



Analizar las capacidades físicas en los niños del 5 de la institución educativa

German Gómez Peláez

Analyze the physical abilities of children from the 5th grade of the German Gomez Pelaez educational institution

Kevin Daniel Verona Mendoza*
kverona96@gmail.com

Manuel De Jesús Cortina Núñez*
mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co

Felix Benjamin Santana Lobo*
fsantana@correo.unicordoba.edu.co

* Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 8/04/2025-Aceptado: 19/06/2025

Correspondencia: kverona96@gmail.com

Resumen

Las capacidades físicas son muy importantes para el desarrollo físico, mental y académico del estudiante, sin embargo, el estilo de vida actual proporciona en estudiantes a perder o retardar las capacidades físicas que nuestro cuerpo debe mantener para un óptimo desarrollo. Por ello, cuando se plantea que las capacidades físicas han de ser desarrolladas y evaluadas normalmente en estas edades, de esa manera se podrán obtener unos mejores resultados en el trabajo planteado de tal manera obtener mejores resultados en los estudiantes del grado 5 de la institución educativa German Gómez Peláez. Esta investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, bajo un paradigma constructivista que busca comprender los significados que las personas atribuyen a sus experiencias utilizando métodos como lo es encuestas y test. La población esta se compone por niños en edades promedio de 9-12 años de edad del grado 5 de la institución antes mencionada el cual fueron elegidos voluntariamente. Por medio del análisis de la encuesta se logró observar que la mayoría de los alumnos tiene conocimientos sobre las capacidades físicas y muestran que están óptimas condiciones, sin embargo, es muy importante crear un plan el cual tenga como propósito mejorar las capacidades físicas de cada uno de ellos. De esta manera contribuir en su desarrollo saludable buen crecimiento.

Palabras clave: Capacidades físicas, condiciones, desarrollo saludable.

Abstract

Physical abilities are very important for the physical, mental, and academic development of students. However, the current lifestyle leads students to lose or delay the physical abilities that our bodies must maintain for optimal development. Therefore, when it is proposed that physical abilities should be developed and assessed regularly at these ages, better results can be obtained in the planned work, thus achieving better outcomes in the 5th-grade students of the German Gomez Pelaez Educational Institution. This research follows a quantitative approach, under a constructivist paradigm that seeks to understand the meanings people assign to their experiences using methods such as surveys and tests. The population is composed of children aged approximately 9 to 12 years from the 5th grade of the aforementioned institution, who were selected voluntarily. Through the analysis of the survey, it was observed that most students have knowledge about physical abilities and show that they are in optimal condition. However, it is very important to create a plan aimed at improving each of their physical abilities, such as jumping, running, walking, etc. In this way, it contributes to their healthy development and proper growth.

Keywords: Physical abilities, conditions, healthy development.

Cómo citar

Verona Mendoza, K. D., Cortina Núñez, M. D. J., & Santana Lobo, F. B. (2025). Analizar las capacidades físicas en los niños del 5 de la institución educativa German Gómez Peláez. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 961-976. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.677>



INTRODUCCION

Son muchos los beneficios que aportan las capacidades físicas, tanto desde el punto de vista saludable ya que mejora la condición física y además nos ayuda a conocer un poco más sobre nuestras posibilidades y limitaciones (Sánchez, 2011) Las capacidades físicas buscan un desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones (física et al.,2006) esta debe estar bien dirigida y planificada desde la mejor manera para el bienestar físico, social y emocional del niño aumenta la capacidad de aprendizaje (Arufe & Giráldez, 2020)

Es muy importante tener conocimientos sobre las capacidades físicas ya que constituyen una base importante para la adquisición y desarrollo de la condición física y otras habilidades más complejas por lo tanto es de suma importancia retomar algunos de sus términos de tal manera que se puedan dar a entender de manera efectiva (Gutiérrez & Fernando, 2011). Hasta tal punto las capacidades físicas han tomado importancia, que cada vez se trata más de clasificarlas y definir las con el propósito de adaptar al sujeto a una manera de

entrenamiento más específica (Márquez et al., 2016). Las capacidades físicas evolucionan con la edad iniciando su desarrollo más significativo con el inicio de la niñez y la pubertad en una edad más o menos entre 6-12-18 años por ellos es importante aplicarla en las instituciones (Monerente, 2005)

Por ello, cuando se plantea que las capacidades físicas han de ser desarrolladas y evaluadas normalmente en estas edades, de esa manera se podrán obtener unos mejores resultados en el trabajo planteado y desarrollo de las cualidades físicas durante sus fases sensibles según las distintas edades (postigo García, 2013) la actividad física muestra resultados positivos en niños de primaria, dentro de los resultados se encontró una asociación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico debido a que aumenta la calidad de vida (Huertas et al., 2019)

Las capacidades físicas son muy dependientes también de una buena alimentación debido a lo mucho que esta le aporta a nuestro organismo y van a ser susceptibles de mejora con la práctica de ejercicio físico (Rivera, 2009). Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente las cuales permiten realizar actividades motoras,



no obstante se puede afirmar que el desarrollo de las capacidades físicas también son dependientes de factores como la motivación, las condiciones físicas, incluso del medio ambiente (Ramírez & Hipólito, 2013) también se conoce que en los juegos cooperativos y de oposición junto con los juegos recreativos, contribuyen al desarrollo y al fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas (Rodríguez, 2024).

Como se ha mencionado anteriormente las capacidades físicas son muy importantes para el desarrollo físico, mental y académico del estudiante, sin embargo el estilo de vida actual proporciona en estudiantes a perder o retardar las capacidades físicas que nuestro cuerpo debe mantener para un óptimo desarrollo (Ausay Crespata & José Vicente, 2023). Las capacidades físicas en los estudiantes puede determinar la adquisición y desarrollo fisiológico que los alumnos puedan llegar a alcanzar a medida que se van enfrentando a su cotidianidad de tal manera se van adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social (Linares et al., 2019) pertinente y correcto de estas capacidades, de esa manera se puede determinar si el trabajo

que se está realizando a los estudiantes presenta una mejoría con sus capacidades físicas ya especificadas (Ujueta et al., 2023).

En el proceso de iniciación de los niños, es decir a edades tempranas estas capacidades juegan un papel fundamental en la formación académica de los niños y adolescentes como también en su rendimiento físico por tanto no puede ser escasa la aplicabilidad de las capacidades físicas en las escuelas (Sánchez et al., 2021). Es una herramienta precisa para evaluar el estado tónico de las personas, debido a que se basa en el análisis del comportamiento motor del cuerpo en relación con los procesos de desarrollo individual (Quisíñi et al., 2024). Si llegase a existir una deficiencia en la ejecución de las capacidades físicas en las instituciones, se verá notablemente una deficiencia en el rendimiento de los alumnos tanto en su participación a nivel intelectual como deportivo debido a su desarrollo personal será afectado por la falta de ejercicios físicos (Calle & Vásquez, 2023).

Las capacidades físicas aplicadas correctamente pueden conducir al logro de un objetivo deseado ya sea si está planificado para el mejoramiento del



desarrollo físico o intelectual del alumno, esto funcionara de la mejor manera si el alumno obedece a las condiciones planteadas por el docente (Siempira, 2023) existen diferentes maneras de aplicar las capacidades físicas, por ejemplo. Por medio de las actividades recreativa, Aunque la mayoría de las personas las vinculan con juegos, no se puede negar los grandes beneficios que proporciona a los alumnos ya que una de sus características es de ser constructiva pues educa a la sociedad y posee formas de expresión ilimitadas y contribuyen al desarrollo y bienestar físico (orrala fuentes, 2015)por medio de la aplicación deportiva o mini juegos dentro de las institución también podemos aplicar las capacidades físicas y fortalecer la coordinación en diferentes grados ya que son elementos que condicionan el rendimiento (La Rotta, 2018).

Las capacidades físicas nos brinda la oportunidad de aportar en el desarrollo de las habilidades motrices del niño ya que por medio de esta, estimulamos habilidades como velocidad, fuerza, resistencia y la flexibilidad las cuales le permitirán al niño a obtener una condición física adecuada para volverlos autosuficientes y que puedan enfrentar

su diario vivir (Valenzuela morales, 2020).cada vez que los alumnos realizan un ejercicio físico estas habilidades son las protagonista, entrando en función todas en un solo conjunto, debido a que toda actividad física las incorpora (Silvia, 2016).por medio de las clases de educación física podemos incentivar a los estudiantes a crear un habito de vida más saludable y que lo aprendido en clase lo apliquen en su diario vivir (Orrala, 2013).

Es importante darles charlas a los niños que hoy reciben clases acerca de sus capacidades físicas, ya que ellos deben tener conocimientos, también de los beneficios de esta a futuro el cual obtendrán un mejor dominio en competencias como: resistencia, fuerza, velocidad coordinación, etc..(Gutiérrez, 2017), al explicarles estas capacidades ellos posiblemente crearan una conciencia longeva con un ¿a mejor capacidad física y funcional para resolver problemas (Ruiz & Gamboa, 2023) las capacidades físicas son muy manejables al momento de aplicarlas tanto en niño como seria en este articulo o también en adultos, debido a que establecen el rendimiento físico del individuo y estas se desarrollan mediante



el acondicionamiento físico (Lonce, 2023)

Una posible manera de aplicar las capacidades físicas puede ser por medio de una potencialización de varias exigencias físicas y táctica de forma integrada, donde la coordinación tendría un papel mucho más protagonista. Por medio de test de resistencia, equilibrio, velocidad, donde se pueda determinar el rendimiento de los alumnos (Torres et al., 2015) los test nos podrían ayudar brindándonos resultados significativos que nos permitirán observar la preparación y el rendimiento de las capacidades condicionales con un adecuado seguimiento y control de la condición física del alumnado (Garzón et al., 2013), la inactividad física y sedentarismos se han convertido una pandemia y más entre los niños y jóvenes llevando como consecuencia la falta de actividad física por tanto mucha de esta responsabilidad cae sobre los hombros de los educadores físicos, es por ello que se debe implementar más horas de educación física para desarrollar un mejor plan de las capacidades físicas (Ramos et al., 2024).

Situación problemática: esta investigación tiene como intención hacerle entender al lector la situación que

se está vivenciando en la institución German Gómez Peláez con los niños del grado 5 con respecto a sus capacidades físicas, se entiende que existen diversidades de beneficios y lo fundamental que esta es en nuestra vida cotidiana, en este caso es más enfatizada a los niños que se encuentran en las escuelas ya que allí es donde se lleva a cabo esta. Por tanto, es importante hacer que el lector cree en sí mismo una autorreflexión de la situación que está ocurriendo en su escuela o en la comunidad educativa en la que se encuentre, de tal manera se formara personas con críticas constructivas al mejoramiento del sistema educativo.

Pregunta problema: ¿Cómo caracterizar las capacidades físicas de la institución educativa German Gómez Peláez en los niños de grado 5?

Objetivo general: Analizar lo que es las capacidades físicas y comprender cuál es su función en el contexto educativo

Objetivo específico:

- Identificar diversas situaciones en las cuales podemos aplicar las capacidades físicas.
- Proponer múltiples ideas para crear un fortalecimiento de



las capacidades físicas en los niños.

- Determinar cuáles son las situaciones que están afectando el desarrollo de las capacidades físicas y crear un plan de mejoramiento.

Justificación:

Es de suma importancia tener conocimientos hacer de las capacidades físicas. en la actualidad, debido a que tener conocimiento sobre esto va significar saber manejar situaciones que ayuden a un desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes que se encuentran estudiando en las diferentes escuelas, por medio de la estas le ayudamos a ese alumno a que tenga eficiencia para desenvolverse en día a día le sea más fácil y de tal manera pueda valerse por sí mismo en las múltiples tareas que se le presentan constantemente por medio de actividades físicas estimulamos diversas habilidades las cuales son fundamentales en el crecimiento de cada persona.

La manera en la que se puede aplicar las capacidades físicas en los alumnos es tan fácil como también puede ser muy compleja, se hace fácil cuando realizamos actividades las cuales estén acorde a su desarrollo motor que presenten en el momento, pero a su vez

se puede hacer un poco más complejo cuando no se tiene los conocimientos necesarios para saber que se le puede aplicar dependiendo su desarrollo. Un mal procedimiento en la realización de los ejercicios puede llegar a causar lesiones las cuales algunas puedes ser de alto riesgo y más en niños que están en pleno crecimiento o tan beneficioso que pueda crear una guía en su desarrollo motriz en cual le va a ser de gran ayuda en su etapa de crecimiento.

Existen múltiples maneras de desarrollar las capacidades físicas las cuales son muy benefactorías en los niños como por ejemplo existen juego enfocados a la carrera, equilibrio, saltos, y demás. Estos poseen una característica muy importante y es que mediante de ellos podemos hacer que el niño se divierta, pero a su vez este creando un fortaleciéndose de ciertas habilidades motrices finas como también las gruesas. No todos los docentes tienen la misma modalidad de aplicar las capacidades físicas, por tanto, su metodología puede ser aceptable siempre y cuando cumpla con el cuidado de la salud e integridad del estudiante.



METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

La investigación se clasifica como cuantitativa, ya que se enfoca en la recolección y análisis de datos numéricos para establecer patrones, correlaciones y relaciones entre variables de los niños del grado 5 de la institución educativa German Gómez Peláez. (Sampieri, 2014)

Paradigma

Se adopta una teoría positiva, que tiene como objetivo la comprobación empírica formuladas, utilizando métodos estadísticos para el análisis de datos de los niños de grado 5 de la institución educativa German Gómez Peláez. (Sampieri, 2014)

Diseño de Investigación

Se utiliza un análisis de tipo transversal, donde se tiene como objetivo principal analizar los datos recopilados para encontrar una respuesta. (Salazar, 2014)

Población y Muestra

La población en la cual se llevará a cabo este estudio será en los niños de primaria, exactamente en los niños del grado 5 (35) de la institución educativa German Gómez Peláez, la cual se encuentran en el municipio de puerto libertador Córdoba.

. Muestra: se seleccionarán 35 estudiantes para un 100% de la población, con el fin de realizarle el estudio programado para obtener una respuesta.

Instrumentos de Recolección de Datos

Se emplearán los siguientes instrumentos:

Cuestionario: por medio de un cuestionario por el cual se plantearán preguntas que les sean fáciles de responder a los niños y a su vez nos permita recopilar información para hacer un análisis.

1. ¿Cómo crees que es tu condición física?

- Buena
- Regular
- Mala

2. ¿piensas que realizar ejercicios es?

- buena
- Regular
- Mala

3. ¿las capacidades físicas son?

- buenas
- Regular
- Mala

4. ¿crees que saltar la cuerda es?

- buena



- Regular
 - Mala
5. ¿Cómo es la velocidad en ti?
- Buena
 - Regular
 - Mala
6. ¿Cómo es la flexibilidad en ti?
- buena
 - Regular
 - Mala
7. ¿Cómo crees que es la fuerza en ti?
- buena
 - Regular
 - Mala
8. ¿crees que realizar ejercicio con tus amigos es?
- bueno
 - Regular
 - Mala
9. ¿Cómo crees que se siente tu cuerpo cuando haces actividad física?
- bueno
 - Regular
 - Mala
10. ¿Cómo crees que es la resistencia en tu cuerpo?
- buena
 - Regular
 - Mala

<https://www.survio.com/plantilla-de-encuesta/condicion-fisica>

Procedimiento

Reclutamiento de Participantes: los participantes serán escogidos de la institución educativa de German Gómez Peláez del grado 5 dependiendo de su tiempo libre y su rendimiento académico de esa manera no se verán afectados en sus estudios.

Aplicación de Instrumentos: se aplicarán los diferentes instrumentos en espacios adecuados, para que los alumnos puedan dar su máximo esfuerzo y además de eso que tengan voluntad y confianza al momento de ejercer las actividades.

Consentimiento Informado: Se obtendrá el permiso legal e informado de todos los alumnos y además de eso también de sus padres de familia o persona adulta que este a cargo del estudiante.

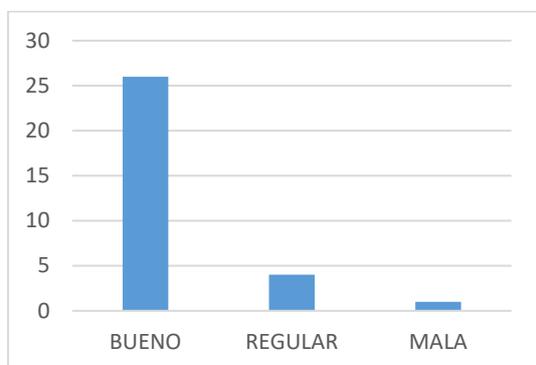
Análisis de Datos

Los datos serán analizados por medio de la tecnología con diferentes aplicaciones y/o programas que brinden confiabilidad al momento que arrojen los resultados.



Gráfico 1.

¿Cómo crees que es tu condición física?



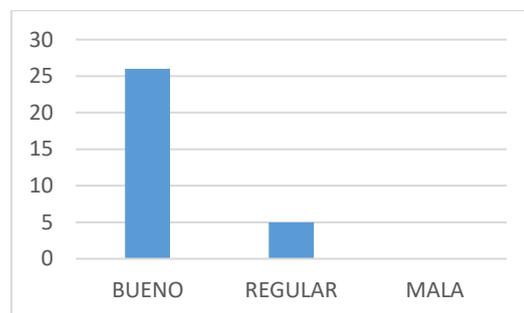
Gracias a esta pregunta se pudo entender los conocimientos que tienen los niños con respecto a su condición física y de tal manera nos permite hacer una planificación y mejorar su condición.

Es de gran ayuda este grafico ya que nos muestra el resultado general de la pregunta y además de eso nos permite medir con exactitud el porcentaje de cada respuesta como en este caso fue de 25 estudiantes dijeron que (bueno) 5 (regular) y 1 débil.

Con la ayuda de esta pregunta se analizó la manera en la que cada niño piensa con respecto a la realización del ejercicio y de tal manera se podrá incentivar y convencer la importancia de hacer ejercicio.

Gráfico 2

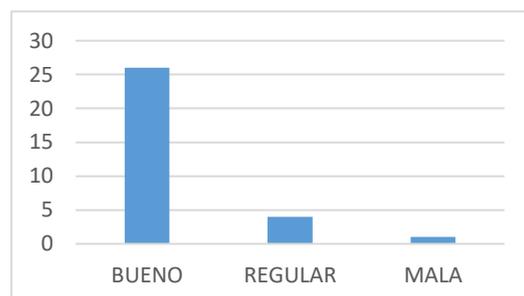
¿Piensas que realizar ejercicios es?



Gracias a esta grafica notamos que un numero de 26 estudiantes dijeron que hacer ejercicio es bueno, 5 estudiantes les parece regular y un 0 de estudiantes mala.

Gráfico 3

¿Las capacidades físicas son?



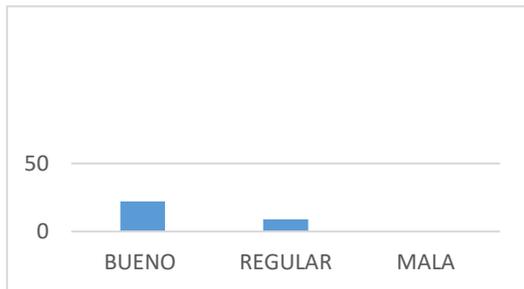
Fue muy importante esta pregunta debido a que nos permitió saber si los niños tenían conocimientos acerca de las capacidades física y que pensamiento tenían con respecto a esta.

Con esta pregunta se puede apreciar que 26 niños respondieron que las capacidades físicas son buenas 4 piensan que es regular y solo 1 respondió mala.



Gráfico 4

¿Crees que saltar la cuerda es?

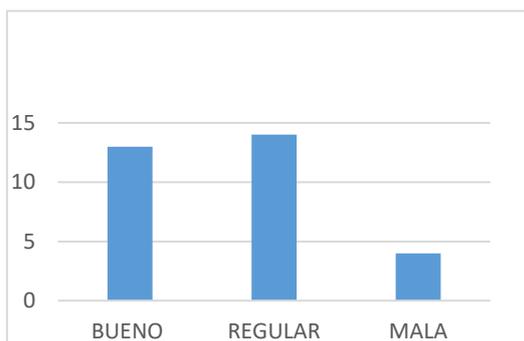


Esta pregunta nos ayuda a observar que tanto conocimiento tienen los niños con respecto a ejercicios que son esenciales para las capacidades físicas como lo es saltar la cuerda.

En esta grafica nos permite observar la cantidad de respuestas que eligieron los niños y si la miramos nos damos cuenta que 22 niños dijeron que bueno 9 respondieron que regular y 0 de niños dijeron mala.

Gráfico 5

¿Cómo es la velocidad en ti?



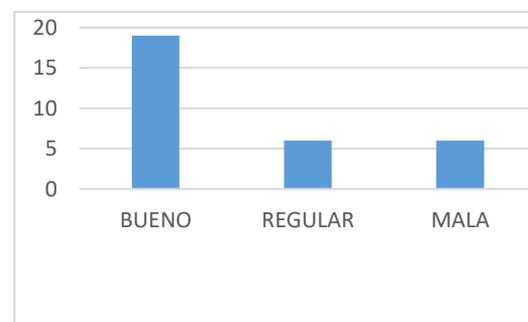
Por medio de esta pregunta se logró hacer el análisis del nivel que tienen los niños con respecto a la velocidad y de esta manera se podría

proponer múltiples opciones para mejorar su velocidad.

Por medio de la gráfica notamos el nivel de velocidad que se presenta en el grado 5 y pude concluir que 13 estudiantes dijeron que su velocidad es buena 14 dijeron que regular y solo 4 piensan que su velocidad es mala.

Gráfico 6

¿Cómo es la flexibilidad en ti?



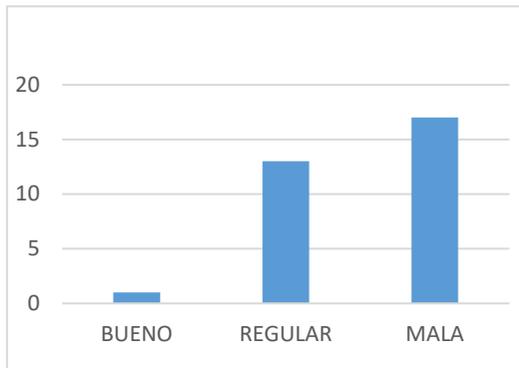
Por medio de esta pregunta me permitió conocer cómo podrían estar los niños del grado 5 con respecto a sus capacidades físicas y de esa manera me permite tener ideas para una planeación correspondiente.

En la gráfica se puede observar que nos arroja un resultado del cual se describe de la siguiente manera, donde un total de 19 alumnos dijeron que su flexibilidad es buena, 6 dijeron que es regular y 6 consideran que es mala.



Gráfico 7

¿Cómo crees que es la fuerza en ti?

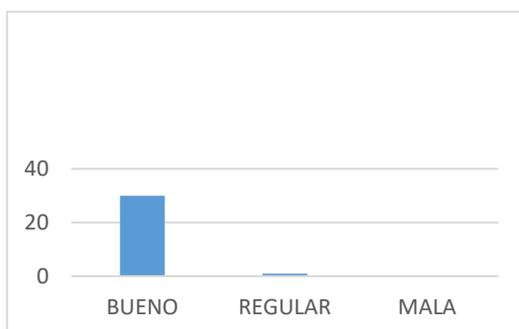


Esta pregunta es muy importante debido a que me muestra por medio de las respuestas la posible fuerza que los niños consideran tener.

La grafica me muestra que los resultados no son muy buenos en estos niños ya que si observamos podemos descubrir que solo 1 dijo que su fuerza es buena, mientras que 13 consideran que es regular y 17 dijeron que es mala.

Gráfico 8

¿Crees que realizar ejercicio con tus amigos es?



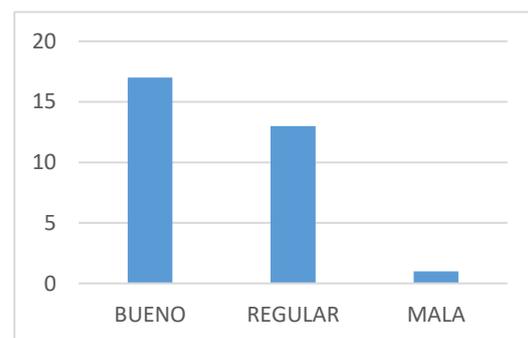
Por medio de esta pregunta además de medir indirectamente las capacidades físicas de los alumnos también me permite analizar cómo es su

compañerismo con los que están a sus alrededores, algo que es de suma importancia para el desarrollo de los niños.

En esta grafica se puede apreciar unas respuestas bastante positivas ya que 30 niños respondieron que es bueno mientras que solo 1 niño dijo que es regular y un 0 de niños dijo que es mala.

Gráfico 9

¿Cómo crees que se siente tu cuerpo cuando haces actividad física?



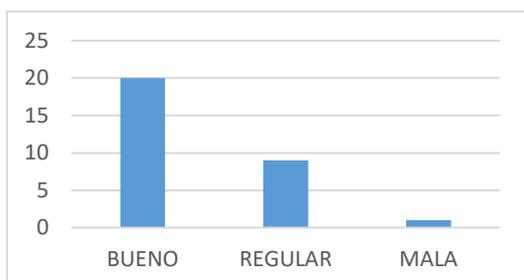
Me parece muy importante esta pregunta ya que es crucial saber que piensan los niños con respecto a la actividad física y hacerles esa pregunta me permite a mi como investigador saber el pensamiento que tienen los niños con sus cuerpos y la actividad física.

La grafica nos muestra un resultado donde nos da a entender que 17 niños piensan que su cuerpo se siente bien/bueno 13 niños dijeron que regular y solo 1 dijo que mala.



Gráfico 10

¿Cómo crees que es la resistencia en tu cuerpo?



Esta pregunta va muy de la mano con la anterior debido a que también hace referencia al cuerpo y el pensar de los niños con respecto a su resistencia la cual es muy importante para tener una vida saludable.

Esta grafica no permite observar que las respuestas están en un nivel intermedio ya que podemos ver que 20 niños dijeron bueno, 9 dijeron que regular y solo 1 dijo mala.

Consideraciones Éticas

Se garantizará la confidencialidad y el anonimato de los participantes. El estudio será revisado y aprobado por un comité de ética en investigación.

DISCUSIÓN

Analizando a múltiples autores los cuales hablan sobre las capacidades físicas, concepto el cual ha sido muy importante para poder llevar a cabo este artículo que me ha permitido realizar nuevos estudios en la población de los niños del grado 5 de la institución

educativa German Gómez Peláez. he realizado una comparación breve pero muy explicita entre los aportes de los autores y la experiencia que logre evidenciar con la población en la que aplique los instrumentos y si realizamos un repaso por lo dicho en la introducción podemos ver que autores como (sanchez,2011) nos habla un poco sobre la mejora de la salud por medio del fortalecimiento de las capacidades física, lo que efectivamente es lo que se quiso evaluar en los niños de esta población antes mencionada.

Es muy importante también el siguiente aporte. Las capacidades físicas aplicadas correctamente puede conducir al logro de un objetivo deseado ya sea si está planificado para el mejoramiento del desarrollo físico o intelectual del alumno, esto funcionara de la mejor manera si el alumno obedece a las condiciones planteadas por el docente (siempira holguin,2023) y es crucial este aporte debido a la intencionalidad que tiene la investinvestigacion que además de lograr descubrir cuales son las capacidades físicas de dicha población también va ayudar a crear un plan el cual brinde herramientas para realizar un mejoramiento de las capacidades físicas



de los niños de tal manera se lograra ser más efectivos en los resultados finales.

Las edades que se tuvieron en cuenta para esta investigación fueron entre los 9-12 años de edad debido a que esta edad es crucial para el desarrollo de sus habilidades, aquí sus capacidades físicas nos brinda la oportunidad de aportar en el desarrollo de las habilidades motrices del niño ya que por medio de esta, estimulamos habilidades como velocidad, fuerza, resistencia y la flexibilidad las cuales le permitirán al niño a obtener una condición física adecuada para volverlos autosuficientes y que puedan enfrentar su diario vivir (Valenzuela morales, 2020). Aportes los cuales se les realizo el estudio por medio de diferentes instrumentos los cuales están redactados con sus respectivas respuestas en este mismo artículo, para así poder fortalecer las deficiencias que se pudo observar en la institución.

CONCLUSIONES

En resumen en esta investigación se puede afirmar que las capacidades físicas de los niños del grado 5 de la institución educativa German Gómez Peláez se encuentra en un promedio alto debido a que los análisis nos muestran que son muy poco los niños que respondieron de manera negativa al

momento de realizar la aplicación de los instrumentos por tanto eso nos lleva a la concluir que se deberá hacer una planeación adecuada a su etapa de desarrollo para aumentar sus capacidades físicas y crear una población con un mejor desarrollo autónomo para que puedan superar las dificultades que se les van a presentar día a día en cada uno de ellos.

Por lo tanto este artículo de investigación llamado “analizar las capacidades físicas en los niños del grado 5 de la institución educativa German Gómez Peláez” tiene como intencionalidad dar a conocer como están las capacidades físicas de estos niños, de tal manera poder brindarle al lector una herramienta que le pueda servir de guía para que desarrollen diferentes investigación y/o puedan tomarlo como guía para desarrollar planeaciones que estén en la misma línea investigativa que este, así se pueda crear un aporte a las diferentes poblaciones a sin importar si es a nivel nacional o internacional.

Además, Es muy importante tener conocimientos sobre las capacidades físicas ya que constituyen una base importante para la adquisición y desarrollo de la condición física y otras



habilidades más complejas, también se busca dar a conocer acerca de la importancia de las capacidades físicas en la vida diaria de los niños así se pueda llevar a cabo un plan de desarrollo adecuado con las características correspondientes a las cualidades individuales de cada niño y tener un crecimiento saludable. Se busca transmitir de igual manera la forma en la que se puede aplicar diferentes técnicas enfocadas en las capacidades físicas con el fin de facilitar al lector una mejor comprensión del artículo y así se aplica de una buena manera que traerá consigo un resultado positivo el cual ayudará al desarrollo físico e intelectual del alumno.

REFERENCIAS

- AC Rodríguez, AV Valenzuela, BJSJ Martínez (2023). "Retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de Bachillerato General Unificado."
- Aguilera, J. Á. C. (2016). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. -Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. Revista de Educación Inclusiva, 9(2).
- Arufe-Giráldez, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil? Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 37, 588-596.
- Calle, D. F., & Vásquez Ortiz, E. E. (2023). Efecto de un programa de gimnasia de piso en el desarrollo de las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad en bailarines de hip hop de la ciudad de Cuenca.
- Garzón, L., & Jiménez E. (2013). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. Movimiento científico, vol. 7, no 1, p. 93-104.
- Gutiérrez De Cuadra, Miguel Ángel. (2017). Crossfit y desarrollo de las capacidades físicas en adultos mayores de 45 años.
- Gutiérrez, Fernando Guío (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Cuerpo, cultura y movimiento, vol. 1, no 1, p. 77-86.
- Huertas-Daza, Y. M., Rodríguez, D. L., Moreno, E. V. S., Rios, Y. A. P., & Grosso, L. J. P. (2019).



- Entrenamiento de capacidades físicas condicionantes en la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores con EPOC estadio I y II. Revisión sistemática de literatura. *Revista investigación en salud Universidad de Boyacá*, 6(2), 137-157.
- La Rotta Parada, Jonathan Alexis. (2018). El voleibol como propuesta pedagógica para el fortalecimiento de las capacidades físicas.
- Márquez, José María Cañizares, and Carmen Carbonero Celis (2016). *Capacidades Físicas Básicas: Su desarrollo en la edad escolar*. Wanceulen SL.
- Orrala Fuentes, Luis Alberto (2015). *Actividades recreativas para el desarrollo de las capacidades físicas de los niños de cuarto grado de la Escuela de educación básica Trece de Abril, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año lectivo 2013-014*. 2015. Tesis de Licenciatura. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Postigo García, J. (2013). *La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil*.
- Ramírez Velín, Galo Hipólito (2013). *El atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas del cuarto año del Instituto Superior Tecnológico docente Guayaquil, ciudad de Ambato, en el período marzo–agosto*.
- Ramos, J. R., Pinilla, N. M., Paredes, A. C., & Arroyo, M. D. C. G. (2024). *Diferencias en la condición física auto percibida entre las diferentes etapas educativas en Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 1146-1152.
- Rivera, D. M. (2009). *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. Lecturas: Educación física y deportes*, (131), 75-75.
- Rodríguez, J. L. R., Carlok-Sánchez, J. Á., Guzmán-Castillo, I. O., & Ortiz-Cruz, B. (2024). *Influencia del juego en el desarrollo de capacidades físicas en escolares de primaria. Revista Científica Horizontes Multidisciplinarios*, 1(2), 143-163.
- Ruiz, M. E. P., & Gamboa, Y. L. (2023). *Mejoramiento de capacidades físicas y funcionales en el adulto*.



- mayor mediante un programa de ejercicios físicos. *Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(1), 28.
- Sánchez, Marisol Toledo (2021). Efectividad del entrenamiento de atletismo en las capacidades físicas condicionales de los niños y adolescentes. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, vol. 4, no 3, p. 167-173.
- Siempira Holguín, Yuli (2020). Guía metodológica para el mejoramiento de la capacidad física de la resistencia en billaristas del departamento del Tolima pre seleccionados a los Juegos Deportivos Nacionales.
- Silva Botia, J. D. (2016). Incidencia de un andamiaje procedimental apoyado en el uso del video juego en el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Torres, H. W. V., Coca, O. C., Morales, S. C., García, M. R. V., & Cevallos, E. C. (2015). Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa preparatoria. Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015. *Lecturas: educación física y deportes*, (210), 1.