificación

Indicador	Ítem	S		AV		N	
	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
Planificación		FS	%	FS	%	FS	%
	27. Conoce la metodología para la aplicación del juego recreativo	9	90	0	0	1	10
	28. Planifica juegos recreativos para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica de los niños	5	50	3	30	2	20

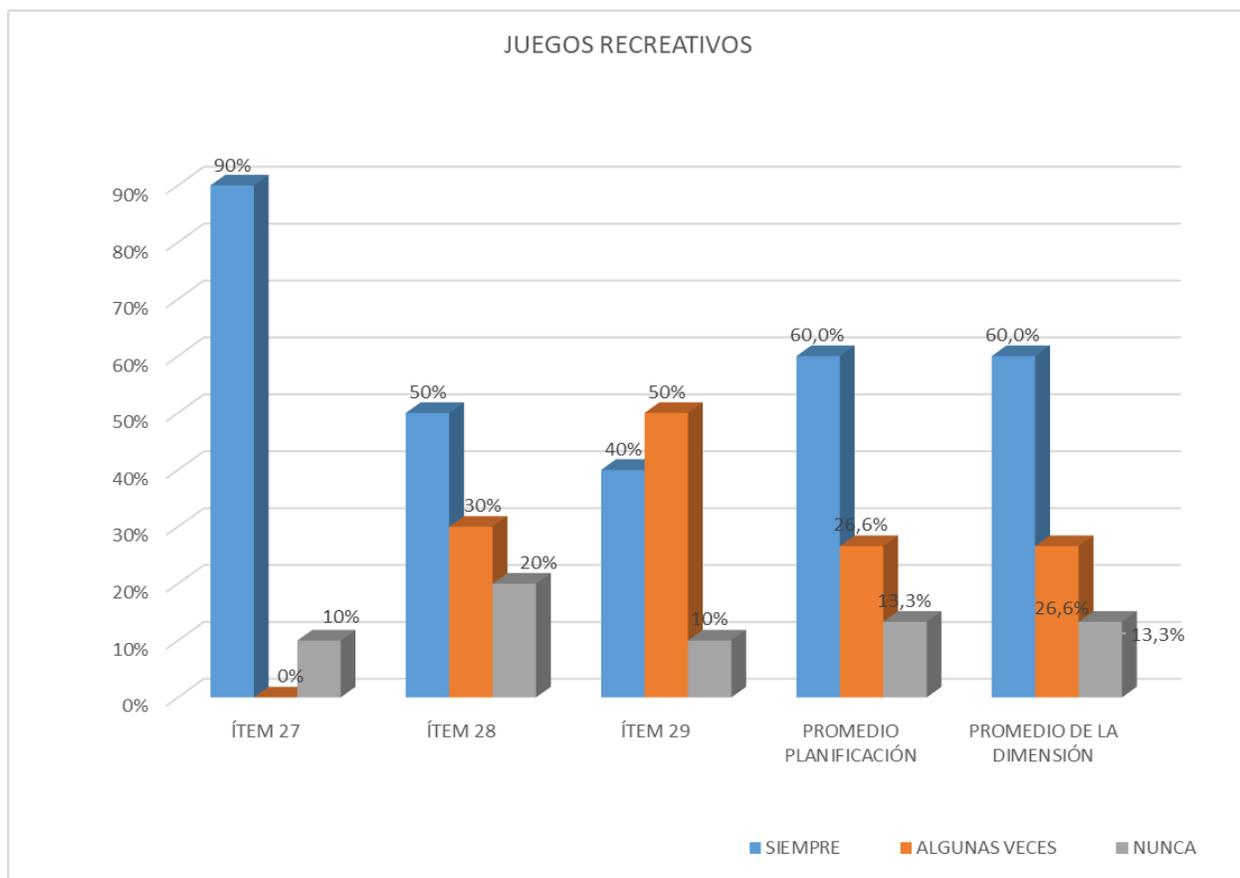
Cuadro 10 (cont.).

Indicador	Ítem	S		AV		N	
	Como docente, para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos, usted:						
Planificación		FS	%	FS	%	FS	%
	29. Aplica diferentes juegos recreativos para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica de los niños	4	40	5	50	1	10
Promedio del indicador		60		26.6		13.3	
Promedio de la dimensión		60		26.6		13.3	

La representación gráfica es la siguiente:

Gráfico 7

Juegos recreativos. Planificación



En relación con el indicador ejecución de los juegos recreativos, los resultados fueron el 60% respondió en la opción siempre, el 26.6% se ubicó en la alternativa algunas veces, mientras que el 13.3% se agrupó en la opción nunca. Resultados que con base en el criterio de análisis establecido permiten decir que existe una alta ejecución de los juegos recreativos de parte de los docentes de educación física, lo cual se infiere porque conoce la metodología para la aplicación del juego recreativo, razón por la que planifica diferentes juegos de este tipo para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica de los niños.

Esta situación es altamente favorable, porque la ejecución de los juegos recreativos en los niños es de suma importancia dados los beneficios que les brinda en todas las áreas de su desarrollo integral, pues, es una manera amena, divertida por medio de la cual, además, de jugar también aprenden. De esta forma, el niño cuenta con otra posibilidad de aprendizaje que le proporciona el docente de educación física, quien entiende que por medio del juego recreativo los contenidos del área se pueden desarrollar creativamente, y este ambiente de

diversión hace que el niño se sienta cómodo, motivado y muestre aún más interés por aprender, circunstancia que ha de ser aprovechada por el docente.

En consecuencia, estos resultados presentan correspondencia con los planteamientos Chacón (2008, como se citó en Higuera Rodríguez, 2019) cuando manifiesta que el docente debe contar con los conocimientos necesarios, mantener una actitud adecuada, organizar y dirigir el juego de manera clara y efectiva, y tener en cuenta las características psicológicas de los participantes para lograr los objetivos didácticos y de aprendizaje a través de los juegos recreativos

Ahora bien, en virtud de los resultados que arrojó la investigación, el autor del estudio propone el diseño de un manual de estrategias pedagógicas dirigidas al docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria por medio de los juegos recreativos.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones. Luego, de finalizado el proceso de análisis e interpretación de los resultados, el autor del estudio emite las siguientes conclusiones:

En relación con el objetivo específico: Establecer cuál es el conocimiento que tienen los sujetos del estudio sobre estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos en los niños de educación primaria de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, se concluye que tienen un nivel alto de conocimiento acerca de las estrategias pedagógicas, por cuanto, realiza actividades como la planificación de las clases en la cual toma en cuenta los diferentes estilos de enseñanza para alcanzar los objetivos planteados en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, ante lo cual también aplica una metodología apropiada y definida propia del área.

En cuanto al objetivo específico: Determinar cuáles son los estilos de enseñanza que implementa el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica por medio de juegos recreativos en los niños de educación primaria, de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, se concluye que el estilo tradicional de enseñanza por mando directo o por imitación, es el estilo que tiene mayor aplicación en los docentes del estudio, lo que implica que la mayoría de los sujetos orienta su labor pedagógica aún de manera tradicional, donde el docente es el protagonista del proceso de enseñanza, pues, es quien decide qué, cómo, cuándo, dónde y para qué enseñar, mientras que el niño solo recibe orientaciones y luego, las ejecuta. Asimismo, los estilos de enseñanza por resolución de problemas y por creatividad tienen cierta aplicación por parte del docente, mientras que, la enseñanza basada en la tarea, el descubrimiento guiado, la enseñanza recíproca y por programa individualizado no son aplicados por los docentes sujetos de estudio. Situación desfavorable por cuanto si bien es cierto que aplican y conocen los estilos de enseñanza, no los aplican su diversidad para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños.

En relación con el objetivo específico: Precisar cómo es la planificación de los juegos recreativos que implementa el docente de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, se concluye que los docentes llevan a cabo una planificación adecuada de los juegos recreativos en el área de educación física, pues, conocen la metodología para la aplicación de los mismos, razón por la cual los diseña y, por ende, los aplica. De allí que son de importancia para que mantengan esa actitud en cuanto a la planificación de los juegos para fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños, dada la importancia que tienen estos en los estudiantes.

Finalmente, con respecto al objetivo específico: Diseñar un manual de estrategias pedagógicas dirigido a los docentes de educación física para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica mediante juegos recreativos en los niños de educación primaria de la de las unidades educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, se concluye que dados los resultados de la investigación se hace necesario el diseño del manual para que los

docentes puedan fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños de 5to y 6to grado de educación primaria por medio de los juegos recreativos.

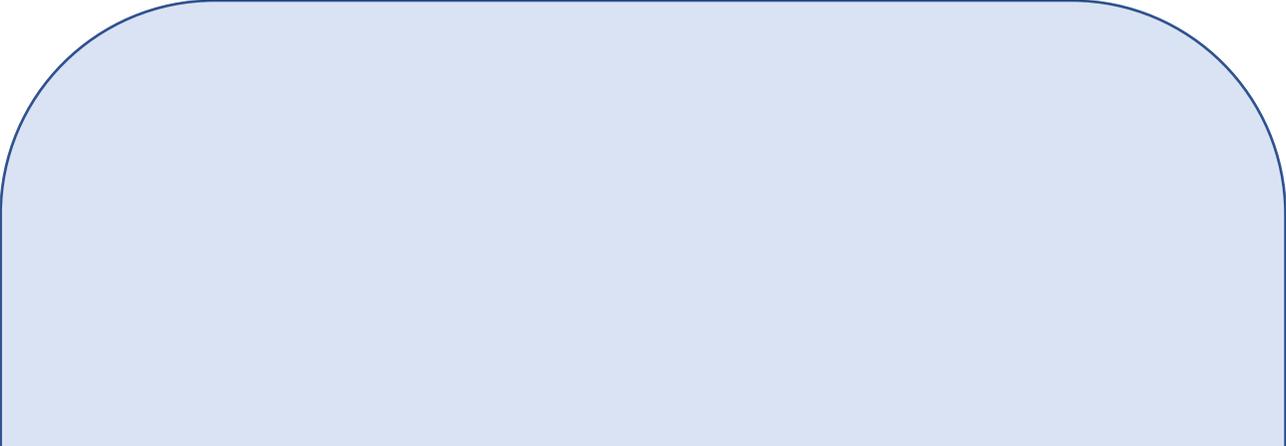
Recomendaciones. El autor del estudio, luego del proceso investigado llevado a cabo, sugiere las siguientes recomendaciones:

Dar a conocer los resultados del estudio a los docentes para que tengan la información respectiva.

Dejar abierta la posibilidad de presentar el trabajo en otros espacios que tengan un problema similar, como un material de apoyo.

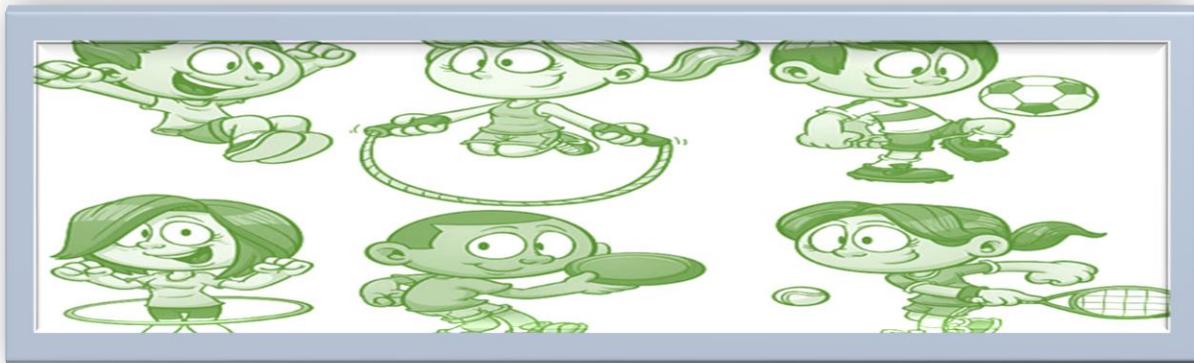
Concienciar a los docentes acerca de la necesidad de aplicar los diferentes estilos de enseñanza en el proceso de enseñanza y aprendizaje del niño por medio de los juegos recreativos.

Capítulo VI



La propuesta

**ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS ENFOCADAS EN LOS
JUEGOS RECREATIVOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE
LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN LOS NIÑOS EDUCACIÓN
PRIMARIA**



PROF. MIGUEL ACEROS

RUBIO, MARZO 2024

Presentación

El manual presentado va dirigido a los docentes de educación física de educación primaria, y busca contribuir con el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños por medio de estrategias pedagógicas enfocadas en los juegos recreativos, pertenecientes a las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, en razón de lo cual, el manual se estructuró en seis módulos:

Módulo I: Estrategias pedagógicas.

Módulo II. Estilos de enseñanza.

Módulo III. Juegos recreativos.

Módulo VI: Capacidad anaeróbica.

Módulo V: Recomendaciones generales.

Módulo VI: Desarrollo de la propuesta.

En este sentido, se entiende por manual según la fuente Enciclopedia (2024) a una guía de instrucciones que se utiliza para el uso de un dispositivo, la solución de problemas o el establecimiento de procedimientos de trabajo. Estos manuales son extremadamente relevantes para transmitir información que ayude a las personas a desenvolverse en situaciones específicas. De tal manera, que con el manual diseñado se pretende ofrecer una serie de actividades pedagógicas, desde los diferentes estilos de enseñanza que ayuden a fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños de 5to y 6to grado de educación primaria a través de la aplicación de los juegos recreativos, asimismo, para que los docentes profundicen más sobre los conocimientos acerca de estos elementos y así, puedan llevar a cabo una labor educativa cónsona con los requerimientos que necesitan los niños en el área de educación física, para lo cual se presentan los contenidos de forma explícita desde lo teórico hasta los pasos para la ejecución de cada uno de los mismos.

En este sentido, las estrategias pedagógicas son todas las actividades que realiza el docente para la consecución de los objetivos del área, las cuales requieren de toda una serie de pasos que contribuyan al desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje en los niños. Estas estrategias se concretan en los diferentes estilos de enseñanza en el área de educación física. Así, la Universidad Santo Tomás (s.f.) las define como “aquellas acciones que realiza el maestro con

el propósito de facilitar la formación y el aprendizaje de los estudiantes” (párr. 1), desde esta perspectiva, las estrategias se concretan en los diferentes estilos de aprendizaje, que dentro del área de educación física son estilo tradicional (por imitación o mando directo y por enseñanza basada en la tarea), estilo cognoscitivo (por resolución de problemas y descubrimiento guiado), estilos creativo (por creatividad), estilo participativo (por enseñanza recíproca) y estilo individual por programa individualizado). (Delgado, 1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009), los cuales se pueden poner en práctica para fortalecer la capacidad aeróbica en los niños.

Al respecto, según la fuente Buenas Tareas (2024) explica que la capacidad anaeróbica se refiere a la habilidad del organismo para funcionar eficientemente durante actividades físicas de corta duración y alta intensidad, sin depender del oxígeno en el proceso de intercambio de energía. En otras palabras, es la capacidad de realizar esfuerzos intensos sin requerir una gran cantidad de oxígeno en los músculos. La potencia anaeróbica está relacionada con la velocidad que una persona puede alcanzar y la resistencia de sus músculos. Un individuo con buena potencia anaeróbica será capaz de completar actividades físicas que exijan una gran intensidad en un período breve.

Así, pues, la intención es que los docentes a conozcan a fondo la importancia que tiene fortalecer esta capacidad física en los niños por medio de los juegos recreativos, dados los beneficios que este tipo de actividad proporciona a quienes la realizan.

Por tanto, la recreación, según Azcuy Miranda et al (2010) se refiere al conjunto de experiencias e interacciones que se manifiestan cuando se participa en actividades terapéuticas, preventivas, educativas, deportivas, artísticas o culturales durante el tiempo libre. Estas actividades no requieren presión externa y tienen como resultado la felicidad, satisfacción inmediata y el crecimiento personal. De allí, que la recreación es una actividad que no solo brinda diversión, sino que también contribuye al mejoramiento de otras áreas como la cognoscitiva y deportiva, áreas básicas en el proceso enseñanza y aprendizaje del niño de educación primaria.

En consecuencia, por medio del manual no solo se busca fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria con estrategias enfocadas en los juegos recreativos, sino que también se espera que los docentes tomen una actitud favorable y de

buena disposición sobre la manera de llevar a cabo su praxis pedagógica en la referida área, pues, no hay que olvidar que los alumnos son el centro de atención en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y que el docente se debe convertir en un facilitador del mismo, para lo cual ha de estar dispuesto en implementar otros estilos de enseñanza, otras estrategias y aplicar más la recreación, así, el niño podrá contar también con otros modos de aprender.

Objetivos de la Propuesta

General. Aplicar estrategias pedagógicas enfocadas en los juegos recreativos para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños educación primaria de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas del estado Táchira.

Específicos. Proporcionar conocimientos relacionados con los modelos de enseñanza en el área de educación física a los docentes.

Ofrecer a los docentes conocimientos referentes a la importancia, beneficios y formas de implementación de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria.

Facilitar a los docentes conocimientos acerca de la importancia, beneficios, metodología y tipos de juegos recreativos en los niños de educación primaria.

Justificación

El manual se justifica en razón de las debilidades detectadas en la etapa de diagnóstico, el cual dio a conocer que los docentes de las instituciones educativas bolivarianas del municipio Cárdenas, estado Táchira, presentan falencias con respecto al fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, pues, aunque tienen conocimiento en relación con las diferentes estrategias pedagógicas basadas en los estilos de enseñanza, solo aplican el mando directo o por imitación en la gran mayoría de los casos, situación desfavorable para los niños, quienes se ven hasta cierto punto limitados en contar con otras formas de aprender, pues, no solo está el estilo de enseñanza tradicional por mando directo o por imitación, sino que también hay otros estilos como la resolución de problemas, por creatividad, enseñanza basada en la tarea, enseñanza recíproca y por programa individualizado, que se pueden poner en práctica en la clase de educación física.

Asimismo, cabe destacar que este manual brinda diferentes aportes, como el teórico, metodológico, práctico y social, En lo que concierne a lo teórico, se llevó una revisión

exhaustiva en diversas fuentes de información para estructurar la fundamentación teórica del manual referente al tema objeto de estudio; del mismo modo, se justifica desde la perspectiva metodológica puesto que, se ha seguido una serie de pasos para su diseño; en cuanto a lo práctico, se presentan distintos procedimientos y actividades pedagógicas para aplicar los juegos recreativos en función del fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria, tomando en cuenta las estrategias pedagógicas, desde la perspectiva de los estilos de enseñanza en el área de educación física.

Finalmente, tiene su justificación pedagógica, puesto que, brinda a los docentes una serie de conocimientos acerca del tema objeto de estudio, lo que representa un beneficio tanto para el docente como para los niños; a los docentes, porque van a contar con un manual en el cual están desarrollados los contenidos relacionados con la capacidad anaeróbica, los juegos recreativos y los estilos de enseñanza; y a los niños, pues, tendrán otras variantes en su forma de aprendizaje.

Módulo I. Estrategias pedagógicas. Fundamentación teórica

Las estrategias pedagógicas de enseñanza son acciones secuenciales que sigue el docente en su labor educativa. Al respecto, Sierra Salcedo (2007) expresa que una estrategia pedagógica implica el arte de guiar las actividades y tiene dos elementos: uno cognitivo, que se considera como un conjunto de reglas y principios, y otro interventivo, que se manifiesta en el grupo de medios utilizados para lograr un resultado o acción específica que produce un efecto deseado, es decir, son los pasos ordenados y con un fin establecido que debe seguir el docente en la planificación de los contenidos del área de educación física. Así, las estrategias pedagógicas se concretan por medio de diferentes métodos y estilos, tal como lo refiere La Universidad en Internet (2023) cuando señala que las estrategias pedagógicas abarcan todas las acciones y actividades planificadas por el docente con el objetivo de que los estudiantes reciban la educación deseada y se alcancen metas claramente establecidas. Estas estrategias se basan en diversos métodos, técnicas y recursos. Entre estas características se encuentran los estilos de enseñanza. Dentro de estas características se encuentran los estilos de enseñanza.

Módulo II. Estilos de enseñanza. Fundamentación teórica

En relación con los estilos de enseñanza, estos son de gran ayuda para el docente de educación física, porque vienen a ser las formas de manera más concreta con las que se pueden desarrollar los contenidos del área de educación física. Al respecto, Mosston y Ashworth (1982, como se citó en Piquer Cebrian, 2024), señalan que el estilo de enseñanza se refiere al enfoque que un profesor adopta cuando prepara y lleva a cabo una sesión de enseñanza. Es una parte fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje y refleja la forma en que el profesor se relaciona con los estudiantes durante la clase; cuando se habla de estilo, se hace referencia a la forma particular que adopta un docente al momento de impartir sus clases, por varias razones, entre estas, porque es el estilo con el cual se identifica y se siente mejor.

Así, se ha tomado la clasificación presentada por Delgado (1991, como se citó en Hernández Nieto, 2009) quien establece de los estilos de enseñanza son los estilos tradicionales (mando directo o por imitación y por asignación de tareas). Los estilos cognoscitivos (por resolución de problemas y por descubrimiento guiado). Los estilos creativos (por creatividad). Estilos participativos (por enseñanza recíproca) y los Estilos individualizadores (por programa individual).

Estilo tradicional. Los estilos tradicionales, según Román Vilella (2021) destaca que, en los estilos tradicionales de enseñanza, es el profesor quien tiene el control absoluto de la clase y es responsable de todas las decisiones relacionadas con la enseñanza. Es importante señalar que estos enfoques han sido ampliamente adoptados por los docentes en educación física y continúan siendo populares en la actualidad. Así, se le llama tradicional por cuanto es la forma más manejada en el ámbito educativo en el área de la educación física de parte del docente, quien considera que es él quien debe conducir absolutamente todo el proceso y que el niño solo se limita ejecutar las instrucciones que se dan. Este estilo tradicional se puede llevar a cabo por medio del mando directo o imitación y por enseñanza basada en la tarea.

Estilo tradicional por mando directo o imitación. Al respecto, La Universidad de Alicante (2008) señala que en este estilo la base es la explicación del profesor acerca del contenido que se supone debe aprender el alumno, para que después pueda ejecutarlo. en este estilo el docente es quien tiene el papel principal del proceso de enseñanza y aprendizaje. A tal

efecto, debe tomar en cuenta algunas consideraciones básicas cuando utiliza este estilo que de acuerdo con Hernández Nieto (2009) son

- a. El docente planifica toda la actuación por medio de un esquema lineal.
- b. El control y disciplina son estrictamente necesarias.
- c. Se explica y luego se demuestra el gesto físico que realizarán los alumnos.
- d. El docente actúa sobre toda la clase.
- e. La ubicación del docente es exterior al grupo.
- f. La ilustración es de manera verbal y ejecución visual por el docente.
- g. La evaluación se hace por medio las ejecuciones y correcciones en grupo.

Estilo tradicional por enseñanza basada en la tarea. En este estilo tradicional, de enseñanza por asignación de tarea, Arufe (2022) el profesor sugiere las actividades, pero los estudiantes tienen la capacidad de tomar decisiones sobre varios aspectos de su realización. Ya se puede apreciar una participación inicial por parte de los alumnos en la toma de decisiones, es decir, en la fase de impacto, (en el durante) es donde el alumno tiene esa posibilidad de intervenir en su proceso de aprendizaje.

Ahora bien, hay algunas consideraciones básicas que el docente debe tomar en cuenta para la aplicación de este estilo, que según Cuéllar Moreno (2006) son las siguientes:

- a. En relación con los objetivos, se busca conseguir una pronta respuesta a un estímulo, para lograr que la ejecución sea armoniosa y que se optimice el tiempo de compromiso para el mantenimiento de las normas estéticas y tradicionales.
- b. Las situaciones de aprendizaje deben conducir a aprendizajes repetitivos.
- c. El docente establece los ejercicios en su intensidad y duración.
- d. El docente es quien toma las decisiones en las tres etapas del proceso (preimpacto, impacto y postimpacto) y participa al alumno la información relacionada con la actividad.
- e. El profesor tiene una situación externa de control, ante lo cual demuestra, puede ejercer control y evaluar la actividad de la clase.
- f. El alumno solo atiende y ejecuta todas las instrucciones dadas por el docente.
- g. El feedback, casi siempre va dirigido a toda la clase, y por lo general, de tipo correctivo.

de tipo geométrico. h. La organización de la clase es muy repetida todo el tiempo, de allí el uso de formaciones.

i. Se debe considerar el trabajo masivo, no el individual.

Estilos cognoscitivos. Los estilos cognoscitivos los define Rando (2010) cuando expresa que “Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz...” (párr. 35), en otras palabras, este permite cierta libertad de grado mayor en el rol activo del alumno en su propio aprendizaje, pues, el docente adopta ahora un papel más de facilitador, de guía del proceso, y se centra en observar y corregir la actividad del alumno. Así, el procedimiento para la realización de este estilo se da por resolución de problemas y por descubrimiento guiado

Estilo cognoscitivo por resolución de problemas. Según Contreras (1998, como se citó en Universidad de Alicante, 2008), este estilo de enseñanza se enfoca en promover que los estudiantes desarrollen soluciones creativas a problemas motores, lo cual les permite adquirir un alto grado de autonomía y protagonismo en su propio proceso de aprendizaje, en comparación con el rol más directivo del docente. Acá el rol del docente también es de facilitador, pero deja aún mayor independencia al alumno, quien ahora puede tener mayor participación en su proceso de enseñanza. Asimismo, el docente ha de tener en cuenta algunas consideraciones cuando lleva a cabo este estilo, tales como

a. El docente debe presentar la información a sus alumnos.

b. El problema y/o situación de aprendizaje debe admitir distintas soluciones y además han de estar adecuadas al nivel de los alumnos.

c. El docente debe reforzar los aspectos positivos de cada actividad.

d. El docente tiene que esperar la consulta de parte del alumno mientras observa y evalúa el desarrollo de los contenidos. (Contreras, 1998, como se citó en Universidad de Alicante, 2008).

Estilo cognoscitivo por descubrimiento guiado. En este estilo cognoscitivo por descubrimiento guiado, según Campos Gerveno (2015 afirma que, en el enfoque de

enseñanza propuesto, el docente presenta una situación motriz que exige que los estudiantes encuentren una solución motriz. A través de la práctica y la participación activa de su capacidad intelectual, los estudiantes van descubriendo las soluciones a la situación motriz, por lo cual el docente se convierte en un facilitador de los aprendizajes y permite que el alumno vaya adquiriendo un poco más de libertad en lo referente a su propio proceso de aprendizaje.

En este sentido, la Universidad de Alicante (2008) menciona algunas consideraciones básicas en la realización de este estilo de enseñanza, de parte del docente, las cuales son

- a. No debe expresar jamás la respuesta, siempre tiene que esperar la respuesta la dé el alumno.
- b. Tiene en todo momento que reforzar las respuestas correctas.
- c. Ha de impulsar la disonancia cognitiva en el alumno.
- d. Tiene que explicar y proponer la actividad como un reto para el alumno.
- e. Debe proporcionar la información requerida para enfrentar la buscar la solución al problema presentado.

Los estilos creativos. Este estilo según Martínez Rodríguez (2003) tiene como objetivo fomentar la capacidad de encontrar y crear respuestas novedosas a los desafíos planteados por los estudiantes en el aula. Este método busca impulsar la autonomía de los niños y promover la iniciativa para que desarrollen habilidades motoras y destrezas de aprendizaje. Es decir, el rol del docente se centra en proporcionar oportunidades para que sean los alumnos quienes con su imaginación proporcionen diferentes soluciones a los problemas planteados de manera muy original. Este estilo de puede llevar a cabo de manera concreta por el estilo de enseñanza por creatividad.

Estilo creativo por creatividad. Este estilo de acuerdo con lo expuesto por Hernández Nieto (2009), es el grado más avanzado de los estilos de enseñanza, porque implica brindar a los alumnos la libertad de elegir las actividades, la organización, entre otros aspectos, permitiéndoles tomar la mayoría de las decisiones. Se busca que los alumnos busquen experiencias motrices de forma autónoma alrededor de un material, una instalación o un

contenido específico. Este enfoque fomenta el desarrollo de la capacidad cognitiva más elevada del ser humano: la creatividad, por lo cual, el estilo por creatividad, es quizás uno de los más importantes dadas sus propias características particulares, que le permiten al alumno gozar de libertad en lo concerniente a la toma de decisiones dentro de su proceso de aprendizaje, con ideas innovadoras y originales. Para ello, el docente cuando utiliza este estilo debe tomar en cuenta algunas consideraciones, las cuales según Hernández Nieto (2029) son

- a. Permitir un acercamiento con los recursos y el espacio físico al alumno.
- b. Preparar con antelación la organización del material de la clase.
- c. Poner normas esenciales y permitir el libre albedrío de los alumnos para que jueguen
- d. Animar y motivar a los alumnos.
- e. Registra las respuestas que más le importen de acuerdo con lo que se haya planteado, o, por lo contrario, las más originales
- f. Luego de un tiempo, sienta a los alumnos y comparten las actividades anotadas y las experiencias vividas.
- g. Se pueden desarrollar contenidos de educación física de base, psicomotricidad y juegos.

Estilos participativos. Los estilos participativos con base en la fuente Pedagogía (s.f.) los estilos de enseñanza participativos se definen como un conjunto de estilos de enseñanza que se caracterizan principalmente por la participación directa de los alumnos en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Estos métodos implican una progresión en su aplicación, con características como una mayor emancipación de los alumnos, mayor toma de decisiones, implicación más profunda en el aprendizaje, y la concesión de mayor libertad al alumno en su camino hacia la independencia, autónoma y emancipación. Además, se destaca la importancia de la participación más directa del alumno en su aprendizaje y en el de sus iguales, así, como el desarrollo de la paciencia, la tolerancia y la observación de la ejecución de los compañeros para sacar conclusiones, de allí, deriva su nombre general, estilo que busca como su nombre lo indica la participación de los alumnos en su proceso de aprendizaje. Este estilo participativo se concreta por medio de la enseñanza recíproca.

Estilo participativo por enseñanza recíproca. La enseñanza recíproca de acuerdo con lo expuesto por Riofrio Espinosa (2020) implica que “un estudiante aprende de otro estudiante bajo la guía del maestro y viceversa” (p. 23), de allí, que en este estilo la cooperación entre los alumnos es una condición necesaria en su proceso educativo. En este sentido, el docente ha de tener en cuenta algunas consideraciones básicas cuando adopta este estilo de enseñanza, tales como

- a. La planificación de completa responsabilidad del docente.
- b. debe diseñar la hoja de enseñanza recíproca y establece aspectos que se van a evaluar.
- c. Deben seleccionar pocos puntos que serán evaluados, los más característicos.
- d. Tomar en cuenta que los criterios de ejecución son correcto e incorrecto.
- e. La observación debe ser registrada en la hoja de tareas.
- f. En cuanto a la organización, esta deber ser muy bien cuidada (siempre en parejas), además, la información inicial dada debe ser concreta.
- g. Los alumnos se observan mutuamente en la realización de los ejercicios, por lo que uno hace de evaluados y el otro de avaluado, luego cambian los roles. (Hernández Nieto, 2009).

Estilos individualizadores. Los estilos individualizadores según García Cantó y Pérez (2019), explican que estos estilos de enseñanza se caracterizan por estar centrados en el alumno, tomando en consideración sus capacidades, necesidades e intereses, en los cuales se promueve el desarrollo de su autonomía como eje central del proceso de enseñanza y aprendizaje.es, decir el docente debe considerar al alumno de manera personal, ya no por parejas o en grupos, de tal manera, de potenciar su proceso de aprendizaje. Este estilo de enseñanza se concreta en el estilo por programa individualizado.

Estilo individualizador por programa individualizado. Según Rando (2010) este estilo de enseñanza individualizado permite al alumno seleccionar el entorno donde realizar las actividades planificadas, las cuales están especificadas en una hoja de tareas con apoyo visual, y requiere que el estudiante lea, ejecute y documente su progreso en su registro personal, de tal manera, que en el docente diseña esa ficha de trabajo personal, explica al alumno la actividad, y

este tendrá plena libertad para tomar decisiones en cuanto a la forma en la cual va a desarrollar la actividad asignada, e irá registrando sus avances en la ficha.

Asimismo, refiere Cuéllar Moreno (2006) que, en este estilo por programa individualizado, el docente debe tomar en cuenta algunas consideraciones tales como

a. El docente toma en consideración el conocimiento de cada alumno, para diseñar los programas individuales y hará entrega de los mismos a los alumnos para supervisar su cumplimiento.

c. El docente selecciona el contenido y establece las tareas motrices que debe ejecutar el alumno. d. El docente explicará a cada uno de los alumnos cómo organizar los contenidos e informará qué hacer y cómo hacerlo.

e. Se ocupará de entablar conversaciones con el alumnado sobre el desarrollo del programa, para así dar feedback al alumnado.

f. En cuanto a la evaluación, el docente se limita a observar, corregir y atender las posibles del alumno, para poder luego, orientar un autofeedback y autoevaluación del alumno.

g. La organización de la clase es Individual.

Ahora bien, cualquiera que sea el estilo que aplique el docente, deberá tener presente las tres fases que son según Cuéllar Moreno (2006) son

a. *Fase de preimpacto*. En la cual se determinan los objetivos, el estilo de enseñanza, el contenido, las preguntas, los métodos y los materiales de evaluación, el ambiente, la organización de la clase, la posición del docente, la comunicación, dónde, cuándo y quién enseña.

b. *Fase de impacto*. En esta fase el docente tomará en cuenta la ejecución, los ajustes a la ejecución y otros elementos que puedan surgir durante esta etapa.

c. *Fase post impacto*. En esta fase el docente hace la observación de la ejecución y la evaluación del proceso, además de proporcionar al alumno el feedback respectivo. En consecuencia, estos conocimientos le permitirán al docente poder fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria por medio de los juegos recreativos.

Módulo III. Capacidad anaeróbica. Fundamentación teórica. La capacidad anaeróbica es una valencia física importante en la configuración física del niño, que le va permitiendo ir

desarrollando su sistema muscular y esquelético, especialmente, para la ejecución de gestos deportivos. Al respecto, la fuente Wikipedia (2024) señala que la capacidad anaeróbica se refiere a la eficiencia del cuerpo para aprovechar las reservas de ATP y otros sustratos energéticos durante ejercicios de corta duración y alta intensidad, cuando el aporte de oxígeno es insuficiente. Se puede mencionar que en las capacidades anaeróbicas intervienen una serie de elementos y reacciones, de las cuales el docente debe tener la información necesaria para que pueda entenderlas y, por ende, poder establecer las acciones físicas necesarias para el fortalecimiento de esta capacidad, específicamente, en los niños de educación primaria.

Por otra parte, la capacidad anaeróbica reviste especial importancia de acuerdo con lo planteado por Gascó (2016) quien afirma que el ejercicio anaeróbico se caracteriza porque está compuesto de actividades breves basadas en la fuerza, y los ejercicios son de corta duración que se enfocan precisamente, en la fuerza y la potencia muscular. Por ende, es una actividad de elevada intensidad y corta duración, donde los ejercicios se realizan a un ritmo muy intenso, pero por períodos relativamente cortos. Igualmente, gracias a este tipo de ejercicio, la persona puede mejorar su capacidad de generar fuerza y tonificar la musculatura, además de contribuir a la mineralización de los huesos.

Al respecto, existen siete principios básicos que debe considerar el docente de educación física al momento de planificar sesiones de clase en las que busque fortalecer la capacidad anaeróbica en los niños, estas, según Del Castillo (2016) son “(a) Progresión. (b) Regularidad. (c) sobrecarga. (d) Creatividad. (e) Placer. (f) Socialización. (g). Supervisión”, (párr. 18). La progresión tiene que ver con el avance secuencial de las acciones de entrenamiento. La regularidad, implica

la frecuencia con la cual se realizan estas acciones. En cuanto a la sobrecarga está vinculada con la intensidad de las sesiones de trabajo. La creatividad se concreta en la originalidad e innovación de las acciones planificadas. La socialización es el compartir la información acerca de la actividad que se lleva a cabo y la supervisión tiene que ver con el proceso de observación del trabajo que se realiza. Asimismo, cabe resaltar que la capacidad anaeróbica se centra el mejoramiento de la velocidad de reacción y resistencia a la velocidad.

Módulo IV. Juegos recreativos. Fundamentación teórica. El juego, en términos general es una actividad placentera, de relajación y esparcimiento para quienes lo practican. Este es definido por Vázquez (2012, como se citó en Aguilar Mustos, 2021) como un conjunto de acciones cuyo propósito es la diversión y el entretenimiento, son actividades lúdicas cuyo objetivo fundamental es generar diversión, entretenimiento y goce entre los jugadores que los practican, que brinda alegría a quienes lo realizan. A tal efecto, hay varios tipos de juegos, entre ellos se pueden mencionar a los juegos recreativos.

Los juegos recreativos también son actividades que implica proporcionar diversión y entretenimiento a los ejecutantes. Así son definidos, de tal manera que, cabe destacar que el juego recreativo se caracteriza porque las actividades se pueden llevar a cabo durante el tiempo de ocio y generan placer durante el tiempo libre. Además, pueden ser productivas y necesarias para el bienestar personal y social. De igual manera, pueden ser tanto individuales como colectivas, y porque sus acciones son libres, espontáneas, desinteresadas e intrascendentes, que se desarrollan según reglas establecidas o improvisadas. Estas actividades generan una sensación de tensión y alegría, y no están reguladas por ninguna federación. Se enfocan en el placer que produce la actividad física en sí, la búsqueda de participación grupal, la creatividad y, sobre todo, la ausencia de aprendizajes complejos. El valor competitivo se minimiza en estas actividades. (Benítez Vélez, 2014).

Se puede deducir que dadas las particularidades que posee el juego recreativo, es una actividad lúdica un tanto compleja, pues, puede ser llevado a cabo de manera individual o grupal, no hay el sentido de la competencia, solo de diversión, además, los aprendizajes que se pueden lograr con la aplicación de estos juegos no son complejos.

De igual manera, el docente de educación física también debe tomar en cuenta ciertos aspectos al momento de planificar un juego recreativo, entre los cuales se pueden mencionar según Benítez Vélez (2014)

- a. Desarrollo de habilidades motoras: para promover el desarrollo de habilidades como agilidad, tiempo de reacción, potencia, resistencia y equilibrio, basadas en aspectos perceptivo-motores y físico-motores.
- b. Adaptación del juego a las capacidades del niño: Realizar un análisis de las necesidades e intereses individuales del niño para ajustar de manera óptima cada actividad, tomando en cuenta los recursos, el terreno, el material y la época del año.
- c. Priorizar la seguridad: Garantizar la seguridad tanto física como psicológica en el entorno de juego, para crear un ambiente de confianza y seguridad.

Por ello, el docente debe enfocarse en el desarrollo de habilidades motoras, para lo cual tendrá que adaptar los juegos a las necesidades individuales de los niños y priorizar la seguridad en el entorno de juego como aspectos esenciales para el diseño y la práctica de juegos infantiles.

En este sentido, un juego recreativo se puede realizar solo por diversión, sin embargo, además, de buscar diversión, también los docentes de educación física lo pueden modificar y adaptar de acuerdo con el objetivo que busca alcanzar, es decir, y de esta manera sus sesiones de clase serían más dinámicas y creativas, con lo que puede lograr despertar el interés de los niños, tal es caso de fortalecer la capacidad anaeróbica por medio de los juegos recreativos en los niños. Desde esta perspectiva, los juegos recreativos aportan beneficios, entre los cuales se Villalobos (2023) menciona que la práctica de juegos recreativos tiene efectos positivos a nivel físico, mental y emocional, porque favorece la relajación, mejora las funciones fisiológicas, y fortalece diversos sistemas y capacidades del organismo. Es decir, que el docente debe aprovechar este recurso pedagógico en sus clases, pues, tiene todo un abanico de posibilidades que van a favorecer el desarrollo integral del niño., y en este caso, especialmente, lo referido al fortalecimiento de la capacidad anaeróbica.

Módulo V. Recomendaciones generales. En líneas generales, el autor de la investigación considera que el docente de educación física debe debería tomar en cuenta algunas recomendaciones generales cada vez que realice el desarrollo de su labor educativa en las cuales ponga en práctica los juegos recreativos para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica en los niños de educación primaria:

- a. Conocer la actividad que se va a desarrollar.
- b. Poseer el material adecuado para realizar la actividad.
- c. Seleccionar el lugar donde se va a desarrollar y medir las precauciones.
- d. Seleccionar la actividad de acuerdo con el nivel de los niños.
- d. Se debe ubicar en un lugar visible.
- e. Ubicar a los niños de acuerdo con la actividad (disposición inicial).
- f. Realizar demostraciones.

g. Mientras se cumpla la actividad, el docente debe, aplaudir, reír, animar, cantar, correr, participar. (dependerá del estilo que adopte)

g. No dejar solos a los niños durante el desarrollo de la actividad.

h. Hacer correcciones generales e individuales.

i. Mantener el dominio del grupo.

j. Terminar la actividad cuando se considere que perdió la emotividad.

k. Motivar poco a poco a los niños tímidos, introvertidos. Tener en cuenta a los niños más grandes y más pequeños, para evitar accidentes durante la actividad.

Módulo V: Estructura de la propuesta.

	ESTILOS DE ENSEÑANZA	CAPACIDAD ANAERÓBICA	JUEGO RECREATIVO
01	Por enseñanza basada en la tarea	Velocidad	Entre banderas
02	Por enseñanza recíproca	Resistencia a la Velocidad	Persecución en fila
03	Por enseñanza recíproca	Velocidad de reacción	Relevo de parejas
04	Resolución de problemas	Velocidad de reacción	Quítale la cola al mono
05	Por enseñanza recíproca	Velocidad	Persecución en fila
06	Resolución de problemas	Resistencia a la Velocidad	Pelota en la portería
07	Por imitación o mando directo	Resistencia a la Velocidad	Toma la punta
08	Resolución de problemas	Velocidad	El globo volador
09	Resolución de problemas	Resistencia a la	Cruzar el río

		Velocidad	
10	Por creatividad	Velocidad	Liebres y lobos

Módulo VI. Desarrollo de la propuesta

1. Entre banderas	Reglas	
	<p>El triunfador será el grupo que culmine en primer lugar y quien efectúe mejor la actividad.</p> <p>Cuando se deja de rodear un jugador o no dar la vuelta completa se pierde un punto.</p>	
Objetivos: Mejorar la velocidad.		
Capacidad anaeróbica	Velocidad.	
Estilo	Por enseñanza basada en la tarea	
Medios:	Banderas de diversos colores, silbato.	
<p>Organización: Los niños se dividen en columnas, cada uno se ubica detrás de una línea de salida. Frente a cada columna, a una distancia de un metro, se disponen tres banderas de diversos colores.</p> <p>Desarrollo: Una vez que el docente dé la señal, el primer niño de cada columna saldrá y comenzará a saltar con ambas piernas, bordeará cada bandera en su recorrido. Una vez que haya completado el recorrido, regresará corriendo y se incorporará al final de su columna. El siguiente niño comenzará su recorrido solo cuando el niño que le precede esté bordeando la segunda bandera, y así de manera consecutiva, hasta que todos hayan culminado el recorrido.</p> <p>Variante: El juego se puede llevar a cabo con el salto en una sola pierna.</p> <p>Variante: El alumno podrá proponer otras formas de jugar.</p>		
Tiempo: 10 a 15 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego	Nº de participantes: 2 a 30 niños.	

reiniciarla.	
<p>Aspecto Fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es decir, sin oxígeno ni lactato.</p> <p>Fuente: Medina Uribe-Echavarría et al. (2013).</p>	
2. Persecución en fila	Reglas
	El alumno que se adelante a la señal del docente, implica un punto para el otro equipo.
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños	
Capacidad Anaeróbica:	Resistencia a la velocidad.
Estilo de enseñanza:	Por enseñanza recíproca.
Medios:	Tizas, banderitas, silbato.
<p>Organización: Se establecen dos líneas de partida, A y B, paralelas y separadas por una distancia de 5 metros. A 15 metros de la línea B, se dibuja una línea de llegada. Los alumnos se dividen en dos equipos (A y B) y se forman en filas detrás de sus respectivas líneas de partida. El equipo A se alinea en posición de pie, mientras que el equipo B se coloca en la posición indicada por el profesor (agachados, sentados, de espaldas, etc.).</p> <p>Desarrollo: Cuando el docente dé la señal, se inicia la persecución. Los alumnos del grupo A (los perseguidores) intentan tocar a los alumnos del grupo B (los perseguidos) antes de que crucen la línea de meta. Después de cada repetición, los roles se cambian, y los perseguidores se convierten en perseguidos y viceversa. Cada vez que un perseguido es tocado antes de llegar a la línea de meta, se registra un punto para el grupo de los perseguidores. El grupo que sume más puntos al final del juego será el ganador.</p>	
Tiempo: 10 a 15 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 20 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños
Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico láctico, es decir con	

presencia de ácido láctico, responsable la glucosa y el glucógeno en los músculos

Fuente: Medina Uribe-Echavarría et al. (2013).

3. Relevo de parejas		Reglas El ganador será el equipo que realice primero la actividad.
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.		
Capacidad Anaeróbica:	Velocidad de reacción.	
Estilo de enseñanza:	Enseñanza recíproca.	
Medios:	Banderitas, silbato.	
<p>Organización: Los equipos se organizan en columnas y por parejas y se ubican detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo, a una distancia determinada por el docente, se pone una bandera.</p> <p>Desarrollo: Una vez que el docente dé la señal, la pareja número uno de alumnos de cada equipo sale corriendo hacia la bandera agarrados de las manos. Cada vez que el docente aplauda, las parejas que están corriendo dan una vuelta en el lugar antes de continuar la carrera alrededor de la bandera. Durante el regreso, también se realizan aplausos. Una vez que llegan a la línea de salida, se ubican al final de su equipo y la siguiente pareja en espera comienza la misma actividad. Este proceso se repite sucesivamente hasta que todos los equipos completen la actividad.</p>		
Tiempo: 10 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños	
Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es		

decir sin oxígeno ni lactato, con predominio de los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP.

Fuente: Medina Uribe-Echavarría et al. (2013).

4. Quítale la cola al mono	Reglas Triunfa el participante que tenga más colas
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.	
Capacidad Anaeróbica: Estilo de enseñanza: Medios:	Velocidad de reacción. Resolución de problemas. Retazos de trapo (colas), silbato.
Organización: Todos los participantes se distribuirán por el espacio con una cuerda o similar metida dentro del pantalón, de modo que sobresalga por detrás. Desarrollo: Cuando reciban la señal, el objetivo será conseguir el mayor número de colas posible. El juego finalizará cuando ningún participante tenga su cola dentro del pantalón, momento en el que se contarán las colas para determinar al ganador. Es importante mencionar que un niño que haya perdido su cola continuará participando en el juego. Variantes: Con eliminación. Cuando un jugador pierda su cuerda, quedará descalificado.	
Tiempo: 15 a 20 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños
Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es	

decir sin oxígeno ni lactato, con predominio de los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP.

Fuente: Juego y Deporte. (s.f.).

5. Persecución en fila		Reglas
		El alumno que se adelante a la señal del profesor, le dará un punto al otro equipo.
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.		
Capacidad Anaeróbica:	Velocidad.	
Estilo de enseñanza:	Por enseñanza recíproca.	
Medios:	Tizas, banderitas, silbato.	
<p>Organización: Se marcan dos líneas de salida paralelas (A y B) a una distancia de 5 metros, y a 15 metros de la línea B se establece la línea de meta. Los alumnos, divididos en dos equipos (A y B), se colocan en filas sobre las respectivas líneas: el equipo A en de pie y el equipo B en la posición establecida por el profesor (cuchillas, sentados, de espaldas, etc.).</p> <p>Desarrollo: Una vez dada la señal del profesor, se dará inicio a la persecución, donde los alumnos del equipo A (los perseguidores) intentan tocar a los del equipo B (los perseguidos) antes de que alcancen la línea de meta. Después de cada ronda, los roles se intercambian, convirtiéndose los perseguidores en perseguidos y viceversa. Cada vez que un perseguido es tocado antes de llegar a la línea de llegada, se suma un punto para los perseguidores. El equipo que acumule más puntos al final del juego será el ganador. Posteriormente, se procede a intercambiar los roles entre los equipos.</p>		

Tiempo: 15 a 20 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños
Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es decir sin oxígeno ni lactato, con predominio de los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP.	
Fuente: Medina Uribe-Echavarría et al. (2013).	

6. Pelota en la Portería	Reglas Será vencedor el grupo que lleve la mayor cantidad de veces el balón a las portería o esquina contraria (marque goles).
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.	
Capacidad Anaeróbica: Estilo de enseñanza: Medios:	Resistencia a la Velocidad Resolución de problemas. 4 banderas, dos balones de fútbol, silbato.
Organización: 2 equipos alineados en columnas. Desarrollo: Cuando el docente dé la señal con el silbato, los estudiantes deben darle un golpe al balón hacia la línea marcada o portería la cual está determinada por dos banderas, en un tiempo entre 10 a 15 segundos, con la intencionalidad de anotar un gol.	
Tiempo: 15 a 20 minutos. Tomando	Nº de participantes:

en cuenta que el docente sonará el silbato cada 16 segundos, detendrá la actividad, y luego, la reiniciará. Y Así hasta que todos la realicen	2 a 30 niños.
<p>Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es decir sin oxígeno ni lactato, con predominio de los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP.</p> <p>Fuente: Medina Uribe-Echavarría et al. (2013).</p>	

7. Toma la punta	<p>Reglas</p> <p>Se dará un punto por cada estudiante que tome la punta de primero Ningún estudiante saldrá antes de la señal. El ganador será el equipo que tenga mayor cantidad de alumnos que se mantengan en la carrera y por tanto ganarán más puntos positivos.</p>
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.	
Capacidad Anaeróbica:	Resistencia a la Velocidad.
Estilo de enseñanza:	Por imitación o mando directo.
Medios:	Banderita, silbato.
<p>Organización: Se forman dos equipos en columnas, cada uno situado en un extremo del terreno y detrás de una señal de partida.</p> <p>Desarrollo: Para dar inicio el juego, los integrantes de cada equipo comienzan a trotar en direcciones opuestas alrededor del terreno, cuando suene la orden del profesor. A una señal previamente establecida por él, el último alumno de cada columna aumenta su ritmo y toma la delantera de su equipo, seguido por el resto de integrantes en orden sucesivo, hasta que el líder vuelva a su posición original. El docente determinará la duración del trote (no mayor a 10 segundos) y la</p>	

frecuencia de relevo en función de los objetivos propuestos.	
Tiempo: 15 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños
Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es decir sin oxígeno ni lactato, con predominio de los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP.	
Fuente: Medina Uribe-Echavarría et al. (2013).	

8. El globo volador	Reglas Cada vez que el globo toque el piso, se perderá un punto.
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.	
Capacidad Anaeróbica:	Velocidad.
Estilo de enseñanza:	Resolución de problemas.
Medios:	Globos, cronómetro, silbato.
Organización: Se organizan equipos de 3 o 4 estudiantes.	
Desarrollo: El objetivo de cada equipo es recorrer la distancia más grande posible en un tiempo establecido, mientras golpean un globo con alguna parte del cuerpo. La distancia recorrida se mide tomando en cuenta la distancia recorrida por el último integrante del equipo, y se asegura una participación similar de todos los alumnos en la tarea motriz. Puntuaciones: Se asignan puntos según el lugar que ocupe cada equipo: 10 al primero, 9 al segundo, y así sucesivamente, disminuyendo de 1 en 1 hasta el último equipo. El equipo con mayor puntuación será el ganador.	
Variante: Se puede establecer la regla de que el globo solo pueda ser tocado con	

la cabeza.	
Tiempo: 10 a 15 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños
Aspecto fisiológico: Sistema energético predominante anaeróbico aláctico, es decir sin oxígeno ni lactato, con predominio de los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP	
Fuente: Castillo Mustelier y Planas Bueno. (2014)	

Reglas	
9. Cruzar el río	Gana el equipo que finalice primero.
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.	
Capacidad Anaeróbica:	Resistencia a la Velocidad.
Estilo de enseñanza:	Resolución de problemas.
Medios:	Aros, silbato.
Organización: Se estructuran pequeños grupos de 6 alumnos.	
Desarrollo: Cada grupo recibe 3 aros y deben utilizar su ingenio para encontrar la manera de cruzar el campo como si fuera un río, pero solo pueden avanzar pisando dentro de los aros asignados.	
Tiempo: 10 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños.

Aspecto fisiológico: Sistema energético con predominio de anaeróbico aláctico, es decir sin oxígeno ni lactato, predominando los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP

Fuente: Educalink. (2024).

		Reglas
10. Liebres y lobos.		Gana el equipo que finalice primero.
Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica y desarrollo motor de los niños.		
Capacidad Anaeróbica:	Resistencia a la Velocidad.	
Estilo de enseñanza:	Por creatividad.	
Medios:	Terreno disponible, cronómetro, silbato, objetos que hagan de liebre. (ejemplo, balones).	
Organización: Se dividen a los estudiantes en dos equipos: las Liebres y los Lobos. Los Lobos se posicionan a una distancia de 50 metros de las Liebres.		
Desarrollo: Cada grupo tiene que transitar una distancia entre 50 y 100 metros. Los Lobos intentan capturar a las Liebres (máximo dos, una en cada mano), mientras que las Liebres tratan de evitar ser capturadas. Todas las Liebres capturadas durante el juego deben ser llevadas a la meta, y se otorga un punto por cada Liebre capturada.		

Inmediatamente después, los roles se invierten: los perseguidos pasan a ser perseguidores y viceversa, con las mismas condiciones que en la primera etapa. La actividad se repite tantas veces como permita el tiempo planificado.	
Tiempo: 10 minutos. Tomando en cuenta que el docente hará sonar el silbato cada 16 segundos para detener la actividad y luego reiniciarla.	Nº de participantes: 2 a 30 niños.
Aspecto fisiológico: Sistema energético con predominio de anaeróbico aláctico, es decir sin oxígeno ni lactato, predominando los fosfógenos, fosfocreatina y reservas de ATP	
Fuente: Castillo Mustelier y Planas Bueno. (2014).	

Referencias

- Aguilar Mustos, R. (2021). *Juegos recreativos como estrategias empleadas en el área de Educación Física – Chimbote, 2021*. [Trabajo de grado, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote].
file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/TESIS%20MIGUEL%20ACEROS.%20FEB.%202024/antecedente%208%20juegos.pdf.
- Almeida Paredes, V. (2016). *Las actividades recreativas en la práctica de cultura física del tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, provincia de Tungurahua*. [Trabajo de Graduación previo a la Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención: Cultura Física, Universidad Técnica de Ambato]. TESIS PROYECTO VICTOR ALMEIDA.pdf (uta.edu.ec).
- Alvarado Cerdas, J., Castillo Jiménez. R., Esquivel Garita, A., y Gómez, Sánchez. J. (2014). Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices

- (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en fútbol especializado. [Trabajo de título de licenciatura, Universidad Nacional, Costa Rica].
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=>
- Anderson-McNamee, J. (s.f.). La Importancia del juego en el desarrollo de la primera infancia.
<https://maguared.gov.co/wp-content/uploads/2017/06/La-importancia-del-juego.pdf>.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 5ta. Edición. Episteme.
- Arufe, V. (2022). *¿Qué son los estilos de enseñanza?* <https://victorarufe.es/que-son-los-estilos-de-ensenanza/>.
- Azcuy Miranda, Z., Corbo Rodríguez, M., y Cuesta Martínez, L. (2010). La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes. *Podium Revista electrónica Ciencia e innovación tecnológica en el deporte. Número 13*.
<file:///C:/Users/VENEZUELA/Downloads/Dialnet-LaRecreacionComunitariaUnaOpcionParaOcuparElTiempo-6173672.pdf>.
- Benítez Vélez, R. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física: una mirada integradora. *FDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 19, Nº 198.
<https://www.efdeportes.com/efd198/los-juegos-recreativos-en-educacion-fisica.htm>.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. 2da. Edición. Pearson Educación.
- Buenas Tareas. (2024). *Definición de potencia anaeróbica*.
<https://www.buenastareas.com/ensayos/Definici%C3%B3n-De-Potencia-Anaer%C3%B3bica/60655870.html>.
- Calzada Arija, A. (1996). *Educación Física: 1° y 2° Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Gymnos.
- Campano, M; Di Menna, D; Dorato, M; Gabellini, M; Latorre J; Romero, I; Vincent, W. (2019). *Estrategias de enseñanza en la Educación Física: Mosston, el espectro y los estilos de enseñanza*. <file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/estilos.pdf>.
- Campos Gerveno, A. (2015). *Los estilos de enseñanza en educación física como herramienta educativa en primaria*.

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3413/CAMPOS%20GERVENO%2C%20ALEJANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Canales, M. (2006). *Metodologías de la investigación social. Introducción a los oficios*. LOM Ediciones.

Casanova Zamora S., Vásquez, M., y Casanova Zamora, T. (s.f.). *Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motriz*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/discos/5ffc1436bed517d0aad0da5c31902688.pdf>.

Castillo Mustelier, E., y Planas Bueno, I. (2014). Propuesta de juegos para mejorar la resistencia aerobia en los estudiantes de primer año del Instituto Politécnico 'Osvaldo Herrera', en las clases de Educación Física. *Deportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 19, N° 197.

Consejo Nacional Electoral. (2012). *Registro electoral 2012. Nivel centros de votación*. http://www.cne.gob.ve/web/registro_electoral_descarga/abril2012/centro.php?e=18&m=4&p=1.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial del jueves 30 de diciembre de 1999, N° 36.860. <https://www.asambleanacional.gob.ve/storage/documentos/botones/constitucion-nacional-20191205135853.PDF>.

Cuéllar Moreno, M. (2006). *Diversos métodos de enseñanza en educación física. diversas formas para abordar la diversidad*. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/17354/Q_19_\(2006\)_06.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/17354/Q_19_(2006)_06.pdf?sequence=1).

Del Castillo, J. (2016). *Guía actual y científica de entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. Referencia para padres y profesionales de la educación física y el deporte*. <https://josemief.com/entrenamiento-de-fuerza-en-jovenes-ninos-y-adolescentes/>.

Educalink. (2024). *Los 10 mejores juegos de educación física para niños del 2024*. <https://www.educalinkapp.com/blog/juegos-de-educacion-fisica/>.

EduFísica. (2023). *Estilos de Enseñanza de la Educación Física* <https://edufisicayt.com/estilos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica/>.

- El Concepto de Educación. (s.f.). <https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/10/concepto-educar.pdf>.
- Enciclopedia. (2024). *Concepto de manual*. <https://enciclopedia.net/manual/>.
- Enciclopedia Ejemplos. (2024). *Actividades aeróbicas y anaeróbicas*. <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-actividades-aerobicas-y-anaerobicas/>.
- Farci, G., y Ruiz, C. (2007). *Proyectos de investigación en ciencias. (Guía para su planificación, ejecución y comunicación)*. PANAPO.
- Fernández, J. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. *Revista digital Efdportes.com*. Buenos Aires - Año 13 - Nº 130. <file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/TESIS%20MIGUEL%20ACEROS.%20FEB.%202024/La%20importancia%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20en%20la%20escuela.mhtml>.
- Ferro Espinoza, D. (2018). *La importancia de las planificaciones en la labor docente*. [Resumen en línea]. <https://clubdeescritura.com/obra/1558027/la-importancia-de-las-planificaciones-en-la-labor-docente/>.
- Gallardo López, J. (2018). *Teorías del juego como recurso educativo*. <https://www.fundacionvalse.org/wp-content/uploads/2022/03/TEORIAS-DEL-JUEGO-COMO-RECURSO-EDUCATIVO.pdf>.
- García Cantó, R, y Pérez, J. (2019). Métodos de enseñanza en educación física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Revista digital Trances*, 11(1):1-30. https://www.researchgate.net/profile/Andres-Guillamon/publication/330162549_METODOS_DE_ENSEÑANZA_EN_EDUCACION_FISICA_DESDE_LOS_ESTILOS_DE_ENSEÑANZA_HASTA_LOS_MODELOS_PEDAGOGICOS_METHODS_OF_TEACHING_IN_PHYSICAL_EDUCATION_FROM_THE_TEACHING_STYLES_TO_THE_PEDAGOGICAL_MODELS/links/5c3090f392851c22a35b92b4/METODOS-DE-ENSEÑANZA-EN-EDUCACION-FISICA-DESDE-LOS-ESTILOS-DE-ENSEÑANZA-HASTA-LOS-MODELOS-PEDAGOGICOS-METHODS-OF-TEACHING-IN-PHYSICAL-EDUCATION-FROM-THE-TEACHING-STYLES-TO-THE-PEDAGOGICAL-MODELS.pdf.

- Gascó, T. (2016). *La resistencia anaeróbica*. <https://guiafitness.com/la-resistencia-anaerobica.html>.
- Giménez, A. (s.f.). *La resistencia*. <file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/TESIS%20MIGUEL%20ACEROS.%20FEB.%202024/la-resistencia-3-eso.pdf>.
- Gómez Antolínez, I. (2013). La importancia de la actividad física en Educación Primaria. *Revista digital PublicacionesDidacticas.co*, N^o 4, 1 diciembre 2013. <https://core.ac.uk/download/pdf/235863473.pdf>.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Brujas.
- Higueras Rodríguez, M. (2019). *El juego como recurso didáctico en la formación inicial docente*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/59299/61462.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
- Hernández Nieto, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la educación física. *Revista Digital Efdportes.com*. Buenos Aires - Año 14 - N^o 132 - <file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/TESIS%20MIGUEL%20ACEROS.%20FEB.%202024/Los%20m%C3%A9todos%20de%20ense%C3%B1anza%20en%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.mhtml>.
- Hernández, R. Fernández, C., y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. 3era edición. McGraw-Hill.
- Hurtado de Barrera, J. y Toro, J. (2012). *Paradigmas y métodos de investigación, en tiempos de cambio*. 6ta. edición. Episteme consultores asociados editores.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Fundación Sygal.
- Juego y Deporte. (s.f.). *Los juegos de resistencia*. https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-resistencia/#google_vignette.
- Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajo de investigación*. Alfa.
- La Universidad en Internet. (2023). ¿Qué son las estrategias didácticas? Concepto, importancia y ejemplos. <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/estrategias-didacticas/>.

- Lebrero Casanova, I., Almagro, B., y Sáenz-López, P. (2019). Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos. Revista digital *Espiral. Cuadernos del profesorado*. Vol. 12 Número 25. file:///C:/Users/VENEZUELA/Downloads/Dialnet-EstilosDeEnsenanzaParticipativosEnLasClasesDeEduca-7080240.pdf.
- Ley Orgánica de Educación. (2009). Gaceta oficial 1529. 15 de agosto de 2009. Caracas. <https://es.slideshare.net/LyrisJennyfer/ley-organica-de-educacin-gaceta-oficial-n5929-15-de-agosto-de-2009>.
- Lifeder. (2024). *Capacidad anaeróbica: características, métodos, beneficios*. <https://www.lifeder.com/capacidad-anaerobica/>.
- López, A., & Macaya, C. (2011). *Libro de la Salud Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación BBVA*. 1era. edición. Nerea, S.A.
- Manzano Pérez, R. (2020). *La resistencia anaeróbica y el rendimiento físico de los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Bolívar de la ciudad de Ambato*. [Trabajo de investigación previo a la obtención del grado académico de licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29515/1/Renato%20Sebastian%20Manzano%20Perez-1804097424.pdf>.
- Martínez Rodríguez, E. (2003). Método de enseñanza de la Educación Física: creatividad. *Revista Digital Efdportes*. Buenos Aires - Año 9 - N° 59 - Abril. <https://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>.
- Medina, M. (2007). *La investigación aplicada a proyectos. Identificación del proyecto y formulación de la investigación*. Vol. I. Ediciones Ántropos Ltda.
- Medina Uribe-Echavarría, A., Sánchez, Sánchez, I., y Torrens Casado, A. (2013). Manual de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños y niñas de 8 a 11 años de la enseñanza primaria. *Revista digital Efdportes* Año 18, N° 187.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación. (2007). *Currículo del Subsistema de Educación Primaria Bolivariana*.

http://www.cerpe.org.ve/tl_files/Cerpe/contenido/documentos/Actualidad%20Educativa/Curriculo%20Educacion%20Primaria%20Bolivariana.%202007.pdf. [Artículo PDF].

Orozco Fabián, J. (s.f.). *Antecedentes de la investigación*.
<https://riofaponencias.files.wordpress.com/2012/04/antecedentes.pdf>.

Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., y Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*. Número. 1 (2024). DOI: <https://doi.org/10.35622>
<https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872>.

Oviedo, A., Montecino, C., y Sepúlveda, C. (2011). *Estilos de enseñanza utilizado por un profesor de educación física en un establecimiento municipal*.
<https://www.monografias.com/trabajos87/estilos-ensenanza-utilizado-profesor-educacion-fisica/estilos-ensenanza-utilizado-profesor-educacion-fisica>.

Palella, S., y Martíns, F. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. 2da. edición. FEDUPEL.

Palella, S., y Martíns, F. (2017). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. 6ta.edición. FEDUPEL.

Pedagogía. (s.f.). *Estilos de Enseñanza Participativos*. <https://html.rincondelvago.com/estilos-de-ensenanza-participativos.html>.

Peñaloza Castro, S. (2022). *Estrategias didácticas para el desarrollo motivacional en el aprendizaje del área de la educación física*. [Trabajo de grado de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3492/1/77664.pdf>.

Piquer Cebrian, M. (2024). *Estilos de enseñanza en Educación Física*.
<https://mundoentrenamiento.com/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica/>.

Puruhuaya, G. (2019). *Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa-2019*. [Trabajo de grado de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/44201760-2150-45f8-9617-1761d5880770/content>.

- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Revista Digital Efdportes.com*. -Buenos Aires - Año 15 - Nº 146. file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/Estilos%20de%20ense%3%B1anza%20en%20Educaci%3%B3n%20F%3%ADsica.%20Utilizaci%3%B3n%20seg%3%BA%20el%20an%3%A1lisis%20de%20las%20tareas%20de%20aprendizaje%20y%20las%20caracter%3%ADsticas%20de%20los%20alumnos%20y%20alumnas.mhtml.
- Riofrío Espinoza, T. (2020). *Estilos de enseñanza utilizadas en educación física*. [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64070/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20RIOFRIO%20ESPINOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Rocco, L. (2012). *Metodología de la investigación*. Humanitas.
- Rodríguez Vite, I. (s.f.). *Importancia de la formación de los docentes en las instituciones educativas*. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/huejutla/n9/e2.html>.
- Román Vilella, R. (2021). Aplicación de estilos de enseñanza tradicionales vs. participativos en deportes colectivos. [Trabajo final de grado]. file:///C:/Users/VENEZUELA/Desktop/TESIS%20MIGUEL%20ACEROS.%20FEB.%202024/TFG-estrategias.pdf.
- Ruiz Gutiérrez, M. (2017). *El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en educación infantil*. [Trabajo de grado de maestro en educación infantil, Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutierrezMarta.pdf>.
- Sabino, C. (2007). *El Proceso de Investigación*. Panapo.
- Sánchez, K. (2018). *estrategias de enseñanza en educación física en el nivel de educación inicial*. [Trabajo de grado de maestría, Universidad Nacional Experimental de Los Llanos Ezequiel Zamora]. http://opac.unellez.edu.ve/doc_num.php?explnum_id=603.

- Sierra Salcedo, R. (2007). La estrategia pedagógica. Sus predictores de adecuación. *Revista digital VARONA*, núm. 45, julio-diciembre, 2007, pp. 16-25. La Habana, Cuba. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635565004.pdf>.
- Toala, J., Loor, C., y Pozo, M. (s.f.). *Estrategias pedagógicas en el desarrollo cognitivo*. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/b077105071416b813c40f447f49dd5b7.pdf>.
- Torres, J. (2014). *Metodología de la investigación. Métodos y procesos*. CIPV. C.A.
- Universidad de Alicante. (2008). *Tema 5. Los estilos de enseñanza en educación física*. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41025/6/Tema%205.%20Los%20Estilos%20de%20Ense%C3%B1anza%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf>.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2011). *Manual de trabajo de grado de especialización, y maestría y tesis doctorales*. 4ta edición. FEDUPEL.
- Universidad Santo Tomás. (s.f.). *Importancia de la didáctica en la educación preescolar*. https://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachaleladidacticasyestrategiasenelaula_mariachalela/importancia_de_la_didctica_en_la_educacin_preescolar.html.
- Vázquez Cabrera, C. (2012). *Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año educación general básica de la escuela Isaac María Peña de la parroquia San José de Raranga Cantón Sigsig*. [Trabajo de grado, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf>.
- Villalobos, J. (2023). *¿Cuál es la importancia de los juegos recreativos para la salud?* <https://www.laps4.com/preguntas-y-respuestas/cual-es-la-importancia-de-los-juegos-recreativos-para-la-salud>.
- Villanueva Bazán, L. (2018). *Juegos Recreativos como Estrategia Pedagógica para Desarrollar Aprendizajes Significativos en los estudiantes de la IE. N° 123 Baños del Inca Cajamarca*. [Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con mención en Docencia y Gestión de la Calidad, Universidad San Pedro]. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6242/Tesis_60359.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Wikipedia. (2024). *Capacidad anaeróbica*. https://es.wikipedia.org/wiki/Capacidad_anaer%C3%B3bica.

Anexos

A. Instrumento

INDICADOR	N°	ÍTEMES	S	A V	N
Ejecución	1	Planifica las clases tomando en cuenta los estilos de enseñanza de la educación física			
	2	Emplea la variedad estilos de enseñanza en los diferentes momentos de las clases de educación física, para alcanzar los objetivos planteados en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.			
	3	Aplica una metodología apropiada y definida propia del área.			
	4	Conoce los procedimientos de cada estilo de enseñanza			
	5	Los diferentes estilos de enseñanza le permiten al docente tener diferentes formas de enseñar.			
Por imitación / Mando directo	6	Ejemplifica los movimientos o actividades motrices que debe realizar el estudiante durante la clase para luego ser imitados por los mismos.			
	7	Sigue un esquema lineal en la ejecución de la clase de educación física, el cual los alumnos deben repetir.			
	8	Explica y luego, demuestra el ejercicio que deben realizar los alumnos			
Enseñanza basada en la	9	9. Permite que el alumno asuma cierta toma de decisiones en su aprendizaje			

tarea	10	10. Permite que el alumno comience a tener un poco más de responsabilidad en su proceso de aprendizaje			
	11	11. Plantea las actividades en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajos para todos.			
Por resolución de problemas	12	Guía a los estudiantes en el descubrimiento de sus potencialidades en nuevas destrezas y capacidades			
	13	Orienta el aprendizaje de los alumnos, pero permite que ellos investiguen, tomen decisiones y descubran el conocimiento nuevo.			
	14	Establece un reto en el alumno donde tiene que trabajar por medio de su mente y de su motricidad.			
Por descubrimiento o guiado	15	Guía a los estudiantes en el descubrimiento de sus potencialidades en nuevas destrezas y capacidades			
	16	Orienta el aprendizaje de los alumnos, pero permite que ellos investiguen, tomen decisiones y descubran el conocimiento nuevo.			
	17	Establece un reto en el alumno donde tiene que trabajar por medio de su mente y de su motricidad.			
Por creatividad	18	Fomenta la creatividad en cada estudiante para la ejecución de actividades motrices nuevas e innovadoras encaminadas al fortalecimiento de la capacidad anaeróbica.			
	19	Permite al alumno que tenga la posibilidad de seleccionar las actividades y la organización de las mismas, en búsqueda de experiencias motrices libremente alrededor de un material, de una instalación o de un contenido.			
	20	Le ofrece al estudiante el poder tener contacto con el material para la ejecución de una acción motora			
Enseñanza recíproca	21	Cuando usa este estilo de enseñanza, toma en cuenta que la observación del gesto o actividad física que se realizará debe ser guiada por una hoja de tareas, donde un alumno ejecuta la acción y el otro la evalúa.			
	22	Informa a los estudiantes sobre la ejecución y elementos que tomarán en cuenta en la evaluación de manera clara y sencilla			
	23	Brinda la oportunidad a los alumnos de invertir los roles (el que evaluó, ahora es el evaluado).			
Programa individualizado	24	Proporciona una información general a los estudiantes.			
	25	Redacta y ofrece toda la información del proceso o acción motora que ejecutará al alumno, por medio de diferentes canales (escrita o audiovisual)			
	26	Elabora un programa individual de trabajo para cada alumno			
Juegos Recreativos	27	Conoce la metodología para la aplicación del juego recreativo			
	28	Planifica juegos recreativos para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica de los niños			
	29	Diseña diferentes juegos recreativos para el fortalecimiento de la capacidad anaeróbica de los niños			

B. Constancias de validación del instrumento



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL UNIVERSITARIO
GERVASIO RUBIO
RUBIO ESTADO TÁCHIRA
MAESTRÍA EN ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Luis Alfonso Díaz con C.I. N° V- 5029384,
con título de M.Sc. Enseñanza de la Ed. Física, hago constar que he analizado el
instrumento presentado por el ciudadano: **MIGUEL ÁNGEL ACEROS**, Titular de la
Cédula de Identidad N° 14 392356 con el fin de recabar información
acerca del trabajo titulado "ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DIRIGIDAS AL
DOCENTE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN
LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ENFOCADAS EN LOS JUEGOS
RECREATIVOS, el cual forma parte de un trabajo de investigación que realiza para
optar al grado de Magíster en Ciencias, Mención Enseñanza de la Educación Física
que otorga la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto
Universitario Pedagógico Rural Gervasio Rubio, y que una una vez analizado de
fondo, forma y contenido el instrumento, puedo referir lo siguiente:

Es válido para ser aplicado a la
población del estado.

En la ciudad de San Cristóbal a los 30 días del mes de
agosto de 2023

Luis Alfonso Díaz
Firma del validador

C.I. N: 5029384.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL UNIVERSITARIO
GERVASIO RUBIO
RUBIO ESTADO TÁCHIRA
MAESTRÍA EN ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Almau Acero, con C.I. N° V- 5663921, con título de Msc. Ciencias, hago constar que he analizado el instrumento presentado por el ciudadano: **MIGUEL ÁNGEL ACEROS**, Titular de la Cédula de Identidad N° 18392356 con el fin de recabar información acerca del trabajo titulado "ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DIRIGIDAS AL DOCENTE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ENFOCADAS EN LOS JUEGOS RECREATIVOS, el cual forma parte de un trabajo de investigación que realiza para optar al grado de Magíster en Ciencias, Mención Enseñanza de la Educación Física que otorga la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Universitario Pedagógico Rural Gervasio Rubio, y que una una vez analizado de fondo, forma y contenido el instrumento, puedo referir lo siguiente:

Se puede aplicar

En la ciudad de San Carlos a los 20 días del mes de agosto de 2023

Almau Acero
Firma del validador

C.I. N: 5663921

C. Matriz de confiabilidad

Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	N	
Sujeto																															
1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	72
2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	79
3	3	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	3	1	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	58	
4	1	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	1	3	2	64	
5	1	2	3	1	3	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	1	3	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3	2	3	2	60
6	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	56
7	1	3	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	3	3	2	1	3	1	2	1	3	2	1	3	3	2	2	1	3	56	
8	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	58	
9	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	2	1	58
10	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	41
Suma	16	19	22	18	21	18	19	23	19	23	23	23	24	19	22	19	20	21	23	22	20	18	20	27	19	23	20	21	20	602	
X	1,60	1,90	2,20	1,80	2,10	1,80	1,90	2,30	1,90	2,30	2,30	2,30	2,40	1,90	2,20	1,90	2,00	2,10	2,30	2,20	2,00	1,80	2,00	2,70	1,90	2,30	2,00	2,10	2,00	60,20	
S ²	0,64	0,49	0,56	0,76	0,69	0,56	0,69	0,41	0,49	0,81	0,61	0,41	0,44	0,89	0,76	0,69	0,4	0,49	0,61	0,76	0,8	0,56	0,6	0,41	0,89	0,61	0,4	0,49	0,6	92,56	

Sumatoria St^2 18

Formula de alpha de Cronbach = $n/n-1 [\text{Sumatoria } S^2 / \text{Sumatoria } St^2] = 0-1$

Resultado de la confiabilidad = **0,84**

Este es el resultado de la confiabilidad para los ítems del instrumento de Evaluación del 1 al 3, se le aplicó el Alpha de Crombach y se obtuvo un resultado muy Alta Confiabilidad

El instrumento contaba con tres (3) posibilidades de respuesta, las cuales fueron calificadas con una puntuación, de la manera siguiente:

- Siempre = 3
- Algunas Veces = 2
- Nunca = 1

Curriculum vitae

Miguel Ángel Aceros Blanco, nació en Táriba, municipio Cárdenas, estado Táchira, el 20 de noviembre de 1998, realizó sus estudios de primaria en la Unidad Educativa Nuestra Señora Perpetuo Socorro, municipio San Cristóbal. La secundaria la cursó en la Unidad Educativa Talentos Deportivos Táchira, ubicada en el municipio San Cristóbal, estado Táchira, donde obtuvo su título de bachiller en ciencias. Posteriormente, llevó a cabo sus estudios de pregrado en la Universidad Nacional Experimental del Táchira (UNET) donde obtuvo el título de TSU en entrenamiento deportivo en el año 2011. Seguidamente, continua sus estudios de pregrado en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Universitario Pedagógico Rural Gervasio Rubio (UPEL) en el que se le otorga el título de pedagogo en educación física en el año 2015. Ha realizado diversos cursos en el área del entrenamiento deportivo, también ha asistido a distintos congresos y seminarios a nivel nacional e internacional relacionados con la medicina deportiva, la educación física y la salud. En el ámbito del fútbol obtiene su licencia A como entrenador ante la Federación Venezolana de Fútbol. En los últimos años se ha desempeñado como preparador físico del fútbol profesional en diferentes clubes de Venezuela, y ha alcanzado la meta del título de campeón en segunda división y de esta manera logra el ascenso a primera división durante el año 2023. Cabe destacar que fue docente en el área del fútbol en la Universidad Nacional Experimental de las Fuerzas Armadas (UNEFA), también, entrenador del Instituto del Deporte Tachireño (IDT) desempeñándose como preparador físico de las selecciones del Estado Táchira. Ha sido parte del Staff de ponentes en diferentes cursos y conferencias relacionadas con el deporte, la preparación física, la salud y el fútbol. Actualmente, es estudiante de la maestría en enseñanza de la educación física en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Gervasio Rubio (UPEL) Instituto Universitario Pedagógico Rural Gervasio Rubio.