

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 6 años del nivel
primario**

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad Profesional en Educación física

Autor:

José Inocente Flores Jiménez

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 6 años del nivel
primario**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 6 años del nivel
primario**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

José Inocente Flores Jiménez (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, al día dos del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la LE. Teresa Otoyá Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Desarrollo de las capacidades físicas condicionales en niños de 6 años del nivel primaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **FLORES JIMENEZ, JOSE INOCENTE**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **FLORES JIMENEZ, JOSE INOCENTE**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kili Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

“A mis hijos con quienes comparto mis alegrías y tristezas.

A todos mis maestros de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales”.

ÍNDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN.	7
ABSTRAC.	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO I	12
LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	12
1.1. Capacidades físicas	12
1.2. Capacidades físicas condicionales.	12
1.2.1. Resistencia.	13
1.2.1.1. Resistencia aeróbica.	14
1.2.1.2. Resistencia anaeróbica.	15
1.2.2. Fuerza.	15
1.2.2.1. Fuerza explosiva.	17
1.2.2.2. Fuerza de resistencia.	17
1.2.3. Velocidad	18
1.2.3.1. Velocidad de reacción.	18
1.2.3.2. Velocidad máxima.	19
1.2.4. Flexibilidad.	19
1.2.4.1. Flexibilidad estática.	20
1.2.4.2. Flexibilidad dinámica.	21
CAPITULO II.	22
LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL DEPORTE	22
2.1.-Las necesidades físicas en la práctica deportiva.	22
2.2.- Las actividades deportivas	23
2.3.- La necesidad del entrenamiento de la resistencia	24
2.4.- La enseñanza del desarrollo de capacidades físicas	26
2.5.- Los entrenamientos físicos.	27
2.6.- El desarrollo de las habilidades motrices.	28

CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES.	32
REFERENCIAS CITADAS	33

RESUMEN

Los diferentes cursos en el campo de la educación física, ya sea en el ámbito escolar o en la etapa adulta, tienen diferentes contenidos, dependiendo de la etapa de desarrollo del alumno. Determinar las diferencias en su contenido, aunque su enfoque principal es tangible, es una pauta para mejorar y mantener planes corporales y condiciones físicas saludables. En diferentes niveles, el contenido se despliega según el grado de esfuerzo de cada alumno, y se señala que cada grado tiene habilidades y destrezas muy importantes, pero no presta atención al rendimiento deportivo, sino que presta atención a la salud. Desarrollar el hábito del ejercicio físico desde la niñez.

Palabras claves: Educación Física, Capacidades Condicionales, Ejercicio Física

ABSTRACT

The different courses in the field of physical education, whether in the school environment or in the adult stage, have different contents, depending on the stage of development of the student. Determining the differences in its content, although its main focus is tangible, is a guideline for improving and maintaining healthy body plans and physical conditions. At different levels, the content is displayed according to the degree of effort of each student, and it is pointed out that each grade has very important abilities and skills, but does not pay attention to sports performance, but pays attention to health. Develop the habit of physical exercise from childhood.

Keywords: Physical Education, Conditional Abilities, Physical Exercise

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la educación física en el Perú ha dado grandes pasos. Instalaciones amplias y bien equipadas, profesores con formación científica, numerosos centros de formación, rico material educativo, reconocimiento social y bastantes publicaciones científicas específicas. Si lo comparamos con el estado de la región hace muchos años, es muy interesante: aunque los profesores del campo deportivo están bien formados, su estatus es más bajo que el de otros profesores.

Sin embargo, a pesar de la falta de fondos, estos maestros proporcionaron educación física en general significativa e importante, aunque no sabían cómo programar. La razón por la que nos llevamos a preparar este trabajo es porque los docentes de hoy se encuentran en una situación de abundante información, en muchos casos, es difícil aplicar con claridad los contenidos didácticos más importantes en cada ciclo de aprendizaje. Las instituciones oficiales que capacitan activamente a los docentes no promoverán la adquisición de nuevos conocimientos que se adapten a su realidad programando habitualmente en áreas de contenido secundario que no afecten lo más importante para los estudiantes. Por otro lado, el plan de estudios oficial a veces limita o preserva el contenido y no refleja la importancia y las prioridades del desarrollo de la capacidad física.

A través de esta investigación, esperamos organizar temas en el campo del deporte que involucran el desarrollo de habilidades físicas condicionadas; y ponerlos en práctica en los distintos ciclos de aprendizaje del currículo nacional, especialmente en el nivel de la escuela primaria, donde los niños se encuentran entre las edades de 6 y 10 años entre las edades. Se destacarán los contenidos prioritarios en cada ciclo de aprendizaje, contenidos compatibles con otros tipos de temas incluidos en el currículo escolar. Sin embargo, en muchos casos, el contenido del desarrollo de la motricidad física es degradado o reemplazado por aquellos que no están adaptados al desarrollo de la motricidad, estos contenidos casi no tienen temas relacionados, como afirman. Ortega (2005), Carreras (2007), Ordóñez (2007), García (2007), Ruiz (2007). Es importante destacar los problemas

que presenta actualmente la Educación Física en la etapa escolar y estos problemas pueden resumirse en estos tres aspectos:

Elli Björkstén mencionado en Hegedus (1988) comentó que la gimnasia debe ser sana, enérgica, vivaz y feliz. Se pone poco énfasis en el trabajo y se mejoran significativamente las habilidades condicionales. La carga teórica es demasiado pesada, incluso si la prueba de teoría se realiza durante el tiempo deportivo, la asignatura se convierte en un campo teórico, sabiendo que los deportes necesitan contenidos prácticos.

Este trabajo presenta contenidos referentes de mejora de las capacidades físicas, forjados a lo largo de décadas de experiencia de los autores, muchas veces en ambientes de exigencia. Además, con este estudio queremos dar a conocer información acerca de cómo trabajar las capacidades físicas condicionales en el nivel primario, formar personas sanas con capacidades condicionales desarrolladas relacionadas con estilos de vida saludables.

Para un mejor estudio, se han planteado los siguientes objetivos:

Objetivo general

Analizar la importancia del desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes del nivel primario

Objetivos específicos

- Describir el marco teórico de las capacidades físicas condicionales.
- Analizar el aporte del desarrollo de las capacidades condicionales en la práctica deportiva.

El contenido del trabajo, está dado de la siguiente manera:

El capítulo I, contiene las definiciones teóricas de las capacidades condicionales.

El capítulo II, brinda los aspectos relacionados a los aportes de las capacidades físicas en la práctica de los deportes.

Así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPÍTULO I

LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

1.1. Capacidades físicas

La capacidad física se define como la cualidad física innata que permite a las personas realizar ejercicio y cierto grado de actividad física (Aquino y Zapata 2000)

La habilidad física básica se entiende entonces como un indicador cuantitativo de la condición física del sujeto. Estos valores derivados de posibles mediciones pueden mejorarse mediante entrenamiento físico o el llamado acondicionamiento corporal.

La capacidad física es el componente básico de la condición física y, por tanto, el elemento básico del deporte y el rendimiento deportivo, por lo que para mejorar el rendimiento físico el trabajo debe basarse en el entrenamiento de diferentes capacidades.

1.2. Capacidades físicas condicionales.

Son las condiciones internas de cada organismo, determinadas por genes, mejoradas mediante el entrenamiento o la preparación física, y permiten la actividad diaria o deportiva. (Mora, 1989).

Collazos (2002) Estipula que las habilidades físicas condicionales son todas cualidades que los seres humanos desarrollan a través de las etapas de madurez y sensibilidad.

Los factores que lo determinan son: edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, tiempo de inicio de actividad física; dividido en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Peral (2009) Significa que la capacidad física condicional está determinada por el complejo proceso bioquímico del organismo, la composición de sus órganos y sistemas, el período de crecimiento y desarrollo, los factores genéticos y la dieta.

Todas estas habilidades tienen un período de estimulación favorable durante su desarrollo o mantenimiento, por lo que es muy importante convertirse en un gran campeón o desarrollar una condición física que ayude al cuerpo a funcionar correctamente en cualquier circunstancia.

La salud es uno de los principales beneficios del ejercicio físico, para ello debemos ejercitarnos de forma regular, moderada y gradual.

Desde nuestro punto de vista decimos que la capacidad física es una cualidad innata del ser humano, que se desarrolla con el tiempo y tiene diferentes condiciones, como la actividad física, la nutrición, etc.

Son muy importantes en cualquier deporte, porque los estudiantes también necesitan saber qué son las habilidades físicas condicionadas, por qué es importante educarlas, mejorarlas y perfeccionarlas, y los beneficios de su formación y bienestar como individuos como sociedad en su conjunto. Investigadores reconocidos confirman que estas habilidades forman la base para el aprendizaje y la mejora de la conducta de ejercicio durante toda la vida. (López, 2009)

1.2.1. Resistencia.

Homann, Lames y Letzelter (2005) El significado de resistencia se entiende generalmente como la capacidad de comportarse frente a la fatiga.

Blázquez (1999) Señalar que la resistencia es el elemento básico de la condición física, que es muy importante en la práctica del entrenamiento y la realización de deportes. La resistencia se entiende como la capacidad de mantenerse durante mucho tiempo en el proceso de trabajo duro en lugar de ilimitado.

Cuanto más tiempo el sujeto pueda mantener el esfuerzo, mayor será la resistencia, sin embargo, tratar de mantener una actividad ilimitada es más o menos imposible. Con el mantenimiento continuo de esfuerzos, es inevitable llegar a un estado de fatiga. Por lo tanto, la resistencia se define como la capacidad de retrasar la fatiga o la capacidad de resistir la fatiga.

Mirella (2009) la resistencia se define como la capacidad de resistir la fatiga en un esfuerzo a largo plazo, y la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de funcionamiento.

Reilly (1997) se dice que la resistencia no es más que un sistema adaptativo del cuerpo para combatir la fatiga, tratando de evitar que aparezca o aparezca lo más tarde posible, esto se puede lograr mediante un entrenamiento adecuado.

López (2009) señala que la perseverancia es una característica de la naturaleza humana. Sus principales características se basan en factores orgánicos, físicos y psicológicos. La resistencia está determinada por el sistema cardiopulmonar, el metabolismo, el sistema nervioso, el sistema orgánico y los componentes mentales y de coordinación del ejercicio. Aparece en todos los ámbitos de la vida diaria, por lo que presenta resistencias físicas, sensoriales y emocionales.

Sánchez (1998) en términos generales, la resistencia es la capacidad del cuerpo para soportar una actividad física a largo plazo. Sin embargo, la resistencia se divide en dos conceptos: resistencia física, resistencia sensorial y resistencia emocional.

1.2.1.1. Resistencia aeróbica.

Se entiende como la capacidad de resistir la fatiga durante esfuerzos de larga duración y de intensidad moderada. Este es el trabajo que se hace con suficiente oxígeno. Después de unos minutos de carga, se establece un equilibrio entre el consumo de energía y la liberación (estado estable), y puede funcionar durante mucho tiempo.

La duración más corta de esfuerzo con resistencia aeróbica, siempre que se trabaje con una intensidad superior al 50% de la capacidad máxima del ciclo. Corresponde a ambos sexos En la tercera década de la vida, la frecuencia cardíaca es superior a 130 latidos por minuto (p/m).

La resistencia aeróbica como una especie de esfuerzo de baja intensidad que aplica una pequeña carga para obtener una resistencia de rendimiento inmediata, porque su manejo básicamente requiere un trabajo continuo de baja intensidad. (130-150 p/m.).

Cuando se realiza un esfuerzo sostenido, pero la intensidad es moderada, la cantidad de oxígeno consumido es igual a la cantidad de oxígeno absorbido; por lo tanto, existe un equilibrio entre el suministro y el consumo de oxígeno del cuerpo.

1.2.1.2. Resistencia anaeróbica.

La resistencia anaeróbica es la capacidad de realizar un trabajo máximo o submáximo en menos de 3 minutos cuando la capacidad de oxígeno es insuficiente. En el ejercicio anaeróbico, se producirá una gran cantidad de oxígeno insuficiente, por lo que se formará una gran cantidad de ácido láctico, aumentando así la hiperacidez metabólica. (López, 2009).

La resistencia anaeróbica significa que cuando se realiza un esfuerzo vigoroso, la cantidad de oxígeno que se debe consumir en este momento es mucho mayor que la cantidad de oxígeno que se puede proporcionar, y no se puede establecer el equilibrio (estado estable), lo que resulta en una deuda de oxígeno. que se pagará al final del esfuerzo.

Esta falta de oxígeno se llama fase anaeróbica. Cuanto mayor es la intensidad del ejercicio anaeróbico, mayor es la cantidad de oxígeno necesaria para la combustión, pero el suministro de oxígeno a la sangre es limitado y la absorción de oxígeno por los tejidos también es limitada.

En este caso, el organismo debe seguir funcionando y desempeñándose; es decir, en la deuda de oxígeno, por las razones anteriores, se forman tejidos ácidos en los tejidos que dificultan el movimiento y el rendimiento, y el ácido láctico es uno de los más abundantes. tejidos. Si el esfuerzo es muy intenso o dura mucho tiempo, o ambos, entonces llegará el momento en que el movimiento se inhibirá por completo y las fibras musculares no podrán contraerse. En este tipo de antiácido, es extremadamente importante neutralizar las reservas alcalinas en la sangre.

1.2.2. Fuerza.

Homarm, et al (2005) Nos dijeron que, según el principio general de la fuerza, se basa en diferentes formas de observación de los fenómenos. La fuerza física es la fuente del rendimiento y los procesos fisiológicos básicos son diferentes; desde la perspectiva de los deportes, existen diferentes formas de distinguir la fuerza, por ejemplo, la fuerza en el salto, la carrera de velocidad, el lanzamiento, el fútbol y el tiro. La capacidad de ejecución es el núcleo de la capacidad de las condiciones de desempeño.

Se menciona que, desde un punto de vista mecánico, la fuerza se puede definir a partir de la ley de Newton. Según esta ley, la fuerza es la razón que puede cambiar el estado estático o de movimiento de un objeto y hacer que se deforme. Se define como la masa y la aceleración aplicada a la masa ($F = m * a$), la aceleración es el pulso o amplitud que cuantifica el cambio en la velocidad o pasividad del objeto, es decir, el cambio de estado.

En este sentido, todas las acciones y movimientos humanos van acompañados de cambios de estado, ya sea para producirlo, bien para detenerlo, o simplemente para mantener nuestra postura de constante resistencia a la gravedad. Es por esto que la fuerza es una de las habilidades humanas básicas, porque es la raíz de todos los deportes, por lo que en el campo del entrenamiento se presta especial atención a mejorar el desempeño de las personas en los deportes o actividades.

El cuerpo humano tiene una herramienta especializada para generar el movimiento de los huesos, y junto con su masa en el espacio, el sistema muscular, cuya actividad debe ser bien conocida para poder entrenarlo de manera efectiva para lograr un desempeño óptimo. Por tanto, la definición de fuerza está estrechamente relacionada con la actividad del sistema muscular.

Para Mirella (2009) la fuerza se define como la capacidad del cuerpo humano, que permite vencer la resistencia o luchar contra ella mediante el esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar las características básicas del movimiento arbitrario de un individuo al realizar un movimiento específico.

López (2009) la fuerza designada es la capacidad de generar tensión intramuscular en condiciones específicas. Es la habilidad más rápida de ganar y la habilidad más fácil de perder.

Álvarez (1985) nos dice que la fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra la resistencia, que depende esencialmente de la fuerza contráctil del tejido muscular. También se define como la capacidad de superar o contrarrestar la resistencia mediante la acción de los músculos. Y dividirlo en diferentes tipos de intensidad.

1.2.2.1. Fuerza explosiva.

Es la capacidad del músculo para proporcionar la máxima aceleración posible para la carga. La velocidad de movimiento tiende a ser la máxima. Este poder determinar la realización de actividades que requieren una velocidad explosiva en los deportes: voleibol al saltar y aplastar, balonmano al disparar, deportes de atletismo al correr y fútbol al golpear la pelota.

Homann et al (2005) Dicen que la potencia explosiva se logra mediante contracciones musculares espontáneas hasta alcanzar el límite máximo de movilización, y se mide mediante movimientos musculares concéntricos o isométricos máximos. La diferencia entre la potencia explosiva y la potencia absoluta determinada por movimientos musculares excéntricos y super máximos se denomina fuerza insuficiente, que representa la falta de coordinación dentro de los músculos.

1.2.2.2. Fuerza de resistencia.

Es la capacidad de mantener la fuerza a un nivel constante durante la duración de la actividad física o los gestos. Al contrario de lo que mucha gente piensa, la potencia de resistencia existe en una increíble variedad de disciplinas deportivas, gracias a los diversos grados de especificidad que puede alcanzar. Por ejemplo, una gimnasta necesita un poder que le permita permanecer en una determinada posición durante unos segundos. Esta forma de resistencia, más conocida como estática, es una característica de este deporte.

Ahora piense en el ciclista o remero que desarrolla cada movimiento de forma mecánica, sistemática y repetitiva. Este desempeño es de naturaleza cíclica. Finalmente, el ejemplo del boxeador es simbólico: debe soportar una serie de asaltos con puños en constante cambio. Nos enfrentamos a una resistencia no cíclica. Desde un punto de vista energético, el trabajo de resistencia se realiza de forma continua sobre una base aeróbica. Sin embargo, cuando la fuerza es superior al 40-50% de la fuerza máxima, generalmente pasa a un estado anaeróbico. Como concepto, cuando la carga no supera el 20% de la fuerza máxima, la resistencia es el factor decisivo. Cuando la carga supera el 20%, la relación se invertirá para favorecer la fuerza.

Homann, et al (2005) Se refiere a la resistencia es la capacidad de vencer la resistencia mediante un movimiento continuo o repetitivo. Para poder hablar de esfuerzos de resistencia, la resistencia que se debe vencer continua o repetidamente debe ser al menos el 30% de la fuerza máxima.

1.2.3. Velocidad

Homann et al (2005) Defina la velocidad como la capacidad de reaccionar y actuar en el menor tiempo posible sin fatiga. La velocidad es muy importante para el éxito, es decir, es muy importante para la calidad y eficacia de los muchos desarrollos del movimiento.

Es la máxima capacidad de desplazamiento dentro del tiempo posible. Es la capacidad de recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible, es la capacidad de responder a estímulos (velocidad de reacción), contracción muscular (velocidad de contracción muscular) y movimiento del pie (velocidad de desplazamiento). El ejercicio cualitativo de tipo neuromuscular es perfecto y se desarrolla con hipoxia. (Bosco, 2005).

Para Álvarez (1985), La velocidad se define como la capacidad de un individuo para completar una o más acciones en el menor tiempo posible. También se define como la capacidad del sujeto para realizar actividades en el menor tiempo; o la capacidad de recorrer una cierta distancia por unidad de tiempo, más o menos. Una vez definido el concepto de velocidad, es necesario seguir profundizando en las dos velocidades consideradas por diferentes autores.

1.2.3.1. Velocidad de reacción.

Este concepto se refiere al tiempo transcurrido entre la presentación del estímulo y la conducta motora. En este caso, hablaremos de velocidad de reacción, porque siempre busca en el menor tiempo y espacio (López, 2009). El autor distingue entre velocidad de reacción simple y velocidad de reacción compleja.

- **Velocidad de reacción simple:** También se puede interpretar como un tiempo de reacción simple. Es el tiempo o velocidad de respuesta a un estímulo conocido, con una respuesta predeterminada. Solo hay una respuesta al estímulo presentado. Un ejemplo de esto es el tiempo de reacción al comienzo

de un juego de pista y campo (el estímulo es el tiro inicial). La velocidad de reacción juega un papel importante en la mayoría de las actividades deportivas. En 100m y otros proyectos de velocidad, tendrá un impacto significativo en el resultado final.

- **Velocidad de reacción compleja:** Esta actuación se da en deportes caracterizados por la incertidumbre de la comunicación y la acción: deportes de equipo, deportes de combate, deportes de motor. La mayoría de las reacciones complejas son selectivas. Los atletas deben responder prestando atención a los muchos estímulos y movimientos apropiados durante el ejercicio: por ejemplo, un jugador de fútbol coloca el balón frente a la portería, antes que el portero, debe prestar atención a la situación del portero y sus movimientos, antes de eso. Determina si quieres driblear o disparar. En la mayoría de los deportes, estas reacciones selectivas están dirigidas a objetos en movimiento (ya sea una pelota o un atleta).

1.2.3.2. Velocidad máxima.

López, (2009) Por tanto, define la capacidad de ejecutar la trayectoria en el mejor momento. Se pueden encontrar mediante operaciones periódicas o aperiódicas, segmentadas y globales. Esta velocidad es una de las más estudiadas en la bibliografía, porque es el método puro más entrenable (método de entrenamiento de velocidad); aunque hay que tenerlo en cuenta en todo momento, el aumento del desafío físico tiene un impacto significativo en el aumento de velocidad.

Bangsbo (2002) especificar la velocidad máxima es la capacidad que nos permite recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible. Los diferentes aspectos que pueden afectar a los objetos de movimiento más o menos rápido son la amplitud y la frecuencia.

1.2.4. Flexibilidad.

Martínez (2002) la flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o un grupo de articulaciones para moverse a la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin causar ningún daño. Cuando el movimiento de una articulación determinada alcanza el rango máximo, se puede lograr mediante los propios ejercicios del sujeto sin ayuda externa (contracción del grupo muscular antagonista) o fuerzas externas, como compañeros, sobrecarga, inercia, tracción.

La definición dada de flexibilidad significa que esta capacidad no es general, sino específica de cada articulación, es decir, una persona puede ser muy flexible en una determinada articulación o grupo de articulaciones, lo que no necesariamente significa que lo sea. otro.

López (2009) Tenga en cuenta que la flexibilidad es la capacidad de mover una serie de articulaciones mediante un movimiento omnidireccional sin restricciones ni dolor. También se define como el rango de movimiento de una articulación o una serie de articulaciones. La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y tendones para alargarse bajo las limitaciones físicas de cada articulación. Al igual que la fuerza, la velocidad y la resistencia, es una de las habilidades físicas condicionales, pero en muchos casos es marginada y rara vez valorada, por otra parte, ocupa un lugar especial en los programas de entrenamiento físico y deportes en general.

Esta habilidad se manifiesta por la facilidad cuando el atleta realiza grandes movimientos. La flexibilidad es la capacidad de mover los segmentos óseos que forman parte de una articulación. Depende del grado de movilidad articular, elasticidad y relajación muscular, y sus factores limitantes son: genética, edad, sexo, trabajo pesado, entrenamiento insuficiente, sedentarismo e hipertrofia muscular. Esta es otra cualidad que depende fundamentalmente de sus condiciones naturales: algunas personas son muy flexibles, algunas personas no son tan flexibles y, finalmente, algunas personas tienen problemas de movilidad.

Los niños son naturalmente flexibles; a medida que crecen, su fuerza muscular aumentará y su flexibilidad disminuirá. La flexibilidad es como la capacidad de realizar una amplia gama de ejercicios con frecuencia. La mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) se deben a la falta de flexibilidad en los huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Debido a su impacto especial en la salud, es necesario enfatizar su importancia, por lo que la Asociación Estadounidense de la Salud ha agregado una prueba de flexibilidad a su grupo de prueba.

1.2.4.1. Flexibilidad estática.

La flexibilidad estática es la flexibilidad determinada por la amplitud alcanzada por el movimiento en la misma posición. Es el más utilizado en la

evaluación de la flexibilidad y representa el rango máximo de movimiento, dentro de la flexibilidad estática, puede resaltar la flexibilidad estática activa y la flexibilidad estática pasiva. (Pila, 1985).

1.2.4.2. Flexibilidad dinámica.

La fuerza externa es la fuerza responsable del rápido movimiento de los segmentos óseos articulares. Se desarrolla a través de ejercicios gimnásticos tradicionales de flexibilidad articular, que guían a los miembros a realizar el movimiento más completo en las articulaciones, por ejemplo, ejemplo: cuando usamos la parte interna del muslo para controlar la pelota, los músculos aductores se estiran (Bosco, 2005).

CAPITULO II.

LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL DEPORTE.

2.1.- Las necesidades físicas en la práctica deportiva.

La edad de 6 años es la edad adecuada para que los niños se inicien en un deporte físico adecuado, si tienen la oportunidad de practicar algunos en la etapa anterior. Debe considerarse en la última etapa escolar como un medio de educación física, complementado con un trabajo de desarrollo de capacidades condicional cada vez más intenso; a partir de ahora, la fuerza, la velocidad y la resistencia se pueden mejorar enormemente. A esta edad, los adolescentes tienen una amplia gama de interacciones sociales. Te atrae la convivencia y la comunicación con los demás.

Experimenta la vida social en los múltiples grupos en los que logra integrarse. Sintió que este grupo lo reconocía. Pero esta identificación no oscurece los contornos de la personalidad individual. Necesita liberar energía en forma de expresión de habilidades y destrezas. A través de ellos, logró aliviar la presión de la carga emocional. El deporte ha logrado un objetivo muy importante aquí, porque es un canal natural para que los adolescentes corran. No importa si el deporte que elijas es un deporte de grupo o un deporte individual, no importa. Todos ellos cumplen la función contradictoria de integrar a los individuos y definir su individualidad.

En esta etapa, las actitudes de los niños hacia el ejercicio físico determinarán su esperanza de beneficiarse de todos los aspectos positivos de la educación física en el futuro; o, por el contrario, tienden a llevar un estilo de vida sedentario, cerrando así la vida que se les da. Especialmente importante para la experiencia personal. Las fuentes de poder en esta etapa están relacionadas con intereses muy directos, y esperas que se puedan realizar lo antes posible. Los factores que inciden en el comportamiento de movilización del ejercicio físico son:

- ✓ “Dominio sobre la tarea que tenga que realizar”.
- ✓ “Poderío físico sobre el medio”
- ✓ “Este tipo de motivación encuentra más eco en los chicos que en las chicas”.
- ✓ “Influencia positiva del ejercicio físico sobre la estética personal”.

2.2.- Las actividades deportivas

Desde el punto de vista de la escuela, la educación física es una parte indispensable de la educación física. Este es el medio, pero también su objetivo final. En muchos casos, esta es una práctica que da sentido a la conducta.

En general, el ejercicio es un esfuerzo personal que se puede expresar como emoción en un entorno social. En su esencia, es una fiesta puramente extática, extática; buscando sentirse realizado, eufórico y lleno de energía (Cagigal, J.M., 1981). Cuando Kajigal habló de deportes, citó el envenenamiento de la sangre saludable del barón Coubertin, al que llamó la alegría de la vida, que no es tan poderosa y delicada como el ejercicio físico en cualquier lugar.

Los deportes son esencialmente peleas, duelos y enfrentamientos. Guía el espíritu competitivo que late en las profundidades de la naturaleza humana. En los deportes competitivos, esto puede ser un desafío obvio; o implícitamente, como un esfuerzo por superar o enfrentar el propio (Cagigal, J.M., 1981). A través de su afán por la excelencia, creó modelos deportivos (tecnologías) y planes emprendedores que permitan a las personas mejorar continuamente hasta llegar al límite de sus posibilidades.

Limite la grabación o grabación de cada extensión, donde se pueden medir. Este es un caso especial de atletismo y natación. “Otros deportes están mejorando constantemente, pero sus valoraciones son subjetivas”.

En la gimnasia rítmica se ejecutan elementos cada vez más difíciles, lo que hace que los elementos más difíciles hace unos años se vuelvan moderadamente difíciles. En los deportes de equipo, es más difícil apreciar el progreso, porque la acción siempre se basa en el oponente, y el progreso obviamente se compensa. Pero ahora los jugadores del equipo son más completos. La combinación de actualización

técnica y entrenamiento científico más poderoso permite a los jugadores convertirse en verdaderos atletas.

Hay otra característica de los deportes competitivos de alta intensidad: el sistema de entrenamiento y las técnicas acumuladas y aplicadas en los atletas de élite se transmiten luego a los atletas de clase media y luego al público en general, lo que resulta en deportes menos rigurosos. Por lo tanto, el nivel promedio de ejercicio es cada vez mejor.

Los deportes se pueden dividir en individuos y grupos. Por el contrario, el primero puede tener o no un oponente directo. La disciplina típica sin oponente directo es la disciplina de arte, y su clasificación la determina el jurado. En el campo de los deportes escolares, se debe utilizar el buen juicio para seleccionar los deportes como el medio apropiado para lograr los objetivos. Si bien todos los deportes tienen valores y características dignas de ser practicadas, no todos los deportes logran el propósito de educación y ejercicio físico para los niños en edad escolar de la misma manera.

El ejercicio como parte de un programa educativo debe incluir un esfuerzo personal suficiente para alcanzar varios objetivos de fitness y la calidad percibida del ejercicio. Por lo tanto, los profesores de educación física deben tener mucho cuidado al diseñar cursos para elegir el curso más formativo.

2.3.- La necesidad del entrenamiento de la resistencia

Guyton en su libro sobre la motricidad 2006 Se menciona que el trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica producirá estimulación en diferentes órganos del cuerpo, oxigenando así los pulmones. El ejercicio de resistencia aeróbica produce estímulos en los órganos encargados de transportar el oxígeno desde los pulmones a las células musculares encargadas del ejercicio. Estos estímulos producen una aceleración de las pulsaciones, alcanzando del 60% al 90% de la frecuencia cardíaca máxima, dilatando las arterias, favoreciendo el reflujo, evitando el estancamiento, y reducir la presión arterial, reducir la grasa corporal y también mejorar los lípidos en sangre. (Guyton, A., 2006).

Czajkowski, Z., 1975 En su libro "Los beneficios del ejercicio físico", mencionó que el corazón es solo un músculo, al igual que todos los demás músculos de nuestro cuerpo. Se vuelve más fuerte en el trabajo y más débil cuando está inactivo. Todos Hay dos formas de hacer que el corazón funcione: ejercicios de resistencia orgánicos o aeróbicos y ejercicios de resistencia muscular o anaeróbica. ¿Cómo responde el corazón a estos ejercicios? El corazón se adapta al tipo de esfuerzo que hace el cuerpo; a través del entrenamiento de resistencia muscular o anaeróbico, la respuesta del corazón es fortalecer sus paredes en lugar de la cavidad interna. (Czajkowski, Z., 1975).

Czajkowski, Z., 1975 plantea En su libro, el ejercicio físico y su resultado es que el trabajo de resistencia aeróbica aumenta su cavidad interna en lugar de la pared. Si analizamos los métodos anteriores, podemos decir que los efectos de los dos corazones se fortalecen de diferentes formas. Comprobaremos que el corazón en el segundo caso tiene resistencia aeróbica. Cada contracción impulsará más sangre y necesita menos Las bombas de contracción la misma cantidad de sangre que la otra, es decir, con cada contracción bombearás más sangre. A la larga, te contraerás menos veces y descansarás más.

De manera general, diríamos que no se recomiendan los ejercicios de fuerza intensos, no se recomiendan los de velocidad, no se recomiendan los de resistencia muscular, que en ocasiones se realizan de forma sistemática. Por el contrario, se recomienda que se pueda realizar ejercicio ligero, leve o moderado durante un tiempo prolongado. Los investigadores han concluido que el ejercicio físico puede retrasar los efectos del envejecimiento, o, por el contrario, la falta de ejercicio puede provocar una disminución del 50%. en función, que suele ocurrir en los 30 y 70 años. (Czajkowski, Z., 1975).

Las personas maduras o de edad avanzada que hacen ejercicio pueden posponer el calendario biológico durante varios años. Además, la investigación ha demostrado que estos beneficios pueden ser beneficiosos, dependiendo de en qué etapa de la vida una persona comience a participar en actividades deportivas.

2.4.- La enseñanza del desarrollo de capacidades físicas.

Según menciona Hahn en su libro *Physical Fitness* de 1988, el entrenamiento se entiende como la influencia relativamente significativa de la estimulación externa sobre la capacidad básica de ejercicio, y su desempeño está relacionado con el sistema cardiovascular, la respiración y el metabolismo muscular. Respecto a los componentes psicofísicos (Hahn, 1988, p. 79). Por lo tanto, la composición del plan de entrenamiento depende no solo de la seguridad del entrenamiento, sino también de la edad física del atleta.

Olbrecht 2000 en Su libro *Madurez Deportiva Infantil* considera que, dependiendo de la madurez del niño, el efecto del entrenamiento variará en número, produciendo el mismo efecto, pero con un porcentaje alto o bajo, u otro efecto sobre la motricidad. Si considera los cambios en el efecto del entrenamiento, el tiempo de reacción, la flexibilidad y la técnica, pueden comenzar a entrenar desde una edad temprana (5 a 11 años). Se deben considerar otros aspectos del reflejo condicionado, como Olbrecht mencionó en el libro: Las habilidades físicas básicas, como la fuerza máxima, la resistencia y la capacidad anaeróbica, solo pueden satisfacerse completamente después de los 16 años. Chica, y destaque entre 18 chicos, Olbrecht (2000).

Asimismo, En el libro *Desarrollo físico* publicado por Navarro en 2001, sobre el cambio cualitativo de los efectos del entrenamiento, la investigación muestra que los jóvenes deportistas responden de manera diferente a determinados entrenamientos que los adultos. tren. También es necesario saber que diferentes habilidades (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, dominio técnico, etc.) se desarrollan a diferentes velocidades.

Navarro 2001 en Su libro sobre habilidades físicas condicionales menciona que hay muchas etapas sensibles durante las cuales los organismos están particularmente inclinados a desarrollar estas habilidades. Para alcanzar el máximo rendimiento dentro del rango de posibilidades genéticas de cada persona, es obviamente necesario

aprovechar al máximo estos periodos o etapas sensibles para mejorar las capacidades físicas mencionadas por Navarro. (2001),

Sin embargo, Valdivieso 2001 En su revista "El desarrollo de la capacidad física" se reitera que existen opiniones diferentes, por ejemplo, Bauer (Desarrollo físico en la etapa sensible de su Revista en 1991, citado de Valdivieso, 2004) no considera la madurez en un punto específico. etapa sensible. "En este caso, la opinión de Baur de 1991 es que la mayor tasa de crecimiento de la capacidad atlética puede estar relacionada con la lógica estructural del desarrollo atlético, aunque los efectos relevantes deben atribuirse a factores sociales". Baur (1991).

2.5.- Los entrenamientos físicos.

En su libro Preparación física de los jóvenes, Reina Montero señaló que el cuerpo humano puede recibir entrenamiento físico o técnico a cualquier edad, pero el efecto es diferente. En Alemania, comentaron en su primer estudio sobre capacidades de coordinación en 2003: hay etapas o secuencias cronológicas. Entre ellos, son especialmente sensibles a determinados ejercicios y son especialmente útiles para mejorar el efecto de los ejercicios físicos entre los 3 y los 5 años.

La etapa sensible, es decir, el período que es muy beneficioso para el desarrollo de una determinada capacidad física, se basa en la opinión de que el período de mayor cambio físico es consistente con el período óptimo de desarrollo. Por lo tanto, es más importante mejorar una habilidad madura que una habilidad ya madura Más fácil y más efectivo. Según Reina Montero en su libro "Preparando el cuerpo para los jóvenes", la evolución de la terquedad sexual (2003):

- ✓ Preescolar (0-6 años): No hay diferencia de género.
- ✓ Edad de inicio (7-10 años): Las diferencias de género son pequeñas, si ocurren es por diferentes estímulos.
- ✓ Fin de la edad escolar (10-13 años para los niños; 10-12 años para las niñas): comienzan a formarse diferencias de género, pero aún son pequeñas, en parte debido a las diferencias entre los estímulos.

2.6.-El desarrollo de las habilidades motrices.

Durante la edad escolar, la formación, como la práctica sistemática y continua, tiene como objetivo lograr o desarrollar habilidades o cualidades específicas. Cambio. El desplazamiento está muy directamente relacionado con el concepto de tiempo y espacio, por lo que estos elementos son la base para una realización más o menos rápida del desplazamiento en acción y ritmo.

Sin restar importancia a las formas de desplazamiento como cuadrúpedos, trepar, gatear, caminar y correr, son el modo de ejercicio más educativo en el campo de los deportes. En las acciones y ejercicios que requieren acciones a realizar, se involucran una serie de factores variables, y el niño debe superar estos factores variables potenciando sus habilidades. Estos factores dependen de las diferentes situaciones de actividad propuestas por el profesor.

Dependiendo de la situación, es necesario iniciar el movimiento de una manera específica (desde una posición diferente, más rápido o más lento, etc.), lo que significa que la acción de entrada específica se llevará a cabo a una velocidad limitada, utilizando un sistema correctamente ejecutado. ritmo. En la práctica deportiva se deben considerar una serie de factores:

- ✓ Asegúrese de que los estudiantes mantengan el mismo paso durante la marcha y alcancen el mismo paso durante la competencia.
- ✓ Mejora la apreciación de la distancia.
- ✓ Ayude a los niños a internalizar el concepto de espacio corto, mediano y largo.
- ✓ No se recomienda marcar el ritmo desde el exterior, porque el niño se adaptará de forma natural al ritmo más adecuado del juego.
- ✓ A través de ejercicios de marcha, el objetivo es darse cuenta de la apreciación de la distancia a través de cambios: adelante, atrás, paso igual, cambio de distancia y comparar la longitud del paso, etc.

Salto.

Saltar es una habilidad motora importante. Interviene en actividades y juegos naturales y disciplinas deportivas de forma básica. En la ejecución del salto intervienen tanto factores mentales como motores físicos: agilidad, coordinación dinámica general, coordinación de la línea ocular, fuerza, fuerza y equilibrio.

Los niños adquieren naturalmente la capacidad de realizar saltos verticales y horizontales. En las escuelas, deben introducirse otros modos. Estos modos se consideran no básicos, pero son muy importantes para la experiencia deportiva de los niños:

Salto rítmico con un sólo pie.

Ejecutados repetidamente, sobre el mismo sitio, alternando los pies, en combinación con otros saltos, con recorridos en los que interviene la marcha, la carrera, etc.

Salto alternado.

Imprescindible en juegos y deportes que requieran una parada brusca y cambio de dirección. Son una combinación de marcha y salto, saltando hacia adelante dos veces con un pie en una fila, y luego cambiando al paso opuesto hacia adelante, saltando dos veces con un nuevo pie de impulso. Factores a considerar en la práctica de salto:

- ✓ Encuentre la altura en un rango menor que la longitud del salto.
- ✓ Cuando se caiga, primero debe apoyar las plantas de los pies y luego las plantas de los pies.
- ✓ Debe usar el balanceo de su brazo para mantener el equilibrio.

Equilibrio.

El equilibrio está relacionado con factores como la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, afectando situaciones estáticas y dinámicas.

El proceso de equilibrio es el resultado de una situación de desequilibrio. Por tanto, es muy importante que los educadores comprendan los factores de desequilibrio para que en base a estos factores se pueda avanzar adecuadamente eligiendo la intensidad del ejercicio y su adecuación a las características del alumno.

Entre los factores de desequilibrio más importantes se señalan:

Factores externos: El empuje de diferentes partes del cuerpo, el impacto del movimiento, el movimiento de la base de apoyo, el cambio de altura de la base de apoyo.

Factores internos: psicología (excitación excesiva, mareos, miedo a las alturas), cambios voluntarios en la postura básica.

Factores de mezcla: Cambios en el tamaño de la base de apoyo, cambios en la posición del centro de gravedad, cambios en la velocidad de todo el cuerpo o parte del movimiento.

En el caso de desequilibrio, los niños tienen una serie de mecanismos reflejos de control y regulación neuromuscular, los profesores deben promover conscientemente el equilibrio de estos reflejos. Al realizar actividades destinadas a desarrollar el equilibrio, es necesario que los niños se acostumbren a las caídas.

De esta forma, cuando los niños no resulten perjudicados, su seguridad aumentará. Girar es una habilidad compleja, lo que significa que la profundización del conocimiento y la conciencia del plan corporal requiere una estructura espacio-temporal suficiente, incluyendo movimientos en diferentes planos, direcciones y alturas. Factores a considerar al girar los ejercicios:

- ✓ En el nivel más básico, debes buscar situaciones deportivas que permitan a los niños experimentar fácil y claramente la sensación de rotación sin causar inseguridades (juegos que usan el juego para rotar sobre el eje vertical para cambiar de dirección y dirección).
- ✓ El giro se puede realizar mediante saltos verticales, manteniendo el equilibrio durante el vuelo y aterrizando en el punto de partida.
- ✓ Mantenga el equilibrio al tocar el suelo.

- ✓ Asegúrese de que los alumnos conozcan el papel del brazo.
- ✓ Fomentar la capacidad de rotar sobre el eje transversal, con soporte fijo.
- ✓ A través de saltos sobre el terreno, efectuar giros: a distintas alturas, distinta amplitud, juegos aplicados, diversas posiciones de brazos, etc.

Lanzamientos y recepciones.

Factores como la lateralidad, la coordinación dinámica general y la coordinación del movimiento ocular juegan un papel importante en el desarrollo y consolidación de estas habilidades. Además, necesitan una estructura espacio-temporal suficiente, porque el movimiento de los objetos en el espacio así lo requiere. Como lo describe Sánchez Buñuelos, debe tener la precisión para determinar la posición temporal y espacial de un objeto cuando es emitido o recibido. School Sports 2015. (citado en Moral) Separe la recepción realizada en un objeto en movimiento de la recepción recolectada cuando el objeto está estacionario, y distinga los siguientes tipos en recepción:

- ✓ Paradas:

Cuando se atrapa el objeto quedando retenido entre las manos.

- ✓ Controles:

Cuando no se atrapa el objeto, pero se queda disponible para ser utilizado en una posterior acción.

- ✓ Despejes:

Cuando se desvía la trayectoria del objeto. En la progresión de habilidades de lanzamiento y recepción intervienen tres elementos de forma simultánea:

El tipo de material en cuanto a tamaño y peso.

- ✓ La distancia de los lanzamientos.
- ✓ Las características de la trayectoria: recta, con rebotes, oblicua, parabólica.

CONCLUSIONES

PRIMERO. - Nos permitimos posicionar y motivar los distintos contenidos que deben realizar los profesores en materia de ejercicio físico según su etapa evolutiva, y cómo desarrollar habilidades condicionales con nuestros alumnos.

SEGUNDO. - Para cultivar la habilidad condicional de esta manera. Sin embargo, nos aseguraremos de que en cada ejercicio todos deben esforzarse lo suficiente para generar un consumo energético suficiente para producir procesos de adaptación y mejoras orgánicas.

TERCERO. - El resultado de un esfuerzo considerable en el establecimiento del plan de estudios en todas las etapas escolares establecerá un mecanismo entre los estudiantes para adaptarse a los hábitos de trabajo y práctica, es decir, se desarrollará el hábito del ejercicio físico. Esto ayudará a estimular el desarrollo de la capacidad condicional de nuestros estudiantes.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere y recomienda no describir ni enumerar formas específicas de ejercicio.
- Es importante mantener el volumen y la intensidad de la carga deben determinarse de acuerdo con estándares progresivos, teniendo en cuenta las diferencias individuales.
- Se sugiere que este debería ser uno de los objetivos más importantes del plan de estudios escolar en el campo de la educación física

REFERENCIAS CITADAS

- Castañer, M. & Oleguer, C. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. En: Investigación educativa, Vol. 10, No. 18. Recuperado en julio 2008 de [<http://sisbib.unmsm.edu.pe/>].
- Colección la educación física en reforma (1998). Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. Barcelona: Inde.
- Cortegaza, L. (2003). Capacidades y cualidades motoras. Recuperado en junio 2008 de [www.efdeportes.com].
- Díaz, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: Inde.
- García, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- González, M. (1998). Fundamentos de educación física para enseñanza primaria, Vol. I. Barcelona: Inde.
- González, R, & Cols (2006). El progreso en la actividad física, mitos y realidades. Recuperado en abril 2007 de [www.efdeportes.com].
- Hohmann,A., Lames, L. & Manfred. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

Huertas, L., & Núñez, J. (2005). Evolución de las cualidades físicas. En: Kinesis, No. 43.

Martínez, E. (2002). Pruebas de aptitud física. Barcelona: Paidotribo.

Martínez, E. (2004). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas. Recuperado en noviembre 2005 desde [www.efdeportes.com].

Parlebas, P. (2007). Seminario internacional de epistemología de la enseñanza de la educación física. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Ramos, S. (2001). Entrenamiento de la condición física. Armenia: Kinesis.

Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas. Barcelona: Inde.

Weineck, J. (1995). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano- Europea.

Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 6 años del nivel primario

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.cesdonbosco.com Fuente de Internet	4%
2	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	2%
3	documentop.com Fuente de Internet	1%
4	educacionfisicaplus.wordpress.com Fuente de Internet	1%
5	wwwfuerza.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	fasedecontextualizacionsena.blogspot.com Fuente de Internet	1%
7	grupo410e.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%

9	www.oposinet.com Fuente de Internet	1 %
10	core.ac.uk Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	1 %
12	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
13	xdoc.mx Fuente de Internet	<1 %
14	1library.co Fuente de Internet	<1 %
15	www.pinterest.com Fuente de Internet	<1 %
16	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
17	nutricioni.com Fuente de Internet	<1 %
18	www.madrid.org Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Trabajo del estudiante	<1 %
20	entrenamientodeportivo12.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %

21	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador Trabajo del estudiante	<1 %
23	revistas.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
25	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feljoo
Asesor.