

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

**CALENTAMIENTO FÍSICO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL
FÚTBOL DE LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA CUSCO- 2022**

Presentada Por:

Br. Callañaupa Quispe, Ely Tania

Br. Mamani Ramos, Marimar

Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Educación Secundaria:
Especialidad Educación Física

ASESOR:

Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza

CUSCO- PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: CALENTAMIENTO FÍSICO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA CUSCO - 2022

presentado por: ELY TANIA CALAÑAUPA QUISPE con DNI Nro.: 76736127 presentado por: MARIMAR MAMANI RAMOS con DNI Nro.: 74242301 para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 24 de ABRIL de 2024

Firma

Post firma Dr. EDUARDO JESUS AGUIRRE ESPINOZA

Nro. de DNI 23854868

ORCID del Asesor 0000 - 0002 - 5514 - 6707

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259 : 349226128 ✓

NOMBRE DEL TRABAJO

Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la insti

AUTOR

Callañaupa Quispe Ely Tania Mamani Ramos Marimar

RECUENTO DE PALABRAS

13067 Words

RECUENTO DE CARACTERES

71008 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

104 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

9.8MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 22, 2024 1:59 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 22, 2024 2:03 PM GMT-5

● **10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente

DEDICATORIA

Dedico los frutos de este trabajo a mis padres Martin Mamani Álvarez y Maruja Ramos Pucho por apoyarme e involucrarme en los momentos malos y no tan malos, así mismo por prepararme a afrontar la adversidad sin perder la cabeza ni morir, y por darme el empujón final que necesitaba para terminar este trabajo.

Me capacitaron cómo llegar a ser quien soy hoy, mis principios, valores, perseverancia y voluntad para lograr mis propósitos paso a paso. Todo proviene de un lugar de gran amor que no pide nada a cambio.

También me gustaría dedicar este estudio a mi hermano Aldo, por su paciencia, inteligencia, determinación, fuerza, amor que me ha mostrado durante el proceso. Debo disculparme porque ha sufrido directamente las consecuencias del trabajo que he realizado, realmente me ayudaste a alcanzar un equilibrio que me permitió alcanzar mi máximo potencial; nunca dejaré de estar agradecida por eso.

El resultado de esta experiencia científica también va dedicada a mis abuelos, quienes mostraron gran interés en el momento que necesité ayuda con este proyecto, son lo mejor que me ha pasado.

Marimar

DEDICATORIA

Estas circunstancias me permiten dedicar esta investigación con cariño a mi progenitora Eulogia Quispe Huamán por haberme formado con buenos valores y sentimientos lo cual me permitió seguir luchando por mi estudio superior, creo que sin mi madre no hubiese logrado esta gran meta, aunque pasamos momentos difíciles, pero ella siempre me motivo para superarme día a día.

Una dedicación especial para mis hermanos y amigos que coadyuvaron en toda mi profesionalización incentivándome para seguir adelante y compartiendo conocimientos, alegrías y tristezas.

Y a mi mejor amigo Rosmel por su guía, con sus conocimientos, aunque hemos pasado momentos de tristeza, siempre ha estado allí dándome cariño, amor y comprensión. Y a todos mis docentes de la carrera profesional de Educación por haberme enseñado y que supieron conducirme con sus palabras durante todos estos años.

Ely Tania

AGRADECIMIENTO

A nuestra tricentenaria Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, a la escuela profesional de Educación, a nuestra amada Especialidad de Educación Física por todos los conocimientos adquiridos.

A la Institución Educativa Mixta Fortunato L. Herrera. Cusco por permitirnos realizar esta labor investigativa en escolares del nivel secundario.

Al Asesor nuestro trabajo de investigación; Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza, por su denodada ayuda en la materialización de la presente tesis

A todas las personas que de alguna manera intervinieron en esta experiencia académica.

Marimar - Ely Tania

PRESENTACIÓN

Señor Decano de la Facultad de Educación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, cumpliendo el reglamento de grados y títulos vigente de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, presentamos el proyecto de tesis intitulado:

“Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022” para optar al título profesional de Licenciadas en Educación, especialidad de Educación Física, con la intención de describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria.

El calentamiento físico es un factor importante que se debe practicar en cualquier deporte, gracias a este factor podemos ver que el atleta pueda disfrutar en este caso en la práctica de su deporte favorito el cual es el fútbol. En esta oportunidad es necesario analizar la importancia del calentamiento físico en relación a la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol por los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera de la ciudad del Cusco. Porque generalmente los niños y jóvenes de la educación básica regular practican de manera directa las actividades en el área de educación física, más aún el contenido de la unidad didáctica donde se tiene que desarrollar aspectos sobre el fútbol, sin tener el cuidado de realizar el calentamiento corporal que es tan importante para que el deportista se desenvuelva adecuadamente en la práctica del fútbol sin estar expuesto a cualquier lesión propia de la práctica de cualquier deporte.

Es así, que observando este panorama en los estudiantes de la institución educativa líneas arriba mencionada, nos motivó a emprender el estudio del calentamiento físico con respecto al aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los jóvenes de nuestra provincia, intentando obtener un sustento teórico en este tema tan importante para la práctica no solo del fútbol sino de cualquier deporte en general, también direccionado a ayudar a los docentes encargados de dirigir la senda de los estudiantes de alcanzar las competencias relacionadas al área de la educación física.

Las autoras.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	IV
PRESENTACIÓN.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XI
RESUMEN.....	XII
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema.....	1
1.1 Situación problemática.....	1
1.2 Área geográfica.....	5
1.3 Formulación del problema.....	6
1.3.1 Problema general.....	6
1.3.2 Problemas específicos.....	6
1.4 Objetivos de la investigación.....	7
1.4.1 Objetivo general.....	7
1.4.2 Objetivos específicos.....	7
1.5 Justificación de la investigación.....	8

CAPÍTULO II. Marco teórico y conceptual	11
2.1 Antecedentes de la investigación	11
2.2 Bases teóricas	14
2.2.1 El calentamiento físico	14
2.2.2 Fundamentos técnicos	21
2.3 Marco conceptual	26
2.4 Hipótesis y variables	27
2.4.1. Hipótesis general	27
2.4.2 Hipótesis específicas	27
2.4.3 Operacionalización de variables	29
CAPÍTULO III. Metodología de la investigación	38
3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación	38
3.1.1 Tipo de investigación.....	38
3.1.2 Nivel de investigación.	38
3.1.3 Diseño de investigación.	38
3.2 Población y muestra	39
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información	40
3.3.1 Plan de recolección de información	41
3.4 Técnicas de procesamiento de datos	41
CAPÍTULO IV Análisis e interpretación de resultados	42

4.1 Descripción de la muestra para el análisis	42
4.2 Resultados por variables	43
4.2.1 Variable calentamiento físico	43
4.2.2 Resultados de la variable fundamentos técnicos	50
4.3 Prueba de hipótesis	57
DISCUSIÓN.....	62
CONCLUSIONES.....	66
RECOMENDACIONES	68
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS	74

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Muestra mixta</i>	39
<i>Tabla 2 Género de estudiantes</i>	42
<i>Tabla 3 Calentamiento físico</i>	43
<i>Tabla 4 Estiramiento</i>	45
<i>Tabla 5 Calistenia</i>	47
<i>Tabla 6 Calentamiento formal</i>	48
<i>Tabla 7 Fundamentos técnicos</i>	50
<i>Tabla 8 Pase</i>	51
<i>Tabla 9 Conducción</i>	53
<i>Tabla 10 Recepción</i>	55
<i>Tabla 11 Relación del calentamiento físico y los fundamentos técnicos del fútbol</i>	57
<i>Tabla 12 Relación del calentamiento físico y el pase como fundamento técnico del fútbol</i>	58
<i>Tabla 13 Relación del calentamiento físico y la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol</i>	60
<i>Tabla 14 Relación del calentamiento físico y la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol</i>	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico 1 Género de estudiantes</i>	42
<i>Gráfico 2 Calentamiento físico</i>	44
<i>Gráfico 3 Estiramiento</i>	46
<i>Gráfico 4 Calistenia</i>	47
<i>Gráfico 5 Calentamiento formal</i>	49
<i>Gráfico 6 Fundamentos técnicos</i>	50
<i>Gráfico 7 Pase</i>	52
<i>Gráfico 8 Conducción</i>	54
<i>Gráfico 9 Recepción</i>	55

Resumen

El propósito fue describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos del nivel secundario, siendo el diseño descriptivo correlacional, la técnica que se usó fue la observación con su respectivo instrumento la ficha de observación; la población estudiada fueron los escolares del nivel de educación secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco – 2022, la muestra fue no probabilística de 21 escolares, y donde la prueba de hipótesis nos mostró que, El calentamiento físico está relacionado significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol. El grado de correlación es alta, porque su coeficiente de agrupación es 0.711, donde P -valor es menor que 0,005, por lo cual se desestimó la hipótesis nula; concluyendo que, el efecto del calentamiento físico en estudiantes, en un 57.1% a veces tiene efectos; el 42.9% casi siempre tienen sus efectos. De 21 escolares, 12 evidencian que a veces el calentamiento tiene efectos en su práctica del fútbol, por otro lado 9 estudiantes del total de la muestra casi siempre le dan el interés al calentamiento físico en la práctica del fútbol. Los docentes no están poniendo énfasis en la enseñanza del calentamiento físico, para que sus estudiantes le den el interés correspondiente al practicar el fútbol

Palabras claves: calentamiento físico, fundamentos técnicos del fútbol.

Abstract

The purpose was to describe how the physical warm-up is related to the technical foundations of soccer for secondary level students, with the descriptive correlational design, the technique used was observation with its respective instrument, the observation sheet; The population studied was schoolchildren at the secondary education level of the Fortunato L. Herrera Cusco educational institution - 2022, the sample was non-probabilistic of 21 schoolchildren, and where the hypothesis test showed us that, Physical warming is significantly related to the technical foundations of football. The degree of correlation is high, because its grouping coefficient is 0.711, where P_ value is less than 0.005, which is why the null hypothesis was rejected; concluding that the effect of physical warm-up on students, in 57.1%, sometimes has effects; 42.9% almost always have their effects. Of 21 schoolchildren, 12 show that sometimes warming up has effects on their soccer practice, on the other hand, 9 students of the total sample almost always give interest to physical warming up in soccer practice. Teachers are not putting emphasis on teaching physical warm-up, so that their students give it the corresponding interest in playing football.

Keywords: physical warm-up, technical foundations of football.

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1 Situación problemática

Balza (2002) señala que el calentamiento físico, es la ejecución de una secuencia de ejercicios que ayudan al incremento de la temperatura de los músculos de los deportistas. Su energía asciende con el tiempo de calentamiento, o sea, al iniciar el calentamiento se realiza actividades de baja intensidad, en seguida actividades de alta intensidad, con la intención de no exigir al cuerpo y habilitándolo poco a poco. De la misma manera el ritmo del corazón y los pulmones se elevan, según se practique los ejercicios con más carga, se requiere mayor cantidad de sustancias nutritivas y abundante oxígeno para conservar el funcionamiento.

Merino (2012) considera que los fundamentos técnicos son las actividades deportivas que inicialmente son enseñados y posteriormente se ejecutan, deben ser practicados por medio de los principios del juego. Al saber que existe una relación constante en poner en práctica los principios básicos. Los argumentos que tengan los individuos que practican el fútbol coadyuvan en una buena ejecución de los mismos por medio de la actividad personal y en equipo en el aspecto defensivo y ofensivo teniendo un nivel elevado de eficacia.

Lasluisa (2014) en sus investigaciones nos ilustra que mundialmente se evidencia cada día, individuos que practican el fútbol con lesiones producto de no poner en práctica el calentamiento físico, quiere decir que no existe un estiramiento, lubricación del sistema muscular previo a la práctica del fútbol o a la realización de actividades físicas, porque ahora la práctica del deporte hoy en día se ha masificado,

tanto de manera profesional o a nivel amateur. Cabe remarcar que los deportistas que están en el nivel profesional cuentan con el apoyo de un técnico, un especialista en el aspecto físico, pero sin embargo hay una gran mayoría que practica actividades físicas que lo ejecuta de manera personal. Cuando elige practicar ejercicios físicos en un determinado deporte, es fundamental que lo realice con la ayuda de un técnico, porque de esta manera sigue una planificación de acuerdo a las capacidades que posee. Los deportistas que no previenen, por lo general tienen lesiones por no realizar ejercicios de calentamiento, y también por la excesiva frecuencia de ejercicios físicos que su estado físico no puede sobrellevar. Entre las lesiones que sufren los deportistas se encuentran: desgarro, contusión tendinitis torceduras, distensión muscular, traumatismos en la rodilla, inflamaciones musculares, contusión en el tendón de Aquiles, dolores en la tibia, fracturas, disloques, torceduras de ligamentos y desgarro muscular en los tendones, músculos hinchados, problemas en la tibia. No obstante, una gran cantidad de individuos que practican deporte no le toman importancia a este aspecto del calentamiento, y continúan en la práctica del fútbol y otras disciplinas deportivas sin el cuidado necesario, para prevenir las lesiones posteriores.

Barrera (2016) manifiesta que en Quito Ecuador en los últimos años que se realiza la Copa Corpeducar, muchos de los equipos que participan en este campeonato tienen desafíos para alcanzar un buen estado físico, técnico y mental cuando tienen su participación en el campo deportivo; los resultados que se tiene al iniciar la actividad deportiva un deficiente producción física técnica; acompañado de crisis nerviosa, apatía y ausencia de concentración, esto se da por no poner en práctica el calentamiento correspondiente antes de un enfrentamiento deportivo, lo

cual muestra que muchos clubes de fútbol en los primeros segundos del partido tiene una baja producción, es sencillo arribar a esta deducción porque en el desarrollo del encuentro deportivo su producción aumenta, mostrando una inmensa brecha.

La contribución biológica, fisiológica, psicológica que produce una excelente labor en el calentamiento, cuyos resultados se evidencia en plena competencia, al carecer de los aspectos señalados se advierte deficiencia en la producción deportiva de los futbolistas, que lo muestran en los inicios de un enfrentamiento deportivo, siendo un gran esfuerzo para ellos utilizar al cien por ciento sus cualidades, porque su cuerpo no fue acondicionado para la práctica que se está llevando a cabo, y estas consecuencias se dan por no haber llevado a cabo un calentamiento aplicados específicamente en partes en los diferentes segmentos del cuerpo. Cuando el equipo se concentra en el calentamiento par una competencia considerablemente el trabajo con errores que se aplica específicamente a los segmentos del cuerpo, origina una propensión técnica y mental del físico de un individuo para enfrentar una competencia adecuadamente, como técnicos y expertos, se tiene que practicar novedosas estrategias de calentamiento, la utilización de instrumentos en el calentamiento específico, lo cual se sumaría como una ayuda al futbolista en la familiarización en las acciones propias del fútbol, complementando de esta manera al calentamiento en el aspecto orgánico, con la parte específica del atleta como; lo orgánico, lo técnico, y lo psicológico.

Solsol (2018) confirma que, en la ciudad de Huánuco los profesores no ponen en práctica el calentamiento físico de manera adecuada, porque muchas instituciones educativas no se cuenta con un profesional de la cultura física, por lo cual los docentes

que dirigen a las secciones como docentes de grado, carecen de los conocimientos fundamentales en cuanto a las actividades físicas, por lo cual al enseñar temas sobre la educación física lo realizan de manera ineficiente, tarea que corresponde directamente los profesionales capacitados en la educación física. Como consecuencia de estas acciones, los estudiantes que realizan deportes contraen muchas lesiones, y sobre todo se da practica inadecuada de la pedagogía, en estas circunstancias no se podrá ayudar a los educandos a alcanzar las competencias en particular en el vóley, deporte en el cual hizo sus estudios Solsol.

En eventos deportivos donde participan niños y jóvenes en la provincia del Cusco, es muy notorio la ausencia de la aplicación del calentamiento físico, lo cual eleva el alto índice de la falta de efectividad en el uso adecuado de los fundamentos técnicos del fútbol por los estudiantes que cursan la educación básica regular en nuestra región, lo que refleja el no uso de estrategias adecuadas por los docentes para hacer que los pequeños futbolistas realicen su calentamiento físico previo a la práctica del fútbol. En la práctica del fútbol por los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera se observa una elevada carencia en el manejo de los fundamentos técnicos del fútbol, porque evidencian que no realizan la adecuación corporal para hacer frente a las exigencias que amerita la práctica del fútbol, lo cual es una ausencia clara del calentamiento físico.

En los eventos deportivos que involucran a niños y jóvenes en la provincia del Cusco, es evidente que no se está aplicando el calentamiento físico, lo que contribuye a un alto índice de falta de efectividad en el uso correcto de los fundamentos técnicos del fútbol por parte de los estudiantes de educación básica regular en nuestra región.

Esto sugiere que los docentes no están implementando estrategias adecuadas para asegurar que los jóvenes futbolistas realicen un calentamiento físico antes de practicar el deporte.

En cuanto a la práctica del fútbol por parte de los estudiantes de secundaria en la institución educativa Fortunato L. Herrera, se nota una notable carencia en el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol. Esto se evidencia en la falta de preparación corporal para afrontar las exigencias requeridas por el deporte, lo que denota una clara ausencia de calentamiento físico.

Si continua esa costumbre de no realizar el respectivo calentamiento previo a la práctica del fútbol por los estudiantes de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera, persistirá el deficiente manejo los fundamentos técnicos del fútbol, y el principal efecto será que estos estudiantes no disfrutaran de una práctica adecuada del fútbol, entonces su sociabilización en el medio que se desenvuelvan con respecto a los deportes será negativa.

Por eso es importante esta investigación, ya que tiene el fin de analizar los desafíos en la estimulación temprana en los infantes y su impacto que tiene en su rendimiento académico, para luego exponer los resultados para que sea una base donde acudir y atender de mejor manera esta etapa previa a cursar sus estudios en la educación básica regular y obtener buenos resultados.

1.2 Área geográfica

El trabajo se realiza en la institución Educativa Fortunato L. Herrera, asentada en la Av. La Cultura s/n distrito y provincia del Cusco; este centro del saber es un

emporio de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco para futuros docentes, limita al:

Norte con la cervecería Backus y Johnson

Sur con Av. La Cultura.

Este con la Cía. Backus y Johnson

Oeste con el espacio deportivo de la universidad nacional.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?

1.3.2 Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel del calentamiento físico de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?
- b) ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?
- c) ¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?

- d) ¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?
- e) ¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

1.4.2 Objetivos específicos

- a) Describir cuál es el nivel del calentamiento físico de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022
- b) Describir cuál es el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022
- c) Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

- d) Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022
- e) Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

1.5 Justificación de la investigación

- **Justificación teórica.**

El calentamiento físico es muy importante para poner en práctica el fútbol, en este caso tiene mayor relevancia en los fundamentos técnicos de este deporte. Es oportuno comentar de los docentes del área de educación física, porque muchos de ellos en sus unidades de enseñanza no le dan la debida importancia al calentamiento físico cuando pretenden trasladar los conocimientos sobre los fundamentos técnicos del fútbol. En este trabajo de investigación, se dio relevancia a los conocimientos del calentamiento físico en el fútbol con incidencia en sus fundamentos técnicos, convirtiéndolo en un aporte bibliográfico para los profesores de educación física, técnicos deportivos del fútbol e incluso gestores deportivos; y los propios deportistas junto a personas amantes del fútbol; para que ellos tengan nueva información en cuanto a este tema y si ya lo conocen para que refuercen sus conocimientos, los docentes podrán nutrir sus unidades didácticas para tener sesiones

de clase acordes a las necesidades de sus estudiantes en cuanto al calentamiento físico con relación a los fundamentos del fútbol.

- **Justificación metodológica**

Este trabajo se justifica debido a que proporciona un marco teórico sólido sobre el calentamiento físico en el contexto de los fundamentos técnicos del fútbol. Esto será de gran ayuda para los docentes de educación física en el diseño y desarrollo de unidades y sesiones de aprendizaje en esta área específica. Los principales beneficiarios de este enfoque serán los niños y jóvenes en edad escolar del nivel secundario de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera. Saber que sus profesores están utilizando los conocimientos de esta investigación les ayudará a alcanzar las competencias establecidas en la asignatura de Educación Física.

Además, este trabajo de investigación se convertirá en una herramienta metodológica invaluable para técnicos deportivos, especialistas y promotores de escuelas y academias de fútbol en la región del Cusco y potencialmente en todo el país. Ayudará en la enseñanza efectiva del calentamiento físico en relación con los fundamentos técnicos del fútbol, beneficiando así a un amplio espectro de estudiantes y deportistas.

Justificación pedagógica

El interés que muestran los niños y jóvenes, por aprender y poner en práctica el fútbol, brinda la oportunidad de enseñar eficazmente los

fundamentos técnicos del fútbol sin olvidar la importancia que tiene el calentamiento físico. El trabajo de por sí, tiene una tendencia pedagógica, porque en su contenido incide en la importancia que tiene la enseñanza – aprendizaje del calentamiento físico para la aplicación de los fundamentos técnicos en el fútbol, transformándose este trabajo en una fuente estratégica para profesores, especialistas, y técnicos deportivos del fútbol; teniendo el objetivo principal la práctica del fútbol de manera integral por parte de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera del Cusco, extensivo a la niñez y juventud en general de nuestra región. Garantizando el cumplimiento de una enseñanza del fútbol integral al desarrollar el tema del calentamiento físico asociado a los fundamentos técnicos del fútbol como una parte pedagógica; de esta manera, los docentes lograran ser, eficaces en ayudar a los estudiantes a alcanzar sus competencias trazadas de acuerdo a las unidades de aprendizaje previamente planificadas.

Capítulo II. Marco teórico y conceptual

2.1 Antecedentes de la investigación

Internacional

Chávez et. al (2016) tuvieron la intención de determinar los beneficios y ventajas del calentamiento en los niños y niñas, tipo de investigación descriptiva, la población fue de 27 alumnos con su muestra de 7 estudiantes, la técnica fue la encuesta con su instrumento el cuestionario.

Logrando las siguientes conclusiones:

- Existe carencia en la capacitación con respecto al calentamiento físico, por no tener instrucción en la Educación física, recreación y deportes para los niños.
- Los docentes del centro escolar en estudio, no cuentan con los instrumentos deportivos que el permitan desarrollar una sesión de clases motivadoras para con sus estudiantes, lo que restringe la aplicación de los escasos conocimientos que tienen sobre el calentamiento físico en los deportes, por ejemplo, solamente poseen una pelota deteriorada, que se utiliza de manera creativa por el profesor encargado.

Este trabajo de investigación se eligió porque, destaca que el calentamiento no solo prepara el cuerpo para la actividad física, sino que también ayuda a prevenir lesiones, mejora el rendimiento y promueve una actitud más positiva hacia la actividad física en general. Este tipo de investigación es crucial para comprender mejor cómo implementar prácticas efectivas en la enseñanza de Educación Física, asegurando un ambiente seguro y beneficioso para el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

Nacional

Aguilar (2018) se puso como meta determinar de qué manera la activación corporal influye en la prevención de lesiones en la práctica del voleibol, investigación experimental, aplicada, explicativa; la población fue de 161 estudiantes, la muestra experimental 11 alumnos y de control 10 estudiantes, la técnica fue la observación, instrumentos de fichas textuales, resumen, bibliografía. Con las conclusiones:

- Una activación corporal planificada y ejecutada, es el mecanismo correcto para prevenir traumatismos al practicar el vóleibol.
- Las lesiones más frecuentes en los estudiantes que practican del voleibol en la institución Educativa en estudio se dan en las manos y dedos.
- Las lesiones más frecuentes en la práctica del vóleibol son por falta de una activación corporal formal.
- El profesor de educación física no aplica la activación corporal; porque no es de la especialidad, por la carencia de conocimientos, por no tener capacitación en este tema.

La selección de este trabajo de investigación fue por qué; al centrarse en la activación corporal como estrategia preventiva, el estudio muestra un enfoque proactivo hacia la salud y el bienestar de los estudiantes, promoviendo hábitos saludables desde la juventud. Este tipo de investigación no solo beneficia a los estudiantes involucrados en el voleibol, sino que también puede ser un recurso valioso para educadores y entrenadores que buscan mejorar la seguridad y el desempeño en diferentes deportes escolares; finalmente, el estudio de Aguilar destaca la importancia de la prevención de lesiones y la promoción de la salud en el contexto de la práctica deportiva en la educación secundaria.

Local

Vargas e Hilario (2021) tuvieron el fin de demostrar de qué manera los fundamentos de fútbol se relaciona con la socialización de los estudiantes; trabajo del tipo básico, correlacional transversal, cuantitativo; utilizaron la encuesta con su instrumento el cuestionario, la población y muestra a la vez de 46 estudiantes.

Las conclusiones fueron:

- Los fundamentos de futbol se relacionan directa y significativamente con la socialización de los estudiantes del nivel primario, donde los estudiantes tienen mayor interacción con sus pares por medio de los fundamentos de futbol, también se sociabilizan que contribuye a su desarrollo y adaptación en su centro de estudios.

Se elige esta investigación como antecedente por qué; ofrece una visión interesante sobre cómo el deporte puede influir en el desarrollo social de los niños desde una edad temprana.

El fútbol, siendo un deporte popular y ampliamente practicado en muchos países, no solo proporciona beneficios físicos, sino que también promueve la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación y la cooperación. Este estudio arroja luz sobre cómo los fundamentos del fútbol pueden ser una herramienta efectiva para fomentar la integración y la socialización entre los estudiantes.

Entender la relación entre el fútbol y la socialización en el contexto educativo es crucial para diseñar programas y actividades que aprovechen el potencial del deporte como una herramienta para el desarrollo integral de los niños. Además, estos hallazgos pueden ser útiles para educadores, entrenadores y padres interesados en promover el crecimiento personal y social de los estudiantes a través del deporte. Además, el estudio de Vargas e Hilario ofrece una contribución valiosa al campo de la educación física y la psicología del deporte al destacar la importancia de los fundamentos del fútbol en la socialización de los niños en el nivel primario.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 El calentamiento físico

Para Ferrufino et al, (2014) es la agrupación de, juegos, practicados previo a la etapa principal de una sesión de Educación Física, teniendo la intención que el estado físico del deportista pase de estar en la situación estática a una dinámica, que se puede dar de acuerdo a la magnitud de la carga que tenga el deportista, asegurando un adecuado acondicionamiento para pasar a la fase principal de la sesión.

Cailly (2001) considera que es la sucesión de acciones físicas de los músculos y articulaciones con un orden y proporción, con la intención es habilitar al cuerpo para resultados físicos y deportivos, donde el deportista produzca buenos resultados, y prevenir algún traumatismo físico. El propósito de la preparación física es lograr que nuestro cuerpo logre un buen estado de manera progresiva, a fin de que desde el inicio de una participación en un evento deportivo el deportista pueda mostrar su más

alto potencial. La meta fundamental del calentamiento corporal, es habilitar a la corporeidad humana para las acciones físicas y toda aquellas relacionadas al deporte. Muchas lesiones y algunas alteraciones en el sistema cardiaco (arritmias), tienen relación con las actividades de entrenamiento agresivo.

El calentamiento físico es el cumulo de movimientos que se realiza con el cuerpo, a fin de que este apto para responder a actividades propias de los deportes, permite sensibilizar al sistema nervioso, que ayude en la apertura de la rutina motora, obtenidas en circunstancias un poco difíciles del calentamiento deportivo. También son procedimientos activos antes de practicar actividades físicas, que habilita al deportista físicamente, fisiológicamente, y el aspecto psicológico, para ejercicios con cargas superiores a lo acostumbrado. Previo a la realización de actividades deportivas, un correcto ingreso en calor físico, facilitará un rendimiento óptimo, con ausencia de lesiones, y esencialmente lograr mucha fuerza para aprovechar en su plenitud de las acciones físicas o deportivas. El calentar y estirar el sistema muscular favorece en el momento de iniciar la práctica deportiva, teniendo un acostumbrado ritmo de calentamiento se puede lograr la prevención de algún esguince, desgarro y torcedura que derive en una fractura complicada.

2.2.1.1 Fases del calentamiento

Para Fox (1988), las fases en el calentamiento son:

a. El estiramiento

Carpio (2018) manifiesta que el estiramiento permite lograr que las articulaciones, sistema muscular estén flexibles, como consecuencia de los cambios plásticos que se da en la estructura de los músculos, el cual fue impuesto

a acciones de fuerza en una frecuencia determinada, logrando acrecentar el tamaño de dichos filamentos que finalmente se conoce como estiramiento.

Nelson y Kokkonen (2006) consideran que, alguna acción que requiera mover cierto segmento del cuerpo, hasta lograr un aumento en el recorrido de una articulación que finalmente se tipifica como acción de estiramiento.

Tipos de estiramientos

- **Dinámico**

Nelson y Kokkonen (2006) indican que estos se realizan cuando se ejecutan acciones específicas en cualquier disciplina deportiva. Se parece al balístico donde se producen actividades del cuerpo con rapidez para el estiramiento muscular, pero sin utilizar rebotes. Además, ejecuta solamente movimientos en el sistema muscular de un lugar determinado. La mencionada estrategia trata de aumentar la capacidad de flexión mediante la distensión del musculo, lo que se logra por medio del encogimiento del antagonista y la siguiente acción de la articulación mediante el intervalo de una acción permitida por determinada articulación; se tiene que aplicar de forma pausada y con control, la puesta en funcionamiento de los antagonistas producida por la extensión de los agonistas por medio del impedimento recíproco.

- **Estático**

Nelson y Kokkonen (2006) consideran que se usa con mayor frecuencia, se alarga determinados músculos, o un conjunto de estos, con cierta acción pausadamente, esto quiere decir un segmento del cuerpo a una postura y sobre todo conservando la acción en un tiempo determinado.

Para Morán (2009) este tipo de estiramiento se divide:

- Estático activo: ocurre cuando el deportista produce, con el apoyo de muchos músculos, la fuerza en pos de mantener su posición.
- Estático pasivo: ocurre en el momento que un sujeto, objeto contrario a la gravedad apoya en mantener la posición del estiramiento.

- **Balístico**

Aquí se ejecuta una contracción muscular para obligar a la extensión del musculo por medio de acciones de resistencia, sin aplicar intervalos en ningún punto de la acción.

Gavilanes (2017) resalta que se le denomina también estiramiento activo dinámico, donde se realiza acciones rítmicas se determina como la ejecución de movimientos rítmicos ondulantes, de resistencia o de tiros mediante estos se incitará un aumento del intervalo articular. Se hace uso en buen porcentaje en acciones deportivas, en especial en deportes donde los individuos necesitan ser muy veloces y que sus articulaciones sean muy flexibles.

Vujnovich y Dawson (1991) han señalado en una investigación en el ámbito de la terapia que la combinación secuencial de estiramiento estático seguido de balístico produce beneficios superiores en comparación con la aplicación exclusiva de estiramiento estático. Además de estas dos modalidades, hay un tercer factor que clasifica los diferentes tipos de ejercicios, según el agente responsable de la amplitud de movimiento.

Como indican Coulomb et al. (1995). Las categorías resultantes de estas técnicas incluyen estiramiento activo, pasivo, activo-asistido y pasivo-activo.

En el estiramiento activo, el individuo realiza la contracción muscular agonista sin la ayuda de elementos externos, lo que fortalece la musculatura relacionada con el movimiento.

Coulomb et al. (1995) mencionan que las técnicas pasivas, cuando son ejecutadas de manera prudente, brindan resultados rápidos y satisfactorios, especialmente cuando son controladas por el propio sujeto (autopasivos),

Destacan Dubreil y Neiger (1984) que son apropiadas en casos de limitación de movilidad articular y acortamiento muscular.

En el estiramiento pasivo, el individuo no contribuye activamente, siendo un agente externo el responsable del movimiento de estiramiento, ya sea un compañero (asistido), el propio sujeto (auto asistido) o algún instrumento.

Spring (1988) sugiere que las técnicas de estiramiento pasivo son adecuadas para programas de gimnasia y acondicionamiento físico, aunque se deben tomar precauciones, especialmente en estiramientos asistidos para evitar el dolor en el sujeto.

Además de estas técnicas básicas, Alter (1990) destaca combinaciones que buscan lograr resultados óptimos de estiramiento y flexibilidad. El estiramiento activo-asistido implica la contracción inicial activa de grupos musculares opuestos, completando la amplitud de movimiento con la ayuda de un compañero cuando se alcanza el límite. Por otro lado, el estiramiento pasivo-activo comienza con una fuerza externa y, una vez alcanzado el máximo rango de movilidad articular, el individuo

intenta mantener la posición mediante la contracción isométrica de los músculos durante varios segundos.

b. La Calistenia.

Lamas (2019) considera que, son acciones que se ejecutan sin la necesidad del apoyo de un instrumento, el peso del cuerpo representa la oposición, así mismo se les conoce como un aporte que se practica antes de las acciones que requieren de mucho esfuerzo físico. Mezclan un gran número de acciones y muchos de ellos se parecen al deporte de la gimnasia en las olimpiadas.

Herreros y Arroyo (2019) han señalado que la calistenia se caracteriza como un sistema de ejercicios que se centra en el uso del propio peso corporal, involucrando el movimiento de diversos grupos musculares y haciendo hincapié en la aplicación de fuerza y potencia.

Por otro lado, Srivastava (2016) ha definido la calistenia como una forma de ejercicio aeróbico y dinámico, caracterizado por movimientos rítmicos, suaves y agradables, que son de fácil realización tanto de manera individual como en grupo. Además, destaca que la calistenia puede adaptarse según la capacidad física del individuo.

Características de la Calistenia

Sarao (2017) expresa que la calistenia no solo depende de la gravedad, sino que también hace uso de la resistencia generada por el propio peso corporal para el entrenamiento de resistencia. Esta forma de ejercicio ofrece beneficios similares a otras actividades aeróbicas, como el mantenimiento de un peso saludable, la prevención de enfermedades como la diabetes y las

afecciones cardíacas, y la promoción de la salud cardiovascular. Además, la práctica de la calistenia estimula emociones positivas, atribuibles a la liberación de endorfinas. Algunos ejercicios específicos de calistenia, como los saltos y las sentadillas, también implican el peso corporal y pueden contribuir al desarrollo de la densidad ósea, ayudando a prevenir la osteoporosis.

- **Básica**

Las acciones de inicio en la calistenia son recomendados para los individuos que se inician en los deportes. Se refieren a todas esas acciones que los deportistas ponen en práctica con el fin de tonificar algunas partes de su corporeidad y les ayuda a tener energía en sus acciones más complejas.

Muchas de las acciones fundamentales más usadas en la calistenia son las flexiones, las barras, sentadillas, abdominales. Las acciones que se llaman fundamentales apoyan a obtener la fuerza, a liberar la grasa del cuerpo e incrementar la contextura de los músculos, estos son adecuados para los que se inician en la práctica de los deportes, y son fundamentales en avanzar en la calistenia.

- **Estática**

Acciones más complejas donde se intenta en conservar una particular postura del cuerpo en un rango de tiempo.

Las acciones estáticas para calistenia requieren de mucha concentración y trabajo muscular. La coordinación y el procedimiento son esenciales para prevenir las lesiones.

- **Dinámica**

Acciones que permiten perfeccionar a los deportistas en el aspecto de ser ágiles y utilizar sus reflejos.

También se puede haber muchos movimientos que tengan relación con la práctica del freestyle. El girar, el balancearse, o también saltar por medio de las barras, ejemplifican acciones dinámicas.

Consiste en ejercicios con mucha técnica y conllevan cierta peligrosidad. Donde es necesario aplicar la fuerza, coordinar y especialmente estar concentrado. Una pequeña desviación conllevaría a caerse, y como consecuencia lesiones en el cuerpo.

c. Calentamiento formal

Se caracteriza por ser:

- **Prolongado**, ocurre cuando las características de la disciplina deportiva son de fuerza, la temperatura es mínima o la contextura corporal del atleta es constitución física del deportista es vigorosa.
- **Progresivo**, el inicio es en un nivel moderado, avanzando para que posteriormente se logre un paso de competencia.
- **Adaptado** tener en cuenta las características específicas de los ejercicios que están direccionados a un fin u objetivo.

2.2. 2 Fundamentos técnicos

Para Molina (2007) se conceptualizan como el manejo de habilidades para maniobrar la pelota y aquellas acciones en la cancha en la práctica del fútbol. Estos

principios técnicos son movimientos que inicialmente se tiene que enseñar, para que posteriormente los deportistas lo practiquen.

a. Parada

Patiño (2007) clara que se refiere al dominio total del balón inmovilizándolo completamente ya sea este en el piso o elevado, por lo general utilizando el pie con la parte de la planta. Debido a que esta acción se caracteriza por ser lenta en el juego, ha ido siendo relegado en el juego del fútbol, no obstante, utilizado por los deportistas que se inician en la práctica de este deporte. El control total de la pelota es un movimiento opuesto a la acción del golpear, si es así que en esta acción se proporciona velocidad a la pelota con una parte del cuerpo concretamente, en la acción de controlar la pelota se disminuye su velocidad retrocediendo el segmento del cuerpo utilizado. En el movimiento técnico que tratamos se emplea cualquier segmento apto para el contacto con la pelota, finalmente se puede resumir como el fundamento que puede disminuir la velocidad con que va la pelota en un encuentro de fútbol.

b. Recepción

López (1999) considera como una manera eficaz de suspender la pelota enviada de un jugador de fútbol a su compañero de equipo, es aquella que se ejecuta internamente con el pie, la cual permite disminuir la potencia que lleva la pelota, desde luego si se posee, o domina la destreza pertinente, puesto que acompañar el movimiento de la pelota con la parte del pie o separarlo podría coadyuvar a realizar un recibimiento dirigido que puede culminar en un gol, o tal vez un regate que rebase a los jugadores del equipo contrincante.

c. Dribling.

Medina (2009) considera que es cuando el jugador se mueve con la pelota o en el transcurso del campo deportivo. Se refiere a una destreza utilizada para desplazar a un futbolista en una zona deseada, en el cual este pueda rematar o pasar la pelota a su compañero. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Esto convierte la dribling un talento, los jugadores destinados a jugar en el puesto de defensa son los que rutinariamente trabajan con el fin de disminuir las oportunidades del futbolista que atiene la pelota.

Características del Dribling.

- Se trata de un aspecto técnico-individual en el ámbito deportivo.
- Requiere una habilidad técnica notable y una capacidad aguda para la improvisación.
- Demanda creatividad por parte del jugador.
- En el centro del campo, su función principal es descongestionar la situación, mantener la posesión del balón, mientras que en nuestra área, contribuye a deshacernos de un oponente.

d. Pase

Rodelo (2011) enuncia que, el pase se refiere al aprovechamiento de la tenencia al pasar la pelota de un jugador a su compañero de equipo, estos podrían ser de manera ofensiva o defensiva esencialmente. Sin tener en cuenta su objetivo el pase es ejecutado con la idea de conservar la tenencia de la pelota. Los pases consisten en realizar movimientos técnicos que facilitan constituir la correspondencia de 2 a más compañeros de equipo por medio de

la entrega de la pelota con tan solo tocarla una vez; por lo cual, es la base de jugar colectivamente, que admite alcanzar el propósito de un equipo planificado en un tiempo mínimo posible. Lo que se debe considerar de importancia en los pases es que a u jugador que está parado no se le debe dar una pelota más delante de la ubicación donde el esta, también si un futbolista se encuentra avanzando por una zona sin marca, es fundamental que pida un pase de la pelota más delante de su ubicación momentánea.

Efectuar correctamente los pases es mantener el inicio del partido, por lo cual esto es trascendental para un elenco deportivo.

Es fundamental la conducta del jugador que tiene la pelota, así como del jugador que la decepcionará.

practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Tipos de Pase

En cuanto a los tipos de pase, estos pueden clasificarse de diversas maneras, considerando la distancia entre los jugadores y las reglas del juego que permiten el uso de diferentes partes del cuerpo, excluyendo las manos para todos excepto el arquero, quien puede utilizarlas dentro de su área.

De Acuerdo a la Distancia:

Pases cortos

Pases largos

Pases medianos

De Acuerdo a la Altura:

Pase a ras del suelo

Pase a media altura

Pase por elevación

De Acuerdo a la Superficie de Contacto:

Con la parte interna del pie

Con la parte externa del pie

Con el empeine

Con la punta

Con el taco

Estas categorías ofrecen opciones variadas para adaptar el tipo de pase según las necesidades específicas de la situación de juego, permitiendo a los jugadores utilizar diversas técnicas y partes del cuerpo para lograr un juego más versátil y efectivo.

e. Cabeceo

Bravo (2015) hace mención que, se debe rematar o despejar con un frentazo, y no con la parte posterior de la cabeza, la clave es realizar las jugadas con el mínimo trabajo posible, por lo cual la labor para ejecutar la jugada con la cabeza se lleva a cabo gradualmente. El jugador debe ubicarse en línea en pos de golpear una pelota alta, esencialmente en el momento que se requiera hacer un salto; no es muy sencillo, pero sin embargo es la esencia de esta acción deportiva. El futbolista debe medir la distancia de la pelota para golpearla con la frente, y también recordar llevar la cabeza un poco atrás para lograr que amortigüe.

f. La conducción

Corrales (2003) considera que se refiere al control del balón y manejo del mismo en su traslado de un lugar a otro en la cancha. Se debe considerar enseñar su ejecución de manera secuencial, lo que indica de lo fácil a lo complejo, o de lo pausado a lo acelerado.

g. El tiro

Álvarez (2001) sostiene que es una actividad que se realiza para enviar la pelota en dirección del arco del equipo contrario. Es el hecho superior en un encuentro de fútbol, y el golpe final a la pelota hacia el arco contrario, que aplica un jugador que juega como delantero de su equipo.

2.3 Marco conceptual**a. Calentamiento físico**

Pacheco (2008) considera que el calentamiento lo deben realizar los deportistas al inicio de su actividad física, cuya intención es incrementar el flujo sanguíneo hacia los sistemas: muscular, cardíaco y óseo; de la misma manera aumentar la temperatura del cuerpo con la intención de que los atletas habiliten sus músculos y las articulaciones para acciones físicas posteriores.

b. Los Fundamentos técnicos del fútbol

Rivas (2013) opina que, se refiere a la forma de realizar los movimientos o actividades con pelota o sin ella en el transcurso de la práctica de un enfrentamiento, en una disciplina deportiva en particular. En la fase de formación de un individuo en un deporte en particular, se toma en cuenta la

conceptualización de fundamentos técnicos, el cual es el proceso que admite la interrelación o mezcla de la estrategia y las destrezas, indispensables para llevar a cabo un movimiento de juego por un deportista que se adiestra en el fútbol y del cual si intención máxima es dirigir la pelota hacia el arco del oponente.

c. Fútbol

Carrasco y Carrasco (2004) afirman, que en el fútbol se enfrentan dos elencos deportivos en la cancha, los cuales están organizados 11 por bando, donde se realiza una pugna por poseer la pelota en el área donde juegan, sin olvidar que esta regidos por reglas que marcan los procedimientos pertinentes en este juego, teniendo un área y tiempo reglamentario. En consecuencia, las acciones en el fútbol son libres, quiere decir que la realización de las acciones técnicas depende de las circunstancias en el momento del encuentro deportivo.

2.4 Hipótesis y variables

2.4.1. Hipótesis general

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

2.4.2 Hipótesis específicas

- a) El nivel del calentamiento físico es alto en los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

- b) El nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del fútbol es alto en los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022
- c) El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022
- d) El calentamiento físico influye se relaciona de manera significativa con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022
- e) El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

2.4.3 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
CALENTAMIENTO FÍSICO	Estiramiento	Balístico
		Dinámico
		Estático
	Calistenia	Básica
		Estática
		Dinámica
	Calentamiento formal	Prolongado
		Progresivo
		Adaptado
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Pase
Dirección		
Altura		
Fuerza		
Conducción		Interior
		empeine
		planta
		pecho
		cabeza
Recepción		Borde interno
		Borde externo
		Empeine
		Planta
		Cabeza
		Pecho

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTOS
CALENTAMIENTO FÍSICO	Estiramiento	Balístico Dinámico Estático	1.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con el cuello 2.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con los hombros 3.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con las extremidades superiores 4.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con el tronco 5.-como parte del estiramiento balístico con las extremidades inferiores 6.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con el cuello 7.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con los hombros 8.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con las extremidades superiores 9.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con el tronco 10.-previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con las extremidades inferiores	S= siempre CS= Casi siempre AV= A veces N= Nunca	Ficha de observación

			<p>11.-posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con el cuello</p> <p>12.-posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con los hombros</p> <p>13.-posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con las extremidades superiores</p> <p>14.-posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con el tronco</p> <p>15.-posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con las extremidades inferiores</p>		
	Calistenia	<p>Básica</p> <p>Estática</p> <p>Dinámica</p>	<p>16.-flexibilidad con los antebrazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>17.-flexibilidad con los brazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>18.-flexibilidad con las manos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>19.-flexibilidad con el tronco como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p>		Ficha de observación

			<p>20.-flexibilidad con los muslos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>21.-flexibilidad con las piernas como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>22.-flexibilidad con los pies como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>23.-fuerza con los antebrazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>24.-fuerza con los brazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>25.-fuerza con las manos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>26.-fuerza con el tronco como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>27.-fuerza con los muslos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>28.-fuerza con las piernas como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>29.-Realiza ejercicios de coordinación con los brazos como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>30.-coordinación con las manos como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>31.-coordinación con extremidades superiores como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>32.-coordinación con los pies como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>33.-coordinación con las extremidades inferiores como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>34.-coordinación con las extremidades inferiores y superiores como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>35.-agilidad con los brazos como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>36.-agilidad con las extremidades superiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>37.-agilidad con los pies como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>38.,agilidad con las extremidades inferiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>39.-Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con los brazos como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>40.-Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con las manos como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>41.-Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con las extremidades superiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>42.-Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con los pies como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p>	
--	--	--	--	--

			43.-Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con las extremidades inferiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.		
	Calentamiento formal	Prolongado Progresivo Adaptado	44.-con una duración pertinente con las extremidades superiores como calentamiento prolongado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol. 45.-con una duración pertinente con las extremidades inferiores como calentamiento prolongado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol. 46.-con una duración pertinente con las extremidades superiores en conjunción con las extremidades inferiores como calentamiento prolongado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol. 47.-aumentando la frecuencia de su ejecución pertinente con las extremidades superiores como calentamiento progresivo que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol. 48.-aumentando la frecuencia de su ejecución pertinente con las extremidades inferiores como calentamiento progresivo que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol. 49.-aumentando la frecuencia de su ejecución pertinente con las extremidades		Ficha de observación

			<p>superiores junto a las extremidades inferiores como calentamiento progresivo que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>50.-específicos con los muslos como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>51.-específicos con las piernas como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>52.-específicos con los pies como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>53.-específicos con las extremidades inferiores como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.</p>		
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Pase	Distancia Dirección Altura Fuerza	1.-Corto con el empeine del pie derecho 2.-Corto con el empeine del pie izquierdo 3.-Corto con la parte externa del pie derecho 4.-Corto con la parte externa del pie izquierdo 5.-Corto con la parte interna del pie derecho 6.-Corto con la parte interna del pie izquierdo 7.-Medio con el empeine del pie derecho 8.-Medio con el empeine del pie izquierdo	S= siempre CS= Casi siempre AV= A veces N= Nunca	Ficha de observación

			<p>9.-Medio con la parte externa del pie derecho</p> <p>10.-Medio con la parte externa del pie izquierdo</p> <p>11.-Medio con la parte interna del pie derecho</p> <p>12.-Medio con la parte interna del pie izquierdo</p> <p>13.-Largo con el empeine del pie derecho</p> <p>14.-Largo con el empeine del pie izquierdo</p> <p>15.-Largo con la parte externa del pie derecho</p> <p>16.-Largo con la parte externa del pie izquierdo</p> <p>17.-Largo con la parte interna del pie derecho</p> <p>18.-Largo con la parte interna del pie izquierdo</p> <p>19.-Hacia adelante con el empeine del pie derecho</p> <p>20.-Hacia adelante con el empeine del pie izquierdo</p> <p>21.-Hacia adelante con la parte externa del pie derecho</p> <p>22.-Hacia adelante con la parte externa del pie izquierdo</p> <p>23.-Hacia adelante con la parte interna del pie derecho</p> <p>24.-Hacia adelante con la parte interna del pie izquierdo</p> <p>25.-En diagonal con el empeine del pie derecho</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>26.-En diagonal con el empeine del pie izquierdo</p> <p>27.-En diagonal con la parte externa del pie derecho</p> <p>28.-En diagonal con la parte externa del pie izquierdo</p> <p>29.-En diagonal con la parte interna del pie derecho</p> <p>30.-En diagonal con la parte interna del pie izquierdo</p> <p>31.-A los laterales con el empeine del pie derecho</p> <p>32.-A los laterales con el empeine del pie izquierdo</p> <p>33.-A los laterales con la parte externa del pie derecho</p> <p>34.-A los laterales con la parte externa del pie izquierdo</p> <p>35.-A los laterales con la parte interna del pie derecho</p> <p>36.-A los laterales con la parte interna del pie izquierdo</p> <p>37.-Raso con la parte interna del pie derecho</p> <p>38.-Raso con la parte interna del pie izquierdo</p> <p>39.-Raso con la parte externa del pie derecho</p> <p>40.-Raso con la parte externa del pie izquierdo</p> <p>41.-Raso con el empeine del pie derecho</p> <p>42.-Raso con el empeine del pie izquierdo</p>		
--	--	--	---	--	--

Capítulo III. Metodología de la investigación

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación.

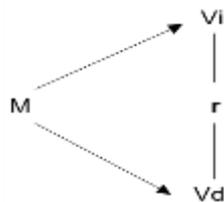
Por los propósitos y la naturaleza de la problemática planteada, la investigación fue básica. Para Arias et, al. (2022) este tipo de investigación se desarrolla en los fundamentos básicos y los fundamentos de la realización de cualquier acontecimiento.

3.1.2 Nivel de investigación.

La investigación fue desarrollada en un nivel descriptivo; para Ñaupas et, al. (2014) se da cuando se realiza la descripción de la cualidades, carácter y propiedades de las variables, teniendo la finalidad de verificar una compatibilidad entre las variables de estudio.

3.1.3 Diseño de investigación.

Es un trabajo no experimental, puesto que estuvo dirigido a la descripción de las probables afinidades entre las variables estudiadas.



X, variable independiente (calentamiento físico), influyen en Y, variable dependiente (fundamentos técnicos del fútbol).

3.2 Población y muestra

Arias (2006) considera que es la reunión cuantificable o finita de individuos con particularidades idénticas o en común. En esta ocasión fue constituida por los escolares del nivel de educación secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco – 2022.

Elección de la muestra

Para Otzen y Manterola (2017) la muestra no probabilística es aquella que se elige por conveniencia, también posibilita seleccionar elementos que son manejables. En este trabajo la muestra es no probabilística de número finito y no de gran tamaño, la muestra se detalla de la siguiente manera:

Tabla 1 Muestra mixta

TERCER GRADO	SECCIÓN B
Masculino	12
Femenino	09
TOTAL	21

Producción de tesistas

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se utilizó la observación para obtener más datos con respecto a las variables de estudio, con su respectivo instrumento la ficha de observación.

INTERROGANTES	EXPLICACIÓN
a) ¿Con que finalidad?	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar los objetivos de la investigación.
b) ¿A quiénes?	<ul style="list-style-type: none"> • Escolares del nivel de educación secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco – 2022.
c) ¿En relación a qué?	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento físico • Fundamentos técnicos del fútbol
d) ¿Quiénes aplican?	<ul style="list-style-type: none"> • Br. Callañaupa Quispe Ely Tania. • Br. Mamani Ramos Marimar.
e) ¿En qué fecha?	<ul style="list-style-type: none"> • 14 de noviembre al 25 de noviembre
f) ¿Cuál es el espacio del recojo de información?	<ul style="list-style-type: none"> • Institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco
g) ¿Número de frecuencias?	<ul style="list-style-type: none"> • cuatro sesiones de clase
h) ¿Cuál es la técnica?	<ul style="list-style-type: none"> • La observación
i) ¿Cuál es el instrumento?	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de observación
j) ¿Cuáles son las circunstancias?	<ul style="list-style-type: none"> • Se tiene el permiso de la dirección de la institución educativa

3.3.1 Plan de recolección de información

3.4 Técnicas de procesamiento de datos

El análisis y procesamiento de la información, se hizo por medio del programa Spss. Las fichas de observación fueron tabuladas, para luego ser procesadas en cuadros estadísticos y luego fueron interpretados los resultados obtenidos.

Capítulo IV Análisis e interpretación de resultados

4.1 Descripción de la muestra para el análisis

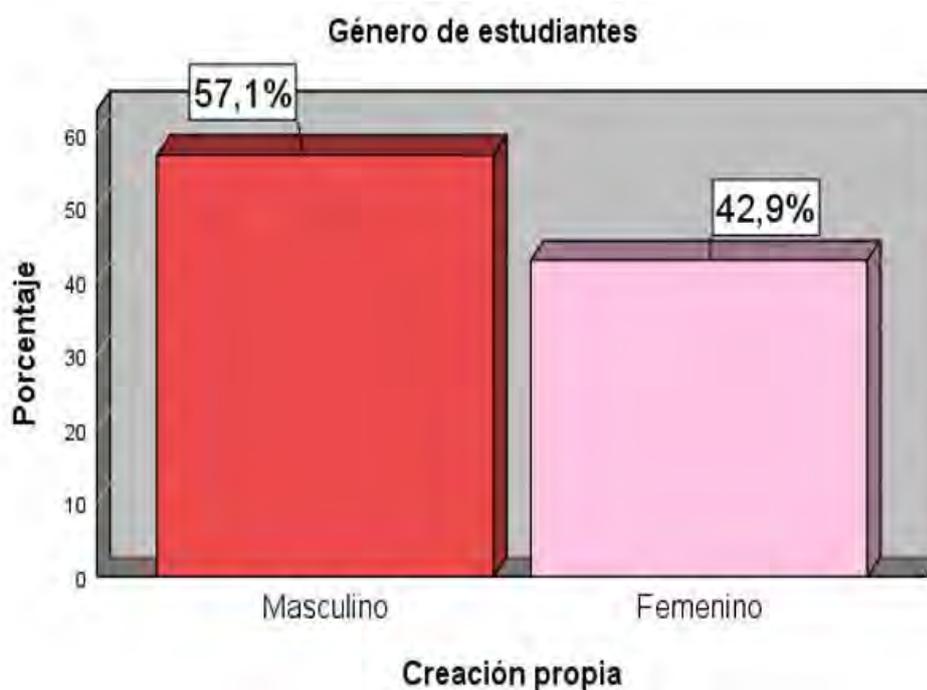
Los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera conforman la población en esta investigación, teniendo como muestra a 21 individuos del tercer grado "B", donde 12 estudiantes son mujeres, y 09 son varones, el detalle es el siguiente:

Tabla 2 Género de estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	12	57,1	57,1	57,1
	Femenino	9	42,9	42,9	100,0
Total		21	100,0	100,0	

: Creación de propia

Gráfico 1 Género de estudiantes



Explicación:

En la tabla 2 y gráfico 1 observamos que el total de la muestra son 21 estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución educativa Fortunato L. Herrera - 2022 donde el 57.1% son varones y el 42.9% son mujeres.

Se puede resaltar en esta oportunidad, que existe más varones que mujeres en la muestra, también se puede evidenciar que este salón es mixto donde la socialización en la práctica del fútbol se da en los dos géneros.

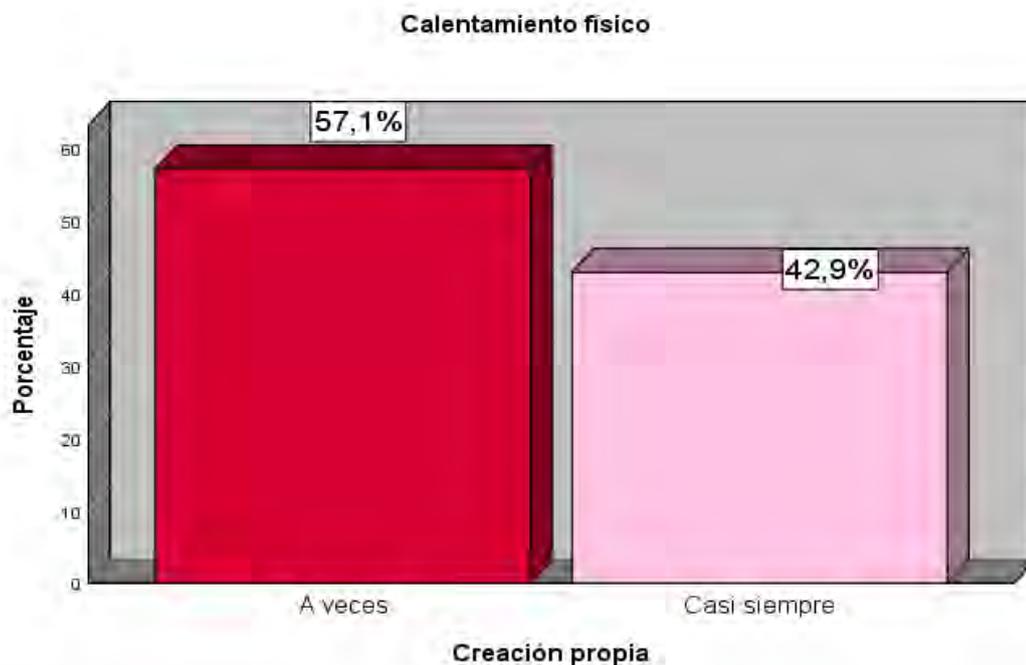
4.2 Resultados por variables**4.2.1 Variable calentamiento físico**

Tabla 3 Calentamiento físico

		Calentamiento físico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	12	57,1	57,1	57,1
	Casi siempre	9	42,9	42,9	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción propia

Gráfico 2 Calentamiento físico

**Explicación:**

En la tabla 3 y gráfico 2 se evidencia el efecto del calentamiento físico en estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución educativa Fortunato L. Herrera - 2022 donde el 57.1% a veces tiene efectos; el 42.9% casi siempre tienen sus efectos.

Al considerar 21 escolares, 12 de los cuales evidencian que a veces el calentamiento tiene efectos en su práctica del fútbol, por otro lado 9 estudiantes del total de la muestra casi siempre le dan el interés correspondiente al calentamiento físico para la puesta en práctica del fútbol. Al tener estos resultados podemos mencionar que los docentes no están poniendo énfasis en la enseñanza del calentamiento físico, para que sus estudiantes le den el interés correspondiente al realizar esta actividad tan importante, que se convierte en un aliado del deportista,

puesto que si se practica constantemente seguramente se lograra, resultados positivos, y en este caso los estudiantes que casi siempre la ponen en práctica tienen buenos resultados en su práctica del fútbol, y lo esencial evitando cualquier efecto negativo en su corporeidad física. Entonces y los docentes aplican en sus enseñanzas con efecto positivo lograrán que sus estudiantes siempre lo practiquen y lo que les permitirá obtener efectos positivos en su aprendizaje del fútbol.

4.2.1.1 Resultados de las dimensiones de calentamiento físico.

a) Estiramiento

Tabla 4 Estiramiento

		Estiramiento			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	12	57,1	57,1	57,1
	Casi siempre	9	42,9	42,9	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción propia

Gráfico 3 Estiramiento



Explicación:

En la tabla 4 y gráfico 3 se observa que, del total de la muestra, un 57.1 % a veces realiza el estiramiento, un 42.9 %, casi siempre hacen uso del estiramiento.

Cuando la muestra evidencia que 12 escolares realizan a veces el estiramiento para luego poner en práctica el fútbol, y el restante que son 9 individuos casi siempre ejecutan el estiramiento como precedente al juego del fútbol. De estos resultados podemos mencionar que 9 estudiantes aprovecharon las enseñanzas de sus docentes en este tema, lo que dejó como consecuencias el que estos futbolistas siempre tengan en cuenta estiramiento cada vez que tengan que aplicar el estiramiento, he aquí la importancia de que los docentes pongan énfasis en su enseñanza del estiramiento, porque es muy importante este aspecto para el desarrollo posterior del fútbol de manera eficiente.

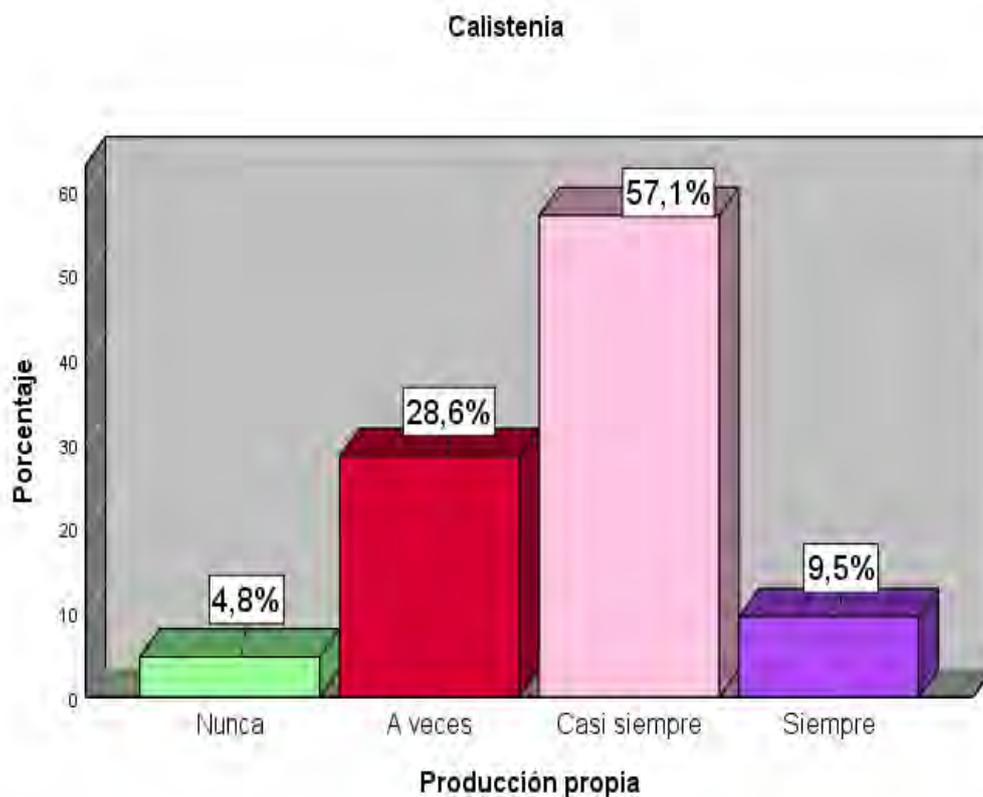
b) Calistenia

Tabla 5 Calistenia

		Calistenia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	4,8	4,8	4,8
	A veces	6	28,6	28,6	33,3
	Casi siempre	12	57,1	57,1	90,5
	Siempre	2	9,5	9,5	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción propia

Gráfico 4 Calistenia



Explicación:

En la tabla 5 y gráfico 4 evidenciamos que, del total de futbolistas escolares, un 4.8% nunca realizan la calistenia, también un 28.6% a veces tienen su calistenia respectiva, por otro lado, el 57.1% de los atletas de fútbol casi siempre desarrollan la calistenia, y un 9.5% de niños siempre acostumbran ejecutar la calistenia.

Del total de los estudiantes que hacen de la muestra, 12 escolares casi siempre ponen en práctica la calistenia como antesala de un juego de fútbol, 2 siempre ejecutan la calistenia, y 6 a veces, y nunca un solo jugador. Por lo tanto, de acuerdo a estos resultados, quiere decir que si los instructores del fútbol, en especial aquellos que trabajan con menores enseñan los aspectos relacionados con el calentamiento físico, permitirán a los estudiantes alcanzar sus competencias con respecto al fútbol, y así asegurar que en el futuro se tengan buenos futbolistas en el Perú.

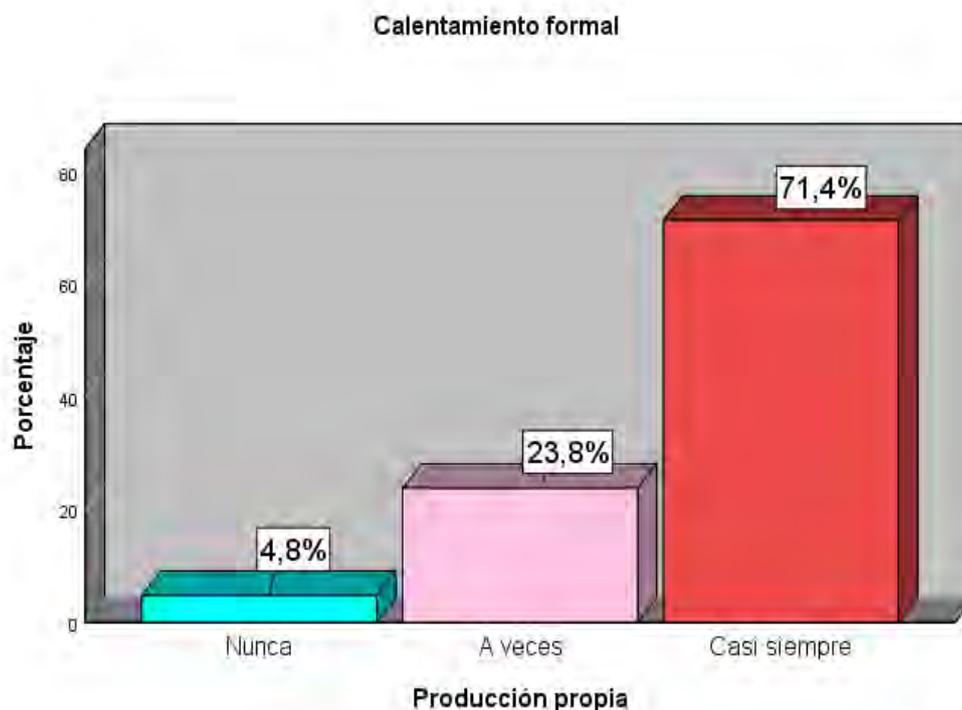
c). Calentamiento formal

Tabla 6 Calentamiento formal

		Calentamiento formal			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	4,8	4,8	4,8
	A veces	5	23,8	23,8	28,6
	Casi siempre	15	71,4	71,4	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción propia

Gráfico 5 Calentamiento formal

**Explicación:**

En la tabla 6 y gráfico 5 nos muestran que, los niños futbolistas en estudio en un 4.8% nunca hacen uso del calentamiento formal, un 23.3% a veces realizan el calentamiento formal, 71.4%, casi siempre ponen en práctica el calentamiento formal.

Con relación al calentamiento formal como uno de los aspectos del calentamiento físico se observó que 15 futbolistas escolares casi siempre lo desarrollan antes de practicar el fútbol, y 5 a veces, un individuo nunca lo aplica como preámbulo a su participación en un evento de fútbol. En consecuencia, después de este análisis es muy claro que, cuando los estudiantes que practican el fútbol reciben una enseñanza pertinente sobre el calentamiento físico, en este caso una de sus dimensiones que es el calentamiento formal, se convertirá en un hábito, que al final no le costará mucho trabajo en ponerlo como, parte de su práctica del fútbol.

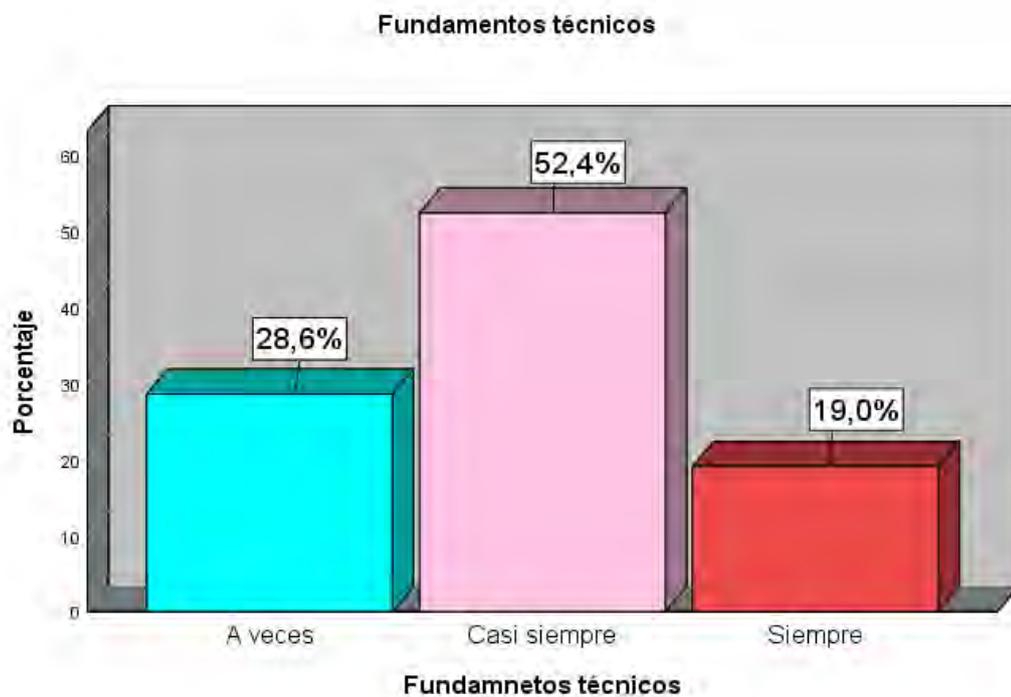
4.2.2 Resultados de la variable fundamentos técnicos

Tabla 7 Fundamentos técnicos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	28,6	28,6	28,6
	Casi siempre	11	52,4	52,4	81,0
	Siempre	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción propia

Gráfico 6 Fundamentos técnicos



Explicación:

En la tabla 7 y gráfico 6 dan a conocer que, del total de los estudiantes en estudio, un 28.6% a veces demuestran un manejo de los fundamentos técnicos en su práctica del fútbol, un 52.4% casi siempre evidencian que conocen y aplican los fundamentos técnicos en su práctica del fútbol, y un 19.0% muestran el uso de los fundamentos técnicos del fútbol.

Con respecto a la segunda variable estudiada en este trabajo, el producto revela que, 4 individuos siempre hacen uso del calentamiento físico, y 11 casi siempre y 6 a veces. En este caso se nota que más de 50 por ciento de los futbolistas escolares toman en cuenta la importancia del calentamiento físico, lo que significa que los docentes consideran imprescindible el utilizar este aspecto, como inicio en las prácticas del fútbol, y prueba de ello estos resultados sin olvidar que los instructores tienen que trabajar un poco más, puesto que de esta muestra se tiene que trabajar en trasladar a 11 estudiantes que casi siempre utilizan el calentamiento físico al rubro de aquellos que siempre lo hacen.

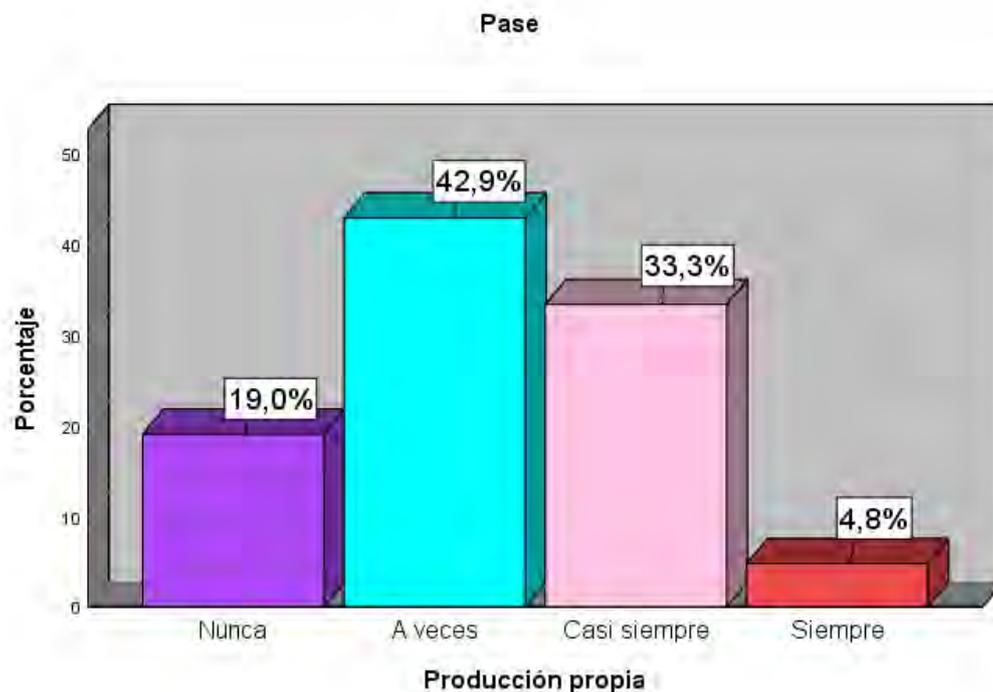
a) Pase

Tabla 8 Pase

		Pase			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	19,0	19,0	19,0
	A veces	9	42,9	42,9	61,9
	Casi siempre	7	33,3	33,3	95,2
	Siempre	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción propia

Gráfico 7 pase



Explicación:

En la tabla 8 y gráfico 7 se ve que, el 19.0% nunca hacen el pase, también un 42.9 % a veces realizan los pases, el 33.3% casi siempre aplican el pase, y el 4.8% utilizan el pase en su juego del fútbol.

En la práctica del fútbol es importante aplicar los fundamentos técnicos, en esta oportunidad en caso del fundamento del pase en las observaciones obtenidas se tiene el siguiente detalle; de la totalidad de estudiantes que practica el fútbol, 9 de ellos realizan el pase a veces, 7 casi siempre, 4 nunca lo practican y en contraste un solo individuo lo realiza siempre. Por lo tanto en este aspecto se tiene que continuar trabajando, porque es relativamente alto el hecho que un 42.9% de vez en cuando ejecuten el pase, esto evidencia que los docentes o monitores del fútbol escolar no realizan el esfuerzo suficiente al enseñar este principio básico del fútbol, porque nos

parece que es muy obre, el hecho que tan solamente un atleta siempre aplique el pase; como consecuencia se tiene que en los estudiantes de tercer grado de secundaria en centro donde se aplicó este trabajo no se tendrá ningún futbolista de éxito den el futuro, porque el practicar el futbol con el principio básico del pase tiene relación directa con practicar eficazmente el fútbol; la tarea de los docentes de educación física en la provincia es alta para corregir estos porcentajes expuestos en este trabajo.

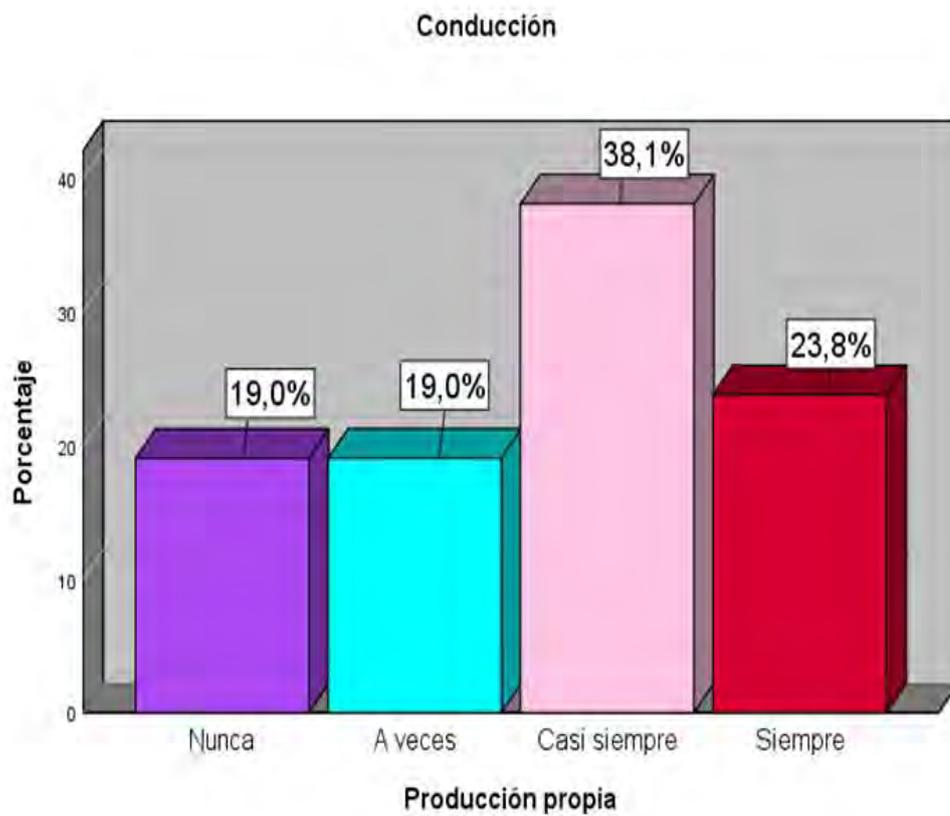
b) Conducción

Tabla 9 Conducción

		Conducción			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	19,0	19,0	19,0
	A veces	4	19,0	19,0	38,1
	Casi siempre	8	38,1	38,1	76,2
	Siempre	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Producción de tesis

Gráfico 8 Conducción

**Explicación:**

En la tabla 9 y gráfico 8 se observa que, del total de individuos que practican el fútbol, un 19.0% nunca realizan la conducción del balón, el 19.0% a veces ponen en práctica la conducción, un 38.1% casi siempre conducen la pelota, un 23.8% siempre aplican la conducción en su juego del fútbol.

En esta oportunidad con respecto al fundamento técnico de la conducción se evidencio que de la totalidad de los futbolistas escolares 5 siempre la utilizan y 8 casi siempre, al hablar de porcentajes suman un 69.1 %, de lo cual podemos comprender que los atletas van por buen camino puesto que, en buen número ejecutan el principio básico de la conducción, lo que les ayuda a desenvolverse con eficacia el fútbol. Esto

nos indica que los docentes de estos escolares tuvieron un plan para llevar a cabo la enseñanza del fútbol y sobre todo ejecutarlo, muestra de ello es el resultado que se ve en sus estudiantes, con un dominio de juego correcto en el futbol.

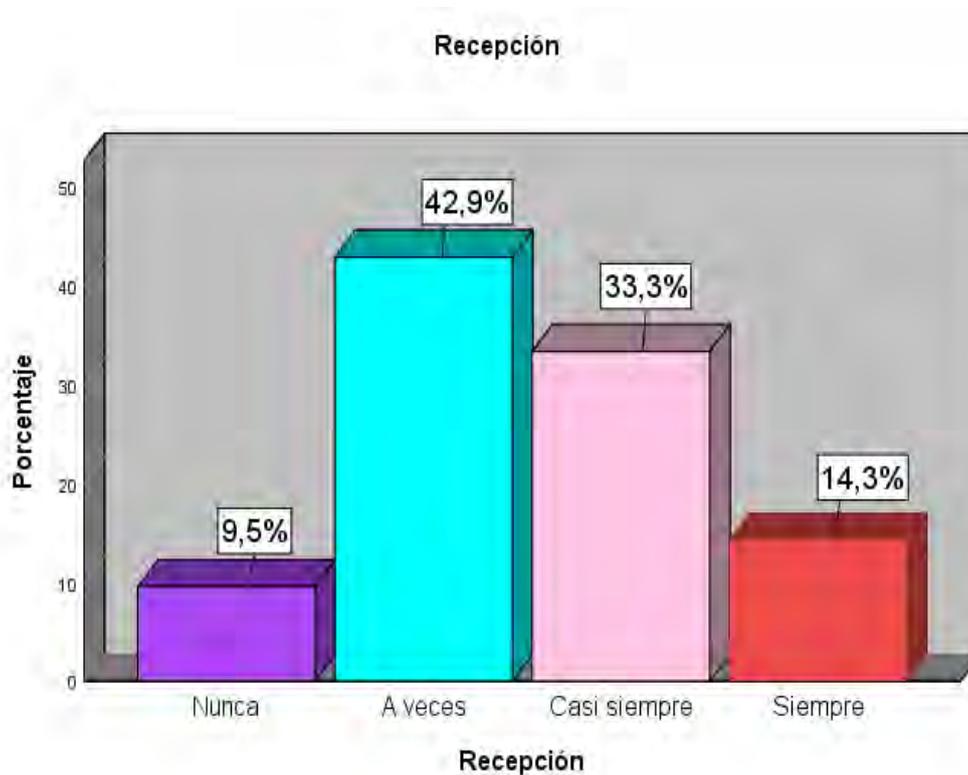
c) Recepción

Tabla 10 Recepción

		Recepción			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	9,5	9,5	9,5
	A veces	9	42,9	42,9	52,4
	Casi siempre	7	33,3	33,3	85,7
	Siempre	3	14,3	14,3	100,0
Total		21	100,0	100,0	

Producción de tesis

Gráfico 9 Recepción



Explicación:

En la tabla 10 y gráfico 9 se observa que los estudiantes del del tercer grado B de primaria 9.5 % unca realizan la recepción en su juego en el fútbol, un 42.9% a veces aplican la recepción, también el 33.3% casi siempre aplican la recepción del balón en su juego del fútbol, el 14.3 % siempre reciben la pelota al jugar el fútbol.

En cuanto al principio básico de la recepción se puede observar algo que llama la atención que 9 del total de los estudiantes en estudio a veces desarrolla este fundamento, y va reduciendo este porcentaje con tendencia a lo positivo 7 casi siempre lo aplican. Eso quiere decir que existe una descompensación con los otros dos principios en su aplicación en el juego del fútbol. Lo que tenemos que tener claro es que, varía su utilización de estos principios fundamentales por parte de los atletas escolares, seguramente muchos lo jerarquizan de acuerdo a la facilidad que estos tienen en su ejecución, también el grado de dificultad que conllevan cada principio básico, y finalmente tenemos que considerar la preferencia que podrían tener los escolares por uno u otro principio básico. De ello rescatamos que los docentes encargados de dirigir las sesiones de enseñanza aprendizaje del fútbol, al momento de desarrollar el tema de los principios esenciales de este deporte lo deberán realizar con estrategias didácticas llenas de motivación para que los estudiantes tengan el deseo de aprender y ejecutar dichos principios de manera homogénea cada uno de ellos, los que les servirán para la correcta y eficaz aplicación en el fútbol.

4.3 Prueba de hipótesis

4.3.1 Hipótesis general: El calentamiento físico y los fundamentos técnicos del fútbol

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

Ha: El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

Ho: El calentamiento físico no se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

Tabla 11 Relación del calentamiento físico y los fundamentos técnicos del fútbol

			Correlaciones	
			CALENTAMIENTO FÍSICO	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
Rho de Spearman	CALENTAMIENTO FÍSICO	Coeficiente de correlación	1,000	,711**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	21	21
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Coeficiente de correlación	,711**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	21	21

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Producción de tesis

En la tabla 12 que antecede P_ valor es menor que 0,005, por lo cual es desestimada la hipótesis nula, entonces el calentamiento físico está relacionado

significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol. El grado de correlación es alta, porque su coeficiente de agrupación es 0.711.

La explicación es que, cuando se da un nivel alto de la aplicación del calentamiento físico, también se podrá realizar un uso permanente de los fundamentos técnicos del fútbol.

4.3.2 Hipótesis específicas: El calentamiento físico y el pase como fundamento técnico del fútbol

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

Ha: El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

Ho: El calentamiento físico no se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

Tabla 12 Relación del calentamiento físico y el pase como fundamento técnico del fútbol

			Correlaciones	
			CALENTAMIENTO FÍSICO	Pase
Rho de Spearman	CALENTAMIENTO FÍSICO	Coeficiente de correlación	1,000	,698**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	21	21
	Pase	Coeficiente de correlación	,698**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	21	21

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Producción de tesis

En la tabla 12 P_{-} valor es menor que 0,005, que permite dejar de lado la hipótesis nula, estableciéndose de esta manera que, el calentamiento físico se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol, el grado de correlación es alto, donde el coeficiente de agrupación es 0.698.

Se resalta que, al tener un nivel alto del uso del calentamiento físico, se llegara a poner en práctica el pase en un porcentaje alto.

4.3.3 Hipótesis específicas: El calentamiento físico y la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

Ha: El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

Ho: El calentamiento físico no se relaciona de manera significativa con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.

Tabla 13 Relación del calentamiento físico y la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol

			Correlaciones	
			CALENTAMIENTO FÍSICO	Conducción
Rho de Spearman	CALENTAMIENTO FÍSICO	Coefficiente de correlación	1,000	,663**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	21	21
	Conducción	Coefficiente de correlación	,663**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	21	21

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Producción de tesis

En la tabla 14 P_ valor es menor que 0,005, que facilita negar la hipótesis nula, de esta manera se puede afirmar que, el calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la conducción de la pelota como fundamento técnico del fútbol, el grado de correlación es alto, donde el coeficiente de agrupación es 0.663.

Es así cuando, se tiene un nivel alto en la utilización del calentamiento físico, se tiene como consecuencia una frecuencia alta en la puesta en práctica del fundamento de la conducción del balón.

4.3.4 Hipótesis específicas: El calentamiento físico y la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

Ha: El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

Ho: El calentamiento físico no se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022

Tabla 14 Relación del calentamiento físico y la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol

			Correlaciones	
			CALENTAMIENTO FÍSICO	Recepción
Rho de Spearman	CALENTAMIENTO FÍSICO	Coefficiente de correlación	1,000	,705**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	21	21
	Recepción	Coefficiente de correlación	,705**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	21	21

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Producción de tesis

En la tabla 15 P_ valor es menor que 0,005, se desestima la hipótesis nula, entonces se fortalece la idea de que, el calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol, el grado de correlación es alto, donde el coeficiente de correlación es 0.705.

Aquí se puede dar la explicación de que, la utilizar el calentamiento físico de manera constante, también se podrá acceder al habito permanente de aplicar la recepción del balón en el juego del futbol.

DISCUSIÓN

Chávez et. al (2016) se encontraron con los hallazgos siguientes: existe carencia en la capacitación con respecto al calentamiento físico, por no tener instrucción en la Educación física, recreación y deportes para los niños; los docentes no cuentan con los instrumentos deportivos que el permitan desarrollar una sesión de clases motivadoras para con sus estudiantes, lo que restringe la aplicación de los escasos conocimientos que tienen sobre el calentamiento físico en los deportes. Por otro lado, en nuestra investigación se logró comprender que, el calentamiento físico está relacionado significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol, su grado de correlación es alta, porque su coeficiente de agrupación es 0.711.

La explicación es que, cuando se da un nivel alto de la aplicación del calentamiento físico, también se podrá realizar un uso permanente de los fundamentos técnicos del fútbol. Se observa una gran diferencia entre estos dos trabajos porque mientras que Chávez et. al (2016) nos muestra que, en el centro donde se desarrolló su investigación muestran la carencia en la capacitación sobre el calentamiento físico, por no tener instrucción en la Educación física, recreación y deportes a los estudiantes; y también remarcan que los docentes no cuentan con los instrumentos que permitan desarrollar una sesión de clases motivadoras para con sus estudiantes, lo que restringe la aplicación de los escasos conocimientos que tienen sobre el calentamiento físico en los deportes; pero en nuestra experiencia de investigar el aspecto del calentamiento físico encontramos una relación significativa entre el calentamiento físico y los fundamentos técnicos del fútbol. Entonces primeramente los docentes de la institución educativa de San Luis Gonzaga de Chichigalpa deben de capacitarse en temas de la Educación física, recreación y

deportes y en especial en el calentamiento físico, para luego trabajar en encontrar su la relación con los fundamentos técnicos del fútbol.

En cuanto a la hipótesis; Chávez considera importante la supervisión o acompañamiento por parte del Ministerio de Educación (MINED) en la correcta aplicación del calentamiento en la clase de educación física, recreación y deportes en los niños del (5) quinto grado del objeto de estudio; y nosotros planteamos que, el calentamiento físico se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022, es así que los trabajos de investigación están relacionados con la importancia del calentamiento físico en el contexto de la educación física y el deporte, aunque se enfocan en diferentes grupos de estudiantes y niveles educativos. Ambos resaltan la relevancia de asegurar una adecuada preparación física en el contexto deportivo y educativo.

Aguilar (2018) describen que: una activación corporal planificada y ejecutada, es el mecanismo correcto para prevenir traumatismos al practicar el vóleybol, también las lesiones más frecuentes en la práctica del vóleybol son por falta de una activación corporal formal y finalmente el profesor de educación física no aplica la activación corporal; porque no es de la especialidad, por la carencia de conocimientos, por no tener capacitación en este tema. Al mismo tiempo nosotros exhibimos los siguiente; el calentamiento físico se relaciona significativamente con el pase como fundamento técnico del fútbol, esta relación es alta, su coeficiente de agrupación es 0.698; es así

que, si se tiene un nivel alto del uso del calentamiento físico, se llegara a poner en práctica el pase en un porcentaje alto. Existe una cierta similitud entre lo mencionado por Aguilar (2018) y la de nosotros, por ejemplo Aguilar nos explica que,

una activación corporal planificada y ejecutada, previene traumatismos al practicar el vóleybol, y las lesiones más frecuentes en la práctica del vóleybol es por falta de la activación corporal formal y para culminar el profesor de educación física no aplica la activación corporal; porque no es de la especialidad, por la carencia de conocimientos, por no tener capacitación en este tema; Sin embargo en nuestro trabajo se habla que el calentamiento físico se relaciona significativamente con el pase como fundamento técnico del fútbol, esta relación es alta, es así que si se tiene un nivel alto del uso del calentamiento físico, se practica el pase en un porcentaje alto. Es así que, Aguilar (2018) que remarca las consecuencias positivas que tienen la práctica del calentamiento físico evitando lesiones en el juego del vóley por los que la ponen en práctica, en nuestro trabajo ponemos hincapié en el resultado que al realizar el calentamiento físico permite posteriormente la ejecución eficaz del pase como fundamento del fútbol, por lo cual si relacionamos los dos trabajos nos ayuda a comprender que el calentamiento físico es imprescindible previo a la ejecución del pase en el fútbol y evita las lesiones de los deportistas.

Vargas e Hilario (2021) exponen sus los efectos que encontraron en su trabajo que son, los fundamentos de fútbol se relacionan directa y significativamente con la socialización de los estudiantes del nivel primario, donde los estudiantes tienen mayor interacción con sus pares por medio de los fundamentos de fútbol, también se sociabilizan que contribuye a su desarrollo y adaptación en su centro de estudios. En nuestro caso el calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol. El parecido que manejan estos dos trabajos es en el tema de los fundamentos físicos, por un lado, Vargas e Hilario muestran la importancia que tiene la socialización en relación al tema de los

fundamentos técnicos del fútbol, pero nosotros la relacionamos con el calentamiento físico; entonces consideramos que al practicar los principios básicos del fútbol se tiene que realizar de manera imprescindible el calentamiento corporal, y por ende se logrará la sociabilización.

Para Vargas e Hilario su hipótesis es que, los fundamentos de fútbol se relacionan de manera directa y significativamente con la socialización de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Privada Qorikancha 2019; y para nosotros nuestra hipótesis planteada es El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022; analizando se puede ver que ambos trabajos destacan la relación entre una actividad específica (fútbol) y ciertos aspectos educativos o sociales. Estas investigaciones muestran cómo el fútbol, ya sea a través del calentamiento físico o de los fundamentos del deporte, influye en aspectos importantes del desarrollo educativo y social de los estudiantes en diferentes niveles educativos y contextos escolares.

CONCLUSIONES

Primera:

El calentamiento físico está relacionado significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol. El grado de correlación es alta, porque su coeficiente de agrupación es 0.711, ósea cuando se da un nivel alto de la aplicación del calentamiento físico, también se podrá realizar un uso permanente de los fundamentos técnicos del fútbol.

Segunda:

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol, el grado de correlación es alto, donde el coeficiente de agrupación es 0.698, al tener un nivel alto del uso del calentamiento físico, se llegará a poner en práctica el pase en un porcentaje alto.

Tercera:

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la conducción de la pelota como fundamento técnico del fútbol, el grado de correlación es alto, donde el coeficiente de agrupación es 0.663, eso quiere decir al tener un nivel alto en la utilización del calentamiento físico, se tiene como consecuencia una frecuencia alta en la puesta en práctica del fundamento de la conducción del balón.

Cuarta:

El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol, el grado de correlación es alto, donde el coeficiente de correlación es 0.705, al utilizar el calentamiento físico de manera

constante, también se podrá acceder al habito permanente de aplicar la recepción del balón en el juego del futbol.

RECOMENDACIONES

Primera:

Al saber que el calentamiento físico está relacionado significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol. El grado de correlación es alta, porque su coeficiente de agrupación es 0.711. Se sugiere a investigadores en el rubro de los deportes el desarrollo permanente de estudios que tengan relación con esta investigación, incorporando los aspectos del género, edad, la influencia del clima, tomando en cuenta la planificación curricular. etc.

Segunda:

Los profesores que dirigen el área de Educación Física en el centro Fortunato L.- Herrera deben de incorporar en su planificación curricular la aplicación de los principios básicos del fútbol sin olvidar el calentamiento corporal respectivo para lograr una práctica eficaz de esta disciplina en sus estudiantes, y así lograr que los niños y jóvenes que cursan estudios en esta institución alcancen sus competencias trazadas anualmente.

Tercera:

En la jurisdicción de la región Cusco, las Ugeles, deben planificar la realización de cursos de actualización para los docentes del área de educación física, técnicos deportivos, e incluso dirigentes deportivos; con temas respecto al fútbol escolar, poniendo énfasis en el manejo adecuado del calentamiento físico para practicar de manera correcta las actividades sobre el fútbol y sus principios fundamentales.

Cuarta:

Las academias y escuelas de fútbol para menores, en su organización de sus planes de enseñanza tienen que dosificar de manera adecuada el tiempo para asegurar la ejecución del tema de los principios básicos del fútbol en los menores, sin olvidar el calentamiento físico, con esta acción podrán alcanzar su meta de formar futbolistas que conozcan y practiquen de manera correcta la disciplina del fútbol.

Bibliografía

- Alter, M J. (1990) Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios. Barcelona. Paidotribo.
- Álvarez. G. junio 2001. *La difusión del fútbol en lima*. Perú
- Arias, Fidas (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas - Venezuela
- Arias, J. L., Holgado, J., Tafur, T., Vásquez, M. (2022) *Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis*. Perú.
- Balza, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas
- Barrera, J. (2013) *Estrategias metodológicas en las carreras de velocidad de los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Salasaca del cantón Pelileo provincia de Tungurahua -Ecuador*
- Bravo (2015) *Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos cantón Ambato Provincia de Tungurahua.* Universidad Técnica de Ambato.
- Carrasco, D. y Carrasco, D. (2004). Fútbol: Cuadernos Técnicos. España:
- Caylli, P. (2001). Descubrimiento de los Talentos Deportivos. Colombia: Luz.
- Chávez et. al (2016) *Importancia del calentamiento en la clase de Educación Física en el Quinto (5) grado de Primaria del Colegio San Luis Gonzaga del municipio de Chichigalpa, primer semestre 2015.*

Corrales (2003) *Programa futbol base en el aprendizaje de los fundamentos*

Coulomb, Y; Abrahamik, A.; Roman F.; Combes, Th.; Piera, J B.(1995) Que peut-on attendre des techniques de gain d'amplitude articulaire chez la personne âgée? Annales de Kinésithérapie.

Del Carpio, N. (2018) *El estiramiento terapéutico manual*. Lima Perú

Dubreil, C.; Neiger, H. (1984) Comparaison des effets de la course et des étirements autopassifs sur l'extensibilité des ischio-jambiers. Annales de Kinésithérapie.

Ferrufino, M., Rizo, C. y Amaya, C. (2014). *Importancia del calentamiento físico general en la clase de educación física en el colegio San Carlos del barrio Benjamín Zeledón, a estudiantes de sexto grado, municipio de León, departamento de León, en el primer semestre 2014* (Monografía de Licenciatura). Recuperado de <https://n9.cl/LN5>

Fox (1988). *Fisiología del deporte*. Buenos Aires. Panamericana.

Gavilanes (2017) Efectividad del estiramiento balístico y el estiramiento pasivo, en la flexibilidad en deportistas de la disciplina de futbol de la FDT

Hagron, E. (1995) La mobilisation passive articulaire. Évaluation des limitations et des gains d'amplitude. Annales de Kinésithérapie.

Herreros, L; Arroyo, N. (2019) street workout y calistenia: mucho más que un deporte. Revista Española de Educación Física y Deportes.

Lamas, J. (2019). *La práctica de calistenia y los beneficios de los ejercicios calistenicos*. *Fisioonline*. Obtenido de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/la-practica-de-calistenia-y-los-beneficios-de-los-ejercicios-calistenicos>

Lasluisa (2014) "El calentamiento físico en el rendimiento deportivo de los Corredores 10k

López (1999) *Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del futbol*

Medina, M. (2009). *Metodología de entrenamiento de observadores para- método la observación*. *Dialnet*..

Molina F. (2007) *Futbol: Recursos y consignas para el entrenamiento técnico táctico*
Edit. Paidotribo Barcelona España.

Nelson, A. G. y Kokkonen, J. (2006). *Estiramiento muscular balístico agudo*

Ñaupas, Mejía, Novoa, & Villagómez, (2014). *Metodología de la investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.

Ongaro, L.; Fugazza, M. (1991) *Potenciar... estirando*. Sport y Medicina.

Otzen, T. y Manterola C. (2017) *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. Chile.

Pacheco, R. (2008). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.

Patiño, O (2007) *Efecto del entrenamiento en variabilidad en el golpeo libre en fútbol*.

Rivas, M. (2013). *Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años)*. MHSalud: Movimiento Humano y Salud.

Rodelo, J. M. (2011). *El escuadrón aurinegro: identidad y representaciones*.

Sarao (2017). "Tipos de ejercicios de calistenia". Muy fitness.
https://muyfitness.com/tipos-ejercicios-calistenia-info_24532/

Solsol, R. (2018) *La activación corporal como medio para la prevención de lesiones en la práctica del voleibol en los alumnos del 1er grado "d" de educación secundaria de la institución educativa milagro de Fátima – Huánuco 2016*. Huanuco Perú

Spring, H. (1988) Qu'apporte l'stretching? Annales de Kinésithérapie.

Vargas e Hilario (2021) *Relación de los fundamentos de futbol en la socialización de los estudiantes del nivel primario de la institución educativa privada qorikancha 2019*

Vujnovich, A L. y Dawson, N J.(1991) The effect of therapeutic muscle stretch on neural processing. The Journal of Orthopaedic and Sport Physical Therapy.

ANEXOS

a. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
CALENTAMIENTO FÍSICO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA CUSCO- 2022				
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES / DIMENSIONES	MÉTODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cómo influye el calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel del calentamiento físico de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022? ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022? ¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa</p>	<p>Objetivo general Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022</p> <p>Objetivos específicos Describir cuál es el nivel del calentamiento físico de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022 Describir cuál es el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022 Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de</p>	<p>Hipótesis general El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022.</p> <p>Hipótesis específicas El nivel del calentamiento físico es alto en los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022 El nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del fútbol es alto en los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022</p>	<p>Variable independiente. calentamiento físico: Estiramiento Calistenia Calentamiento formal</p> <p>Variable dependiente. Fundamentos técnicos: Pase Conducción Recepción</p>	<p>Tipo: Básica Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño. Descriptivo correlacional</p> <pre> graph TD M --> Vi M --> Vd Vi --- r --- Vd </pre> <p>Población Escolares del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco – 2022.</p> <p>Muestra 21 estudiantes del tercero de secundaria</p> <p>Técnica Observación</p> <p>Instrumento Ficha de observación</p>

<p>Fortunato L. Herrera Cusco-2022? ¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022? ¿Cómo se relaciona el calentamiento físico con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022?</p>	<p>secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022 Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022 Describir de qué manera se relaciona el calentamiento físico con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022</p>	<p>El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con el pase como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022</p> <p>El calentamiento físico influye se relaciona de manera significativa con la conducción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022</p> <p>El calentamiento físico se relaciona de manera significativa con la recepción del balón como fundamento técnico del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022</p>		
--	---	---	--	--

b. Cuestionario

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

*Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa
 Fortunato L. Herrera-Cusco- 2022*

N.º	ITEMS	FRECUENCIA			
		S	CS	AV	N
PASE					
El calentamiento físico le posibilita realizar el pase					
1	Corto con el empeine del pie derecho				
2	Corto con el empeine del pie izquierdo				
3	Corto con la parte externa del pie derecho				
4	Corto con la parte externa del pie izquierdo				
5	Corto con la parte interna del pie derecho				
6	Corto con la parte interna del pie izquierdo				
7	Medio con el empeine del pie derecho				
8	Medio con el empeine del pie izquierdo				
9	Medio con la parte externa del pie derecho				
10	Medio con la parte externa del pie izquierdo				
11	Medio con la parte interna del pie derecho				
12	Medio con la parte interna del pie izquierdo				
13	Largo con el empeine del pie derecho				
14	Largo con el empeine del pie izquierdo				
15	Largo con la parte externa del pie derecho				
16	Largo con la parte externa del pie izquierdo				
17	Largo con la parte interna del pie derecho				
18	Largo con la parte interna del pie izquierdo				
19	Hacia adelante con el empeine del pie derecho				
20	Hacia adelante con el empeine del pie izquierdo				
21	Hacia adelante con la parte externa del pie derecho				
22	Hacia adelante con la parte externa del pie izquierdo				
23	Hacia adelante con la parte interna del pie derecho				
24	Hacia adelante con la parte interna del pie izquierdo				
25	En diagonal con el empeine del pie derecho				
26	En diagonal con el empeine del pie izquierdo				
27	En diagonal con la parte externa del pie derecho				
28	En diagonal con la parte externa del pie izquierdo				
29	En diagonal con la parte interna del pie derecho				
30	En diagonal con la parte interna del pie izquierdo				
31	A los laterales con el empeine del pie derecho				
32	A los laterales con el empeine del pie izquierdo				
33	A los laterales con la parte externa del pie derecho				
34	A los laterales con la parte externa del pie izquierdo				
35	A los laterales con la parte interna del pie derecho				
36	A los laterales con la parte interna del pie izquierdo				
37	Rasos con la parte interna del pie derecho				
38	Rasos con la parte interna del pie izquierdo				
39	Rasos con la parte externa del pie derecho				
40	Rasos con la parte externa del pie izquierdo				
41	Rasos con el empeine del pie derecho				
42	Rasos con el empeine del pie izquierdo				
43	A media altura con la parte interna del pie derecho				
44	A media altura con la parte interna del pie izquierdo				
45	A media altura con la parte externa del pie derecho				
46	A media altura con la parte externa del pie izquierdo				
47	A media altura con el empeine del pie derecho				

48	A media altura con el empeine del pie derecho				
49	Altos con la parte interna del pie derecho				
50	Altos con la parte interna del pie izquierdo				
51	Altos con la parte externa del pie derecho				
52	Altos con la parte externa del pie izquierdo				
53	Altos con el empeine del pie derecho				
54	Altos con el empeine del pie izquierdo				
CONDUCCIÓN					
El calentamiento físico le posibilita conducir el balón con					
55	La parte interior del pie derecho.				
56	La parte interior del pie izquierdo.				
57	La parte exterior del pie derecho.				
58	La parte exterior del pie izquierdo.				
59	El empeine del pie derecho.				
60	El empeine del pie izquierdo.				
61	La planta del pie derecho.				
62	La planta del pie izquierdo.				
RECEPCIÓN					
El calentamiento físico le posibilita recepcionar el balón					
63	Con el borde interno del pie derecho				
64	Con el borde interno del pie izquierdo				
65	Con el borde externo del pie derecho				
66	Con el borde externo del pie izquierdo				
67	Con el empeine del pie derecho				
68	Con el empeine del pie izquierdo				
69	Con la planta del pie derecho				
70	Con la planta del pie izquierdo				
71	Con la cabeza				
72	Con el pecho				
73	Con el muslo				

FIGHA DE OBSERVACIÓN – Fundamentos técnicos del fútbol

S=siempre, C S=Casi siempre, AV=A veces, N=Nunca

Lugar y Fecha:

Firma del especialista:

Nombre:

DNI:

FACULTAD DE EDUCACIÓN
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
 PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

"Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022".

FICHA DE OBSERVACIÓN – Calentamiento físico



N.º	ITEMS	FRECUENCIA			
		S	CS	AV	N
ESTIRAMIENTO					
Pone en práctica los fundamentos técnicos porque					
1	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con el cuello				
2	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con los hombros				
3	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con las extremidades superiores				
4	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento balístico con el tronco				
5	como parte del estiramiento balístico con las extremidades inferiores				
6	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con el cuello				
7	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con los hombros				
8	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con las extremidades superiores				
9	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con el tronco				
10	previamente hizo movimientos rítmicos como parte del estiramiento dinámico con las extremidades inferiores				
11	posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con el cuello				
12	posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con los hombros				
13	posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con las extremidades superiores				
14	posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con el tronco				
15	posteriormente hace ejercicios de relajación muscular como parte del estiramiento estático con las extremidades inferiores				
CALISTENIA					
Realiza ejercicios de					
16	flexibilidad con los antebrazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
17	flexibilidad con los brazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
18	flexibilidad con las manos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
19	flexibilidad con el tronco como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
20	flexibilidad con los muslos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
21	flexibilidad con las piernas como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
22	flexibilidad con los pies como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
23	fuerza con los antebrazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				

24	fuerza con los brazos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
25	fuerza con las manos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
26	fuerza con el tronco como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
27	fuerza con los muslos como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
28	fuerza con las piernas como calistenia básica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
29	Realiza ejercicios de coordinación con los brazos como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
30	coordinación con las manos como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
31	coordinación con extremidades superiores como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
32	coordinación con los pies como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
33	coordinación con las extremidades inferiores como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
34	coordinación con las extremidades inferiores y superiores como calistenia estática que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
35	agilidad con los brazos como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
36	agilidad con las extremidades superiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
37	agilidad con los pies como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
38	agilidad con las extremidades inferiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
39	Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con los brazos como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
40	Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con las manos como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
41	Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con las extremidades superiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
42	Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con los pies como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
43	Realiza ejercicios para el desarrollo de los reflejos con las extremidades inferiores como calistenia dinámica que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
CALENTAMIENTO FORMAL Realiza ejercicios					
44	con una duración pertinente con las extremidades superiores como calentamiento prolongado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				

45	con una duración pertinente con las extremidades inferiores como calentamiento prolongado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
46	con una duración pertinente con las extremidades superiores en conjunción con las extremidades inferiores como calentamiento prolongado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
47	aumentando la frecuencia de su ejecución pertinente con las extremidades superiores como calentamiento progresivo que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
48	aumentando la frecuencia de su ejecución pertinente con las extremidades inferiores como calentamiento progresivo que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
49	aumentando la frecuencia de su ejecución pertinente con las extremidades superiores junto a las extremidades inferiores como calentamiento progresivo que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
50	específicos con los muslos como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
51	específicos con las piernas como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
52	específicos con los pies como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				
53	específicos con las extremidades inferiores como calentamiento adaptado que le prepara para poner en práctica los fundamentos técnicos del fútbol.				

S=siempre, C S=Casi siempre, AV=A veces, N=Nunca

Lugar y Fecha:

Firma del especialista:

Nombre:

DNI:

c.- Ficha de validación

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**I. DATOS GENERALES:**

Título del trabajo de investigación: "Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022".

Nombre del instrumento: Ficha de observación

Investigadores: Br. Callañaupa Quispe Ely Tania. Br. Mamani Ramos Marimar.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.			X		
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.			X		
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.		X			
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			X		
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.			X		
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.			X		
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.			X		
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.		X			
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.			X		
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.			X		

PROMEDIO: 80 %

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse

Firma: Ely Tania Callañaupa Quispe
 Dr. o Mg.: Antonio Mendoza Alarcón
 DNI: 23933869
 Teléfono: 965356207

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación: "Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022".

Nombre del instrumento: Ficha de observación

Investigadores: Br. Callañaupa Quispe Ely Tania. Br. Mamari Ramos Marimar.

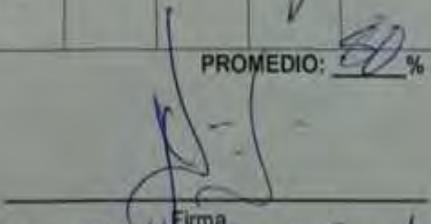
CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.			✓		
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				✓	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				✓	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				✓	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				✓	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				✓	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 80 %

Procede su aplicación

Debe corregirse

Firma

 Dr. o Mg. Freddy Frank Gonzales Quispe
 DNI: 01344003
 Teléfono: 961485614

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación: "Calentamiento físico en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022".

Nombre del instrumento: Ficha de observación

Investigadores: Br. Callañaupa Quispe Ely Tania, Br. Mamani Ramos Marimar.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				✓	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.			✓		
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				✓	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				✓	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				✓	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				✓	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 60%

Procede su aplicación

Debe corregirse


Firma

Dr. o Mg. José Rivas Collana

DNI: 4.8.39.3007

Teléfono: 979 221644

d.- Solicitud de permiso para aplicación de trabajo de investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

100
11/11/2022

Solicito: Autorización para aplicación de
 instrumento de investigación

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA - CUSCO
S.D. Federico Ubaldo Fernandez Sutta

Nosotras Ely Tania Callañaupa Quispe, con DNI N° 76736127 domiciliada en Urubamba-Chincho.Com, Yanacona y Marimar Mamani Ramos con DNI N° 47242301 con domicilio en Santa Rosa-Pasaje San Miguel B2, con el debido respeto nos presentamos y exponemos:

QUE, habiendo concluido nuestros estudios de educación superior en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y como requisito indispensable para obtener nuestro título profesional es realizar un trabajo de investigación; por lo cual solicitamos la autorización para realizar nuestro trabajo de investigación "CALENTAMIENTO FÍSICO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA CUSCO- 2022", en la institución educativa que Ud. dirige. La aplicación está programada para los estudiantes del tercer grado sección B nivel secundario turno tarde los días 14 al 18 de noviembre y 21 al 25 de noviembre del 2022.

Por lo expuesto:

Solicitamos acceder a nuestra petición por considerarlo justa.


 Ely Tania Callañaupa Quispe
 DNI N° 76736127


 Marimar Mamani Ramos
 DNI N° 74242301



 D. Federico Ubaldo FERNANDEZ SUTTA
 DIRECTOR


 INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA
 CUSCO
 10/11/2022

e.- Constancia de aplicación de trabajo de investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. Mx. DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA"
Av. de la Cultura N° 721 "Estadio Universitario"



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL DIRECTOR DE LA I.E. MX. DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA" DEL DISTRITO DE CUSCO, PROVINCIA DEL CUSCO Y DEPARTAMENTO DEL CUSCO, QUIEN SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, los Bachilleres **CALLAÑAUPA QUISPE, ELY TANIA** y **MAMANI RAMOS, MARIMAR**, egresados de la escuela profesional de Educación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, han aplicado su Proyecto de Investigación titulada "CALENTAMIENTO FÍSICO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL DE LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO L. HERRERA CUSCO-2022", en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria durante el tercer trimestre, a partir del 14 de noviembre al 25 de noviembre del 2022.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado, para los fines que viera por conveniente.

Cusco, 07 de marzo del 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
I.E.Mx. DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA"

Dr. Federico Ubaldo FERNÁNDEZ SUTTA
DIRECTOR

f.- Evidencias fotográficas



Tesisistas en la loza deportiva de la Institución Educativa.



Estudiantes realizando actividades de carreras de velocidad



Estudiantes recibiendo indicaciones para las pruebas de las carreras de velocidad



Ejecución de ejercicios preparatorios para las carreras de velocidad