

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS:

Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores - Ayacucho, 2025

Para optar el título profesional de:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

Bach. Yoel Jonas TINEO ESPINO
Bach. Fredy PARIONA HUARCAYA

ASESOR:

Dr. Edwin Hector EYZAGUIRRE MALDONADO

AYACUCHO - PERÚ

2026

A mis padres y maestros, por el apoyo incondicional, con mucho cariño y agradecimiento, por haberme dado el mejor obsequio en la trayectoria de mi existencia: mi educación.

Yoel Jonas

A mis padres y maestros, por el apoyo incondicional, con mucho cariño y agradecimiento, por haberme dado el mejor obsequio en la trayectoria de mi existencia: mi educación.

Fredy

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, en especial a la Escuela Profesional de Educación Física, y a la plana docente, quienes durante los años de estudio fueron guías de nuestra formación profesional impartiendo sus conocimientos.

Al Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado, en su condición de asesor, quien nos brindó apoyo incondicional en la elaboración del presente trabajo de investigación.

A los profesores Dr. Juan Pariona Cahuana y Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní, por su apoyo en la validación de los instrumentos de recolección de datos.

A los adolescentes participantes y los padres de familia de la academia deportiva Miraflores, quienes siempre se mostraron dispuestos a trabajar.

A todas aquellas personas y amistades, que de una u otra manera contribuyeron a la ejecución de este trabajo.

Índice

Índice.....	iv
Índice de tablas	vi
Índice de anexos	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	10
I. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción de la situación problemática	12
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema General:	15
1.2.2. Problemas Específicos:.....	15
1.3. Formulación de objetivos	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Justificación	16
1.4.1. Justificación teórica	16
1.4.2. Justificación práctica	17
II. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes.....	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales	22
2.1.3. Antecedentes regionales	24
2.2. Bases teóricas.....	25
2.2.1. Actividad Física (AF)	25
2.2.2. Deporte	25
2.2.3. Fútbol.....	26
2.2.4. Aspectos de la importancia de realizar actividad física.....	29
2.2.5. Beneficios de la actividad física	29
2.2.6. Inactividad física.....	30
2.2.7. Teorías sobre la actividad física	30
2.2.8. Bienestar psicológico.....	33
2.2.9. Teorías sobre el bienestar psicológico.....	34

2.3. Bases conceptuales	37
III. METODOLOGÍA.....	39
3.1. Hipótesis	39
3.2. Variables	39
3.3. Operacionalización de variables	41
3.4. Tipo de investigación.....	42
3.5. Nivel de investigación	42
3.6. Métodos	42
3.7. Diseño de investigación.....	43
3.8. Población y muestra.....	43
3.8.1. Población	43
3.8.2. Muestra	44
3.9. Técnicas e instrumentos.....	45
3.10. Validez y confiabilidad de instrumentos	46
3.11. Técnicas de procesamientos de datos	47
3.12. Aspectos éticos	48
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	50
4.1. Análisis e interpretación de datos	50
4.1.1. Resultados descriptivos	50
4.1.2. Resultados inferenciales	55
Conclusiones.....	66
Recomendaciones.....	68
Referencias Bibliográficas	69
Anexos.....	79

Índice de tablas

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión	44
Tabla 2 Juicio de valoración del cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff	46
Tabla 3 Estadísticos de fiabilidad del cuestionario	47
Tabla 4 Prueba de normalidad de la variable	48
Tabla 5 Bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores	50
Tabla 6 Dimensión Autoaceptación	51
Tabla 7 Dimensión Relaciones positiva	52
Tabla 8 Dimensión Autonomía	53
Tabla 9 Dimensión Dominio del entorno	54
Tabla 10 Dimensión Propósito de la vida	54
Tabla 11 Dimensión Crecimiento personal	55
Tabla 12 Prueba de hipótesis general: Bienestar Psicológico	57
Tabla 13 Prueba de hipótesis específica 1: Autoaceptación	58
Tabla 14 Prueba de hipótesis específica 2: Relaciones positivas	59
Tabla 15 Prueba de hipótesis específica 3: Autonomía	60
Tabla 16 Prueba de hipótesis específica 4: Dominio del entorno	61
Tabla 17 Prueba de hipótesis específica 5: Propósito de la vida	62
Tabla 18 Prueba de hipótesis específica 6: Crecimiento personal	63

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	79
Anexo 2	Instrumento	81
Anexo 3	Validación del instrumento	82
Anexo 4	Sesiones del programa deportivo de fútbol	84
Anexo 5	Base de datos	109
Anexo 6	Procesamiento estadístico	110
Anexo 7	Evidencias fotográficas	115

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar el efecto que produce el Programa educativo de fútbol en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025. Para ello se optó por una investigación de tipo aplicada, nivel explicativo y diseño preexperimental. La muestra fue conformada por 10 estudiantes de la Academia deportiva. Los datos fueron recolectados antes y después de la aplicación del Programa de fútbol, mediante el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff. Para la prueba de hipótesis, se utilizó la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon. Los resultados mostraron que, en el pretest, el 60% de los estudiantes se encontraba en el nivel bajo de bienestar psicológico, el 30% en moderado y el 10% en nivel alto. En el posttest, el 80% alcanzó el nivel moderado y el 20% se ubicó en el nivel alto, no se registraron adolescentes en el nivel bajo. Se concluye que el Programa educativo de fútbol tuvo un efecto positivo significativo ($0,020 < 0.05$) en el bienestar psicológico a nivel general de los adolescentes de la Academia Deportiva Miraflores.

Palabras clave: bienestar psicológico, adolescentes, programa de fútbol

Abstract

The objective of the research was to determine the effect that the football educational Program produces on the level of psychological well-being in students of the Miraflores Sports Academy - Ayacucho, 2025. For this, an applied type of research, explanatory level and pre-experimental design was chosen. The sample was made up of 10 students from the Sports Academy. The data were collected before and after the application of the football Program, using the Ryff Psychological Wellbeing Questionnaire. To test the hypothesis, the non-parametric Wilcoxon statistical test was used. The results showed that, in the pretest, 60% of the students were at a low level of psychological well-being, 30% at a moderate level, and 10% at a high level. In the post-test, 80% reached the moderate level and 20% were in the high level; there were no adolescents in the low level. It is concluded that the football educational Program had a significant positive effect ($0.020 < 0.05$) on the general psychological well-being of the adolescents of the Miraflores Sports Academy.

Keywords: psychological well-being, adolescents, soccer program

Introducción

La inactividad física representa uno de los aspectos que genera mayores riesgos de contraer enfermedades de cualquier tipo condicionando la salud pública, teniendo que el 60% de la población mundial no la realiza (Roca, 2020). En América Latina, las tasas de inactividad son significativamente más altas, donde en Costa Rica se manifiesta un 82% de adolescentes inactivos según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019). En el caso de los adolescentes como grupo etario y, dado el contexto de pandemia, se ha registrado que son éstos quienes menos actividad física registran, teniendo que tras las restricciones impuestas por la cuarentena el porcentaje de personas con baja actividad aumentó al 39.62% (Maugeri y otros, 2020).

En ese sentido, se tiene que la actividad física representa un condicionante para garantizar la salud no solo física sino también mental en los adolescentes, lo cual se manifiesta en su bienestar psicológico, hecho que también se ha visto perjudicado por la crisis sanitaria con el aumento de síntomas como depresión, síntomas del trastorno de pánico, comportamiento delictivo y conflicto familiar (Vannuci & McCauley, 2019). Al respecto, una alternativa para contrarrestar la afectación del bienestar psicológico, es el fútbol como actividad física deportiva, pues incorpora el ser miembro de un equipo y participar, fomenta la superación personal y contribuye a afrontar los problemas y alcanzar objetivos, trayendo grandes beneficios en el corto y largo plazo (BENIDORM CUP, 2022).

En el panorama local, el distrito de Ayacucho presenta una realidad en el mismo sentido, pues se observa que muchos adolescentes, agudizado por la pandemia, se han visto más sumergidos en el uso de dispositivos tecnológico causando escasa actividad

física, lo cual, ha conllevado a cuadros de estrés, ansiedad y depresión en los mismos; afectando su bienestar psicológico. Por consiguiente, la indagación propuesta es de gran importancia ya que aborda en primera instancia a un grupo etario que se encuentra en formación tanto física, mental y social; siendo imperativo contribuir con su bienestar integral, en este caso el de tipo psicológico, lo cual, se pretende aportar mediante el diseño y elaboración de una propuesta basada en un Programa educativo de fútbol, como actividad física deportiva, misma que se espera sea un aporte de valor para su posterior implementación en otras realidades similares al de la problemática descrita.

En consecuencia, el estudio denominado Programa educativo de fútbol como actividad física deportiva para mejorar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores; donde las variables de interés corresponden a la actividad física deportiva y bienestar psicológico; de manera que se contribuyó en primera instancia diagnosticar el problema, es decir el bienestar psicológico, para luego dar paso a la conformación del programa.

Finalmente, el contenido de la investigación se conforma por un total de cuatro apartados, en el primero se contextualiza el problema de estudio, como segundo por el marco teórico, el tercero referido a metodología, y el cuarto a los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones. Por último, se añaden las referencias bibliográficas y anexos respectivos.

I. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

En la actualidad, tras la pandemia dada a nivel mundial, los adolescentes se vieron obligados al sedentarismo, no permitiendo realizar actividades físicas como el deporte del fútbol. Esto trajo consigo que el bienestar psicológico de adolescentes se viera afectado, es así que surgieron propuestas sobre programas educativos referidos a la actividad física para implementar tanto en instituciones públicas como en las privadas.

A nivel internacional, la inactividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), constituye un problema de salud pública mundial, aproximadamente el 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física para promover su salud; se tiene que una persona que carece de al menos 30 minutos de ejercicio físico regular, al menos tres días a la semana, se considera sedentaria. El sedentarismo es más frecuente en las mujeres que en los hombres, según una investigación publicada en *The Lancet* que analizó los niveles de actividad física de 122 países. Las Américas, el Sudeste Asiático y el mediterráneo oriental son los espacios con una población más sedentaria (Roca, 2020).

El uso de las redes sociales, al que se ven expuestos miles de adolescentes, está ligado al bienestar psicológico y social a lo largo del tiempo durante la adolescencia temprana, y es uno de los factores que contribuyen a la inactividad física en el deporte. Según un estudio en Estados Unidos (EE. UU), el 8 % reportó un alto uso general de las redes sociales, con un 53 % en redes como Instagram y Snapchat; y el 39% informó un uso bajo de las redes sociales; esto provocando el aumento de los síntomas de depresión,

síntomas del trastorno de pánico, comportamiento delictivo y conflicto familiar (Vannuci & McCauley, 2019).

En Italia, antes de la pandemia por COVID-19, el 23.06% de los participantes tenía una actividad baja, el 35.18% tenía una actividad moderada, y el 41.76% una actividad alta, según los resultados. En contraste, durante la crisis sanitaria mundial, los niveles de actividad física de las personas clasificadas como muy activas o moderadamente activas antes de COVID-19 disminuyeron considerablemente. Estos resultados mostraron que las restricciones impuestas por la cuarentena hicieron que quienes normalmente realizaban niveles de actividad física moderados o altos reduzcan sus niveles de actividad regulares y habituales durante el periodo de aislamiento y durante la cuarentena. El porcentaje de personas con baja actividad aumentó al 39.62%, mientras que los porcentajes de actividad media y alta fueron del 29.75% y 30.63%, respectivamente (Maugeri y otros, 2020).

Según la Organización de Naciones Unidas (ONU, 2019), los hábitos sedentarios de los adolescentes ponen en riesgo su salud física y mental cuando son adultos, y no es sólo una cuestión de estética. En comparación con los hombres, las de género femenino son menos activas. En América Latina, las tasas de inactividad son significativamente más altas, y la brecha de género es aún peor. Encontrando que el 84.3% no hace suficiente ejercicio. En el caso de las mujeres, el porcentaje asciende al 88.9% mientras que en el caso de los hombres es del 79.9%. Tal es el caso de Costa Rica que manifiesta un 82% de adolescentes inactivos, siendo el país latinoamericano mejor situado entre los 146 países analizados.

En colación, el Perú ocupa el puesto 92, donde el 84,7% de los adolescentes no realiza ejercicio, lo que genera graves consecuencias para la salud, pues se tiene que éstos deberían realizar actividad al menos 60 minutos entre cinco a seis veces por semana. No

obstante, la mayoría de los jóvenes en el país son conscientes de los peligros del sedentarismo y conocen las consecuencias de la inactividad (Mestanza, 2019). Encuestas y entrevistas con estudiantes de diferentes distritos han demostrado que este es el caso. Los menores creen que pasar tiempo en las aulas virtuales, participar en actividades extracurriculares y usar la tecnología sin restricciones les quita tiempo que podrían dedicar a hacer ejercicio (Diario El Comercio, 2021).

El fútbol como actividad física deportiva, proporciona varias ventajas para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente, así como, para las interacciones sociales. Esta actividad puede beneficiar a cualquier persona de cualquier edad, pero en el caso de los adolescentes, la influencia que tiene la práctica puede ser bastante beneficiosa para su desarrollo y progreso. Dado que la adolescencia se caracteriza por una amplia gama de cambios emocionales, es fundamental realizar actividades que requieran esfuerzo, compromiso, socialización y empuje. Es una época en la que se está formando la personalidad, y ser miembro de un equipo y participar en una actividad física con otras personas de igual edad puede ser un método beneficioso para conformar bienestar psicológico. Asimismo, el fútbol fomenta la superación personal de los adolescentes, proporcionándoles un método para afrontar los problemas y alcanzar sus objetivos que puede aplicarse a otros aspectos de su vida (BENIDORM CUP, 2022).

A nivel local, esta problemática no se ve ajena, especialmente en los adolescentes del distrito de Ayacucho, debido al sedentarismo que se vivió durante la pandemia, donde pasaron mucho tiempo usando los aparatos tecnológicos, esto hizo que los padres busquen soluciones a través de academias deportivas, permitiendo mejoras en el estado físico, emocional y psicológico de los menores; con lo cual, se propicia que los adolescentes puedan desprenderse de los aparatos electrónicos y así dedicar más tiempo a la actividad del deporte como el fútbol y otros.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General:

¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el nivel de bienestar psicológico en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?

1.2.2. Problemas Específicos:

- a) ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en la autoaceptación en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?
- b) ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en las relaciones positivas en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?
- c) ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en la autonomía en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?
- d) ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el dominio del entorno en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?
- e) ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el propósito de vida en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?
- f) ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el crecimiento personal en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar si el Programa educativo de fútbol influye en el nivel de bienestar psicológico en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en la autoaceptación en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

- b) Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en las relaciones positivas en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- c) Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en la autonomía en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- d) Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en el dominio del entorno en alumnos s de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- e) Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en el propósito de vida en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- f) Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en el crecimiento personal en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

Este tipo de justificación se da cuando la investigación tiene como objetivo producir una discusión académica generando reflexión sobre un conocimiento ya existente, contrastando diversas teorías, confrontando resultados y produciendo epistemología, este tipo de justificación es relevante ya que nos lleva a la reflexión académica (Fernández, 2020).

Asimismo, se justifica de esta manera siempre y cuando existe confrontación, debate, propuestas, rechazo o generación de una nueva teoría; de acuerdo a los problemas y objetivos ya determinados (Melo y otros, 2020).

En este contexto, nuestro estudio busca enriquecer el conocimiento en el ámbito de la educación física, particularmente en relación con la influencia de un programa educativo de fútbol para la mejora del bienestar psicológico de los alumnos. La propuesta analiza cómo esta actividad física deportiva puede influir positivamente en las dimensiones del bienestar psicológico, tales como la autonomía, las relaciones

interpersonales y la autoaceptación, basándose en el modelo teórico de Ryff. Además, este trabajo constituye una base para futuras investigaciones al proporcionar datos empíricos que respalden o cuestionen la efectividad de este tipo de programas.

De este modo, la investigación no solo contribuye al desarrollo teórico del campo, sino que también ofrece un marco de referencia práctico y fundamentado para la implementación de programas similares en instituciones deportivas y educativas

1.4.2. Justificación práctica

Según Fernández (2020), un estudio investigativo genera contribuciones directas o indirectas que tienen que ver con la situación problemática real que se está estudiando, lo cual genera un conocimiento más extenso; entonces, en una investigación se da este tipo de justificación cuando la información ayuda a solucionar problemas o, por lo menos, plantea ciertas estrategias que al llevarlo a la práctica genera o contribuye a la solución del problema.

Por otro lado, Melo y otros (2020), señalan que este tipo de justificación se da cuando el problema y los objetivos planteados tienen una aplicación concreta en una institución, comunidad u otro contexto, con la finalidad de generar soluciones prácticas.

En este sentido, la implementación de un Programa educativo de fútbol aborda una problemática real en un grupo etario específico: los adolescentes; este grupo enfrenta desafíos relacionados con el bienestar psicológico, como la búsqueda de autoaceptación, la autonomía, y el establecimiento de relaciones positivas con su entorno. En este contexto, el fútbol se posiciona no solo como un medio de entretenimiento, sino como una herramienta efectiva para promover estilos de vida saludables y para alcanzar un bienestar integral.

En nuestra investigación, el programa propuesto tiene un enfoque práctico, al aplicar estrategias que fomentan el desarrollo personal y social a través de la práctica

deportiva. Esto no solo contribuye a la mejora del bienestar psicológico de los adolescentes participantes, sino que también ofrece un modelo replicable que puede ser implementado en otras instituciones educativas y deportivas.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

A nivel internacional, en una investigación realizada en Ecuador, Osorio y otros (2019) buscaron investigar la influencia de un programa de ejercicio físico integral en las habilidades motoras gruesas de niños con variedad funcional. En cuanto a la metodología, se utilizó el enfoque cuantitativo y se adoptó un diseño cuasiexperimental con un grupo experimental, midiéndose las variables antes y después. A continuación, se utilizó la prueba Gross Motor Function Measure (GMFM 88), así como dos encuestas de evaluación personal. El análisis estadístico encontró mejoras estadísticamente significativas ($p < 0,001$) en la función motora gruesa de los niños, tanto globalmente como en cada una de las categorías de la prueba, concluyendo que los resultados de las pruebas estadísticas dejan poco margen para cuestionar la mejora de la función motora gruesa de los niños.

Asimismo, Bahamonde (2019) indica que el objetivo de su estudio fue ver cómo un programa tradicional de ejercicio físico extraescolar de 12 semanas afectaba a la forma física de los adolescentes. Se reclutaron 46 estudiantes chilenos sanos (22 hombres y 24 mujeres) entre 13 y 14 años que no participaban en actividades físicas fuera del horario escolar. Se realizaron pruebas antropométricas, fuerza isométrica manual, salto horizontal, flexibilidad isquiosural, test 4x10m, test CAFRA y test de equilibrio en "Y", antes y después de un programa de actividad física de 12 semanas, que se completó tres veces por semana durante 60 minutos cada vez. Los resultados demuestran mejoras en la aptitud cardiovascular, el salto de longitud y el equilibrio dinámico, así como una reducción de las puntuaciones de flexibilidad. Como resultado, el género masculino

mejoró estadísticamente en salto horizontal y equilibrio dinámico, mientras que el género femenino mejoró en rendimiento cardiovascular. Esto pone de manifiesto la necesidad de evaluar los programas tradicionales de actividad física extraescolar en una población joven y sana.

De la misma manera, Smith y otros (2018), realizaron su investigación en Australia, querían ver cómo una intervención de actividad física en la escuela afectaba a la autoestima y el bienestar subjetivo de los adolescentes, así como observar los moderadores y mediadores de los efectos de la intervención. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental. Se utilizó un ECA de grupo en 16 escuelas para evaluar el entrenamiento de resistencia de los adolescentes. Los instructores de educación física ofrecieron un programa de ejercicio físico en la escuela durante diez semanas. Los efectos de la intervención sobre la autoestima ($= 0,05$, $p = 0,194$) y el bienestar ($= 0,03$, $p = 0,509$) no fueron estadísticamente significativos, según los resultados. Se concluyó que el entrenamiento de resistencia para adolescentes no aumentó la autoestima ni el bienestar subjetivo en los adolescentes.

Ludyga y otros (2018) realizaron un estudio donde el objetivo de era ver cómo el ejercicio combinado aeróbico y coordinado afectaba a la microcirculación de la retina, y si estaba relacionado con cambios en la función cognitiva en adolescentes sanos. El enfoque del estudio fue cuantitativo, con un diseño cuasi experimental en donde se asignó aleatoriamente a 36 estudiantes a uno de los dos grupos: un grupo de ejercicio (EX) que realizó una sesión de ejercicios aeróbicos y de coordinación de 20 minutos todos los días de clase durante un período de 8 semanas o un grupo de control al que se le animó a tener contactos sociales (CON). Cuando se tomaron en consideración los resultados del pre-test, el análisis estadístico reveló que EX tenía mayor CRAE en el post-test que CON, $F(1,32) = 4,92$, $p = 0,036$, $\eta^2 = 0,130$. Se concluyó que el aumento de los diámetros

arteriolas de la retina, que está vinculado a las ganancias en el control inhibitorio, es el resultado de un programa de ejercicio organizado.

Así también, López y otros (2018) tuvieron como propósito ver los efectos de un programa de ejercicio físico extenuante sobre la presión arterial (PA) y la frecuencia cardíaca (FC) en un grupo de niños. La metodología que se utilizó fue cuantitativa, con un diseño cuasi experimental, donde participaron 41 estudiantes (20 varones y 21 niñas) de entre 10 y 11 años de edad. Las variables examinadas fueron la presión arterial (sistólica y diastólica) y la frecuencia cardíaca en reposo. Se utilizó el tensiómetro de brazo Visomat Comfort 20/40 para evaluar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Las etapas del método fueron la preprueba, la intervención y la posprueba. Se obtuvieron mejoras sustanciales en la presión arterial sistólica y la frecuencia cardíaca (Sig. p 0,05). Por lo tanto, se concluyó que el programa de actividad física utilizado en este estudio puede ayudar a los niños de 10-11 años a mejorar su presión arterial sistólica y su frecuencia cardíaca.

Úbeda (2017), en su investigación trató de analizar el impacto del programa de especialización deportiva (ED) en los niveles de actividad física (AF) recomendados en los grupos adolescentes y en otras variables individuales y psicosociales. Se empleó un estudio descriptivo, repetido antes y después de intervenciones en tres centros con el programa ED (grupo de experimentos) y tres centros sin aplicaciones (grupo de control), en los que participaron 444 estudiantes de ESO de nivel 1° de dos centros. Se aplicó diversas encuestas y cuestionarios internacionales donde las variables incluyen: la historia de AF; la intención futura de la práctica de AF; el comportamiento sedentario; el índice de peso y la popularidad del sobrepeso y la obesidad; la percepción de los efectos automotivos; y la motivación interna de la educación física (EF). Los resultados sugieren un impacto positivo de los programas, especialmente entre las niñas, destacando la

motivación, la intención de practicar AF a la edad de 20 años, el motor de actividad esperado, el nivel de práctica de AF en el centro (Recreos/Club), el grado en que se han aplicado las recomendaciones AF, o la práctica AF durante tiempo libre.

De igual modo, de acuerdo al estudio realizado en Eslovaquia por Malinauskas y Juodsnuikis (2017) se plantearon como objetivo analizar las peculiaridades de la educación de la responsabilidad social entre los estudiantes de escuelas deportivas de fútbol. Asimismo, se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño experimental. Se trabajó con una muestra total de 52 alumnos varones donde el grupo experimental estuvo formado por 26 y el grupo control por 26 alumnos de la escuela deportiva de fútbol. Los estudios estadísticos indicaron que el grupo experimental obtuvo una puntuación considerablemente mejor en los componentes de la responsabilidad social: "respeto" y "cuidado y asistencia" tras el programa educativo. En general, el grupo experimental tuvo un impacto mucho mayor en la responsabilidad social que el grupo de control, mientras que éste no tuvo ningún efecto significativo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

A nivel nacional, el autor Zegarra (2021), planteó como propósito determinar los efectos del programa de actividad física RITFER en el bienestar psicológico en alumnos de nivel secundario. Se utilizó el enfoque cuantitativo, de tipo básico y con un diseño preexperimental. Para la muestra del presente estudio se incluyó a 33 alumnos. Los cuestionarios de la variable dependiente antes y después de la prueba fue el cuestionario de la escala de bienestar psicológico SPWB_LS, mientras que el instrumento de la variable independiente fue el programa de actividad física virtual "RITFER" que constaba de 10 sesiones. Con un estadístico U de Mann – Whitney de 240.000 y un valor de significancia de 0,001, se determinó que el programa de actividad física virtual tuvo efectos positivos y significativos sobre el bienestar psicológico, permitiendo aceptar la

hipótesis planteada en el estudio, concluyendo el efecto positivo y significativo de la variable independiente sobre la variable dependiente.

Del mismo modo, Gutiérrez (2021) su investigación tuvo como objetivo ver si un programa virtual de ejercicios físicos puede ayudar a los estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho, 2020, a aliviar el estrés. La ejecución del estudio requirió el empleo de un diseño cuasiexperimental de dos grupos con pre y post pruebas. La muestra estuvo conformada por 50 unidades de análisis divididas en dos grupos donde se utilizó un muestreo no probabilístico. Se elaboró la Escala de Evaluación de Indicadores Físicos y Psicoemocionales para cuantificar el estrés. Los resultados muestran que la utilización de un programa virtual de actividades físicas aeróbicas reduce el nivel de estrés de los estudiantes, debido a que este tipo de rutina permite oxigenar el cuerpo y mejorar su actividad pulmonar, lo que ayuda a la desintoxicación de la sangre. $W_{+}=-4,436$ y $U_{w}=44,0$ son los valores estadísticos, siendo 0,00 el valor de la probabilidad, que no alcanza el superar al nivel de significación de 0,05.

Estrada (2018) en su estudio planteó determinar la influencia de la actividad física sobre el estado nutricional antropométrico y el riesgo de enfermedad metabólico-cardiovascular en adolescentes que viven en la ciudad de Cusco, Perú. Se realizó un estudio transversal analítico. La muestra fue seleccionada de cuatro instituciones educativas de la ciudad de Cusco durante el año 2016. Para el análisis de los datos se utilizó la Odds ratio, Chi-cuadrado donde se encontró que el nivel de actividad física típicamente asociado al sedentarismo se asocia a un estado nutricional poco saludable, estadísticamente significativo al nivel 0,05. Esto sugiere que las personas que realizan menos actividad física tienen más probabilidades de tener un estado nutricional poco saludable. Así se concluyó que la actividad física regular de baja intensidad (actividad de

tipo sedentario) se relaciona con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como las cardiopatías y la diabetes.

Aguilar y Yopla (2018) en su estudio plantearon investigar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de dos colegios públicos de Cajamarca, uno de varones y otro de mujeres. El diseño de la investigación fue de tipo estadístico descriptivo correlacional, porque permitió identificar la relación entre la actividad física y el bienestar y la salud mental en los adolescentes. Un total de 217 estudiantes de cuarto grado de secundaria participaron en el estudio. Los participantes tenían entre 15 y 16 años. Se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS para medir la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico. El estudio encontró que no hay correlación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los adolescentes.

2.1.3. Antecedentes regionales

A nivel local, Quispe (2018) realizó un estudio con el objetivo de investigar cómo influye la aplicación del programa de fútbol sala en el desarrollo de la condición física básica de la selección nacional sub12. El estudio se realizó utilizando métodos cuantitativos con un diseño preexperimental. Se trabajó con una muestra de 15 alumnos de las secciones "A" y "B" de 6° de primaria y 1° de secundaria. Asimismo, se les aplicó el programa de fútbol sala (futsal) durante ocho semanas, y luego se les evaluó con el test de Cooper, el test de Wells y Dillon, el test para medir la fuerza y el test para medir la velocidad. Después de revisar los datos, se realizó un análisis con la prueba no paramétrica de Wilcoxon para ver si había una diferencia significativa en la población estudiada. Se comprobó que la aplicación sistemática del programa de fútbol sala ha provocado cambios positivos en los alumnos del equipo de fútbol sala, aumentando significativamente sus capacidades físicas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad Física (AF)

La OMS (2020) define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo, que es producida por los músculos de la columna vertebral, con el consumo de energía. La actividad física se refiere a cada movimiento, incluso durante el período de descanso, para pasar a determinados lugares, o como parte del trabajo de la persona. La actividad física moderada e intensa mejora la salud.

Con respecto al cumplimiento de las recomendaciones se consideró como criterio la realización de al menos una media de 60 minutos de actividad física de intensidad de moderada a vigorosa al día, durante todos los días de la semana. Para determinar la intensidad de la actividad física realizada, los counts registrados en el acelerómetro, se interpretaron en base a los siguientes parámetros: 0 a 100 para el sedentarismo; 101 a 2295 para actividad física ligera; 2296 a 4011 para actividad física moderada; y 4012 o más para actividad física vigorosa (Evenson y otros, 2008).

2.2.2. Deporte

Esta categoría se ocupa de las funciones relacionadas con el deporte, el movimiento corporal y la recreación, reconoce el pragmatismo y el control social como en todas las relaciones que se pueden expresar a través de la reciprocidad con el deporte, y estas dos relaciones son prominentes. El deporte está diseñado como una herramienta que no solo mejora la salud, sino que también tiene el poder de controlar problemas sociales como el abuso de drogas y la delincuencia. No hay duda de que el deporte mejora por algo más que el estado físico, la salud y el estado psicológico (Soto, 2016).

2.2.3. Fútbol

Como se sabe el fútbol es un deporte muy conocido, popular y practicada a nivel mundial, está conformado por dos equipos contrincantes de 11 jugadores, 10 de ellos están posicionados por todo el campo mientras el restante tiene rol de portero. La victoria se da cuando la pelota ingresa al arco del equipo contrario tomando en cuenta las reglas de juego (Condoy, 2018). El fútbol, al igual que otros deportes, se practica día a día, ya sea en las losas, escuelas, universidades, etc.; generando desarrollo en sus habilidades y destrezas, en todas las edades, desde niños hasta en los adultos mayores (Sánchez & Villera, 2023). Asimismo, en este deporte se presentan situaciones socio motrices, que implican procesos de interacción y comunicación interpersonal, los cuales se desarrollan dentro del marco estratégico establecido por las reglas del juego.

Fundamentos técnicos del fútbol

Se refiere a los “movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la ejecución y que dichas acciones se realizan para tener dominio del balón cuya finalidad es dirigirlo al arco contrario” (Gonzalo, 2019, p. 527).

Son acciones que se da durante el juego Leandro (2018), menciona los siguientes:

El Pase: Consiste en transferir el balón a un compañero, acción que puede realizarse con las partes del cuerpo que son permitidas en el reglamento del fútbol. El pase es importante ya que se realiza tanto en situaciones defensivas como ofensivas. Para su correcta ejecución, es crucial que los demás jugadores del equipo aseguren una entrega precisa. El pase cumple diversas funciones como: mantener la posesión del balón, iniciar ataques y cambiar la dirección del juego (Vázquez, 2015).

Tipos de pase

- De distancia media
- De larga distancia

- Por el suelo
- A media altura
- Elevados
- Con el empeine
- Con la parte interna o externa del pie
- Con el taco

Conducción: Este fundamento consiste en una acción individual que se enfoca en utilizar las habilidades de control del balón dentro del campo de juego. Para ello, el jugador emplea diferentes técnicas de evasión con el objetivo principal de avanzar hacia la portería contraria o simplemente intenta mantener la posesión del balón durante el desarrollo del juego (Cedeño y otros, 2011).

Tipos de conducción.

- a) Según las superficies del contacto:
 - Con las partes del pie (borde interno, borde externo, planta, etc.).
- b) Según la trayectoria:
 - Conducción con cambios de frente; alterar el sentido del avance
 - Conducción lateral; realizada de lado, ya sea derecho o izquierdo, utilizando la parte interna o la planta del pie.
 - Conducción en línea recta; avance directo hacia un objetivo.
 - Conducción con cambios de dirección; avance directo hacia un objetivo.
 - Conducción en zigzag o slalom; realizada en un patrón serpenteante para superar obstáculos o rivales.

El control o recepción

Se centra en la acción de controlar el balón, ya sea para detenerlo por completo o redirigirlo de manera favorable tras recibirlo, dejándolo listo para la siguiente jugada, entre ellas tenemos:

- a) Clásicos: Amortiguamiento, parada y semi parada.
- b) Orientados: Es cuando se controla el balón con un solo toque colocándolo en una posición óptima para realizar jugadas inmediatas o ejecutar la siguiente se puede realizar con: borde externo, interno y empeine.

Dribling

Este fundamento es de carácter individual que requiere habilidades técnicas avanzadas, buen sentido de improvisación y ser creativo

Tipos de Dribling:

- a) Según la Complejidad de la ejecución:
 - Dribling Compuesto; combina fintas y utiliza múltiples superficies de contacto.
 - Dribling simple; tiene como fin superar al adversario de manera sencilla y eficiente.
- b) Según la posición del adversario: dribling con rival al costado, detrás, entre otros.
- c) Según la acción del jugador que driblea: dribling con engaño, protección y velocidad

Remate

Es cuando se golpea al balón con la intención de dirigirlo hacia la portería contraria con el fin de marcar un gol.

Los remates más populares son: el remate externo del pie, con cara interna y con el empeine.

2.2.4. Aspectos de la importancia de realizar actividad física

La práctica de la actividad física continua inducirá a la dedicación de la práctica deportiva, lo que ayudará a los alumnos a ser más activos a lo largo de su vida. Este resultado puede surgir, entre otras razones, con una orientación hacia la tarea durante los cursos de educación física, es decir, utilizan fuentes internas para evaluar su competencia, ya que principalmente predice la competencia del estudiante y también ofrece una satisfacción/diversión que le da a los estudiantes la tarea más importante y útil (Granero y otros, 2014; como se citó en Celdrán y otros, 2016).

Asimismo, Gonzales y Portolés (2013), citado en Celdrán y otros, (2016) manifiestan que la actividad física está relacionada con el rendimiento académico, por lo que los adolescentes que participan en la actividad física y el deporte extracurricular tienden a desempeñarse mejor en matemáticas, lenguaje y la asignatura de educación física.

Otro aspecto, según Celdrán y otros (2016), es que la realización de la actividad física y el deporte pueden ayudar a promover los valores y ayudar a las personas a mejorar su responsabilidad personal y social.

2.2.5. Beneficios de la actividad física

Según la OMS (2020) mejora el estado cardiorrespiratorio y muscular, la salud cardio metabólica (dislipemia, presión arterial, hiperglucemia y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (rendimiento académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión) y la reducción de la obesidad.

En tal sentido, de acuerdo a Espejo y otros (2018), el ejercicio de la actividad física como un hábito saludable se presenta como una alternativa a los hábitos sedentarios y

perjudiciales para la salud de los jóvenes que generan numerosos beneficios que contribuyen a la mejora de la calidad de vida.

En cuanto a la salud mental, Romero y otros (2017) mostraron algunos beneficios psicosociales y cognitivos que tienen la actividad física-deportiva, porque mejora el concepto de sí mismo, la autoestima, la imagen del cuerpo, el estado de ánimo, la tensión muscular y el insomnio; previene la pérdida de funciones cognitivas (memoria, atención), reduce el riesgo de depresión, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión y reduce el consumo sustancias alucinógenas; y aumenta la socialización y mejora la calidad de vida.

2.2.6. Inactividad física

La inactividad física se refiere a la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física (Díez, 2017).

Una de las causas principales son los avances tecnológicos que han dado lugar a un estilo de vida más sedentario, con breves episodios de movimiento moderado o extenuante a lo largo del día. Por otro lado, tenemos el transporte y el tiempo de ocio que se han convertido en actividades de bajo consumo energético (Alvarez, s.f). La inactividad física y el comportamiento sedentario tienen graves consecuencias para la salud general, tanto física como mentalmente. Las actitudes hipocinéticas pueden afectar los procesos cognitivos, como la memoria o la atención, y pueden conducir a trastornos como la depresión (Díez, 2017).

2.2.7. Teorías sobre la actividad física

Según Ferriz & Gonzáles (2020), existen las siguientes teorías de la actividad física:

a) El modelo trans – contextual

El modelo Trans - contextual de la motivación mencionado por Hagger & Chatzisarantis (2016) busca explicar la relación entre los contextos educativos y de ocio

con el objetivo de predecir la práctica de actividad física. Este modelo incluye específicamente las principales hipótesis de las siguientes teorías.

b) Teoría de la autodeterminación

Deci y Ryan (2000), citado en Stover y otros (2017), sostienen que se basa en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía (como parte del proceso de toma de decisiones, es decir, permitir a los alumnos elegir lo que es relevante para el proceso de enseñanza-aprendizaje), de competencias (mejorar las habilidades, conocimientos o actitudes que los profesores quieren que los alumnos adquieran)) y la importancia de las relaciones sociales (tener una asociación positiva y un ambiente de respeto). Cuando se satisfacen estas necesidades, los alumnos se motivan de forma más autodeterminada en la educación física (motivación más positiva, origen más interno). El estudio analiza la influencia que tienen agentes importantes como la familia y los amigos en el interés de los niños y adolescentes por la actividad física, la satisfacción de las necesidades psicológicas y la motivación para ser físicamente activos por sí mismos.

De acuerdo con Moreno y Martínez (2006), la aplicación práctica de la Teoría de la Autodeterminación debe dirigirse a promover la orientación individual a la práctica de las actividades deportivas físicas en el comportamiento personalizado, mejorar la motivación interna, proporcionar feedback positivo, promover los objetivos centrados en el proceso, explicar los objetivos de la actividad, promover las relaciones sociales o utilizar cuidadosamente la recompensa (Vargas & Herrera, 2020).

c) Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca

Este modelo facilita el vínculo entre la teoría de la autodeterminación y la teoría del comportamiento planificado para explicar el comportamiento de la actividad física. Los investigadores se interesan por cómo la influencia del profesor de educación física

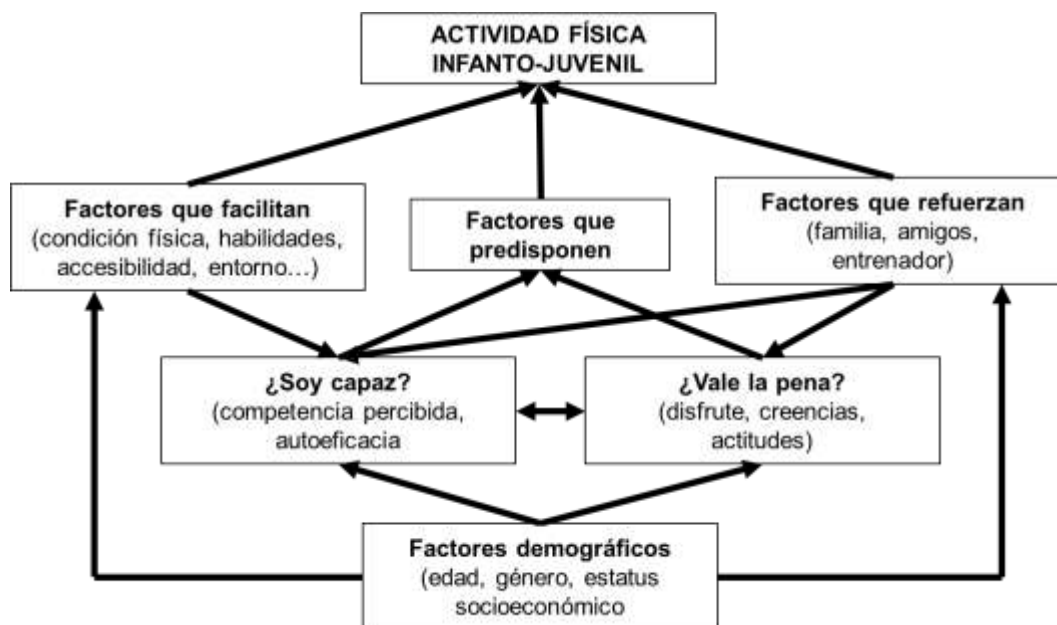
en la motivación de los alumnos en el contexto escolar afecta a su motivación en el contexto de ocio (Núñez, s.f.).

d) Teoría del comportamiento planeado

Explica cómo la motivación está vinculada a las actitudes hacia la actividad física (evaluaciones positivas o negativas de la conducta que se quiere realizar), a las percepciones del apoyo de los demás a la actividad física (normas subjetivas) y a la capacidad de determinar el sentido de la actividad física que realiza una persona (percepción del control conductual), estos componentes influyen en la intención que finalmente precede a la actividad física (Regalado y otros, 2017).

e) El modelo de promoción de la actividad física juvenil

Welk 1999, citado en Moral (2017), desarrolló un marco conceptual sencillo para facilitar la promoción de la AF en niños y jóvenes. Para ello, utilizó un modelo único de varios enfoques teóricos anteriores, lo que le permitió comparar las estructuras y las conexiones entre las variables de otro marco teórico. El autor clasifica los factores determinantes de la AF en niños y adolescentes en los factores que predisponen, fortalecen y facilitan la práctica, estableciendo vínculos entre las propuestas de algunos factores para facilitar la investigación y los esfuerzos para promover la AF.



Fuente: Modelo de promoción de la AF infanto-juvenil (welk 1999; citado por Moral, 2017).

Los factores de refuerzo son características que ayudan a reforzar el comportamiento activo, y en su mayoría implican determinantes sociales y familiares como amigos, parientes, profesores y entrenadores. Los factores de facilitación son rasgos que permiten a los jóvenes ser físicamente activos, como la capacidad física y las habilidades de movimiento, la composición corporal, las características del entorno, las instalaciones o el acceso a actividades comunitarias. Los factores demográficos (como la edad, el sexo, la etnia/cultura y el nivel socioeconómico) tiene un impacto directo en la forma en que un individuo responde a numerosos estímulos que permiten, predisponen y fomentan el comportamiento activo, el modelo las tiene en cuenta (Moral, 2017).

2.2.8. Bienestar psicológico

Luna y otros (2020), mencionan que el bienestar psicológico se ha caracterizado como un estado afectivo placentero que promueve el buen funcionamiento personal y social, permite a las personas sentir el control sobre sus vidas y entornos, y las inspira a tomar medidas adecuadas para mejorar. El bienestar psicológico es un componente de la salud mental y un protector de la salud física, ya que favorece la recuperación de la

enfermedad, las buenas emociones, la función cognitiva, el crecimiento y el desarrollo social y comunitario.

2.2.9. Teorías sobre el bienestar psicológico

a) Teoría de bienestar psicológico de Diener

Cortez (2016) planteó un modelo de bienestar subjetivo que se basa en el concepto de percepciones subjetivas del estado físico y psicológico. Propuso que el bienestar subjetivo tiene tres componentes: la felicidad, el contento y la satisfacción. El primero se refiere al nivel de felicidad y satisfacción en la propia vida, que se basa en los estándares que determinan lo que es una buena vida para el individuo e incluye una evaluación de todos los aspectos de su vida, incorporando una medida positiva. El valor emocional de esto es significativo, así como el sentimiento de felicidad, euforia, satisfacción, orgullo, afecto y éxtasis (Rozas & Enciso, 2025).

b) Teoría de bienestar psicológico de Casullo

En el apartado de Bienestar Psicológico, Orozco y otros (2019), hablan de cómo percibe una persona los logros de su vida, de lo satisfecha que está con lo que ha hecho y de lo que cree que aún puede conseguir. Desde el punto de vista personal, esto es muy importante. El estudio del Bienestar Psicológico debe implicar el examen de aspectos relacionados con la autoaceptación, la autonomía, el control de las situaciones, el dominio del entorno, el establecimiento de vínculos psicosociales y la capacidad de planificar proyectos. Estas dimensiones son similares a las propuestas por Ryff, con la excepción de una sexta dimensión denominada crecimiento personal propuesta por Casullo.

c) La teoría de bienestar psicológico de Ryff

Se centra en el esfuerzo por desarrollar el propio potencial, incluyendo algo más que la estabilización de las influencias positivas. Las seis dimensiones que Ryff y Singer (Bahamonde y otros, 2019) consideran importantes para nuestra autocomprensión son: la

autoestima, la autocompasión, la autoconciencia, la autodeterminación, el autocontrol y la autoevaluación. Estas dimensiones son importantes para ayudar a vivir una vida exitosa: autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósito en la vida, dominio del entorno y relaciones positivas con los demás. La eudaimonía se refiere a la evaluación de un individuo en términos de su crecimiento personal.

Dimensiones de bienestar psicológico de Ryff

- a) **Autoaceptación.** Es tener una actitud favorable hacia uno mismo, incluyendo atributos buenos y malos, así como pensamientos agradables respecto a la vida anterior (González & Andrade, 2016). A su vez, se basa en la capacidad de una persona para conocerse a sí misma, trabajando de forma ideal para descubrir sus emociones, motivaciones y acciones; abarcando en un sentido amplio el punto de vista que uno tiene sobre sus gustos y disgustos, diferenciándolos de los demás para reconocer y aprobar sus fortalezas y debilidades como seres únicos e individuales (Díaz y otros, 2020).
- b) **Relaciones positivas.** Son encuentros agradables y satisfactorios que se basan en la confianza, la empatía, la cercanía y la capacidad de dar y recibir (González & Andrade, 2016). Teniendo en cuenta a Ryff 1989, manifiesta que las personas, al ser criaturas sociales, necesitan formar vínculos con los demás que creen confianza y les permitan crecer en su capacidad de amar. Estas buenas asociaciones incluyen la confianza interpersonal y las muestras de amor hacia los demás; esta habilidad crea una relación inversa en la que se reduce el estrés y aumenta el bienestar psicológico (Díaz y otros, 2020).
- c) **Autonomía.** La autodeterminación y la independencia, la capacidad de rechazar la presión social y gestionar la propia conducta, y la autoevaluación según los propios criterios son atributos esenciales para el éxito (González & Andrade,

2016). Como expresa Ryff y Keyes (1995), las personas con autonomía son más capaces de controlar su comportamiento y hacer frente a la presión social. Esto tiene que ver con la voluntad y la acción, en el sentido de que la persona se siente libre para hacer lo que quiera. La autonomía física y funcional es necesaria para tomar decisiones libremente seleccionadas para adquirir una autonomía completa (Díaz y otros, 2020).

- d) Dominio del entorno.** Permite el funcionamiento de la capacidad de detectar y gestionar situaciones difíciles asegurando una adecuada salud física y mental. En este enfoque, tener el control del entorno se suma positivamente al desarrollar y seleccionar lugares adecuados para los deseos o requisitos de cada persona. Se trata de la capacidad de una persona de elegir y crear un entorno adecuado para satisfacer sus necesidades y crecer de forma eficaz, así como la capacidad de un individuo de utilizar sus habilidades e intereses en el entorno para producir buenas funciones psicológicas (Díaz y otros, 2020).
- e) Propósito de vida.** Se debe tener un sentido de dirección y objetivo, comprender que la vida tiene sentido en el pasado y en el presente, y pensar que la vida tiene sentido, propósito y finalidad (González & Andrade, 2016). Se orienta hacia una perspectiva positiva en la que uno se esfuerza por dar sentido y propósito a su vida estableciendo metas e identificando sus objetivos, ya que estos aspectos son fundamentales para la salud mental humana. Así, para un funcionamiento óptimo, una persona debe ofrecer sus propias metas, objetivos a alcanzar en la vida, así como tener un sentimiento de dirección e intencionalidad en la vida (Díaz y otros, 2020).
- f) Crecimiento personal.** La sensación de desarrollo y expansión continua es lo que hace que alguien sea feliz y se sienta satisfecho. Se esfuerzan constantemente por

mejorar su persona y su vida (González & Andrade, 2016). Fomenta el crecimiento potencial de la persona, así como el desarrollo de sus talentos, además de la consolidación de competencias específicas. El bienestar psicológico óptimo también requiere que el individuo busque maximizar todos sus talentos, habilidades y logros anteriores, así como asumir nuevos retos personales que le permitan mejorar (Ryff y Singer 2008, citado en Díaz y otros, 2020).

2.3. Bases conceptuales

Adolescente: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa de crecimiento que se produce entre los 10 y los 19 años después de la infancia, pero antes de la edad adulta. Independientemente de lo difícil que es precisar una franja de edad concreta, el valor adaptativo, funcional y decisivo de esta etapa es fundamental (Unicef, 2020).

Género: El género se entiende como los roles, las cualidades y las oportunidades que la sociedad ha establecido para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y los que se identifican como no binarios (OMS, 2018).

Actividad física: Cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía, ya sea ir al trabajo, cocinar o desplazarse de un lugar a otro.

Ejercicio físico: Es un tipo de actividad física que tiene un objetivo como buscar mejorar la condición física, la salud o el rendimiento deportivo, como el entrenamiento de fuerza, respiración, yoga, etc.

Deporte: Es un tipo de ejercicio físico que tiene como objetivo la competencia, mejorar habilidades específica o simplemente busca diversión, por ejemplo: karate, natación, fútbol, etc.

Academia deportiva: Es una organización de entrenamiento deportivo para niños y adolescentes que quieren mejorar sus habilidades motrices y aprender y especializarse en uno o más deportes (Beñat, 2020).

III. METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el nivel de bienestar psicológico en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

3.1.2 Hipótesis Específicas

- a) El Programa educativo de fútbol influye significativamente en la autoaceptación en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- b) El Programa educativo de fútbol influye significativamente en las relaciones positivas en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- c) El Programa educativo de fútbol influye significativamente en la autonomía en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- d) El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el dominio del entorno en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
- e) El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el propósito de vida en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2024.
- f) El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el crecimiento personal en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

3.2. Variables

V₁: Programa Educativo de fútbol

Dimensiones

- Preparación física
- Preparación Técnico táctico

V₂: Bienestar psicológico

Dimensiones

- Autoaceptación
- Relaciones positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito de vida
- Crecimiento personal

3.3. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
V ₁ : Programa educativo de fútbol	El Programa educativo de fútbol es una estrategia pedagógica que utiliza actividades futbolísticas diseñadas para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Se enfoca en mejorar aspectos técnicos, tácticos y sociales mediante sesiones planificadas.	Sesiones educativas de fútbol, realizadas en la Academia Deportiva Miraflores-Ayacucho durante el año 2023. El programa incluye actividades específicas de preparación física, técnico y táctico, desarrolladas a través de ejercicios prácticos, con una duración de tres meses, 2 veces por semana (24 sesiones).	Preparación física	Resistencia física		Ordinal
				Fuerza física		
				Agilidad		
			Preparación técnico táctico	Fundamentos técnicos de fútbol		
Estrategias y tácticas de fútbol						
V ₂ : Bienestar psicológico	El bienestar psicológico según Carol Ryff, se refiere al desarrollo personal y de las capacidades personal, que generan un incremento en las emociones positivas o placenteras, mientras el individuo exhibe signos de un funcionamiento saludable (Muñoz y otros, 2022)	La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), adaptada por Briones (2018), consta de 18 ítems, la cual evalúa 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Los puntajes obtenidos en esta escala reflejan el nivel de bienestar psicológico de los alumnos en el programa educativo de fútbol.	Autoaceptación	Satisfacción personal de uno mismo	1,2,3	Likert (siempre = 1, casi siempre= 2, casi nunca=3, nunca=4)
			Relaciones positivas	Capacidad de afecto Confianza Empatía	4,5,6	
			Autonomía	Independencia y determinación	7,8,9	
			Dominio del entorno	Habilidad para manejar el entorno de manera efectiva	10,11,12	
			Propósito de vida	Sentido de dirección y metas claras	13,14,15	
			Crecimiento personal	Percepción de desarrollo y mejora continua Capacidad de apreciar las mejoras personales	16,17,18	

3.4. Tipo de investigación

El presente estudio fue de tipo aplicada, según Arias (2020) se encarga de resolver cuestiones prácticas utilizando la teoría, y se basa en los resultados, descubrimientos y soluciones que se plantearon en el propósito del estudio. Asimismo, Haro y otros (2024), mencionan que este tipo de investigación tiene como finalidad la resolución de problemas concretos o emplear conocimientos en contextos prácticos.

Por ello, el presente estudio es de tipo aplicada porque permitió resolver la situación problemática del nivel de bienestar psicológico que es problema latente en los alumnos de las academias deportivas del distrito de Ayacucho en el marco del Programa educativo de fútbol como actividad física.

3.5. Nivel de investigación

Se empleó el alcance explicativo, ya que se orienta a la explicación y determinación de los fenómenos estudiados. Este nivel busca “una explicación y determinación de los fenómenos. En el contexto cuantitativo se pueden aplicar estudios de tipo predictivo en donde se pueda establecer una relación causal entre diversas variables” (Ramos-Galarza, 2020, p. 3). En concordancia con estas definiciones, la investigación pretende evidenciar cómo el Programa educativo de fútbol influye en el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes.

3.6. Métodos

Se utilizó el método Hipotético-deductivo, este se basa en encontrar datos desconocidos a partir de datos conocidos, en este sentido datos descubiertos. En general, se pueden inferir de manera similar a datos particulares o concretos (Arias, 2020).

Este método, nos permitió conocer de manera detallada en lugar del acontecimiento sobre los efectos que produce el Programa educativo de fútbol como

actividad física en el desarrollo del nivel del bienestar psicológico, para luego generalizar la conclusión.

3.7. Diseño de investigación

Por las características que presenta la investigación, se empleó un diseño preexperimental, en un solo grupo lo cual se evaluó un antes y después, tal como lo mencionan Hernández y Mendoza (2018), diseños preexperimentales presentan un bajo nivel de control interno, están diseñados para un grupo específico de personas. Como se muestra en siguiente diagrama:

$$M---O_1-----X-----O_2$$

Donde:

M: La muestra para la investigación

O1: Evaluación pretest del bienestar psicológico

X: Intervención aplicada

O2: Evaluación posttest del bienestar psicológico

3.8. Población y muestra

3.8.1. Población

La población para este estudio estuvo constituida por estudiantes matriculados en la academia deportiva Miraflores- Ayacucho durante el año 2024. Cabezas y otros (2018), mencionan que la población es una colección de componentes finitos o infinitos con características similares, es decir, los factores comunes son parte del estudio, considerando que éste se encuentre delimitado por el investigador.

Por lo que, la población de estudio estuvo compuesta por 30 niños y adolescentes de la academia deportiva Miraflores- Ayacucho, lo cual correspondió a un muestreo no probabilístico.

Criterios de inclusión y exclusión

Se empleó un muestreo no probabilístico intencional, la selección de los casos disponibles y dispuestos se debe a la facilidad de acceso del investigador y la cercanía con los participantes (Otzen & Manterola, 2017).

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Edad	Entre las edades 11 – 15	Edad < 11 y edad > 15
Asistencia	Asistencia permanente	Asistencia no permanente
Consentimiento	Brinden su consentimiento	No brinden su consentimiento

Nota: Elaboración propia

3.8.2. Muestra

La muestra es el subconjunto escogido de eventos, instituciones o individuos extraídos de la población general o universo. Este subconjunto es elegido siguiendo criterios metodológicos rigurosos, con el objetivo de asegurar que represente de manera adecuada y precisa las características del grupo o población completa (Vizcaíno y otros, 2023). La muestra del presente estudio estuvo constituida por 10 integrantes matriculados en Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho durante el año 2024.

Muestreo no probabilístico

Este tipo de muestreo es cuando alguno de los elementos de la población no tiene ninguna posibilidad de ser seleccionado o cuando la probabilidad de selección no puede definirse. Estas técnicas son especialmente útiles cuando no se busca una representatividad total de la población o cuando resulta complicado acceder a toda ella. (Vizcaíno y otros, 2023).

3.9.Técnicas e instrumentos

a) Técnicas

Se tomó en cuenta la técnica de la encuesta para la recolección de los datos, lo que permitió obtener la medición de cada dimensión de la variable sobre ideas extraídas de investigaciones previas. Estos datos se recogieron a través de un cuestionario, este es un mecanismo que está basado en protocolos (medición) y una herramienta de recolección de datos (panel de registro) que se proporciona a toda una población o a una muestra que preserva la identidad del sujeto (López & Fachelli, 2015).

b) Instrumentos

Para Medina y otros (2023), los instrumentos son muy importantes ya que ayudan a la recolección de datos, son ampliamente utilizados en diversos ámbitos como la educación, la investigación y otros campos relacionados. Como instrumento se utilizará a los cuestionarios, lo cual nos sirvió para recopilar datos un antes y después de aplicar el programa educativo de fútbol.

Se tiene para la variable dependiente un cuestionario de bienestar psicológico basado en la teoría de Ryff que, consta de 18 ítems, la cual tiene como autor a Carol Ryff, posteriormente tuvo la adaptación peruana por (Briones, 2018), está compuesta por 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

3.10. Validez y confiabilidad de instrumentos

Validez

El instrumento que se utilizó para el presente estudio fue validado a través de juicios de expertos, profesionales con grado de Doctor donde verificaron y a la vez evaluaron tanto la coherencia como la aplicabilidad que pueda tener el instrumento.

Tabla 2

Juicio de valoración del cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff

Expertos	Validación	Situación
Dr. Juan Pariona Cahuana	82,6%	Muy buena
Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí	82,7%	Muy buena
Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní	85%	Muy buena
Lic. Evelyn Milagros Diaz Gonzales	74,4%	Buena
Promedio final	81.1%	Aplicable

Nota: Elaboración propia

Confiabilidad

Para confirmar la fiabilidad del cuestionario se llevó a cabo mediante la prueba de Alfa de Cronbach, asimismo se tomará en cuenta una muestra piloto de 7 estudiantes para realizar esta prueba. A continuación, se expresa la ecuación del Alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S^2} \right]$$

Donde:

α = coeficiente de Cronbach

K= número de ítems o preguntas del instrumento

$\sum S_i^2$ = Suma de las varianzas de cada ítem

S^2 = Varianza total o varianza del instrumento

Tras aplicar la prueba piloto se obtuvo lo siguiente:

Tabla 3

Estadísticos de fiabilidad del cuestionario

Estadístico	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Resultado	,881	18

Nota. Elaboración propia

3.11. Técnicas de procesamientos de datos

El primer paso para el procesamiento fue construir una base para llevar los datos obtenidos del instrumento, esta se realizó a través del programa Excel posteriormente se trasladó los datos recolectados al programa SPSS 27, el cual se codificó para su posterior análisis.

- a) **Análisis descriptivo.** Este permitió realizar la respectiva tabulación y clasificación de los datos a través de tablas de frecuencias absolutas y relativas; así también medidas de tendencia central.
- b) **Análisis inferencial.** Este se encargó de realizar la contrastación de las hipótesis planteadas en la investigación.

Para lo cual se procedió a realizar la prueba de hipótesis y contrastación

Se realizó la verificación de la prueba de normalidad empleando la prueba de Shapiro Wilk, por motivo que se tiene una muestra pequeña y debido a que investigación se basa en un enfoque cuantitativo, esta prueba se encargó de verificar que los datos siguen una distribución no normal por lo cual se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon.

Se realizó el siguiente procedimiento para la Prueba de normalidad:

A través de la prueba de Shapiro - Wilk, para el cual se planteó previamente la hipótesis estadística:

Hipótesis nula (H₀): Los datos tienen una distribución normal ($\rho > \alpha$)

Hipótesis alterna (H_a): Los datos no tienen una distribución normal ($\rho < \alpha$)

Ingresados datos al programa SPSS, se tuvo los siguientes resultados

Tabla 4

Prueba de normalidad de variables

Pruebas de normalidad

Variables	Estadísticos	Shapiro Wilk	
		Gl	Sig.
Bienestar psicológico-pre	262	10	,004
Bienestar psicológico-pos	385	10	,001

Nota. Elaboración propia

En la tabla 4 se muestra que ambos valores son menores al nivel de significancia asumido ($\alpha = 0.05$), lo cual indica que se rechaza la hipótesis nula de normalidad. Por lo tanto, los datos no presentan una distribución normal, por lo que empleamos la prueba no paramétrica de Wilcoxon, que no requiere el supuesto de normalidad para comparar los resultados del pretest y pos-test.

3.12. Aspectos éticos

Para la presente investigación se tomó en cuenta los aspectos éticos respetando el derecho de autor de los trabajos previos realizados colocados, estos se presentarán con sus respectivas citas y referencias de acuerdo a las normas APA 7^a edición establecidas para las diversas instituciones educativas, además se consideró las normas establecidas por el comité de ética de la especialidad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, así también considerando el reglamento de disposiciones de la CONCYTEC respecto a la ejecución del estudio, permitiendo garantizar la originalidad y transparencia de la información obtenida.

En base a los principios éticos de acuerdo a (Owonikoko, 2013) menciona a:

Principio de beneficencia. Este hace hincapié al cuidado de la integridad de cada participante que será considerado en el estudio, mejor dicho, se procurará no afectar el bienestar en todo sentido.

Principio de autonomía. Este hace hincapié en que no se obligue, por ningún motivo, a los participantes a integrar en el estudio, puesto que el investigador debe tener en cuenta el consentimiento de los participantes.

Principios de justicia. Este hace hincapié a respetar y asegurar que se debe considerar el uso adecuado de los recursos tangibles e intangibles para llevar a la formulación y ejecución de la exploración de la información.

La investigación cumplió con aspectos éticos, se contó con el consentimiento firmado de los padres de familia para la experimentación de sus hijos menos de 12 a 14 años, se respetó estrictamente la privacidad y motivación de los estudiantes, por lo tanto, el trabajo de investigación no es copia ni plagio de otros autores, sino que se respetó a los autores con citas directas o parafraseo y con aporte personal. En conclusión, el trabajo de investigación es original

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis e interpretación de datos

4.1.1. Resultados descriptivos

Tabla 5

Bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores

Bienestar psicológico	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	6	60%	0	0%
Moderado	3	30%	8	80%
Alto	1	10%	2	20%
Total	10	100%	10	100%

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la Tabla 5 se observa que, antes de aplicar el Programa deportivo, la gran mayoría de estudiantes (60,0%) se ubicaba en nivel bajo, un 30% en el nivel moderado y solo el 10% presentan alto nivel de bienestar psicológico. Luego de la implementación del programa educativo de fútbol, los resultados del postest reflejan una mejora sustancial, el 80% de los adolescentes alcanzaron el nivel moderado y el 20% se ubicó en el nivel alto. No se registraron adolescentes en el nivel bajo.

Estos cambios porcentuales que se observaron en la tabla nos indica que hay una tendencia favorable en el bienestar psicológico de los adolescentes. Esta mejora comprende que el Programa educativo de fútbol influyó positivamente en el desarrollo personal de los estudiantes, promoviendo una mayor autoaceptación, autoconfianza y bienestar general, etc., indicadores del bienestar psicológico del modelo de Ryff.

Tabla 6*Dimensión autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores*

Autoaceptación	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	6	60 %	0	0
Moderado	2	20%	6	60%
Alto	2	20%	4	40%
Total	10	100%	0	100%

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la tabla 6 se observa, que el 60% de los estudiantes de la Academia deportiva de fútbol, en el pretest se encuentran en nivel bajo con respecto a la dimensión autoaceptación, el 20% moderado, y el 20% ubican en nivel alto. Después de aplicar el Programa educativo se muestra que, ningún estudiante de la academia se encuentra en nivel, bajo, ya que 100% presenta nivel alto (40%) y moderado (60%). En ese sentido el mayor porcentaje de los estudiantes lograron una mejora con respecto a la dimensión *autoaceptación* por lo que, refleja el impacto positivo del Programa educativo de fútbol en el desarrollo de la autoaceptación.

Tabla7*Dimensión relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores*

Relaciones positivas	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	6	60%	0	0

Moderado	4	40%	3	30%
Alto	0	0%	7	70%
Total	10	100%	0	100%

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la Tabla 7 se observa que el 60% de los estudiantes de la Academia Deportiva de Fútbol, en el pretest se encuentran en el nivel bajo con respecto a la dimensión relaciones positivas, el 40% moderado y hubo ausencia jugadores ubicados en el nivel alto. Mientras que, después de aplicar el Programa educativo de fútbol, se muestra que ningún estudiante se encuentra en el nivel bajo, ya que el 100% presenta un nivel alto (70%) y moderado (30%).

En ese sentido, el mayor porcentaje de los estudiantes logró una mejora en la dimensión relaciones positivas, lo cual refleja el impacto positivo del Programa educativo de fútbol en el fortalecimiento del bienestar psicológico. Estos resultados evidencian que el programa contribuyó en la mejora de las relaciones positivas.

Tabla 8

Dimensión autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores

Autonomía	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	3	30%	0	0%
Moderado	6	60%	9	90%
Alto	1	10%	1	10%
Total	10	100%	0	100%

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la tabla 8 se observa, con respecto a la dimensión Autonomía, el 60% de jugadores se encuentra en nivel moderado, el 30% nivel bajo y el 10% nivel alto. Mientras

que, después de la aplicación del Programa educativo de fútbol, se observó mejoras, ya que la gran mayoría de los participantes se encuentran en nivel moderado 90% y 10 % nivel alto, y no hubo participantes que presenten nivel bajo.

En ese sentido, el mayor porcentaje de los estudiantes logró una mejora en la dimensión autonomía. Estos resultados evidencian que el programa contribuyó en la mejora de la autonomía.

Tabla 9

Dimensión dominio del entorno en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores

Dominio del entorno	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Bajo	5	50%	0	0%
Moderada	3	30%	7	70%
Alto	2	20%	3	30%
Total	10	100%	10	100%

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la Tabla 9 se observa que, en el pretest el 50% de los adolescentes de la Academia Deportiva de Fútbol se encontraban en el nivel bajo con respecto a la dimensión dominio del entorno, el 30% nivel moderado y solo el 20% en el nivel alto. Después de aplicar el Programa educativo de fútbol, en el posttest, se evidencia una mejora en los resultados en donde, el 70% de los estudiantes alcanzó el nivel moderado, el 30% se ubicó en el nivel alto y no hubo adolescentes ubicados en nivel bajo.

En ese sentido, el mayor porcentaje de los estudiantes logró una mejora en la dimensión dominio del entorno, lo que refleja el impacto positivo del Programa educativo de fútbol en el bienestar psicológico, específicamente en la dimensión “dominio de del entorno”.

Tabla 10*Dimensión propósito de la vida en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores*

Propósito de la vida	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Bajo	7	70%	3	30%
Moderado	2	20%	3	30%
Alto	1	10%	4	40%
Total	10	100%	0	100%

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la Tabla 10 se observa que, en el pretest, el 70% de los estudiantes de la Academia Deportiva de Fútbol se encontraban en el nivel bajo con respecto a la dimensión propósito de la vida, el 20% en nivel moderado y solo el 10% en nivel alto. Después de aplicar el programa educativo de fútbol, en el posttest, se muestra mejoría, ya que el 40 % de los adolescentes se ubican en el nivel "alto" y 30% en moderado como en el nivel bajo.

En ese sentido, se evidencia una mejora en la dimensión propósito de la vida. Entonces los estudiantes fortalecieron su sentido de dirección, objetivos personales, aspectos de suma importancia del bienestar psicológico.

Tabla 11*Dimensión de crecimiento personal en los en los en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores*

Crecimiento personal	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Bajo	7	70%	3	30%
Moderado	1	10%	3	30%

Alto	1	10%	4	40%
Total	10	100%	0	100%

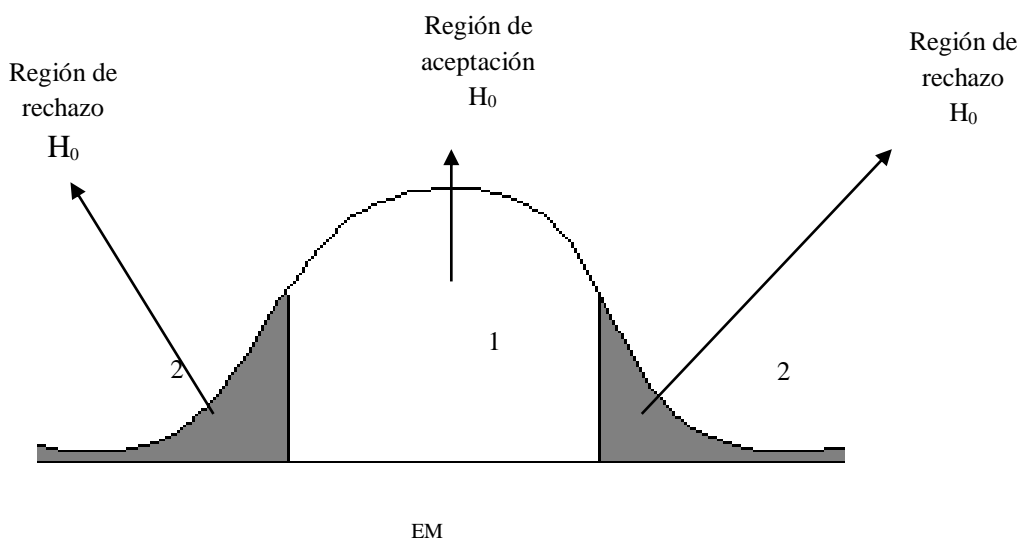
Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

En la Tabla 11 se observa que, antes de aplicar el programa (pretest), el 70% de los estudiantes de la Academia Deportiva de Fútbol se encontraban en el nivel bajo respecto a la dimensión crecimiento personal, el 10% en nivel moderado y solo 10% en nivel alto. Después de la aplicación del programa educativo de fútbol, en el postest, se evidencia que el 40% de los estudiantes se ubicaron en el nivel alto.

Estos resultados reflejan una mejora en la dimensión crecimiento personal, lo cual evidencian el impacto favorable del programa a través de la práctica deportiva.

4.1.2. Resultados inferenciales

- Datos no presentan distribución normal ($\rho < \alpha$)
- Prueba no paramétrica
- Estadígrafo: Wilcoxon
- Nivel de significancia, se eligió un 5% ($\alpha = 0,05$).
- Nivel de confianza al 95%.
- Región de aceptación (prueba de dos colas)



- Decisión del resultado de la prueba

Significación	Interpretación	
	Ha	H ₀
$p > \alpha$	Se rechaza	Se acepta
$p \leq \alpha$	Se acepta	Se rechaza

Donde:

α ---- Valor asumido por el investigador de la significancia 5% = 0,05

p---- Valor calculado de la significancia en el programa SPSS

a. Para la hipótesis general

Hipótesis Nula (H₀): El Programa educativo de fútbol no influye significativamente en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores-Ayacucho, 2025.

Hipótesis Alterna (H_a): El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores-Ayacucho, 2025.

Tabla 12

Prueba de hipótesis general del Bienestar psicológico

Valor	Pretest y Postest
Z	-2,333
Sig. asintótica(bilateral)	0,020

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.020(2\%)$ ---valor de la significancia calculada en el SPSS.

$\alpha = 0.05(5\%)$ ---valor de la significancia asumida por el investigador.

En la tabla 12 se observa que la significancia calculada es menor que el nivel de significancia asumida ($0,02 < 0,05$). Por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Ello indica que la aplicación del Programa educativo de fútbol influye de manera significativa en el bienestar psicológico general de los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores.

b. Para la hipótesis específica 1

Hipótesis Nula (Ho): El Programa educativo de fútbol no influye significativamente en la autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025

Hipótesis Alterna (Ha): El Programa educativo de fútbol influye significativamente en la autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025

Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 1: Autoaceptación

Valor	Pretest y Postest
Z	-1,994
Sig. asintótica(bilateral)	0,046

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.046(4,6\%)$ ---valor de la significancia calculada en el SPSS.

$\alpha = 0.05(5\%)$ ---valor de la significancia asumida por el investigador.

En la tabla 13 se observa que el valor de la significancia calculada es menor que el nivel de significancia asumido ($0,046 < 0,05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Ello indica que la aplicación del programa educativo de

fútbol influye de manera significativa en la autoaceptación, una de las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores.

c. Para la hipótesis específica 2

Hipótesis Nula (H₀): El programa educativo de fútbol no influye significativamente en las relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Hipótesis Alterna (H_a): El programa educativo de fútbol influye significativamente en las relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Tabla 14

Prueba de hipótesis específica 2: Relaciones positivas

Valor	Pretest y Postest
Z	-2,598
Sig. asintótica(bilateral)	0,009

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.009(0,9\%)$ ---valor de la significancia calculada en el SPSS.

$\alpha = 0.05(5\%)$ ---valor de la significancia asumida por el investigador.

En la tabla 14 se observa que el valor de la significancia calculada es menor que el nivel de significancia asumido ($0,009 < 0,05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que la aplicación del Programa educativo de fútbol influye de manera significativa en las relaciones positivas, dimensión del bienestar psicológico en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores.

d. Para la hipótesis específica 3

Hipótesis Nula (Ho): El Programa educativo de fútbol no influye significativamente en la autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Hipótesis Alternativa (Ha): El Programa educativo de fútbol influye significativamente en la autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Tabla 15

Prueba de hipótesis específica 3: Autonomía

Valor	Pretest y Postest
Z	-1,732
Sig. asintótica(bilateral)	0,083

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.083(8.3\%)$ ---valor de la significancia calculada en el SPSS.

$\alpha = 0.05(5\%)$ ---valor de la significancia asumida por el investigador.

En la tabla 15 se observa que el valor de la significancia calculada es mayor que el nivel de significancia asumido ($0.83 > 0,05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. Esto indica que la aplicación del Programa educativo de fútbol no influye de manera significativa en la autonomía, dimensión del bienestar psicológico en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores.

e. Para la hipótesis específica 4

Hipótesis Nula (Ho): El Programa educativo de fútbol no influye significativamente en el dominio del entorno en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Hipótesis Alterna (Ha): El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el dominio del entorno en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Tabla 16

Prueba de hipótesis específica 4: Dominio del entorno

Valor	Pretest y Postest
Z	-1,897
Sig. asintótica(bilateral)	0,058

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.058(5,8\%)$ ---valor de la significancia calculada en el SPSS.

$\alpha = 0.05(5\%)$ ---valor de la significancia asumida por el investigador.

En la tabla 16 se observa que la significancia calculada es menor que la asumida ($0.58 > 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, lo que indica que la aplicación del Programa educativo de fútbol no influye de manera significativa en el dominio del entorno, dimensión del bienestar psicológico en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores.

f. Para la hipótesis específica 5

Hipótesis Nula (Ho): El Programa educativo de fútbol no influye significativamente en el propósito de la vida en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Hipótesis Alterna (Ha): El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el propósito de la vida en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Tabla 17*Prueba de hipótesis específica 5: Propósito de la vida*

Valor	Pretest y Postest
Z	-1,732
Sig. asintótica(bilateral)	0,083

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.083(8,3\%)$ ---valor de la significancia calculada en el SPSS.

$\alpha = 0.05(5\%)$ ---valor de la significancia asumida por el investigador.

En la tabla 17 se observa que la significancia calculada es mayor que la asumida ($0.083 > 0,05$). Entonces, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por lo tanto, la aplicación del Programa educativo de fútbol no influye de manera significativa en el propósito de la vida, dimensión del bienestar psicológico en los estudiantes de la academia deportiva Miraflores.

g. Para la hipótesis específica 6

Hipótesis Nula (Ho): El Programa educativo de fútbol no influye significativamente en el crecimiento personal en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Hipótesis Alterna (Ha): El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el crecimiento personal en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Tabla 18*Prueba de hipótesis específica 6: Crecimiento personal*

Valor	Pretest y Postest
Z	-1,292
Sig. asintótica(bilateral)	0,196

Nota: Datos recolectados del cuestionario de Bienestar Psicológico de RYFF aplicado a los adolescentes antes y después del programa de fútbol

$\rho = 0.196(19,6\%)$ valor de la significancia calculada en el SPSS

$\alpha = 0.05(5\%)$ valor de la significancia asumida por el investigador

En la tabla 18 se observa que la significancia calculada es menor que la asumida ($0.196 > 0,05$). Entonces, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por lo tanto la aplicación del Programa educativo de fútbol no influye de manera significativa en el crecimiento personal del bienestar psicológico en los estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores

4.2. Discusión de resultados

Nuestros resultados evidencian que el Programa educativo de fútbol produjo efectos positivos y fueron estadísticamente significativos a nivel general; sin embargo, de las seis dimensiones del bienestar psicológico evaluadas mediante el cuestionario de Ryff y en la dimensión autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal no presentaron una mejora significativa.

Los resultados a nivel general del bienestar psicológico reflejaron significancia, 0,020, nuestros hallazgos coinciden con lo encontrado por Zegarra (2021), quien en su investigación sobre un programa de actividad física virtual “RITFER” en estudiantes de secundaria en Lima, también evidenció un impacto positivo y estadísticamente significativo en el bienestar psicológico general, con un valor de $p=0,00$. Estos resultados

evidencian que los programas educativos deportivos son eficaces para fomentar bienestar psicológico, contribuyendo diversos beneficios. Sin embargo, otro estudio, de Aguilar y Yopla (2018), no encuentra significancia entre la actividad física y el bienestar psicológico, lo cual no coinciden con nuestros hallazgos encontrados.

En relación con la autoaceptación ($p = 0,046$), los adolescentes mostraron una mayor capacidad de reconocerse y valorarse a sí mismo, después de cumplir el Programa de fútbol, esto posiblemente se obtuvo ya que en el fútbol se experimenta logros personales, superación de diversos retos y de ese modo el individuo reconoce sus capacidades de sí mismo, nuestros resultados se asemejan al estudio de Osorio y otros (2019) quienes evidenciaron mejoras significativas ($p < 0,001$) en las habilidades motoras gruesas luego de haber aplicado un programa de ejercicio físico; también nuestros resultados se asemejan al estudio de Bahamonde (2019), tras aplicar un programa de actividades deportivas, mostró grandes mejoras en la aptitud cardiovascular, en el equilibrio y salto horizontal. De estos resultados se puede inferir que las actividades físicas estructuran, así como los programas traen consigo múltiples beneficios: potencia la aceptación de uno mismo, mejora en la motricidad, capacidades físicas, etc.

Con respecto al dominio del entorno se obtuvo $p=0,058$, lo cual indica que la aplicación del programa fue poco beneficiosa y no influyó significativamente en los adolescentes, pues mostraron poca capacidad y toma de decisión en el contexto que les rodea. Nuestros hallazgos no coinciden con el estudio investigativo de Malinauskas & Juodsnukis (2017), quienes encontraron un impacto favorable tras aplicar un programa de fútbol, en el cual se mostró mejora significativa en la responsabilidad social, en donde hay fomento de respeto, cuidado y asistencia con el entorno, ambos estudios coinciden en

que los programas deportivos fomentan habilidad que son de gran utilidad para desenvolverse en el entorno social.

Los hallazgos que encontramos con respecto a las relaciones positivas fue significativa $p=0.009$, nuestros hallazgos tienen coincidencia de manera parcial con la investigación de Quispe (2018), quien demostró que un programa de fútbol sala, aplicado en estudiantes sub-12, provocó mejoras significativas en el desarrollo de la condición física. Aunque el estudio de Quispe fue más fisiológico que psicosocial, es importante señalar que este deporte, futsal, también fomenta la interacción, al momento de trabajar en equipo, donde se visualiza las habilidades blandas lo cual repercute indirectamente en las relaciones positivas entre pares. Asimismo, estos hallazgos se complementan con el estudio de Úbeda (2017), donde se evidenció que la especialización deportiva en el ámbito escolar tuvo un impacto positivo en factores psicosociales como la motivación, la intención futura de practicar actividad física y la percepción de autoeficacia, su investigación resalta cómo el deporte organizado mejora las relaciones sociales, promoviendo actitudes prosociales y un entorno afectivo favorable, especialmente entre las adolescentes. Los hallazgos de los autores respaldan que los programas deportivos no solo fortalecen las condiciones físicas, si no también fortalecen el desarrollo psicosocial y las relaciones interpersonales, lo cual coincide con los resultados hallados en esta investigación.

Con respecto a la autonomía se encontró $p=0,083$, lo cual no fue estadísticamente significativa, estos resultados se asemejan a los hallazgos de Smith y otros (2018) en su estudio que realiza con adolescentes, quienes muestran que tras aplicar un programa de entrenamiento de resistencia no lograron significancia en la autoestima $p=0,194$ y bienestar subjetivo $=0,509$, lo que nos indica que no todas las dimensiones del bienestar

psicológico pueden responder favorablemente a un programa estructurado de actividades físicas, ello puede ser producto de diversos factores, por el tiempo de aplicación del programa, o que estos programas sean más específicos, etc.

Con relación al crecimiento personal se encontró significancia $p=0,196$ estos hallazgos no coinciden con el estudio de Gutiérrez (2021), quien encuentra significancia tras aplicar un programa virtual de actividades aeróbicas en el nivel de estrés, resaltando que la actividad física mejora la salud mental. Asimismo, el estudio de Estrada (2018), muestra que la actividad física influye significativamente en estado nutricional y en el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adolescentes. Estos resultados muestran que los programas de actividad física son beneficiosos en todos los aspectos permitiendo equilibrio general en el bienestar de los adolescentes.

Finalmente, con respecto al propósito de vida tampoco se encontró significancia, $p=0.083$, lo cual no se asemeja con los resultados de los estudios de Ludyga y otros (2018), quienes encontraron que un programa de ejercicio físico aeróbico y coordinativo generó mejores significativas en la microcirculación retinal y en el control inhibitorio cognitivo de los adolescentes, los resultados muestran que la práctica de actividad física, son fundamentales para la toma de decisiones, planificación de objetivos personales, etc. Lo cual está relacionado con nuestros hallazgos. De la misma forma, el estudio de López y otros (2018) mostró que un programa de actividad física vigorosa tuvo efectos positivos en parámetros fisiológicos como la presión arterial y la frecuencia cardíaca en los adolescentes, resaltan que la actividad física contribuye a mejorar la salud general y el bienestar integral, lo cual puede afectar en la percepción de nuestras metas, energía vital y actitud positiva frente al futuro, todos estos aspectos son fundamentales para la consolidación del propósito de vida.

Conclusiones

En el presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

1. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la primera hipótesis influyó significativamente en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
2. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la segunda hipótesis influyó significativamente en la autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
3. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la tercera hipótesis influyó significativamente en las relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
4. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la cuarta hipótesis no influyó significativamente en la autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.
5. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la quinta hipótesis no influyó significativamente en el dominio del entorno en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

6. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la sexta hipótesis no influyó significativamente en el propósito de vida en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

7. La aplicación del Programa educativo de fútbol con respecto a la quinta hipótesis no influyó significativamente en el crecimiento personal en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.

Recomendaciones

Los resultados de la investigación, a la luz de la exigencia de la sociedad de conocimientos del siglo XXI, nos permiten recomendar:

- 1.** A los docentes de las instituciones educativas en los diferentes niveles de la región y nacional, que pongan en práctica la enseñanza de cualquier tipo de actividad física deportiva para mejorar el nivel de Bienestar psicológico.
- 2.** A las autoridades de la Educación Básica Regular, que promuevan actividades físicas deportivas.
- 3.** A los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, a fin de que en cada escuela profesional, en las asignaturas curriculares, consideren las prácticas deportivas como parte de las actividades físicas, fomentando y creando un estilo de vida saludable

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares*. [Tesis de grado], Repositorio Institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736>
- Alvarez, A. (s.f). La Inactividad física y sus consecuencias en la salud física y mental. *Revista científica*. Obtenido de https://www.academia.edu/26489000/Art%C3%ADculo_cient%C3%ADfico_La_inactividad_f%C3%ADsica_y_sus_consecuencias_en_la_salud
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis guía para la elaboración*. Perú. Obtenido de <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236>
- Bahamón, M., & Alarcón, Y. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 519-523. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12442/4522>
- Bahamonde, C., Carmona, C., Albornoz, J., Hernández-García, R., & Torres-Luque, G. (2019). Efecto de un programa de actividades deportivas extraescolares en jóvenes chilenos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1(35), 261-266. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761658>
- BENIDORM CUP. (17 de abril de 2022). *Beneficios de practicar fútbol en la adolescencia*. Obtenido de Noticias de la BENIDORM CUP: <https://www.benidormcup.com/es/Noticias/beneficios-de-practicar-f250tbol-en-la-adolescencia>

- Beñat. (05 de febrero de 2020). *Crea la escuela deportiva que siempre has soñado*. Obtenido de CLUPIK: <https://clupik.com/blog/crear-escuela-deportiva/#:~:text=Una%20escuela%20deportiva%20es%20una,en%20uno%20o%20varios%20deportes>.
- Briones, H. (2018). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff Versión Abreviada en Adolescentes de la Ciudad de Cajamarca*. [Tesis de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/813>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (Vol. 1era edición). Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Cedeño, M. E., Estrada, E., & Arévalo, E. (2011). La enseñanza del fútbol con el empleo de los fundamentos técnicos, relacionados con las acciones de juego. *OLIMPIA*, 8(28), 9-14. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-LaEnsenanzaDelFutbolConElEmpleoDeLosFundamentosTec-6210724.pdf>
- Celdrán, A., Valero, A., & Sánchez-Alcaraz, B. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *Revista Digital de Educación Física*, 1(43), 83-96. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5758183>
- Condoy, L. J. (2018). *Los fundamentos técnicos del fútbol y las habilidades motrices básicas en niños de la unidad educativa " Manuel ignacio monteros valdieso" de Loja, 2016*. Loja: [Tesis de licenciatura, Universidad de Loja]. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf>

- Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101-112. Obtenido de <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518>
- Diario El Comercio. (17 de noviembre de 2021). *Sedentarismo: el impacto de la pandemia en la vida activa de los adolescentes*. Obtenido de [elcomercio.pe: https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/sedentarismo-el-impacto-de-la-pandemia-en-la-vida-activa-de-los-adolescentes-lima-noticia/](https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/sedentarismo-el-impacto-de-la-pandemia-en-la-vida-activa-de-los-adolescentes-lima-noticia/)
- Díaz, P., Estrada, E., Iparraguirre, E., Grajeda, A., & Misare, M. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 179-195. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240>
- Díez, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *RIECS*, 2(1), 41-48. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.18>
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Martínez, A., & Pérez, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>
- Estrada, K. (2018). *Influencia de la actividad física sobre el estado nutricional antropométrico y el riesgo de enfermedad metabólica-cardiovascular en adolescentes de la ciudad del Cusco, 2018*. [Tesis de grado], Repositorio Institucional de la Universidad Andina del Cusco. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12557/1352>
- Fernández, V. H. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu Emprendedor TES*, 4(3), 65-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n3.2020.207>

- Ferriz, R., & Gonzáles, D. (2020). Promoción de la actividad física a través del Modelo Trans-Contextual de la Motivación. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 1(427), 139-150. Obtenido de <http://reefd.es/index.php/reefd/article/view/872>
- González, M., & Andrade, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(42), 70-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459653216016>
- Gonzalo, L. (2019). Program de enseñanza de la técnica del fútbol a través del aprendizaje significativo en futbolistas pre juveniles. 10(3), 519-535. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/PROGRAMA_DE_ENSEÑANZA_DE_LA_TECNICA_DEL_FUTBOL_A_T.pdf
- Gutierrez, A. (2021). *Programa virtual de actividades físicas para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho, 2020*. [Tesis de postgrado], Repositorio Digital Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61252>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2016). The Trans-Contextual Model of Autonomous Motivation in Education: Conceptual and Empirical Issues and Meta-Analysis. *Rev. Educ. Res.*, 86(2), 360-407. <https://doi.org/10.3102/0034654315585005>
- Haro, A. F., Chisag, E. R., Ruiz, J. P., & E., C. J. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 956-966. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill educación. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Hurtado, E. I., & Vargas, L. I. (2023). *Ansiedad y depresión en adultos mayores con diabetes tipo 2, durante el confinamiento en el centro de salud "Reque" 2021*. Pimentel: [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipan]. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11690/Hurtado%20Castro%2c%20Edgardo%20Ismael%20-%20Vargas%20Serrano%2c%20Luis%20Ivan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leandro, S. E. (2018). *El nivel de logro de los fundamentos técnicos del fútbol, de los alumnos de la escuela de formación*. [Tesis de licenciatura, 2018]. Obtenido de <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4628/LEANDRO%20GAMARRA%20STALIN%20EDSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, G., Nicolás, J., & Díaz, A. (2018). Efectos de un programa de actividad física vigorosa en la tensión arterial y frecuencia cardiaca de escolares de 10-11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 13-24. Obtenido de http://www.journalshr.com/papers/Vol%2010_N%201/JSHR%20V10_1_2.pdf
- López, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona. Obtenido de <https://ddd.uab.cat/record/129382>
- Ludyga, S., Kochli, S., Pühse, U., Gerber, M., & Hansen, H. (2018). Efectos de un programa de actividad física escolar sobre la microcirculación retiniana y la función cognitiva en adolescentes. *Investigaciones originales*, 22(6), 672-676. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.029>

- Luna, D., Figuerola-Escoto, R., Contreras-Ramírez, J., Sienra-Monge, J., Navarrete-Rodríguez, E., Serret, J., . . . Meneses-González, F. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) en una muestra mexicana. *Psicodebate*, 20(1), 43-55. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i1.957>
- Malinauskas, R., & Juodsnukis, D. (2017). Education of Social Responsibility among Sports Schools Students. *European Journal of Contemporary Education*, 6(2), 289-296. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=sports+educational+program&id=EJ1146173>
- Maugeri, G., Castro, P., & Battaglia, G. (09 de julio de 2020). *Impacto de la actividad física en la salud psicológica durante la pandemia*. Obtenido de Experiencia de covid-19 en Italia: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=96332>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamente, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Melo, O., López, L. A., & Melo, S. (2020). *Diseño de experimentos: métodos y aplicaciones*. Universidad Nacional de Colombia. Obtenido de <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/79912>
- Mestanza, C. (26 de 11 de 2019). *El 81% de los adolescentes son sedentarios: ¿cuánta actividad física debe realizar un menor para estar saludable?* Obtenido de El Comercio: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/el-81-de-los-adolescentes-son-sedentarios-cuanta-actividad-fisica-debe-realizar-un-menor-para-estar-saludable-noticia/?ref=ecr>

- Moral, L. (2017). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Educación y futuro*, 1(36), 177. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/155404>
- Muñoz, C. O., Cardona, D., Restrepo, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Ces Psicología*, 15(2), 151-168. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21615/cesp.5275>
- Núñez, J. (s.f.). El modelo jerárquico de motivación intrínseca-extrínseca (MJMIE). *Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*, 1-8. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Juan-Nunez/publication/336533556_EL_MODELO_JERARQUICO_DE_MOTIVACION_INTRINSECA_-EXTRINSECA_MJMIE/links/5da4f09fa6fdcc8fc3527ed1/EL-MODELO-JERARQUICO-DE-MOTIVACION-INTRINSECA-EXTRINSECA-MJMIE.pdf
- OMS. (23 de agosto de 2018). OMS. Obtenido de Género y salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender#:~:text=El%20g%C3%A9nero%20se%20refiere%20a,personas%20con%20identidades%20no%20binarias>.
- OMS. (26 de Junio de 2024). *Actividad Física*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (26 de junio de 2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización de la Naciones Unidas. (21 de noviembre de 2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

- Organización Mundial de la Salud. (26 de 11 de 2020). *Actividad física*. Obtenido de Who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orozco, S., Vega, D., & Gómez, M. (2019). Bienestar psicológico en habitantes de calle resocializados de la ciudad de Medellín. *Revista PSICOESPACIOS*, 13(22), 23-39. <https://doi.org/10.25057/21452776.1179>
- Osorio, V., Pallares, M., Chiva, Ó., & Capella, C. (2019). Efectos de un programa de actividad física integral sobre la motricidad gruesa de niños y niñas con diversidad funcional. *Revista Lasallista de investigación*, 16(1), 37-46. <https://doi.org/10.22507/rli.v16n1a2>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Owonikoko, T. (2013). Upholding the Principles of Autonomy, Beneficence, and Justice in Phase I Clinical Trials. *The Oncologist*, 242-244. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607517/>
- Quispe, D. (2018). *Influencia del programa de fútbol - sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los "PAGPA" 2018*. [Tesis de grado], Repositorio de la Universidad Nacional de Huamanga. Obtenido de <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3135>
- Ramos-Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-5. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf>
- Regalado, O., Guerrero, C. A., & Montalvo, R. (2017). Una aplicación de la teoría del comportamiento planificado al segmento masculino latinoamericano de productos de cuidado personal. *Revista EAN*(83), 141- 163. <https://doi.org/10.21158/01208160.n83.2017.1821>

- Roca, P. (2 de enero de 2020). *5 consecuencias de no hacer deporte*. Obtenido de Uncomo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/5-consecuencias-de-no-hacer-deporte-44792.html>
- Romero-Acosta, K., Conde-Pascual, E., & Muñoz, I. (2017). La actividad física y la salud mental en la adolescencia. En J. Hernández, & J. M. Barboza, *Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano* (págs. 77-88). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/317687854_La_Actividad_Fisica_y_la_Salud_Mental_en_la_adolescencia
- Rozas, V., & Enciso, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *VIVE. Revista de Investigación en Salud*, 8(22), 250 - 265. <https://doi.org/doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Sánchez, S. O., & Villera, S. R. (2023). Metodología para el aprendizaje del fútbol en Instituciones Educativas. *GADE*, 3(6), 156-164. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-MetodologiaParaElAprendizajeDelFutbolEnInstitucion-9769493.pdf>
- Smith, J., Beauchamp, M., Faulkner, G., Morgan, P., Kennedy, S., & Lubans, D. (2018). Intervention effects and mediators of well-being in a school-based physical activity program for adolescents: The 'Resistance Training for Teens' cluster RCT,. *Mental Health and Physical Activity*, 15(1), 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.08.002>
- Soto, R. (2016). Sedentarismo, deporte y la presión biopolítica de vivir saludable: Análisis del discurso del sistema elige vivir sano en Chile. *Movimiento*, 22(2), 291-402. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115345745003>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*,

- 14(2), 105-115. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Úbeda, A. (2017). *Incremento del tiempo de educación física y su impacto en los niveles de actividad física y factores psicosociales en adolescentes: los proyectos de especialización deportiva de la Comunidad de Madrid*. [Tesis doctoral], Repositorio de la Universidad Autónoma de Madrid. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/183886>
- Unicef. (2020). *¿Qué es la infancia?* Obtenido de unicef Uruguay: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Vannuci, A., & McCauley, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *J Youth Adolescence*, 48(1), 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Vázquez, L. (2015). *Fundamentos Técnicos del fútbol*. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Fundamentos_Tecnicos_del_futbol.pdf
- Vargas, J., & Herrera, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física. *Ágora para educación física y el deporte*, 22(1), 187-208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R. J., Maldonado, I. A., & Cedeño, R. J. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Zegarra, A. (2021). *Efectos del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria UGEL 06, Lima – 2021*. [Tesis de postgrado], Repositorio Digital Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/67439>

Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título: Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables/dimensiones	Diseño metodológico
<p>General: ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el nivel de bienestar en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p> <p>Específicos: ¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en la autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p> <p>¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en las relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p> <p>¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en la autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p>	<p>General: Determinar si el Programa educativo de fútbol influye en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Específicos: Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en la autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en las relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en la autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p>	<p>General: El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Específicos: El Programa educativo de fútbol influye significativamente en la autoaceptación en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>El Programa educativo de fútbol influye significativamente en las relaciones positivas en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>El Programa educativo de fútbol influye significativamente en la autonomía en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p>	<p>V₁: Programa Educativo Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación física • Preparación Técnico táctico <p>V₂: Bienestar psicológico Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación • Relaciones positivas • Autonomía • Dominio del entorno • Propósito de vida • Crecimiento personal 	<p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>Nivel de investigación Explicativo</p> <p>Método de investigación Hipotético- deductivo</p> <p>Diseño Preexperimental</p> <p>Población Estudiantes matriculados en Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Muestra 10 estudiantes</p> <p>Muestreo: no probabilístico intencional</p> <p>Técnica de recolección de datos Encuesta</p> <p>Instrumentos</p>

<p>¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el dominio del entorno en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p> <p>¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el propósito de vida en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p> <p>¿En qué medida el Programa educativo de fútbol influye en el crecimiento personal en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025?</p>	<p>Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en el dominio del entorno en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en el propósito de vida en alumnos de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar si el Programa educativo de fútbol influye en el crecimiento personal en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p>	<p>El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el dominio del entorno en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el propósito de vida en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p> <p>El Programa educativo de fútbol influye significativamente en el crecimiento personal en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025.</p>		<p>- Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), adaptada por Briones (2018). Análisis e interpretación de datos Estadística descriptiva: Tablas de frecuencia: inferencial: Wilcoxon</p>
--	--	--	--	---

Anexo 2

Instrumento

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

DIRIGIDO A: Estudiantes de las Academia deportiva de fútbol Miraflores.

El cuestionario es parte de una investigación que tiene por finalidad la obtención de información acerca de la variable bienestar psicológico.

INDICACIONES:

- El cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cuatro posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una "X"

El significado de las letras es:

1=SIEMPRE, 2= CASI SIEMPRE, 3= CASI NUNCA, 4=NUNCA

Nº	Ítems	1	2	3	4
Autoaceptación					
01	Me siento seguro(a) con lo que soy.				
02	Me agrada mi forma de ser, en gran medida.				
03	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.				
Relaciones positivas					
04	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
05	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
06	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí				
Autonomía					
07	Expreso mis ideas incluso cuando estas sean diferentes al de la mayoría				
08	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
09	Me es difícil expresar mis opiniones con la gente que tienen un tema en discusión.				
Dominio del entorno					
10	Me resulta difícil organizar mi vida de un modo que me sienta satisfecho(a).				
11	Los deberes que tengo en mi vida diaria me generan gran malestar.				
12	Soy bueno(a) manejando y aprovechando las oportunidades que me ofrece mi entorno				
Propósito de la vida					
13	Me encanta hacer planes para mi futuro y me esfuerzo por cumplirlos.				
14	Las cosas que he hecho en mi pasado, hago en mi presente y haré en mi futuro le dan sentido a mi vida.				
15	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida				
Crecimiento personal					
16	Siento que continuamente estoy desarrollando mis capacidades				
17	En los últimos años he rechazado o evitado asumir nuevas responsabilidades para mi vida.				
18	A lo largo de mi vida he aprendido he cambiado y he desarrollado mis habilidades.				

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo 3

Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores-Ayacucho, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), adaptada por Briones (2018)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno				
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																		X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																		X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																		X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																		X			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																		X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																		X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																		X			

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos	Oscar Gutiérrez Huamani	DNI	88274743
Título Profesional	Licenciado en Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor en ciencias de la motricidad		
Mención	Actividad física y Salud		

Lugar y Fecha: 16 de marzo del 2025

Firma
DNI: 28274743
Celular: 966630920



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), adaptada por Briones (2018)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					
6 INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																					
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																					

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

74.5

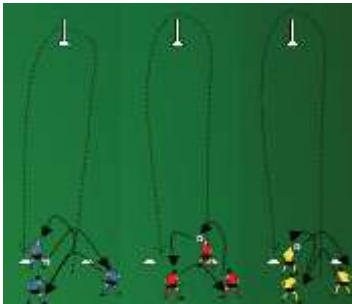
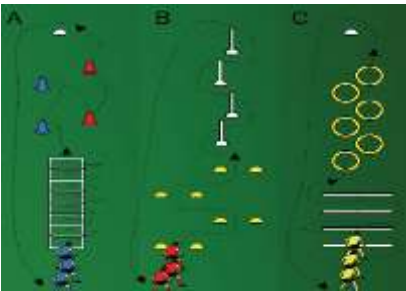
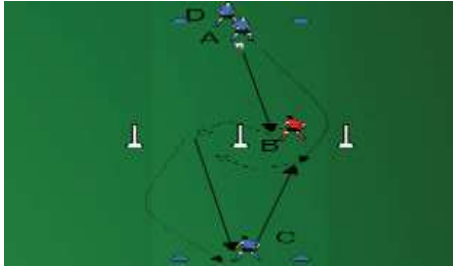
OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos	Evelyn Milagros Diaz Gonzales	DNI	70229997
Título Profesional	Licenciada en Psicología		
Nº de colegiatura profesional	CPsp 60413		
Grado Académico	Licenciada		

Lugar y Fecha: 15 de mayo del 2026


 Evelyn Milagros Diaz Gonzales
 PSICOLOGA
 C. Ps. P. 60413
 Celular: 922 609 854


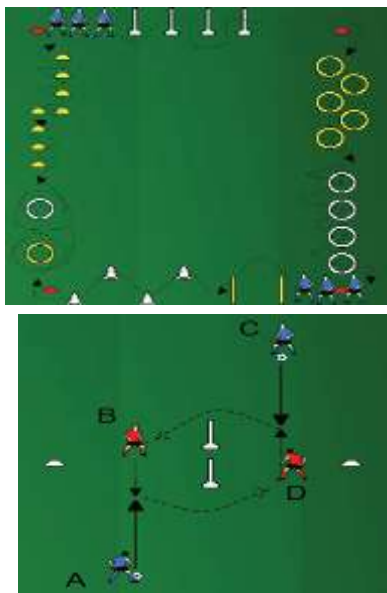
Anexo 4
Sesiones de clases
PRIMER PROGRAMA

TEMA: Ejercicio Físico		Duración: 60 minutos	
PROPÓSITO: Hoy realizamos Ejercicios de resistencia para mejorar el rendimiento físico			
SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación" Malabares por equipos</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de balón • Trabajo en equipo <p>EXPLICACIONES Formar equipos de 3 Jugadores con 1 pelota por equipo. Los equipos se sitúan detrás de la línea de salida. Colocar una estaca por equipo a 10 m de la salida. Los equipos deben mantener el balón en el piso agarrándose de la mano, circundar su estaca y regresar a la línea de salida sin que el balón salga de del círculo.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Máximo de 3 toques de balón por jugador • Si el balón se va del círculo, volver al principio y re comenzar <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 toque de balón • Imponer partes concretas del cuerpo (pie derecho, pie izquierdo, cabeza • EL mismo juego para 2, 4 o 5 		<p>10'' Platillos Bastones con parantes Balones</p>
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Coordinación (Recorrido de Coordinación)"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Motricidad • Coordinación <p>EXPLICACIONES Formar 3 recorridos diferentes. Un equipo por recorrido. Cada equipo evoluciona en un recorrido durante 2 minutos y luego pasa al siguiente recorrido. Comienza el primer jugador de cada equipo. El siguiente jugador comienza cuando el primero ha terminado la primera parte del recorrido</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • A: escalera (2 apoyos); tocar los conos azules y luego los rojos; rodear el cuenco y regresar haciendo un sprint • B : esprintar a través de las puertas; hacer slalom entre las estacas y regresar a la carrera • C : pasos laterales entre las barras; 1 apoyo por aro; rodear el cuenco y regresar esprintando <p>Tarea motriz N°03: "Les controles orientados"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control para cambiar de dirección y deshacerse del adversario • Encadenar control + pase • Calidad de las recepciones y pases balón <p>EXPLICACIONES Juego para 4. Coloque 2 puertas (3 m) una al lado de la otra. Los jugadores azules están a 10 metros de las puertas. B está frente a una puerta. A pasa a B, que orienta su control hacia la otra puerta. B pasa a C. Después de su pase, A corre para posicionarse cruzando la puerta donde estaba B. C pasa a A, quien dirige su control hacia la otra puerta y pasa a D. B se ha colocado en C después de su pase.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control orientado largo para alejarse de un oponente ficticio • Control con giro para poder pasar en la dirección opuesta • Tras u pase, A va al centro; tras su pase B va hacia C ; tras su pase. C va al centro; etc. 	 	<p>45'' Platillos Bastones Aros Escalera de coordinación Conos medianos Balones</p>
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma: Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Sera importante el trabajo en equipo? ¿Con qué parte del pie les pareció más fácil la conducción? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		<p>5' minutos</p>

PRIMER PROGRAMA

TEMA: Ejercicios físico coordinativo	Duración: 60 minutos
---	-----------------------------


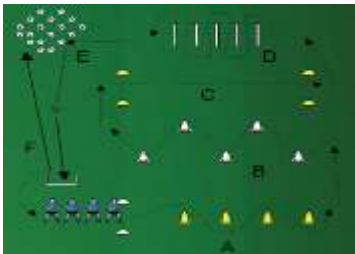
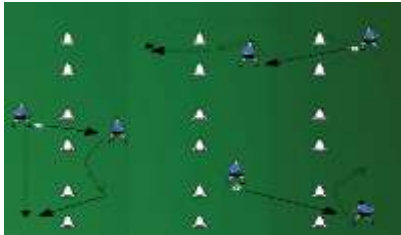
PROPÓSITO	Hoy realizamos Ejercicios de agilidad para mejorar el rendimiento físico
------------------	--

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “La conducción del balón”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Mantener el balón cerca del jugador • Fluidez de la conducción <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar 4 equipos (3-4 jugadores por equipo. Cada equipo se coloca en su casa. Poner todos los balones en la zona central. Poner los conos azules y rojos como se ve en la imagen.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la señal, los jugadores recuperan el balón y lo llevan a su casa tras haber efectuado el pequeño taller técnico situado cerca de su casa • Cuando se agotan los balones del centro existe la posibilidad de ir a robarlos en las casas de los demás • Coger un balón cada vez 		10" Balones Aros Conos Balones
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “juego de Coordinación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Coordinación • Cambio de dirección <p>EXPLICACIONES</p> <p>Disponer un recorrido como en la imagen. Formar pequeños grupos de jugadores que empiezan en diversos puntos del slalom entre las estacas, pisando una vez en el interior de cada aro, salto con los pies juntos en los aros blancos, salto por encima del río, tocar todos los conos, circundar los aros, salto a la pata coja (pierna izquierda, después derecha).</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer el recorrido varias veces • No querer ir demasiado de prisa, hacer correctamente cada uno de los talleres <p>Tarea motriz N°03: “Los controles orientados (Control orientado + pase)”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar desembarazándose del rival • Encadenamiento control-pase • Atacar el balón <p>EXPLICACIONES</p> <p>Grupos de 4 jugadores. 2 balones por grupo. A y C tienen el balón. Lo pasan respectivamente a B y D. B y D atacan el balón y hacen un control orientado. Después D pasa a A y B pasa a C.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distancia entre A y B (y C y D): 7-8m • Apoyarse y atacar el balón • Orientar en un toque de balón y pasar • Cambiar los papeles cada minuto y medio 		45" Aros Bastones Conos Platillos Balones
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Será importante la parte coordinativa en el fútbol? ¿Te pareció fácil realizar los controles de balón con el pie dominante? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5´ minutos

PRIMER PROGRAMA

TEMA: Ejercicio técnico coordinativo	Duración: 60 minutos
--------------------------------------	----------------------

PROPÓSITO	Aprender a dominar la conducción pegada al pie
------------------	--


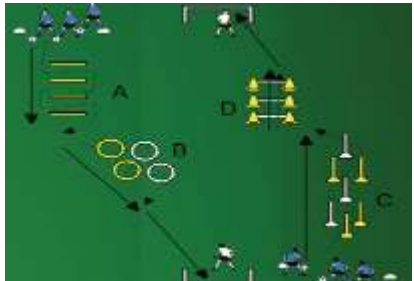

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Mantener el balón cerca de los pies - Protegerlo • Fluidez de la conducción <p>EXPLICACIONES</p> <p>Coloque 4 casas de 5x5m con 10m de distancia entre ellas. Un aro con 3 balones al lado de cada casa. Un equipo en cada casa y una pelota por jugador. Los jugadores del mismo equipo tienen cada uno un número (1, 2 o 3). Los jugadores conducen el balón. El entrenador llama a un número. Los jugadores llamados deben entonces poner el balón en su aro y a continuación disponen de 20 segundos para robarle un balón a un rival y traerlo de vuelta a su casa.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le jugador que lo logra retoma la conducción en su casa con el balón robado • El jugador que no lo consigue toma un balón de su aro y reanuda la conducción • Un jugador que pierde un balón coge otro de su aro 		10' Aros Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "juego de recorrido con coordinación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Velocidad • Coordinación • Conducción +chut <p>EXPLICACIONES</p> <p>Disponer el recorrido como en la imagen. Posibilidad de salida en diferentes puntos del recorrido, a fin de acortar el tiempo de espera. Los jugadores hacen el recorrido varias veces.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • A : correr a través del eslabon • B : tocar la punta de cada cono • C : carrera hacia atrás • D : pasos laterales entre las barras • E : recuperar un balón en la fuente, conducir y tirar a puerta • F : recuperar el balón y pasarlo en dirección a la fuente, después rehacer el recorrido <p>Tarea motriz N°03: "Los controles orientados"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control largo • Orientar el balón en la dirección elegida • Calidad del primer toque de balón <p>EXPLICACIONES</p> <p>Grupos de 2 jugadores. 1 balón para cada dos. Coloque las puertas de 2 m de ancho a 4 m de distancia entre sí como se muestra en la imagen. Un jugador pasa a su compañero a través de una puerta. El jugador que recibe el balón hace un control orientado hacia otra puerta y pasa a su compañero que hace lo propio</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 toques de balón: 1 control y 1 pase • El compañero se desplaza rápidamente para recibir el pase • Tercer toque de balón autorizado si el control no es lo bastante largo 	 	45'' Conos Bastones Pelotas Platillos Bastones
C I E R R	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Será importante la velocidad?</p> <p>¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto lavado de manos después de la actividad motriz.</p>		5' minutos

E			
---	--	--	--

PRIMER PROGRAMA

TEMA: Ejercicio de agilidad	Duración: 60 minutos
-----------------------------	----------------------

PROPÓSITO	Hoy realizamos Ejercicios de reacción física
-----------	--

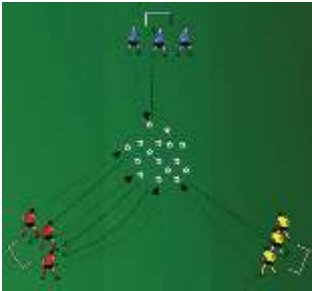

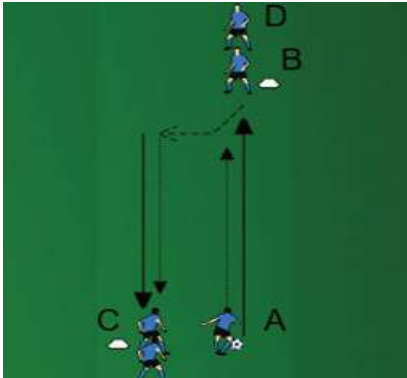
SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Fluidez de la conducción</p> <p>• Velocidad de reacción</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar dos equipos. Dé un número a cada jugador de ambos equipos. El entrenador llama a un número. Los jugadores de los dos equipos que tienen este número toman una pelota y la conducen para detenerla en su casilla. El primero que detenga el balón en su casilla gana un punto para su equipo.</p> <p>consignas</p> <p>• 4 jugadores por equipo como máximo para limitar el tiempo de espera</p> <p>• Adaptar la distancia a la edad de los jugadores</p>		<p>10'</p> <p>Pelotas Platillos</p>
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Circuito de coordinación con balón"</p> <p>Objetivos</p> <p>• Trabajo de apoyos • Coordinación • Pases y tiros a puerta</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Preparar el recorrido con 2 porterías con guardametas. Doble salida para reducir el tiempo de espera. Los jugadores realizan el recorrido en bucle, encadenando una serie de pequeños talleres de coordinación. En cada taller, el jugador pasa el balón, hace el taller, y luego recupera su propio pase.</p> <p>consignas</p> <p>• A : pasos laterales hacia adelante (luego hacia atrás) • B : un apoyo por aro • C : cruzar el bosque sin tocar las estacas • D : saltos con los pies juntos entre los setos</p> <p>Tarea motriz N°03: "Juego de los colores"</p> <p>Objetivos • Controles para cambiar la dirección • Responder a una señal • Atacar el balón • Control de balones aéreos</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>En grupos de 2 jugadores con un balón. Cada jugador está fuera de un rectángulo de 5x3m con 4 conos de diferentes colores. A pasa a B. Cuando se juega el pase, el entrenador anuncia un color. B ataca la pelota y controla hacia el cono solicitado.</p> <p>consignas</p> <p>• 2 toques de balón: uno para controlar y otro para detener el balón cerca del cono • 1 punto anotado por acción con éxito • apoyarse y mostrarse reactivo a la señal dada con retraso por el • B se está reemplazando a sí mismo. Cuando todos los jugadores están listos: B pasa a A y el entrenador anuncia un nuevo color</p>	 	<p>45"</p> <p>Pelotas Aros Conos Bastones Platillos Arco</p>
C I E R R	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Será importante los cambios de dirección? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		<p>5'</p> <p>minutos</p>

E			
---	--	--	--

PRIMER PROGRAMA

TEMA: Ejercicios de velocidad	Duración: 60 minutos
-------------------------------	----------------------

PROPÓSITO	Mejorar la velocidad de conducción
-----------	------------------------------------


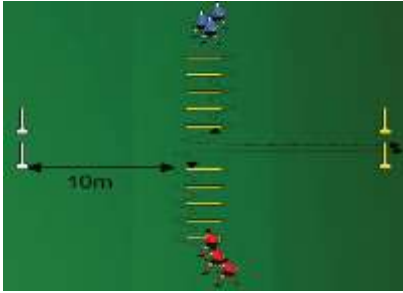
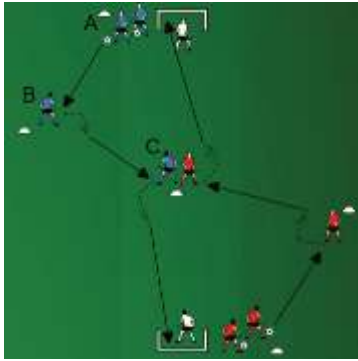
SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Proteger el balón</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Colocar las mini-porterías a una distancia de 15-20m. Ponga la fuente de balones en el medio. Haga 3 equipos de 3 o 4 jugadores. A la señal, los jugadores de cada equipo corren para recoger un balón y devolverlo a su meta. Cuando ya no quedan más balones en el centro, los jugadores los sacan de las porterías contrarias.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducir un balón a la vez • Está prohibido defender (dejar que el adversario coja el balón) • A la segunda señal del entrenador, los jugadores se detienen y el equipo con más balones en su meta ha ganado 		10' Arco Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Coordinación y velocidad"</p> <p>Objetivos • Dominio de los apoyos • Vivacidad • Velocidad • Coordinación</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar equipos de 3 jugadores, cada uno de ellos con un recorrido idéntico. Cada jugador hace 3 veces el recorrido 3. Gana el equipo que acaba primero. A la señal, el primer jugador de cada equipo hace el recorrido, luego se acerca a palmar la mano de su compañero para pasar el relevo.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 apoyos entre cada barra • Tocar la punta de cada cono con la mano • Circundar la estaca • Regresar en sprint <p>Tarea motriz N°03: "Los controles orientados"</p> <p>Objetivos • Dominio del balón bajo presión • Orientar el control lejos del adversario • Evitar al rival en un toque de balón</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Grupo de 5 jugadores con 1 balón para 5. B y D están encarados con C y E (8m) pero a una distancia de 3m. A pasa a B y luego corre hacia B para presionar arlo. B orienta el balón hacia el costado y pasa delante de él a C. Luego corre a su vez para presionar a C. C hace un control orientado en el lado para pasar a D. Etc. El juego continúa. Después de un sprint el jugador se coloca detrás de los jugadores. Por ejemplo, A detrás de D.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores que presionan son pasivos (no interceptan) • Trabajar los distintos tipos de controles orientados y las 2 piernas 	 	45'' Bastones Conos Platillos Pelotas
C I E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p>		

R R E	¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Será importante la vivacidad en el fútbol? ¿La velocidad y coordinación influye en el campo de juego? ¿Crees haber logrado con el objetivo? Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.	5' minutos
----------------------	--	---------------

PRIMER PROGRAMA

TEMA: Ejercicios físico técnico	Duración: 60 minutos
--	-----------------------------

PROPÓSITO	Mejorar la velocidad de reacción con balón
------------------	--

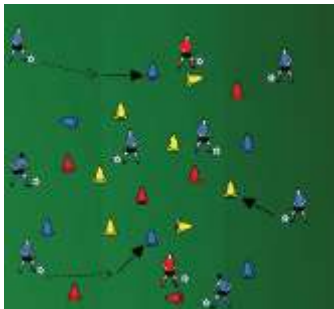
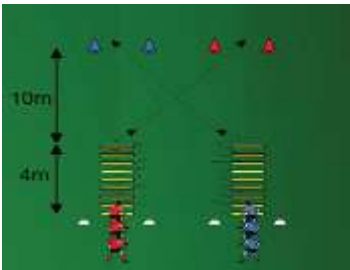
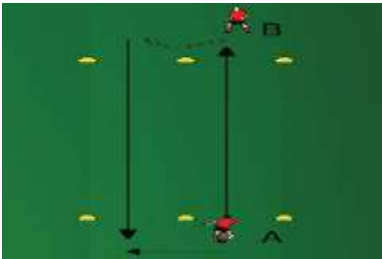
SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Fluidez de la conducción • Tomar informaciones mientras se conduce • Buscar los espacios libres <p>EXPLICACIONES</p> <p>Cada uno de los jugadores tiene un balón y juegan en un área de 15x15m. El entrenador corre detrás de los jugadores y simula pretender quitarles el balón. Los jugadores deben alejarse del entrenador y buscar espacios libres.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores deben estar siempre en movimiento (nada de caminar) • El entrenador puede tomar un balón empujado demasiado lejos por un jugador y de volvérselo inmediatamente 		10' Pelotas Platillos
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "juego de coordinación y velocidad"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los apoyos • Vivacidad • Velocidad • Fintas <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar 2 equipos. Colocar las barras a 50cm una de la otra. A la señal del entrenador, un azul y un rojo se lanzan y realizan 2 apoyos entre cada barra. Justo antes de llegar a la última barra, el entrenador anuncia un color: azul o rojo. El jugador del color anunciado elige hacia qué puerta deben correr los 2 jugadores.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de lanzarse en sprint hacia una de las puertas, el jugador debe hacer una finta con el cuerpo • Fluidez del ejercicio: secuencia rápida entre el paso de las barras, la finta y el sprint • Los jugadores siguientes arrancan a una señal del entrenador <p>Tarea motriz N°03: "Los controles orientados"</p> <p>Objetivos • Encadenamiento control + pase • Encadenamiento control + chut • Trabajar los diversos tipos de controles orientados</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Configure el recorrido como se muestra en la imagen. Azules y rojo empiezan al mismo tiempo. A pasa a B que controla y pasa a C que controla y chuta a portería. Lo mismo para los rojos del otro lado.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacar el balón; desmarque en carrera- contra desmarque antes de recibir el balón • 2 toques de balón: control + pase o remate • Ir a la posición siguiente después del pase • Tras el remate, el jugador recupera el balón y se coloca detrás de la otra línea 	 	45" Bastones Pelotas platillos

C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma: Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas ¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Con qué partes del pie se conducir el balón? ¿Con qué parte del pie les pareció más fácil la conducción? ¿Crees haber logrado con el objetivo? Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>	5' minutos
--	---	---------------

SEGUNDO PROGRAMA

TEMA: Conducción de balón	Duración: 60 minutos
----------------------------------	-----------------------------

PROPÓSITO	Mejoramos los cambios de dirección y pases
------------------	--

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación" Objetivos • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento EXPLICACIONES Disponga conos de diferentes colores por todas partes. Un balón por jugador. Los azules conducen un balón y tratan de derribar los conos. Dos jugadores (rojos) también conducen un balón, pero estos deben volver a levantar los conos derribados. consignas • 1 punto por cono derribado • Está prohibido derribar los conos con los pies • Cambiar regularmente los papeles • Gana el que anota más puntos</p>		10' Conos Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Coordinación y velocidad" Objetivos • Trabajo de apoyos • Coordinación • Velocidad • Velocidad de reacción EXPLICACIONES Formar 2 recorridos idénticos. Las barras están a 50 cm de distancia. Trabajo de 'apoyos durante 4m. Después sprint cruzado hacia la parte opuesta. Salida a la señal del entrenador, sin relevos. Consignas • Seguir las consignas del entrenados • 1 punto por equipo por duelo ganado</p> <p>Tarea motriz N°03: "Controles orientados para 2" Objetivos • Control para cambiar de dirección • Control + pase • Calidad del primer toque de balón EXPLICACIONES En grupos de 2 jugadores con un balón para cada grupo. 10m de distancia entre A y B. A pasa a B a través de la puerta. B" orienta el b-alón en un toque y luego pasa a "A" a través de la otra puerta. consignas</p>	 	60" Conos Bastones Platillos

	<ul style="list-style-type: none"> • Un toque para controlar y otro para pasar • Estar sobre 	
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma: Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Con qué partes del pie dominaste el balón? ¿La velocidad de reacción será importante? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>	5' minutos

SEGUNDO PROGRAMA

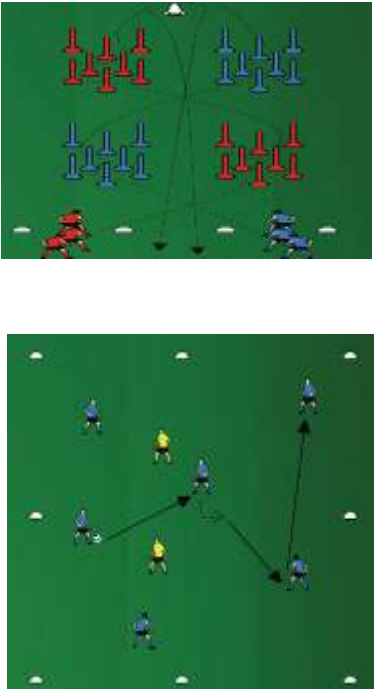
TEMA: Conducción de balón

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejorar los pases precisos

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°02: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Fluidez de la conducción • Tomar informaciones mientras se conduce • Conducción rápida <p>EXPLICACIONES</p> <p>En un área de 20x20m, coloque puertas (2m) de varios colores. Todos los jugadores tienen un balón. Conducir el balón a través de tantas puertas como sea posible en un tiempo dado. 1 punto por puerta cruzada. El jugador que consigue más puntos ha ganado.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar a los demás jugadores • No tocar los conos • Mantener el balón bajo control 		10' Conos Pelotas

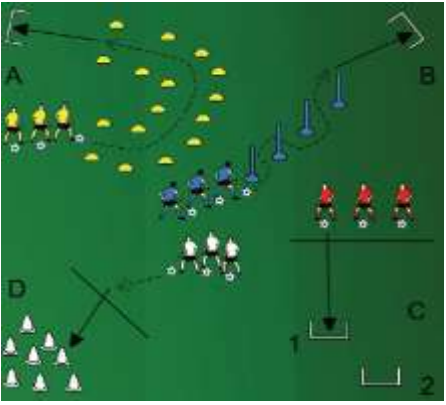

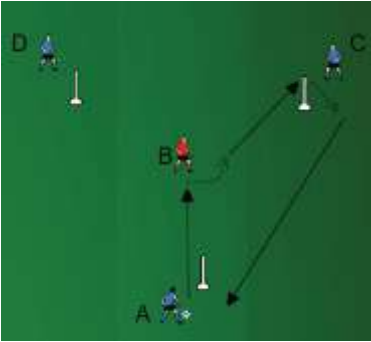
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “Coordinación y velocidad” Tarea motriz 1 Objetivos • Trabajo de apoyos • Vivacidad • Velocidad de reacción • Cambio rápido de dirección EXPLICACIONES Configure los recorridos como se muestra en la imagen. Las estacas se colocan cerca una de la otra para que el jugador pueda pasar por el bosque sin tocarlas, pero viéndose obligado a tener cuidado, para cambiar de dirección sistemáticamente. Los azules deben pasar a través de los dos bosques de estacas azules y luego volver corriendo. Lo mismo para los rojos con los bosques rojos. consignas • Posibilidad de tocar una estaca, pero sin derribarla • Si derriba una estaca, el jugador ha perdido el duelo • 1 punto por equipo por duelo ganado Tarea motriz N°03: “Rondo 6 contra 2” Objetivos • Controlar para alejarse del rival • Pases medidos y precisos • Jugar al primer toque EXPLICACIONES Terreno de 20x20m. Juego 6c2. 6 jugadores intentan conservar la pelota contra 2 jugadores que intentan recuperarla. Los defensores tienen un peto en las manos. El defensor que recupera el balón entrega el peto al jugador que lo ha perdido. consignas consignas • Contar el número de pases sin interceptación • Aplicarse en los movimientos de pase • Aplicarse en los controles orientados</p>		45” Bastones Platillos Conos Pelotas
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma: Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas ¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Tomar informaciones mientras se conduce? ¿Es importante el trabajo de apoyo? ¿Crees haber logrado con el objetivo? Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5’ minutos

SEGUNDO PROGRAMA

TEMA: Control de pases	Duración: 60 minutos
-------------------------------	-----------------------------

PROPÓSITO	Mejorar el dominio de balón y pases
------------------	--

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.

I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Golpeo de balón</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>A: Crear un itinerario con los cuencos. Conducción + tiro. 1 punto por gol marcado.</p> <p>B: Slalom entre las estacas y tiro a puerta. 1 punto por gol marcado.</p> <p>C: Balón parado: Tirar a uno de las dos porterías. Portería 1: 1 punto. Portería 2: 2 puntos.</p> <p>D: Conducir el balón y chutar intentando derribar el máximo número posible de conos. 1 punto por cono derribado.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encadenamiento de 4 talleres técnicos • Colocar 3 jugadores por taller. Ir de un taller a otro • Contar los puntos 		10' Pelotas Arcos Conos Platillos Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Relevos por equipo"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Coordinación • Velocidad <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar equipos de 4 jugadores con un balón y un recorrido por equipo. El primer jugador de cada equipo se lanza con un balón en la mano. Hace slalom entre los cuencos, toca cada cono y después hace slalom entre los cuencos antes de dar el balón a su compañero aquí hace lo mismo en sentido contrario.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 recorridos por jugador • Gana el equipo que acaba primero <p>Tarea motriz N°03: "Controles orientados + pase"</p> <p>Objetivos • Controles orientados para cambiar de dirección y para desembarazarse del contrario • Concentrarse en la calidad de recepción del balón y del pase</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Por grupo de 4 jugadores. Un balón para 4. Los jugadores forman un triángulo de 8m de lado. Un jugador se coloca en el centro. A pasa a B que orienta hacia uno de los jugadores (aquí C). C controla en el otro lado de la estaca y pasa a A. El ejercicio continúa.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • B alterna sus controles; una vez para C, otra para D, etc. • Los jugadores exteriores deben controlar su juego desembarazándose del rival (la estaca) • Cambiar regularmente el jugador del medio • Trabajar los diversos tipos de controles 	 	45'' Conos Platillos Pelotas Bastones
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿En qué situación nos servirá el pase? ¿Los controles orientados será importante?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos

SEGUNDO PROGRAMA

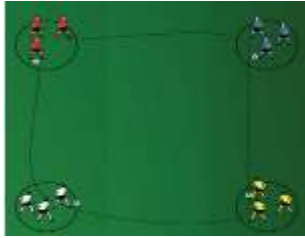


TEMA: Dominio de pases

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejorar los pases de corta distancia y larga

SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Ser capaz de parar la pelota • Velocidad gestual <p>EXPLICACIONES</p> <p>Coloque 4 zonas circulares de 2,5 m de diámetro. 15m entre zonas. Forme 4 equipos (de 2 o 3 jugadores) y coloque un equipo con un balón en cada zona. A la señal, el primer jugador de cada equipo conduce la pelota pasando por todas las zonas y luego la entrega al siguiente jugador. Dos pases por jugador. El equipo que termina primero gana.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducir el balón a través de cada zona: los jugadores deben dejar pasar sin estorbar • Los 4 equipos conducen el balón en el mismo sentido 		10' Aros Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “Duelo apoyos + slalom + sprint”</p> <p>Objetivos • Trabajo de apoyos • Coordinación • Vivacidad • Velocidad</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar 2 equipos. Los primeros jugadores de cada equipo se posicionan cara a cara, cada uno a un lado de la escalera. A la señal, los 2 jugadores se lanzan haciendo 2 apoyos en cada espacio y después continúan circundando los conos de su color. Acaban esprintando hasta su puerta blanca.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin relevos, 1 jugador de cada equipo a la vez • 1 punto por equipo por duelo ganado <p>Tarea motriz N°03: “Conducción y pase”</p> <p>Objetivos • Pase • Apoyo-entrega • Control + conducción • Conducción del balón • Uno-dos</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Terreno de 30x20m. 2 equipos de 6 jugadores. Para cada equipo: 3 jugadores sin balón colocados en el exterior y 3 jugadores con un balón cada uno dentro del campo. Conducir el balón y pasarlo a un jugador exterior que lo pida y a continuación situarse en el exterior.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El jugador exterior pide el balón al entrar en el terreno • Conducir el balón hasta que un jugador exterior lo pida • Pasar al pie o en la carrera del jugador que pide el balón 	 	45' Conos Escalera Platillos Pelotas
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿La conducción y el pase es importante en el fútbol? ¿Será importante el dominio del balón en movimiento? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos

SEGUNDO PROGRAMA

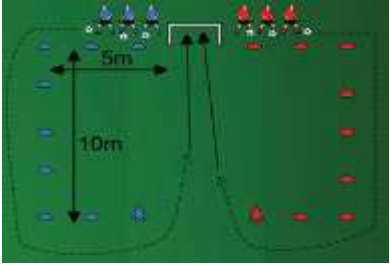
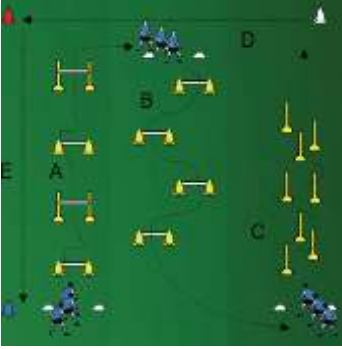
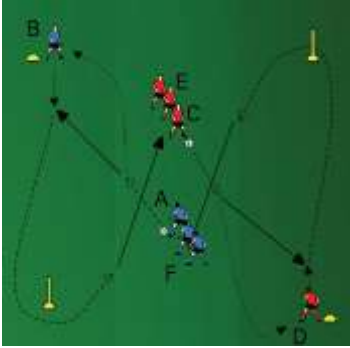
TEMA: Conducción de balón

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Dominar la conducción y pase

SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Encadenamiento conducción rápida + definición al arco. <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar dos equipos. Coloque un equipo a cada lado de la portería. A la señal, el primer jugador de cada equipo conduce la pelota alrededor de los cuencos hasta entrar en el área de tiro. Luego dispara a la portería. 1 punto por gol marcado. El primero que tira tiene un punto extra.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores siguientes parten a una señal del entrenador • Gana el equipo que marca más puntos en 5 minutos (hacer varias mangas) 		10' Platillos Pelotas Arco
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “Recorrido de coordinación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • Cambio limpio de dirección • Vivacidad • Velocidad <p>EXPLICACIONES</p> <p>Configure el recorrido como se muestra en la imagen. Divida a los jugadores entre 3 puntos del recorrido. A: Pasar una vez por encima y otra por debajo de un seto. B: Pasar por encima de los setos. C: cruzar el bosque. D: Carrera hacia atrás. E: sprint.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores se suceden (acortar el tiempo de espera) • Efectuar el recorrido varias veces <p>Tarea motriz N°03: “Conducción del balón y pase)”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase en carrera • Pase medido y preciso • Apoyo-entrega (variante) • Encadenamiento conducción + pase <p>EXPLICACIONES</p> <p>Campo de 15x15m definido por conos y estacas. A conduce el balón y lo pasa al espacio para que B lo reciba en carrera. B controla, conduce sorteando la estaca y la pasa a E. Al mismo tiempo, C conduce y pasa a D, D controla y luego conduce sorteando la estaca antes de pasar a F.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de su pase A va a B • Después de su pase B se colocará detrás de los jugadores azules (y D detrás de los rojos) • Fluidez en el encadenamiento de conducción y pase 	 	45" Bastones Platillos Conos Pelotas
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Pase medido y preciso es importante en el juego? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos

SEGUNDO PROGRAMA

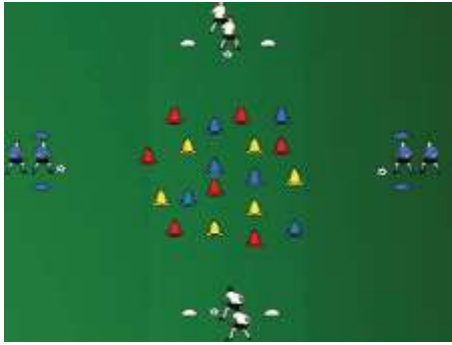
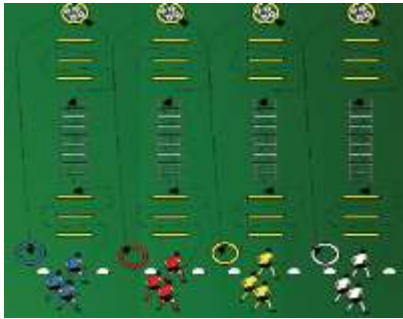
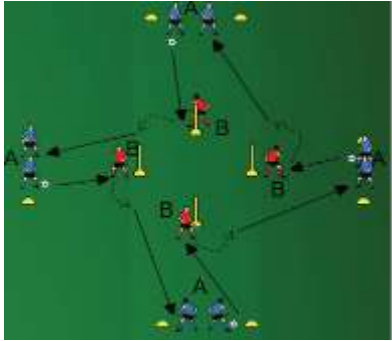
TEMA: Control y pases

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejorar los pases y controles en equipos

SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Mantener el balón cerca • Tomar informaciones mientras se conduce <p>EXPLICACIONES</p> <p>Divida a cada equipo en 2 grupos. Cada grupo se encuentra cara a cara a 15 metros de distancia entre sí. Coloque conos de diferentes colores en el espacio central. Los dos primeros jugadores de un mismo equipo conducen la pelota de un lado del campo al otro, evitando conos y otros jugadores. Dejan el balón a los siguientes jugadores.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insistir en la calidad de la conducción del balón • No caminar, mantenerse en movimiento mientras evita obstáculos 		10' Platillos Conos Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “Coordinación y velocidad”</p> <p>Objetivos • Trabajo de apoyos • Coordinación • Velocidad</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar equipos de 3 jugadores. Disponer un recorrido por equipo. A la señal, el primer jugador de cada equipo efectúa el recorrido, coge un balón y esprinta para poner el balón en su aro. El primer equipo que haya llevado todos los balones gana.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 balones por equipo • Pasos laterales entre las barras • 2 apoyos en los espacios de la escalera <p>Tarea motriz N°03: “(Oposición pasiva y sprint)”</p> <p>Objetivos • Trabajo de apoyos • Fintas • Explosividad • Velocidad</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Un grupo de al menos 12 jugadores (si se dispone de más, hay la posibilidad de doblar varias posiciones). Formar un rombo con las estacas (10x10m) Coloque los cuencos exteriores a una distancia de 10 m de cada posición. Un jugador B por estaca. 2 jugadores A por cuenco; uno con balón y el otro sin. A la señal, los A que tienen balón pasan a los B. Los B controlan y pasa a los A que no tenían balón. Etc.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos empiezan al mismo tiempo • B orienta su control para desembarazarse del defensor (la estaca) • Tras un pase, el jugador se desplaza rápidamente a la posición siguiente: A va hacia B ; B hacia; etc. • La concentración y la aplicación son indispensables para el buen desarrollo del ejercicio 	 	45" Pelotas Platillos Escalera Bastones Aros
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se darán respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Será importante usar las fintas? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos

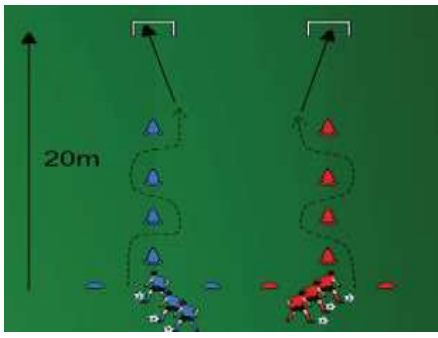
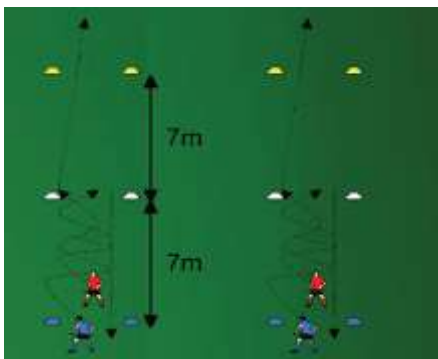
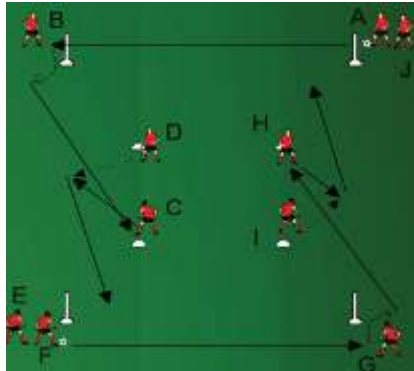
TERCER PROGRAMA

TEMA: Las técnicas de regate

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejoramos en driblin y remate a la portería

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Encadenamiento conducción rápida + chut</p> <p>EXPLICACIONES Preparar 2 eslabon uno al lado del otro. 20m entre la salida y la meta. A la señal, el primer jugador de cada equipo conduce la pelota a través del eslabon y tira la portería. 1 punto por gol marcado. 1 punto extra para el primer jugador que chute.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prohibido tirar antes de acabar el eslabon • 1 carrera a la vez (no hay relevos) • Máximo 5 jugadores por equipo; en caso de que haya más jugadores, añadir 1 o 2 recorridos 		10' Conos Pelotas Arco Platillo
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “Coordinación y velocidad”</p> <p>Objetivos • Trabajo de apoyos • Fintas • Explosividad • Velocidad</p> <p>EXPLICACIONES Disponer los cuencos como en el gráfico. Azul y Rojo están cara a cara, a menos de 1 metro el uno del otro. Azul intenta circundar a Rojo, que se lo impide. Cuando los jugadores llegan a los cuencos blancos: Azul esprinta hacia la puerta amarilla y Rojo hacia la azul.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defensa pasiva de rojo • Rojo trabaja los apoyos hacia atrás • Azul efectúa cambios de dirección para intentar desequilibrar a Rojo • Cambiar los papeles <p>Tarea motriz N°03: “Combinación de pases”</p> <p>Objetivos • Pase corto • Apoyo-entrega • Juego de 3 • Pase sin controlar • Controles orientados + pase</p> <p>EXPLICACIONES Cuadrado de 20x20m con estacas. Cuadrado de 10x10m en el centro con copas. A pasa a B, quien controla separándose del rival (la estaca) y pasa a C, pasa en toque a D, quien a su vez entrega en la carrera de E. Ídem en el otro lado: F para G; G para H que da a I; e pasa en la carrera de J.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tras dar su pase, los jugadores corren a la posición siguiente A a B, B a C, C a D, D a E. de pues para F, G, H, I y J • Aplicación y concentración • Calidad de los pases, de las entregas y los controles 	 	45'' Platillos Pelotas Bastones
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma: Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Encadenamiento conducción rápida más remate es importante en el ataque? ¿Los pases cortos y pases con paredes ayudan en el trabajo de equipo? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos


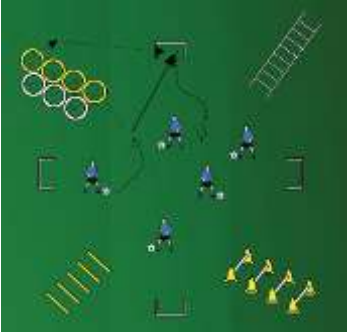
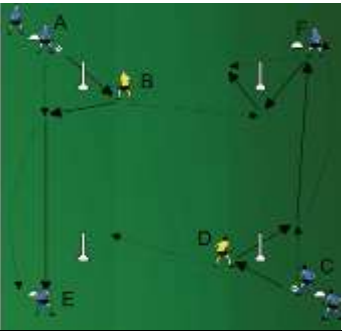
TERCER PROGRAMA

TEMA: técnicas de regate

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejoramos en el dominio de balón en movimiento

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Encadenamiento conducción rápida + chut • Resistir el regreso del defensor</p> <p>EXPLICACIONES Preparar 2 porterías a 35 metros de distancia y una línea de cuencos a 10-15 metros de cada portería. Conducir el balón y tirar a puerta en el momento de alcanzar la zona de tiro. Cuando A chuta, B va en la dirección de la portería opuesta y A lo presiona tratando de atraparlo.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando el atacante tira a meta, el rival parte en conducción hacia la portería opuesta • Entonces el atacante se convierte en defensor e intenta defender presionando al jugador 		10' Platillos Arco Pelotas
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “Velocidad y coordinación con balón”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Velocidad • Coordinación • Conducción <p>EXPLICACIONES Superficie de 15x15m con un taller de coordinación en cada esquina y una mini-portería en medio de cada casilla. Los jugadores conducen el balón. A la señal del entrenador, disparar a la portería y correr hacia un taller de coordinación de su elección. El jugador hace el taller y luego corre de nuevo para recuperar su balón.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiar de taller cada vez • Doblar los talleres si hay demasiados jugadores • Cuando el jugador ha recuperado su balón reemprende la conducción hasta la siguiente señal <p>Tarea motriz N°03: “El pase (Uno-dos + pase)”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase corto • Pase de alcance medio • El uno-dos • Apoyo-entrega <p>EXPLICACIONES Terreno de 25x25m. 2 balones para 8. Posibilidad de doblar las posiciones. Colocar 1 estaca a 3 m de cada esquina. A y B realizan pase, y C y D del otro, juegan un uno dos para eliminar a sus respectivas estacas. Tras los uno-dos, A pasa a E y corre hacia E. C Pasa a F y corre hacia F.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • B juega un uno-dos con A y después va a jugar uno-dos con F, etc. • C juega un uno-dos con D y luego va jugar un uno-dos con E, etc. • Los 2 balones van en el mismo sentido; B y D en sentido opuesto • Cambiar los papeles de apoyos (B et D) regularmente 	 	45'' Aros Escalera Conos Bastones Platillos Arcos Pelotas
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas ¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Crees haber logrado con el objetivo? Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos


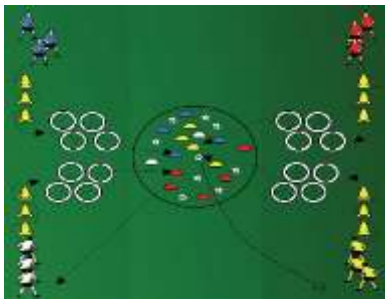
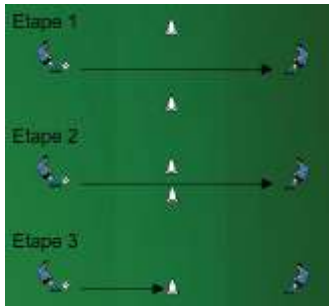
TERCER PROGRAMA

TEMA: técnicas de regate

Duración: 60 minutos

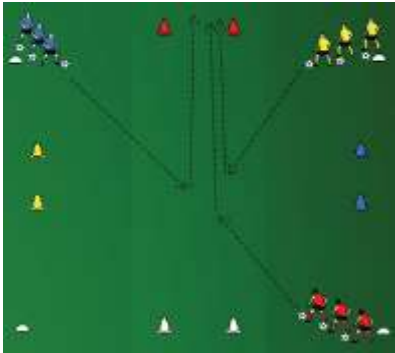
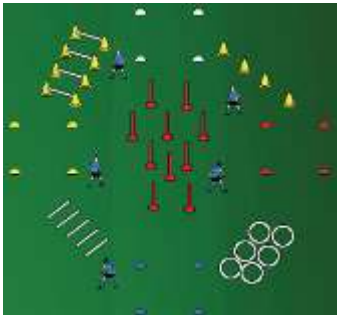
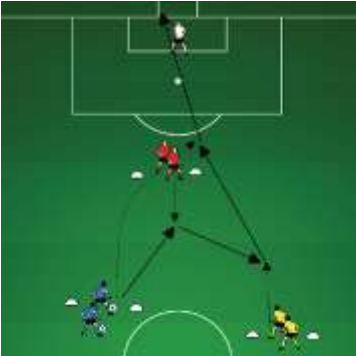
PROPÓSITO

Mejorar en el dominio de balón con cambios de dirección

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Mantener el balón cerca • Conducción con cambio de ritmo <p>EXPLICACIONES</p> <p>Rombo de 2,5x2,5m de lado. Dos cuencos a 8m de cada vértice del rombo. Grupos de 2 jugadores con 1 balón para dos. Ejercicio de conducción del balón con numerosas variantes.</p> <p>consignas • Conducción alrededor del cono y entregar a los pies al compañero</p> <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducir, dejar el balón en el cono, recupera el balón del jugador de cara y pasarla al compañero opuesto. • Conducir el balón alrededor del rombo y detenerlo en su cono. • Hacer un giro completo alrededor del cono y traer el balón de vuelta. • Conducir el balón, hacer un regate ante el cono y devolverlo al jugador rival. 		<p>10'</p> <p>Conos Pelotas Platillos</p>
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Coordinación y velocidad"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Velocidad gestual • Velocidad • Conducción rápida <p>EXPLICACIONES</p> <p>Disponer talleres de coordinación para cada equipo como en la imagen. Colocar cuencos, petos y balones en el espacio central. Un jugador de cada equipo hace el recorrido y luego recupera un objeto y lo lleva a su rincón.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traer de vuelta un objeto a la vez • Consignas para llevar los objetos: llevar los cuencos, enrollarse los petos en el cuello, llevar los balones en conducción • Cuando ya no quedan objetos en el centro, hacer la cuenta: el equipo que tiene más ha ganado • 1 jugador a la vez <p>Tarea motriz N°03: "Entrega y pase en profundidad"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo-entrega • Arrancar y pedir en profundidad <p>EXPLICACIONES</p> <p>Grupos de 4 jugadores con 1 balón. Distancia de 20 metros entre los azules y los rojos. B arranca hacia A, que le pasa el balón al pie. B entrega a A y después hace una carrera en profundidad. B pasa a C y se coloca detrás de C. El ejercicio continúa con A, que arranca hacia C, etc.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de la entrega en un toque, el jugador gira y hace una pida el balón desde el lateral antes de avanzar para recuperarlo en profundidad • El objetivo es trabajar la sincronización y el arranque para evitar el fuera de juego en situaciones similares en un partido 	 	<p>45''</p> <p>Aros Conos Platillos Pelotas</p>
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Velocidad gestual servirá en el juego real del fútbol? ¿Mantener el balón cerca influye en un juego de 1 v1? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		<p>5'</p> <p>minutos</p>

TERCER PROGRAMA

TEMA: técnicas de remate	Duración: 60 mints
PROPÓSITO	Mejoramos en el pase de profundidad y remates al arco

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Velocidad de reacción <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar 3 o 4 equipos. Un equipo en cada esquina de un cuadrado de 20x20m. Coloque una puerta de 2 m en el centro de cada uno de los 4 lados del cuadrado. A la señal, 1 jugador de cada equipo dirige su pelota hacia el centro del campo. El entrenador anuncia un color y los jugadores deben pasar el balón por la puerta correspondiente.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El entrenador puede anunciar el color en cualquier momento • El primer jugador en cruzar la puerta gana 3 puntos (el 2º 2 y el 3º 1) • Gana la manga el equipo que consigue más puntos • Los jugadores vuelven a colocarse detrás de sus compañeros 		10' Conos Pelotas Platillos
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Coordinación y velocidad"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Coordinación • Velocidad <p>EXPLICACIONES</p> <p>Disponer 4 casillas de 3x3m. 12m. entre azul y blanco y entre roja y amarilla. Los jugadores trotan esperando la señal del entrenador. El entrenador anuncia un color y los jugadores deben llegar los primeros a la casilla del color anunciado. Obligación de realizar uno de los talleres de coordinación antes de llegar a la casilla.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los 4 primeros jugadores se anotan cada uno 1 punto • Taller técnico a realizar a elegir: pasar por debajo de los setos, hacer slalom, cruzar el bosque de estacas, un apoyo en cada aro o 2 apoyos entre cada barra <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • EL primero en llegar gana 4 puntos, el 2º 3 puntos, el 3º 2 puntos y el 4º 1 punto • Sin taller: el entrenador anuncia colores a un ritmo sostenido y los jugadores deben esprintar para llegar los primeros en cada ocasión <p>Tarea motriz N°03: "El juego sin hacer controles"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de 3 • Juego al primer toque • Pedirla en profundidad <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar 3 grupos de jugadores. Los azules tienen los balones. El rojo arranca, el azul pasa al rojo que envía en un toque al amarillo que ha pedido el balón en carrera. Al mismo tiempo, Azul hace un arranque en profundidad. Recibe el pase de Amarillo y tira a puerta sin controlar el balón.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego empieza cuando Rojo la pide en profundidad y arranca para pedir el balón al pie • Cuidar la precisión de los pases • Cambiar regularmente los papeles <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • El mismo ejercicio con los amarillos empezando con el balón 	 	45'' Aros Platillos Bastones Conos Pelotas
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Juego al primer toque nos ayudara hacer los remates rápidos? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación.</p>		5' minutos

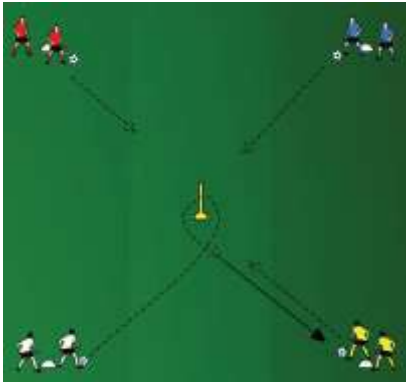
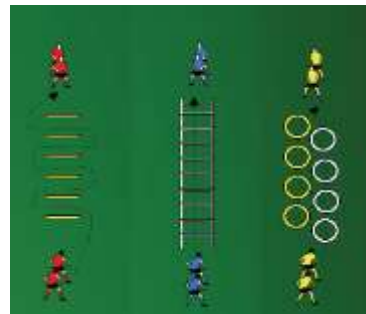
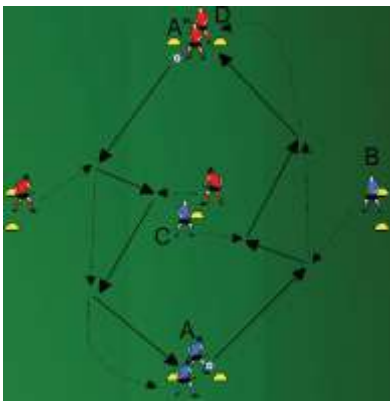
TERCER PROGRAMA

TEMA: Técnicas de remate

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Dominio de fintas con el balón para finalizar al con tiro a portería


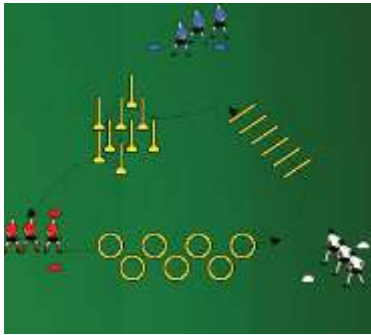
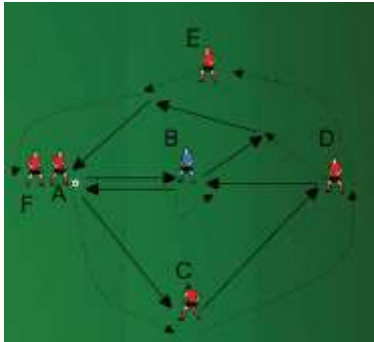
SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Fintas - Desvíos - Pisar el balón • Encadenamiento conducción + pase <p>EXPLICACIONES</p> <p>Terreno de 15x15m con una estaca en el centro. Hay dos jugadores en cada esquina, el primero con un balón. A la señal, el primer jugador de cada grupo conduce la pelota, circunda la estaca y pasa al siguiente jugador del siguiente grupo. Luego se coloca en el cono por donde ha pasado.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo el mundo gira en el mismo sentido => en la imagen amarillo pasa a azul y va hacia azul (azul a rojo; rojo a blanco; blanco a amarillo) • Mantener el dominio del balón • Posibilidad de que haya un jugador de más en cada grupo 		10' Bastones Pelotas Platillos
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Relevos con coordinación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de apoyos • Coordinación • Velocidad <p>EXPLICACIONES</p> <p>Organizar 3 talleres con un equipo de 4 jugadores en cada taller. El primer jugador de cada equipo dirige el taller y palmea la mano del jugador situado en el lado opuesto. Este último realiza el mismo taller en la otra dirección y palmea la mano del tercer compañero. Etc.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 minutos por taller; después los equipos cambian de taller • Pasos laterales entre las barras • 2 apoyos entre cada espacio de la escalera • Un apoyo en cada aro <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasos laterales hacia atrás entre las barras • 2 apoyos interiores + 1 apoyo exterior en la 'escalera' • Variar los talleres y crear más si hay más jugadores <p>Tarea motriz N°03: "Combinación de pases sin control"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego en movimiento • Combinación de pases a 3 • Juego en un toque de balón • Uno-dos <p>EXPLICACIONES</p> <p>Grupos de 8 jugadores. 2 balones. B avanza hacia A, quien le pasa el balón al pie. B se apoya en C que lo devuelve en profundidad. B cambia a D y se pone detrás de él. Después de su pase A va hacia C; después de su pase C hacia B.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • A y A" empiezan al mismo tiempo • Si es posible, jugarlo todo en un toque (posibilidad de controlar, si es necesario, el balón en posición A y A") • Insistir en la calidad de los pases (medida y precisión) • Desmarque en carrera-contradesmarque antes de pedir el balón <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar la pierna buena y la pierna mala 	 	45" Escalera Aros Bastones Pelotas Platillos
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas ¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Fintas - Desvíos - Pisar el balón en que situaciones nos puede servir? ¿Crees haber logrado con el objetivo? Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación recomienda la importancia del correcto lavado de manos después de la actividad motriz.</p>		5' minutos

TEMA: técnicas de dribling

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejoramos pases de primer toque con regates

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en movimiento • Conducción rápida • Conducción con cambio de ritmo <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar equipos de 3 jugadores. 1 balón por equipo. El primer jugador conduce el balón lo más rápido posible y se lo deja a su compañero. Este lleva al tercer jugador. Etc. El equipo que haga el mayor número de recorridos en 2 minutos gana la ronda. Hacer varias rondas.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada equipo tiene su propio recorrido (igual para todos) • Si se juega con 3 equipos: el 1º marca 3 puntos, el 2º 2 y el 3º, 1 • Competición: contar los puntos para motivar a los jugadores 		10' Pelotas Platillos Bastones
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Carrera de relevos con talleres de coordinación"</p> <p>Objetivos • Trabajo de apoyos • Coordinación • Velocidad</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar 3 equipos de 3 jugadores. Un equipo en cada rincón del triángulo. Disponer un taller de coordinación en cada uno de los lados del triángulo. El primer jugador de cada equipo se lanza, hace todos los talleres y palmea la mano de su compañero, que arranca a su turno.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 apoyo en cada aro • 2 apoyos rápidos entre cada barra • Cruzar el bosque de estacas sin tocarlas • Gana el más rápido: tres vueltas por jugador <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los jugadores salen de la misma esquina • Variar los pequeños talleres de coordinación <p>Tarea motriz N°03: "Juego sin control para 6"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasar al primer toque • Apoyo-entrega • Pase en carrera • 1-2 <p>EXPLICACIONES</p> <p>Grupos de 6 jugadores con un balón. Los jugadores se colocan en forma de rombo, como en la imagen. 7 metros entre el azul y los demás. A pasa a B, que le devuelve en un solo toque a A. A pasa a C que da a D. D se apoya en B (que se ha dado la vuelta). B entrega a D sobre su carrera, quien a su vez se la pasa a E, sobre su carrera. E pasa a F.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tras el pase, A va hacia C ; C hacia D; D hacia E; y E se sitúa detrás de F. B descansa • Cambiar a B de vez en cuando • Todo jugado a un toque (sólo se puede controlar si es imprescindible) <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poner una mini-portería a lado de A y F : E concluye con un tiro a puerta 	 	45" Bastones Platillos Pelotas
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Pase en carrera puede ayudar a definir al arco? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		5' minutos

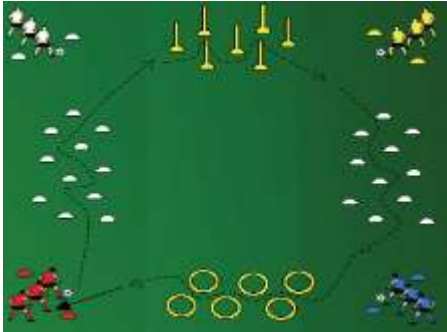


CUARTO PROGRAMA

TEMA: La orientación de juego

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejorar la relación de apoyo y ayuda

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en espacios reducidos • Conducción rápida • Conducción con cambio de ritmo <p>EXPLICACIONES</p> <p>Formar equipos de 3 jugadores con un balón por equipo. Organice el recorrido como se muestra en el gráfico. Campo de 15x15m con equipos en cada esquina. El primer jugador de cada equipo conduce la pelota a través del campo lo más rápido posible y pasa al siguiente.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Está prohibido tocar los obstáculos • El jugador que toca un obstáculo debe repetir el taller que ha fallado • Cada jugador pasa 3 veces: gana el equipo más rápido • Los jugadores van todos en el mismo sentido 		<p>10'</p> <p>Bastones Aros Pelotas Platillos</p>
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Partido 4 contra 4 con 4 porterías"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relación apoyo-ayuda. Prioridades en la orientación del juego: - dar prioridad a la solución hacia adelante- si no hay una solución hacia adelante, jugar lateralmente- si ni aun así hay solución, no dude en jugar con apoyos • El portador de balón debe siempre disponer de un apoyo • Buscar siempre la superioridad numérica en la reorientación del juego <p>Explicaciones Área de juego de con 4 mini-porterías situadas en el mismo terreno de juego de las esquinas. Partido 4c4. Cada equipo defiende y ataca 2 porterías. Sin porteros. Posibilidad de jugar detrás de las porterías (como en el hockey)</p> <p>Consignas • Orientar el juego hacia la portería donde hay menos adversarios • Cuando se produce un bloqueo en una portería, volver a sacar el balón hacia la otra • Intentar desequilibrar al equipo adversario reorientando el juego con rapidez</p> <p>Tarea motriz N°03: "4 contra 4 + 1 comodín"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relación apoyo-ayuda. Prioridades en la orientación del juego: - dar prioridad a la solución hacia adelante- si no hay una solución hacia adelante, jugar lateralmente- si ni aun así hay solución, no dude en jugar con apoyos • El portador de balón debe siempre disponer de un apoyo • Buscar siempre la superioridad numérica en la reorientación del juego <p>Explicaciones Campo de 20x20m con 3 mini-porterías dispuestas tal como se muestra en la imagen. Zona de 2x2m en el centro. Partido a 4c4 con un comodín que debe permanecer en la zona media. El comodín siempre juega con el equipo que tiene la pelota.</p> <p>Consignas • Tan sólo el comodín tiene derecho a entrar en el cono del medio • El comodín debe permanecer en la zona centra</p>	 	<p>45"</p> <p>Arco Pelotas Conos platillos</p>
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿La táctica en juegos reducidos es importante?? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		<p>5'</p> <p>minutos</p>

CUARTO PROGRAMA

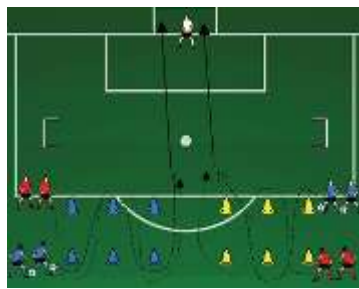


TEMA: La orientación de juego

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejorar en la posición de balón y la defensa

SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Conducción rápida • Encadenamiento conducción rápida + chut • Resistir el regreso del defensor <p>EXPLICACIONES</p> <p>Colocar 2 eslalom alrededor del área de penalti. Slalom Azul: El azul guía la pelota a través del slalom y tira a la portería. Rojo hace el slalom sin balón. El rojo comienza cuando el azul alcanza el segundo cono. Slalom amarillo: El azul hace el slalom con la pelota y dispara a la portería. Rojo hace el slalom sin balón.</p> <p>Consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El rojo intenta atrapar al Azul. Si lo consigue, intenta impedirle tirar. Si Rojo recupera el balón intenta marcar en una de las mini-porterías situadas a los lados • Slalom azul: Azul toma la salida con un poco de margen de avance • Slalom amarillo: salen al mismo tiempo, pero el itinerario del jugador azul es más corto 		10' Conos Pelotas Platillos
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "Rondo con finalización 4x2 + 2 defensas + portero"</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 4X2, 4 atacantes situados; 1 pivote el lado exterior inferior, las 2 medias puntas ocupando los dos lados exteriores y 1 delantero centro ocupando el lado exterior superior tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperar el balón en la zona 1 +2 defensores que tratan de evitar el gol en la zona 2. Se delimitan 2 zonas: la zona 1 donde se inicia la posesión, la zona 2 donde se busca la finalización. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase en cualquiera de las 2 zonas. Tras finalización repiten defensivos.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, tras dar 5 pase seguidos las 2 medias puntas y el delantero centro progresan a la zona 2 donde tratan de superar a los 2 centrales y finalizar tirando en la portería. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor la otra cobertura.</p> <p>Dimensiones: 10x8(zona 1) área de penalti (zona 2)</p> <p>Tarea motriz N°03: "Rondo con finalización 6x2 + 2 + portero"</p> <p>Juego 6X2, 6 atacantes situados; 1 pivote el lado exterior inferior, las 2 medias puntas ocupando los dos lados exteriores y 1 delantero centro ocupando el lado exterior superior del cuadrado y los 2 extremos en las bandas tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperar el balón en la zona 1 + 2 defensores que tratan de evitar el gol en la zona 2. Se delimitan 2 zonas: la zona 1 donde se inicia la posesión, la zona 2 donde se busca la finalización. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase en cualquiera de las 2 zonas. Tras finalización repiten defensivos.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, tras dar 5 pase seguidos se abre el balón a una de las 2 bandas y la medias punta más alejada, el delantero centro y el extremo contrario progresan a la zona 2 donde tratan de finalizar con remate tras un centro lateral (situación 4x2)</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor la otra cobertura, dar la espalda a portería en los balones laterales, marcar y anticipar en el área.</p> <p>Dimensiones: 10x8(zona 1) área de penalti (zona 2)</p>	 	45'' Pelotas Platillos Arco
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Los juegos de 2 vs 2 de ayuda a tomar la mejor decisión en trabajo de equipo? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		5' minutos

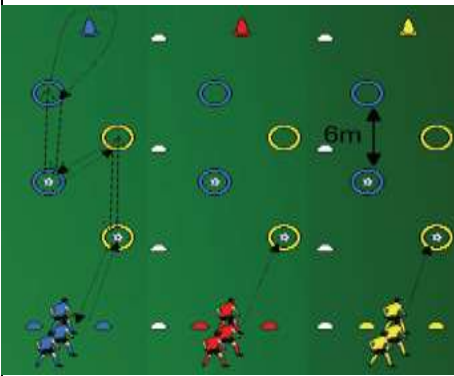


CUARTO PROGRAMA

TEMA: La orientación de juego

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejoramos en el ataque y defensa

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción rápida • Dominio del balón en movimiento • Ser capaz de parar la pelota <p>EXPLICACIONES</p> <p>Establezca varios recorridos idénticos con equipos de 3 o 4 jugadores. Situar un balón en el primer aro amarillo y otro en el primer aro azul. A la señal, el primer jugador de cada equipo toma la pelota del aro amarillo y la lleva al segundo aro amarillo. Luego lleva la pelota del 1er aro azul al 2do aro azul. Finalmente rodea el cono. Y hace lo mismo en la dirección opuesta.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar el relevo al jugador siguiente • Prohibido ayudarse con las manos • Utilizar la suela para detener el balón en los aros 		<p>10'</p> <p>Conos</p> <p>Pelotas</p> <p>Platillos</p> <p>Aros</p>
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "RONDO 6X1"</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor cuando recupera el balón lo manda a otro cuadrado y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse. Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.</p> <p>Tarea motriz N°03: "RONDO 6X1"</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse. Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.</p>	 	<p>45''</p> <p>Conos</p> <p>Pelotas</p> <p>Platillos</p>
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Cómo te sentiste al trabajar en equipo y finalizar las jugadas con gol? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		<p>5'</p> <p>minutos</p>

CUARTO PROGRAMA

TEMA: La orientación de juego

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejoramos en el trabajo de equipo y con remate al arco

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Informarse durante la conducción • Encadenar conducción + chut contra un objetivo en movimiento <p>EXPLICACIONES</p> <p>Superficie de 15x15m. Un balón por jugador. Los jugadores conducen la pelota y tratan de tirar contra el entrenador. El jugador se anota un punto cada vez que toca al entrenador.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • No utilizar las manos • Mantener el balón cerca del pie • Conducir el balón cerca del entrenador antes de disparar 		10' Pelotas Platillos
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “RONDO CON FINALIZACION 3x1+ 1 portero”</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 1x1 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8” para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.</p> <p>Tarea motriz N°03: “RONDO 3X3+ 1 PORTERO”</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 3x3, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 3x2, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 1Xp.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.</p>	 	45” Cono Platillos Arco
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Cómo te sentiste al finalizar las jugadas elaboradas? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		5' minutos

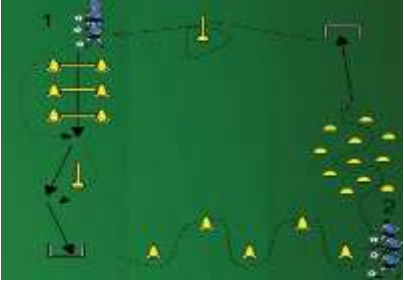
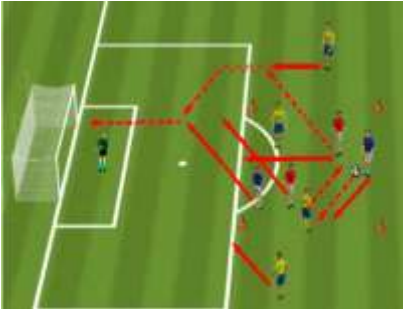
CUARTO PROGRAMA

TEMA: La orientación de juego

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejoramos en la posición de balón y recuperación para finalizar la jugada

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: "Activación"</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Dominio del balón en espacios reducidos • Encadenar conducción + chut <p>EXPLICACIONES</p> <p>Configure un itinerario de conducción como se muestra en la imagen. Dos grupos de salida para limitar el tiempo de espera: en 1 y 2. Hay que pasar por debajo de las vallas, recuperar el balón, hacer un gran caño y luego disparar a puerta. Eslalon entre los conos, conducción sin tocar los cuencos y chut a portería. Conducir alrededor de la estaca para volver a empezar.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectuar el recorrido de forma continua durante el tiempo definido por el entrenador • Tras un chut, el jugador recupera el balón y continúa 		10' Conos Pelotas Platillos Bastones
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: "RONDO 4x4 + 1 PORTERO"</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 4x4, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 3x1, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el jugador defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 3x1 + 1 portero. Tras gol se cambia la posesión del balón y la posición de los jugadores. Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo. Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.</p> <p>Tarea motriz N°03: "RONDO CON FINALIZACION 4x2+2 comodines exteriores + 1 portero."</p> <p>EXPLICACIONES</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor trata de recuperar el balón tras lo cual enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p>	 	45" Pelotas Conos
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿Sera importante el trabajo en equipo? ¿Crees haber logrado con el objetivo?</p> <p>Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		5' minutos


CUARTO PROGRAMA

TEMA: La orientación de juego

Duración: 60 minutos

PROPÓSITO

Mejorar en los juegos ofensivos y defensivos

SECUENCIA DIDÁCTICA			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos/Fotografías	Timp/Mat.
I N I C I O	<p>Tarea motriz N°01: “Activación”</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducción del balón con cambio de dirección • Conducción rápida • Cambio de ritmo –Aceleración con el balón <p>EXPLICACIONES</p> <p>Zona de 8m de diámetro. 4 puertas (3m) de colores diferentes situadas a 15m de esta zona. Cada uno de los jugadores conduce una pelota a esta área. El entrenador anuncia un color: los jugadores deben pasar por la puerta de ese color. El jugador que vuelve al área primero anota 6 puntos (si son 6 jugadores), el segundo 5 puntos, etc.</p> <p>consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener el dominio del balón • Está prohibido tocar el balón de los demás • Continuar conduciendo el balón una vez de vuelta a la zona 		10' Conos Pelotas Platillos
D E S A R R O L L O	<p>Tarea motriz N°02: “RONDO 3x1+ 2X1 + 1 Portero”</p> <p>Juego 1X1 + 4 comodines; 3 ofensivos situados 2 en el interior del área de penalti y 1 en el lado exterior inferior de la zona central + 1 comodín defensivo en el interior del área de penalti + 1 portero. El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante con el apoyo del comodín trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase a los 2 atacantes situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 8x8 zona central a 20 metros de la portería.</p> <p>Tarea motriz N°03: “RONDO 4x2 + 2X1 + 1 Portero”</p> <p>Juego 2x2 + 4 comodines; 3 ofensivos situados 2 en el interior del área de penalti y 1 en el lado exterior inferior de la zona central + 1 comodín defensivo en el interior del área de penalti + 1 portero. El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante con el apoyo del comodín trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase a los 2 atacantes situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.</p>	 	45'' Conos Platillos
C I E R R E	<p>Reflexión y vuelta a la calma:</p> <p>Se hará preguntas y se dará respuestas sobre las actividades realizadas</p> <p>¿Qué les pareció la actividad de hoy? ¿El juego real influirá en toma de decisiones en el partido? Se recomienda la importancia del correcto aseo después de la actividad motriz de igual modo la hidratación y alimentación</p>		5' minutos

Base de datos

Pre-test

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF(PRE)																																
N°	Autoaceptación				Relaciones positivas				Autonomía				Dominio del entorno				Propósito de la vida				Crecimiento personal				S.T	VT						
	í1	í2	í3	T	í4	í5	í6	T	í7	í8	í9	T	í10	í11	í12	T	í13	í14	í15	T	í16	í17	í18	T								
1	1	1	2	4	1	1	2	3	6	1	4	2	1	7	2	4	2	1	7	2	2	1	2	5	1	1	3	1	5	1	34	1
2	1	1	1	3	1	2	1	2	5	1	3	2	4	9	2	1	3	1	5	1	1	1	2	4	1	1	3	1	5	1	31	1
3	1	1	3	5	1	1	1	1	3	1	3	3	1	7	2	2	4	2	8	2	2	2	2	6	1	2	2	1	5	1	34	1
4	1	1	1	3	1	1	1	2	4	1	2	2	2	6	1	1	3	2	6	1	2	2	1	5	1	2	2	2	6	1	30	1
5	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	4	7	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	22	1
6	3	2	2	7	2	2	2	3	7	2	1	2	2	5	1	2	3	2	7	2	1	3	1	5	1	2	4	1	7	2	38	2
7	1	4	1	6	1	1	1	1	3	1	1	4	1	6	1	1	1	4	6	1	1	4	4	9	2	1	4	1	6	1	36	1
8	3	3	2	8	2	2	3	3	8	2	3	2	3	8	2	3	4	4	11	3	3	3	3	9	2	3	4	4	11	3	55	2
9	4	3	4	11	3	3	1	3	7	2	4	4	3	11	3	2	2	2	6	1	1	1	1	3	1	1	2	3	6	1	44	2
10	3	3	4	10	3	3	3	3	9	2	1	3	4	8	2	3	4	4	11	3	4	4	4	12	3	4	3	3	10	3	60	3

Pos-test

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF(POS)																																
N°	Autoaceptación				Relaciones positivas				Autonomía				Dominio del entorno				Propósito de la vida				Crecimiento personal				V.T	VT						
	í1	í2	í3	T	í4	í5	í6	T	í7	í8	í9	T	í10	í11	í12	T	í13	í14	í15	T	í16	í17	í18	T								
1	4	3	3	10	3	3	3	3	9	2	4	2	3	9	2	3	4	4	11	3	3	3	3	9	2	3	3	1	7	2	55	2
2	3	3	2	8	2	4	4	3	11	3	4	2	3	9	2	3	3	1	7	2	3	4	3	10	3	3	3	3	9	3	54	2
3	3	3	3	9	2	4	3	3	10	3	3	1	3	7	2	2	3	2	7	2	3	4	4	11	3	3	4	3	10	3	54	2
4	3	2	3	8	2	4	4	3	11	3	1	2	3	6	2	3	3	2	8	2	3	4	1	8	2	4	2	3	9	2	50	2
5	3	4	3	10	3	4	3	3	10	3	4	1	4	9	2	2	3	4	9	2	2	4	4	10	2	3	2	3	8	2	56	3
6	2	3	3	8	2	4	4	1	9	2	4	1	3	8	2	2	2	4	8	2	1	3	1	5	1	4	4	2	10	1	48	2
7	4	3	4	11	3	3	4	3	10	3	1	3	3	7	2	3	2	3	8	2	2	3	1	6	1	3	2	2	7	1	49	2
8	1	3	3	7	2	3	4	3	10	3	1	3	3	7	2	2	2	3	7	2	1	1	2	4	1	3	3	2	8	1	43	2
9	4	3	3	10	3	3	3	3	9	2	4	3	3	10	3	3	2	4	9	3	1	3	4	8	3	3	3	2	8	3	54	2
10	3	3	3	9	2	4	4	4	12	3	1	3	3	7	2	3	3	4	10	3	3	4	3	10	3	3	3	4	10	3	58	3

Anexo 6

Procesamiento estadístico

bienestar psicológico-pre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	6	60,0	60,0	60,0
	Moderado	3	30,0	30,0	90,0
	Alto	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

bienestar psicológico -pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderado	8	80,0	80,0	80,0
	Alto	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Autoaceptación-pre--

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	6	60,0	60,0	60,0
	Moderado	2	20,0	20,0	80,0
	Alto	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Autoaceptación-pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderado	6	60,0	60,0	60,0
	Alto	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Relaciones positivas-pre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	6	60,0	60,0	60,0
	Moderado	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Relaciones positivas-pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderado	3	30,0	30,0	30,0
	Alto	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Autonomía-pre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	3	30,0	30,0	30,0
	Moderado	6	60,0	60,0	90,0
	Alto	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Autonomía-pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderado	9	90,0	90,0	90,0
	Alto	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Dominio del entorno-pre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	5	50,0	50,0	50,0
	Moderado	3	30,0	30,0	80,0
	Alto	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Dominio del entorno-pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderado	7	70,0	70,0	70,0

	Alto	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Propósito de vida-pre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	7	70,0	70,0	70,0
	Moderado	2	20,0	20,0	90,0
	Alto	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Propósito de vida-pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	3	30,0	30,0	30,0
	Moderado	3	30,0	30,0	60,0
	Alto	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Crecimiento personal-pre

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	7	70,0	70,0	70,0
	Moderado	1	10,0	10,0	80,0
	Alto	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Crecimiento personal-pos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	3	30,0	30,0	30,0
	Moderado	3	30,0	30,0	60,0
	Alto	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
bienestar psicológico-pre	,370	10	,000	,752	10	,004
bienestar psicológico -pos	,381	10	,000	,640	10	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

A nivel inferencial

	Estadísticos de prueba ^a						
	bienestar psicológico - pos - bienestar psicológico-pre	Autoaceptación-pos - Autoaceptación-pre--	Relaciones positivas-pos - Relaciones positivas-pre	Autonomía-pos - Autonomía-pre	Dominio del entorno-pos - Dominio del entorno-pre	Propósito de vida-pos - Propósito de vida-pre	Crecimiento personal-pos - Crecimiento personal-pre
Z	-2,333 ^b	-1,994 ^b	-2,598 ^b	-1,732 ^b	-1,897 ^b	-1,732 ^b	-1,292 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,020	,046	,009	,083	,058	,083	,196

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Anexo 7**Imágenes**



EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores – Ayacucho, 2025**, presentado por los estudiantes: **Yoel Jonas TINEO ESPINO** y **Fredy PARIONA HUARCAYA**, “sin depósito” en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia “con depósito” de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 21% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 06 de noviembre de 2025 y boleta de venta electrónica N° 20 – 00007407 y N° 20 – 00007406.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 10 de diciembre de 2025

c.c.: Archivo
VRTH/mqa


UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025

por Yoel Jonas TINEO ESPINO y Fredy PARIONA HUARCAYA

Fecha de entrega: 03-dic-2025 09:09a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2834307244

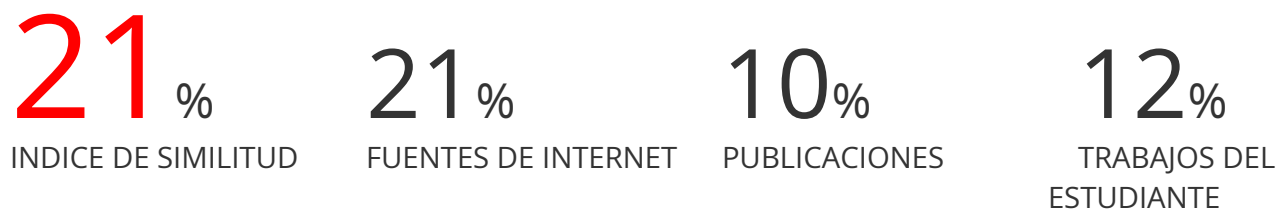
Nombre del archivo: BORRADOR_DE_TESIS-JOEL_Y_FREDY.pdf (2.68M)

Total de palabras: 30110

Total de caracteres: 162109

Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Academia Deportiva Miraflores- Ayacucho, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	8 %
	Trabajo del estudiante	
2	hdl.handle.net	5 %
	Fuente de Internet	
3	repositorio.unsch.edu.pe	2 %
	Fuente de Internet	
4	repositorio.upagu.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
5	repositorio.upla.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
6	recyt.fecyt.es	<1 %
	Fuente de Internet	
7	reefd.es	<1 %
	Fuente de Internet	
8	revistas.um.es	<1 %
	Fuente de Internet	

9	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to ITESM: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
15	dspace.palermo.edu Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Vilcañaupa Toralva, Geovana Miriam. "Programa educativo basado en el enfoque comunicativo en la mejora de la expresión oral del idioma inglés, de IV-V ciclo de la universidad intercultural de la selva central Juan Santos Atahualpa - Satipo 2021", Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (Peru)	<1 %

18 Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru <1 %
Trabajo del estudiante

19 Submitted to Universidad San Jorge <1 %
Trabajo del estudiante

20 rid.unrn.edu.ar <1 %
Fuente de Internet

21 Submitted to Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte <1 %
Trabajo del estudiante

22 repositorio.unheval.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

23 Submitted to Infile <1 %
Trabajo del estudiante

24 bibliotecadigital.iue.edu.co <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES FREDY PARIONA HUARCAYA Y YOEL JONAS TINEO ESPINO, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las seis de la tarde, del día trece de mayo del año dos mil veintiséis, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamani (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana y el Dr. Ciro Augusto Madueño García (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Programa educativo de fútbol para mejorar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Académica Deportiva Miraflores – Ayacucho, 2025**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos: **FREDY PARIONA HUARCAYA Y YOEL JONAS TINEO ESPINO**, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de TRECE (13).

Siendo a horas las siete con treinta minutos de la noche, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamani (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana y el Dr. Ciro Augusto Madueño García (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 22 de mayo de 2026.


UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Dr. VICTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANI
DECANO