

**ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA
AERÓBICA EN LA UNIDAD CONDICIÓN FÍSICA.**

**METHODOLOGICAL ALTERNATIVE FOR THE EVALUATION OF AEROBIC RESISTANCE
IN THE PHYSICAL CONDITION UNIT.**

Autores: ¹Yaimara Chacón López, ²Alberto Bautista Sánchez Oms y ³Mayda Gutiérrez Pairol.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-8083-5992>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3526-1553>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7868-8218>

¹E-mail de contacto: chacon@uclv.cu

¹E-mail de contacto: asoms@uclv.cu

¹E-mail de contacto: mpairol@uclv.cu

Afiliación: ^{1*2*3*}Universidad Central Marta Abreu de Las Villas (Cuba).

Artículo recibido: 6 de Octubre del 2023

Artículo revisado: 7 de Noviembre del 2023

Artículo aprobado: 31 de Diciembre del 2023

¹Licenciada en Cultura Física. Institución. IPE Ramón Pando Ferrer. Metodóloga de Educación Física. Maestrante de la maestría en Educación Física de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, (Cuba). Quince años de experiencia laboral (Cuba).

²Licenciado en Cultura Física, Doctor en ciencias de la Cultura Física, Máster en Educación Avanzada. Cultura Física. Institución. Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, (Cuba). Cuarenta y dos años de experiencia laboral

³Licenciado en Cultura Física, Doctor en ciencias de la Cultura Física, Máster en Educación Avanzada. Cultura Física. Institución. Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, (Cuba). Cuarenta años de experiencia laboral.

Resumen

Hoy día, resulta fundamental que los escolares fomenten sus habilidades motrices y capacidades físicas. Así mismo, es básico que dicho desarrollo se lleve a cabo de manera lúdica, con el fin de fomentar otros aspectos de carácter actitudinal, como el respeto a los compañeros, el trabajo en equipo, la valoración de las capacidades y posibilidades motrices. Dentro del conjunto de las capacidades que determinan el nivel de aptitud física del sujeto se encuentra la resistencia, capacidad que entre otras se desarrolla en la unidad de Atletismo de décimo grado. Sin embargo no hay ninguna indicación metodológica relacionada con los componentes afectivo y social en el desarrollo de dicha capacidad, aspecto que se debe tener en cuenta en el desarrollo de la misma, pues se exige un alto desarrollo de la voluntad y sus actividades suelen ser monótonas, además, existe un insuficiente tratamiento de la integración del desarrollo de las capacidades junto a las habilidades, por lo cual esta investigación tuvo como objetivo, diseñar una alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia en la unidad Atletismo que asegure el vínculo entre las habilidades de la carrera y la capacidad resistencia, utilizando el

juego en la clase de Educación Física, utilizando el juego en la clase de Educación Física. Se emplearon métodos del nivel teórico y empírico y como conclusión general se plantea que la alternativa propuesta fue muy aceptada por los usuarios, los cuales expresaron su satisfacción por la misma.

Palabras clave: Educación física, Resistencia, Atletismo, Capacidades físicas, Actitud física.

Abstract

Today, it is essential for schoolchildren to promote their motor skills and physical abilities. Likewise, it is essential that this development be carried out in a playful way, in order to promote other aspects of an attitudinal nature, such as respect for colleagues, teamwork, and appreciation of motor skills and possibilities. Within the set of abilities that determine the level of physical fitness of the subject is resistance, a capacity that, among others, is developed in the tenth grade Athletics unit. However, there is no methodological indication related to the emotional and social components in the development of said capacity, an aspect that must be taken into account in its development, since a high development of will is required and its

activities tend to be monotonous. In addition, there is insufficient treatment of the integration of the development of capabilities with skills, which is why this research aimed to design a methodological alternative for the development of resistance in the Athletics unit that ensures the link between skills of running and endurance capacity, using the game in Physical Education class, using the game in Physical Education class. Theoretical and empirical methods were used and as a general conclusion it is stated that the proposed alternative was widely accepted by users, who expressed their satisfaction with it.

Keywords: Physical education, Endurance, Athletics, Physical abilities, Physical attitude.

Sumário

Hoje, é fundamental que os alunos promovam suas habilidades motoras e físicas. Da mesma forma, é fundamental que esse desenvolvimento seja realizado de forma lúdica, de forma a promover outros aspectos de cunho atitudinal, como o respeito aos colegas, o trabalho em equipe e a valorização das capacidades e possibilidades motoras. Dentro do conjunto de habilidades que determinam o nível de aptidão física do sujeito está a resistência, capacidade que, entre outras, é desenvolvida na unidade de Atletismo do décimo ano. Porém, não há indicação metodológica relacionada aos componentes emocionais e sociais no desenvolvimento dessa capacidade, aspecto que deve ser levado em consideração no seu desenvolvimento, uma vez que é necessário um alto desenvolvimento da vontade e suas atividades tendem a ser monótonas. Além disso, há um tratamento insuficiente da integração do desenvolvimento de capacidades com habilidades, razão pela qual esta investigação teve como objetivo desenhar uma alternativa metodológica para o desenvolvimento da resistência na unidade de Atletismo que garanta a ligação entre as habilidades de corrida e a capacidade de resistência, utilizando o jogo na aula de Educação Física, utilizando o jogo na aula de Educação Física. Foram utilizados métodos teóricos e empíricos e como conclusão

geral afirma-se que a alternativa proposta foi amplamente aceita pelos usuários, que manifestaram sua satisfação com a mesma.

Palavras-chave: Educação Física, Resistência, Atletismo, Habilidades físicas, Atitude física.

Introducción

Dentro del conjunto de las capacidades que determinan el nivel de aptitud física del sujeto se encuentra la “Resistencia”, la cual involucra el sistema cardiorrespiratorio y el sistema músculo esquelético, sistemas fundamentales que condicionan tanto dicho nivel como la salud del individuo.

Para Vinuesa y Vinuesa (2016) la resistencia como: conjunto de capacidades físicas y psíquicas que permiten al individuo prolongar el esfuerzo con eficacia, retrasando o soportando la fatiga y en su caso, recuperarse con prontitud de los esfuerzos precedentes

Los estudiantes que se someten al programa de Educación Física, por estar menos entrenado, el déficit de oxígeno es mucho mayor, de ahí la necesidad de un trabajo más sistemático con ellos y la utilización de juegos que motiven al estudiante a participar en las actividades para el desarrollo de la resistencia y a su vez disfruten las mismas.

Esta capacidad física se trabaja en la Educación Física durante la llamada Gimnasia Básica, actualmente reconceptualizándose como Condición Física y mediante el Atletismo que utiliza como medio, las carreras de corta, media y larga duración. Su influencia en el organismo es altamente valorada al punto de convertirse en un elemento esencial de la enseñanza en la Educación Física. De ahí la importancia de potenciar las tareas para el desarrollo de la resistencia mediante ese deporte.

El tratamiento de las carreras de resistencia dentro de la unidad didáctica Atletismo y en su relación intramateria con la Condición Física y los objetivos de salud, se constituye en un momento oportuno para abordar de mejora significativa la utilidad de estos contenidos en relación con el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas (García, 2019).

Desarrollo

El desarrollo, tanto de las habilidades como de las capacidades, que posteriormente se desarrollará en el marco teórico, debe ser adecuado a la edad y a la necesidad de los alumnos, es decir, el número de repeticiones carga a transportar, distancias a recorrer, entre otros aspectos. El trabajo de estas dos variables, a saber, el desarrollo de las habilidades y de las capacidades físicas, deberá ser adaptado tanto a las características cognitivas y madurativas de los alumnos, con el fin de que puedan tomar conciencia del por qué y del para qué de la ejecución de diversos ejercicios físicos (García, 2019).

Sin embargo, no siempre las formas tradicionales de enseñanza logran atraer al alumno a practicar la carrera de resistencia, competir para llegar primero o hacer mejor marca o tiempo. Esto se convierte en un obstáculo cuando el estudiante gusta más de los juegos y los deportes colectivos.

Actualmente resulta vital se desarrollen sus habilidades motrices y capacidades físicas. Dicho desarrollo debe ser llevado a cabo de forma lúdica para fomentar elementos actitudinales, como por ejemplo el respeto hacia los compañeros, trabajo cooperativo y en equipos, así como la valoración de las capacidades y posibilidades motrices (García, 2019).

A pesar de todo ello, no hay ninguna indicación relacionada con los componentes afectivo y social en el desarrollo de dicha capacidad, aspecto que se debe tener en cuenta en el desarrollo de esta, pues se exige un alto desarrollo de la voluntad y sus actividades suelen ser monótonas.

De ahí la importancia de valorar la influencia de lo lúdico en el desarrollo de las capacidades motrices por lo que se hace necesario partir de la definición de lo lúdico que según Hernández y Acosta (2011) citado en Boza y Charchabal (2022) es “el ejercicio voluntario que se realiza con una sensación de alegría y satisfacción que como seres humanos está en la naturaleza y la necesidad de jugar del hombre, de tener momentos de sano esparcimiento y liberación de preocupaciones que se presentan en la vida diaria (p.26).

Por todo ello se asume el modelo Ludotécnico el cual se define como una metodología de enseñanza apropiada para niños de entre diez y dieciséis años, en la que se pretende enseñar la técnica de las distintas disciplinas atléticas y desarrollo de capacidades, mediante el juego adaptado, con el objetivo de desarrollar a los alumnos, motriz, cognitiva y afectivamente (Valero, 2013).

El hecho de jugar, sin duda alguna implica el tener en cuenta una dimensión social, ya que todo jugador ha de compartir un espacio, un tiempo, unos materiales y en algunos juegos la interacción con otros jugadores que, como él, integran el contenido esencial que todo juego (González, Medina y Estupiñan, 2023).

Por lo antes expuesto es importante destacar que el juego permite el desarrollo de capacidades y habilidades en el Atletismo y es una forma amena de desarrollar la resistencia.

Varios son los autores que han realizado estudios sobre el desarrollo de la resistencia entre los que destacan; González, Medina y Estupiñan (2023), Gutiérrez (2017) citado en González, Medina y Estupiñan (2023), Segura, Wilches y Zabaleta (2020), Cuervo (2017), Castro (2017) y Urian y Rodríguez (2021).

Se valoraron las Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de la resistencia para 10mo grado y este explica dicho trabajo utilizando los siguientes métodos tradicionales tomados del entrenamiento deportivo, que no contribuyen a los componentes social y afectivo, todo lo cual nos lleva a la siguiente situación problemática:

Por todo lo anterior esta investigación tiene como objetivo: diseñar una alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia en la unidad Atletismo que asegurar el vínculo entre las habilidades de la carrera y la capacidad resistencia, utilizando el juego en la clase de Educación Física.

Materiales y Métodos

La metodología empleada parte del paradigma Dialéctico Materialista, el cual ofrece la concepción filosófica y científica del mundo y, además, proporciona las bases teóricas y metodológicas de la investigación con un enfoque total, en las cuales se conjugaron los procedimientos de la investigación cuantitativa con los de la investigación cualitativa (Ñaupas et al., 2018).

En esta investigación se utilizó una primera población integrada por 19 profesores de Educación Física que imparten el programa de 10mo grado en Enseñanza Técnica Profesional en Santa Clara y una segunda población integrada por ocho usuarios entre los cuales se encuentran metodólogos de Educación Física. Los usuarios fueron seleccionados intencionalmente por sus años de experiencia y

su categoría académica. En la investigación se emplearon métodos tanto del nivel empírico como del teórico.

- Del nivel teórico
Analítico-sintético, Inductivo-deductivo y Enfoque sistémico.
- Del nivel empírico
Revisión documental, Entrevista no estructurada, Encuesta, Técnica de dinámicas de grupo (taller), Matemático-estadístico y Criterio de usuarios (se utilizó la Técnica de IADOV Fleitas, Mesa, y Guardo, (2013), citados en Nápoles, (2016).

Resultados y Discusión

Síntesis de los resultados de las encuestas a profesores de Educación Física que imparten el programa de 10mo grado.

De forma generalizada opinan que las indicaciones metodológicas para décimo grado ofrecen métodos para el desarrollo de la resistencia tomados del entrenamiento deportivo, que resultan monótonos para estudiantes de educación física en la Unidad Atletismo, también se devela la pobre motivación de los estudiantes por el desarrollo de la resistencia en la clase, además, destaca la pobre preparación de los profesores para la integración entre las habilidades y las capacidades en este caso la resistencia y técnica de carrera.

Resultados del análisis del documento indicaciones metodológicas para aplicar el programa de 10mo grado.

En las indicaciones metodológicas para aplicar el programa de 10mo grado Lago et al., (2019), se expresan los fundamentos de la resistencia, los métodos y sistemas tomados del entrenamiento deportivo y aunque mencionan también el juego, este no se explicita el desarrollo de estos y su efecto de acuerdo con el

modelo ludotécnico, ni se ejemplifican juegos para el desarrollo de la resistencia.

Procedimiento utilizado para la elaboración de la alternativa metodológica

El estudio de los modelos que han utilizado diversos autores para la elaboración de las alternativas, por lo que se asume los pasos de Valle (2007) el cual desarrolló el siguiente sistema de tareas, que fueron contextualizadas teniendo en cuenta las particularidades del desarrollo de la resistencia en la unidad Atletismo en la Educación Física en 10mo grado.

Socialización de alguno de los elementos de la propuesta de alternativa para el desarrollo resistencia en la unidad Atletismo en la Educación Física en 10mo grado

Para la socialización de elementos de la propuesta se realizó un taller con los profesores de Educación Física en 10mo grado objeto de investigación.

El objetivo del taller fue socializar elementos de la propuesta con los profesores de Educación Física en 10mo grado.

El taller se desarrolló, en el marco de la reunión metodológica, efectuada por la dirección provincial de Educación Física en el periodo 2023. Esto permitió analizar los diferentes criterios de los metodólogos y profesores acerca de la alternativa tales como:

- Conceptos y fundamentos sobre la capacidad resistencia que se manejan en la propuesta.
- Objetivos, contenidos, dosificación y observaciones metodológicas de los juegos para el desarrollo de la resistencia.
- Tratamiento metodológico propuesto para la integración de las habilidades sobre los apoyos y fase de vuelo en las carreras, con la capacidad resistencia

Síntesis de la relatoría del taller:

Los profesores se sintieron satisfechos con la forma en que en la propuesta se abordaron los fundamentos y conceptos sobre la capacidad resistencia que se manejan en la propuesta, en especial para el grado decimo, aspecto que les resultó novedoso y práctico.

También se sintieron complacidos en la forma en que en los juegos se declaran sus objetivos, contenidos, dosificación y observaciones metodológicas para el desarrollo de la resistencia, aspecto que consideraron muy oportuno para estimular al estudiante en el desarrollo de dicha capacidad.

Finalmente les resultaron interesantes en especial los ejemplos de cómo darle tratamiento metodológico propuesto para la integración de las habilidades sobre los apoyos y fase de vuelo en las carreras, con la capacidad resistencia.

Propuesta de alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia en la unidad Atletismo en la Educación Física en 10mo grado.

Desarrollo de los pasos para estructurar la alternativa, de acuerdo con el procedimiento asumido. (Valle, 2007)

1. Fundamentos teóricos que ha caracterizado el tratamiento dado al desarrollo de la resistencia en la Educación Física.
2. Selección y elaboración de las dimensiones e indicadores esenciales para diagnosticar el desarrollo de la resistencia en la Educación Física.
3. Diagnóstico y caracterización del desarrollo de la resistencia en la Unidad Atletismo en 10mo grado, en la Enseñanza Técnica Profesional
4. Identificación de los componentes fundamentales y las características esenciales que debe poseer la alternativa

para el desarrollo de la resistencia en la Educación Física en el contexto de la Unidad de Atletismo en 10mo grado.

5. Organización de la alternativa que favorezca el desarrollo de la resistencia en la Educación Física en el contexto de la Unidad de Atletismo en 10mo grado.
6. Validación de la alternativa propuesta mediante el criterio de expertos y usuarios.

Fundamentos teóricos que ha caracterizado el desarrollo de la resistencia en la Educación Física.

En este aspecto se expresaron los fundamentos de la resistencia y sus tipos, en especial tomado de las indicaciones metodológicas del programa de 10mo grado (Lago et al., 2019).

Selección y elaboración de los indicadores para diagnosticar el desarrollo de la resistencia en la Educación Física.

Con el objetivo de recabar información relacionada con el desarrollo de la resistencia en la unidad Atletismo en la Educación Física en 10mo grado se determinaron las siguientes dimensiones:

- Indicadores de la dimensión ambiental
- Indicadores de la dimensión pedagógica
- Indicadores de la dimensión metodológica.
- Indicadores de la dimensión psicológica

Con estos criterios el observador dará una calificación a los indicadores que conforman cada dimensión, de forma que permita evaluar parcial e integralmente el desarrollo de la resistencia.

Caracterización del trabajo para el desarrollo actual de la resistencia en la unidad Atletismo en la Educación Física en 10mo grado

Luego del análisis de la bibliografía y documentos normativos, así como de la consulta con especialistas, se determinó como elementos de la alternativa metodológica los siguientes:

- Introducción o breve reseña de la situación en torno a la importancia y desarrollo de la fuerza rápida especial y explosiva para la categoría objeto de estudio.
- Objetivo de la alternativa
- Contenido la alternativa
 - Características de los niños en las edades 13-15 años

El término adolescente significa como bien lo señala la palabra, que adolece de algo. La adolescencia se le denomina al período de transición de la niñez a la adultez, conocido además como período crítico, difícil, que se distingue por el paso de la infancia a la madurez por ello los objetivos, contenidos, métodos y medios, deben ajustarse a esas características.

- Desglose de objetivos, contenidos, medios, medios e indicaciones metodológicas en la clases y dosificación de los contenidos.
- Ejemplo de un juego para el desarrollo de la resistencia

Nombre: “Recorre y vence”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Banderitas (para delimitar el área), cronómetro y batón.

Organización: En una hilera lateral al área o terreno.

Desarrollo: A la señal del profesor, los alumnos saldrán trotando por el exterior del área delimita con las banderitas. La arrancada se dará paulatinamente para lograr cierta separación entre los alumnos (1m) logrando así que se cubra todo el terreno. Al sonido del silbato, el estudiante previamente seleccionado debe salir corriendo con mayor rapidez (cambio de ritmo) para tratar de dar una vuelta a la formación y posteriormente entregar el batón a un estudiante seleccionado por él quien realizará la misma

acción. El estudiante que entrega el batón ocupa el lugar de este.

Tabla 1 Plan anual

Unidad	Contenidos
Condición Física Unidad Atletismo	1-Enseñanza de la carrera elevando muslos 2-Enseñanza de pasos cortos relajados 3- Enseñanza de carrera con pateo a los glúteos 4-Enseñanza de saltos alternos 5-Enseñanza de pasos normales en recta 6-Enseñanza de carrera en curva 7-Enseñanza de la arrancada 8-Juegos para el desarrollo de la resistencia con atención a lo cognitivo, afectivo y social

Fuente: Los autores

Tabla 2 Ejemplo del desglose de actividades por clases

No de Clases	Objetivos	Contenidos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar ejercicios de carrera a un nivel semipulido para la enseñanza de apoyos y fase de vuelos ➤ Mejorar la resistencia de media duración. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enseñanza de la carrera elevando muslos ➤ Enseñanza de pasos cortos relajados ➤ Juego Corre y Vence 	Repeticiones, juego	Pista o césped, Banderitas (para delimitar el área), cronómetro y batón.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Extender lo más que se pueda la pierna en apoyo posterior ➤ Coordinar movimiento de brazos ➤ Vencerán todos los estudiantes que logren mantener la carrera durante el tiempo reglamentado otorgándose 1 punto a cada uno.
2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar ejercicios de carrera a un nivel semipulido para la enseñanza de apoyos y fase de vuelos ➤ Mejorar la resistencia de media duración. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enseñanza de la carrera elevando muslos ➤ Enseñanza de pasos cortos relajados ➤ Juego El arcoíris 	Repeticiones, juego	Cintas o pañuelos de colores.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Extender lo más que se pueda la pierna en apoyo posterior ➤ Coordinar movimiento de brazos ➤ A la voz de mando del profesor comienza la carrera alrededor del terreno. El niño que quede rezagado al concluir la primera vuelta su equipo abandonará el juego y así sucesivamente hasta quedar un equipo ganador.

Fuente: Los autores

Reglas:

- Vencerán todos los estudiantes que logren mantener la carrera durante el tiempo reglamentado otorgándose 1 punto a cada uno.

- Se otorgará un punto adicional al estudiante que reciba el batón y cubra la distancia requerida con cambio de ritmo en la carrera (mayor velocidad).

Variantes:

- Variante a: Realizar el recorrido ejecutando la carrera en zigzag.
- Variante b: Una vez entregado el batón el estudiante debe perseguir al alumno que realiza la entrega.

Evaluación de la resistencia

Para la Unidad Atletismo el profesor se aplicará al inicio del semestre, la evaluación de la resistencia, utilizando la prueba de 800 metros y de habilidades de carrera (carrera elevando muslos, pasos cortos relajados, carrera con pateo a los glúteos y saltos alternos).

El profesor determinará los rangos de la media de sus alumnos por los resultados en cada prueba por edad y sexo en el caso de la resistencia y para las habilidades se dará calificaciones de 5, 4, 3, y 2 puntos según el desempeño técnico del estudiante en un nivel semipulido.

Durante las clases de educación física el profesor deberá dar seguimiento a los resultados de las pruebas, en función de mejorar el nivel de desarrollo de cada alumno. Para ello creará subgrupos en cada grupo clase u otra variante que le permita evaluar de forma sistemática a sus estudiantes y de manera individualizada.

Los subgrupos para dosificar las cargas podrán ser los siguientes:

- Subgrupo A – Los alumnos cuyos resultados están por encima de la media para su edad y el sexo y en caso de las habilidades obtienen entre 5 y 4 puntos.
- Subgrupo B – Los alumnos que cumplen la media de la edad y el sexo y en el caso de las habilidades obtienen 3 puntos.
- Subgrupo C – Los alumnos cuyos resultados están por debajo de la media

para su edad y sexo y en el caso de las habilidades obtiene 32 puntos.

Al intermedio del semestre y final de este el profesor analizará los avances del estudiante y otorgará la nota final.

Evaluación de la alternativa por medio del criterio de usuarios.

Se empleó un cuestionario que cuenta con un total de tres preguntas abiertas.

Esta técnica también permitió obtener el índice de satisfacción grupal (ISG), para lo cual se trabajó con los diferentes niveles de satisfacción que se expresan en la escala numérica que oscila entre +1 y -1.

La satisfacción grupal se calculó por la siguiente fórmula:

$$ISG = \frac{A(+1) + B(+0.5) + C(0) + D(-5) + E(-1)}{N}$$

El índice grupal arroja valores entre 1 y -1. Los valores que se encuentran comprendidos entre -1 y -0,5 indican insatisfacción; los comprendidos entre -0,49 y +0,49 evidencian contradicción y los que caen entre 0,5 y 1 indican que existe satisfacción.

La técnica de IADOV contempla además dos preguntas complementarias de carácter abierto:

- ¿Qué importancia le concede a la alternativa propuesta?
- ¿Qué aspectos a su juicio potencian o limitan el uso de la parte instrumental de la propuesta?

Al sustituir los valores en la ecuación

$$ISG = \frac{A(+1) + B(+0.5) + C(0) + D(-5) + E(-1)}{N}$$

Da un índice de 0.97 que indican satisfacción de los usuarios

Considera la propuesta atractiva en función del desarrollo de la resistencia, pues la misma exige del alumno gran voluntad para su desarrollo, además, proponen solución práctica a la unidad de la habilidad con las capacidades. Es importante considerar los medios para el desarrollo de los juegos los cuales son deficitarios, pero pueden ser fabricado con materiales reciclables.

Conclusiones

Los métodos aplicados, así como la bibliografía consultada permitieron diseñar una alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia en la unidad Atletismo, que asegura el vínculo entre las habilidades de la carrera y la capacidad resistencia, utilizando el juego en la clase de Educación Física y con la cual están satisfechos los usuarios.

Referencias Bibliográficas

- EEBoza, G, y Charchabal, D. (2022). Actividades lúdicas para desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de Educación Física 7. *Ciencia y Deporte* (2). doi: ISSN: 2223-1773 http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/ciencia_ydeporte.
- Castro, I. (2017). El juego de circuitos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de Educación física del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina de Toscana. Universidad Libre, 8-40.
- Cuervo, M. (2017). Juegos Lúdicos para el Desarrollo de las Capacidades Físicas en los Estudiantes del Club Taekwondo Neyking Suba. Tesis. Fundación Universitaria los Libertadores.
- García, R. (2019) Incidencia de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas en el área de Educación física en alumnos comprendidos entre los 6 y 12 años de edad. Publicaciones Didácticas. <file:///C:/Users/Alberto/Desktop/102166.pdf>
- González, C., Medina Uribe, I. y Estupiñan, M. (2023). Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad. *DeporVida*. Cuba. ISSN 1819-4028., No. 1, pp.67-83, enero-marzo 2023.
- González, M. y Forte, N. (2001). Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. II Ciclo de la enseñanza primaria. Editorial Deportes.
- Gutiérrez, M. (2017). El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil. [Tesis de Grado, Universidad de Cantabri]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutierrezMarta.pdf?sequence=1>.
- Hernández, J, y Acosta, N. (2011). Aplicación informática lúdica para tercer nivel Pre Escolar, Colegio San José Matagalpa. Nicaragua Unan Frem Matagalpa. doi: <https://repositorio.unan.edu.ni/6295/1/6301.pdf>.
- Lago, J. (2019). Orientaciones metodológicas educación física décimo grado. [file:///C:/Users/Alberto/Desktop/Maestrante s%20y%20solicitantes/Yaimara/Documentos%20normativos/om%20ef%2010%20grado.pdf](file:///C:/Users/Alberto/Desktop/Maestrante%20y%20solicitantes/Yaimara/Documentos%20normativos/om%20ef%2010%20grado.pdf)
- Nápoles, P. (2016). El método criterio de usuario y su empleo en la investigación de la Cultura Física. *Revista EF Deportes* 21(215), 1-10
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. et al. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis (5ta. ed.). Ediciones de la U.
- Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedad. Barcelona, Barcelona: Paidotribo. doi: <http://www.paidotribo.com/7pedagogias-educación-física/571-juegos-deportes-y-sociedad-lexico-de-praxiologia-motriz-html>.
- Rodríguez, O. (2005). La triangulación como estrategia de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista de Investigación en la Innovación y Tecnología*. (31).

Rubio del Peral, A. y Gracia, S. (2019). Ejercicios de resistencia en el tratamiento y prevención de la sarcopenia en ancianos. *Gerokomos* 29 (3), 133-137. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2018000300133

Segura. A., Wilches, P. y Zabaleta, E. (2020). Propuesta didáctica para estimular la resistencia aeróbica por medio de juegos modificados en el club deportivo pumas Bogotá en jóvenes de 10 a 12 años. Tesis. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

Urian, X. y Rodríguez, L. (2021) Propuesta didáctica basada en el juego para fortalecer la resistencia aeróbica de los estudiantes del curso 401 del colegio Robert F. Kennedy de la Jornada Tarde. Tesis. Universidad Libre. Bogotá

Valero, A. (2013). La iniciación al atletismo a través de los juegos: El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas.

Valle, A. (2007). Meta modelos de la Investigación Pedagógica. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.

Vinuesa, M. y Vinuesa, I. (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Ministerio de defensa. ISBN: 978-84-9091-162-4.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Yaimara Chacón López, Alberto Bautista Sánchez Oms y Mayda Gutiérrez Pairol.

