



**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,  
Volumen 8, Número 1.

**DOI de la Revista:** [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1)

**EL ACONDICIONAMIENTO DE LAS CAPACIDADES  
FÍSICAS, FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y  
FLEXIBILIDAD, ORIENTADO A LA SALUD EN LOS  
DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ECUADOR**

THE CONDITIONING OF PHYSICAL ABILITIES, STRENGTH,  
ENDURANCE, SPEED AND FLEXIBILITY, ORIENTED  
TO HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS  
IN ECUADOR

**Mgtr. Juan Carlos Guallas García**  
Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Ecuador

**Mgtr. Cosme Patricio Berrú Torres**  
Unidad Educativa Cariamanga, Ecuador

**Mgtr. Edwin Fabián Narváez Galván**  
Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel, Ecuador

**Ing. Agro. Olger Vinicio Cueva Jiménez**  
Ciudadela el Electricista, Ecuador

**Mgtr. Edwin Geovanny Ochoa Granda**  
Universidad Nacional de Loja, Ecuador

**Mgtr. Víctor Alexander Cajilima Vega**  
Unidad Educativa Fiscal Pichincha, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10425](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10425)

## El Acondicionamiento de las Capacidades Físicas, Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, Orientado a la Salud en los Docentes de Educación Física en el Ecuador

**Mgtr. Juan Carlos Guaiñas García<sup>1</sup>**  
[jlicen@gmail.com](mailto:jlicen@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0001-2607-381X>  
Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja  
Ecuador

**Mgtr. Cosme Patricio Berrú Torres**  
[cospatri12@gmail.com](mailto:cospatri12@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0008-5885-3299>  
Unidad Educativa Cariamanga, Cariamanga  
Ecuador

**Mgtr. Edwin Fabián Narváez Galván**  
[edwf-29ef@hotmail.com](mailto:edwf-29ef@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-6514-2566>  
Escuela de Educación Básica  
Dra. Matilde Hidalgo de Procel", Loja  
Ecuador

**Ing. Agro. Olger Vinicio Cueva Jiménez**  
[olger\\_ka14@hotmail.com](mailto:olger_ka14@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0000-9772-8660>  
Ciudadela el Electricista, Loja  
Ecuador

**Mgtr. Edwin Geovanny Ochoa Granda**  
[edwinocho87@gmail.com](mailto:edwinocho87@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0006-2626-038X>  
Universidad Nacional de Loja, Loja  
Ecuador

**Mgtr. Víctor Alexander Cajilima Vega**  
[alex\\_13748@yahoo.es](mailto:alex_13748@yahoo.es)  
<https://orcid.org/0000-0003-0859-4694>  
Unidad Educativa Fiscal Pichincha, Pichincha  
Ecuador

### RESUMEN

La formación básica en cultura física es una de las claves del conocimiento de las habilidades deportivas por parte del profesorado de educación física y tiene un doble significado. Por un lado, es importante entender qué se necesita para mejorar cada capacidad física y cuáles son las contraindicaciones para esfuerzos de una determinada edad, madurez y nivel de desarrollo. Por otro lado, un experto en deportes debe saber identificar aspectos de las condiciones que interfieren en las diversas actividades que ofrece, independientemente de su naturaleza. Incluye no sólo la adquisición de conocimientos específicos sobre las condiciones de la motricidad, sino también la colocación en el contexto actual y el tratamiento metódico según el enfoque pedagógico en el nivel de la escuela primaria. En esta etapa, la salud se propuso como un referente importante para comprender los procedimientos del entrenamiento físico. El objetivo principal de este informe es determinar El acondicionamiento de la capacidades físicas, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, orientado a la salud en los docentes de educación física en el Ecuador

**Palabras claves:** acondicionamiento, capacidades físicas, fuerza, flexibilidad, velocidad

---

<sup>1</sup> Autor principal  
Correspondencia: [jlicen@gmail.com](mailto:jlicen@gmail.com)

# **The Conditioning of Physical Abilities, Strength, Endurance, Speed and Flexibility, Oriented to Health in Physical Education Teachers in Ecuador**

## **ABSTRACT**

Basic training in physical culture is one of the keys to knowledge of sports skills by physical education teachers and has a double meaning. On the one hand, it is important to understand what is needed to improve each physical capacity and what are the contraindications for efforts of a certain age, maturity, and level of development. On the other hand, a sports expert must know how to identify aspects of the conditions that interfere with the various activities offered, regardless of their nature. It includes not only the acquisition of specific knowledge about motor conditions, but also placement in the current context and methodical treatment according to the pedagogical approach at the primary school level. At this stage, health was proposed as an important reference to understand the procedures of physical training. The main objective of this report is to determine the conditioning of physical abilities, strength, resistance, speed and flexibility, oriented to health in physical education teachers in Ecuador.

**Keywords:** conditioning, physical abilities, strength, flexibility, speed

*Artículo recibido 05 febrero 2024*

*Aceptado para publicación: 28 febrero 2024*



## INTRODUCCIÓN

La educación física en Ecuador ha avanzado mucho durante el último siglo. Las instalaciones son amplias y están bien equipadas, los profesores tienen formación científica, hay muchos centros de estudio, rico material didáctico, reconocimiento social y muchas publicaciones científicas especializadas.(1) Esta es una buena situación en comparación con la situación de la profesión hace unos años: los profesores de patio de recreo, incluso si eran voluntarios, estaban mal formados y tenían un estatus más bajo que otros profesores. Sin embargo, a pesar de la falta de recursos, estos profesores todavía enseñan lecciones de educación física generalmente significativas e importantes, aunque no saben programar.(2)

La motivación para escribir este trabajo surge de la conciencia de que en muchos casos los profesores existentes, a pesar de la cantidad de información disponible, tienen dificultades para ver con claridad cuál es el contenido más importante que se debe enseñar en cada nivel escolar. Y los centros de formación formal no ayudan a los profesores en activo, ya que a menudo organizan cursos sobre contenidos marginales o secundarios que no tocan las materias básicas que los estudiantes necesitan en la materia. Por otro lado, los programas oficiales en ocasiones limitan o limitan el contenido, no reflejando lo importante y priorizado en el desarrollo de la aptitud física.(3,4)

La educación física es parte integral del concepto global de educación como un medio de enseñanza y aprendizaje que utiliza diversas formas y posibilidades del movimiento humano.(5)

La educación física abarca toda la vida, porque la conducta motora no es un proceso aislado. Más bien, sólo importa si se refiere a una conducta que surge de la totalidad de la personalidad. Como tal, representa una forma especial, un enfoque diferente de la formación y la educación. Debe existir, porque ninguna verdadera educación basada en la naturaleza humana es posible sin tener en cuenta lo corpóreo; sin ejercicio, juegos, actividad física y actividad física, todo está incompleto.(6,7)

Se deben hacer grandes esfuerzos para aprender habilidades de acondicionamiento, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad para poder desarrollarse plenamente en el futuro. De lo contrario, el niño tendrá defectos que serán difíciles de afrontar más adelante.(8) Por supuesto, este trabajo debe realizarse paso a paso y de forma oculta. En cierto sentido, estas habilidades se desarrollan de forma interesante a través de propuestas laborales, aunque lo mejor es informarles del tipo de práctica que están desarrollando.



Este documento es esencial para los profesores de educación física porque las condiciones físicas, aunque no se tratan específicamente en los planes de estudio de la escuela primaria, son la base del movimiento humano. Si analizas el movimiento verás que intervienen tres factores: percepción, toma de decisiones y ejecución. Todo diseñado para brindar durabilidad, velocidad, potencia y flexibilidad. Por ello, este artículo fue creado con el fin de poder aclarar dudas y poder desarrollarlas de una forma óptima, y lo más importante, teniendo en cuenta las peculiaridades de la evolución psicológica de nuestros alumnos.(9,10)

Entre las condiciones físicas hay que distinguir dos amplias categorías de capacidades:

- Habilidades físicas básicas: se refiere a los aspectos cuantitativos del movimiento (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Habilidades motoras coordinadas: se refiere a aspectos cualitativos (coordinación y equilibrio).

A lo largo de este artículo se definirán los términos anteriores y se brindarán conceptos claves para su implementación en las clases de educación física del nivel de educación primaria.

Primero describiré las habilidades físicas básicas.(11)

### **Resistencia**

Es la capacidad de mantener la fuerza muscular durante un período de tiempo más prolongado. Debido al proceso de maduración y desarrollo, aumenta la resistencia de los estudiantes. Pero en la escuela primaria se deben desarrollar más las habilidades aeróbicas realizando actividades globales, como:

- Trotar libremente por el espacio.
- Franqueamiento de obstáculos
- Carreras de orientación individuales, en parejas, grupos...
- Por medio de las habilidades motrices (saltos a la comba, trepas, circuitos de giros...)

Desde una perspectiva de cultura física, la resistencia es la capacidad de rendir a mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. También puede considerarse como una característica multifisiológica, como la capacidad de una persona para resistir la fatiga de forma anatómica, biológica, cerebral, etc. nivel. Dependiendo del tipo de actividad realizada podemos hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, etc.(12)

## **Velocidad**

Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

En Educación Primaria hay que tener en cuenta:

- Calentamiento previo de al menos 10 minutos, lo más específico posible.
- Pocas repeticiones, pero intensas.
- Recuperaciones completas.
- Adaptación a las características de los alumnos.

La velocidad en la educación física se define como la capacidad de realizar una o más acciones en el menor tiempo posible. Aunque las definiciones dadas por los factores principales son diferentes, podemos decir la velocidad de traslación de todo el cuerpo, la velocidad de una o más partes del cuerpo y la velocidad de reacción del movimiento. En cualquier movimiento a cualquier velocidad se producen las siguientes tres etapas: la percepción de la imagen en movimiento, la transmisión de impulsos a través del sistema nervioso y la ejecución del movimiento.(13)

## **Fuerza**

Se define como la capacidad de superar o resistir resistencias externas mediante un esfuerzo muscular. Si bien es cierto que no tiene sentido realizar un entrenamiento de fuerza específico en la edad escolar, la evidencia científica sugiere que el entrenamiento de fuerza está recomendado para niños y adolescentes siempre que se realice de forma segura y con supervisión. En el colegio esto se puede conseguir plenamente con ejercicios generales de coordinación dinámica (saltar, mover, lanzar, cargar), siempre con el propio peso corporal como carga. Con la pliometría puedes mejorar tu fuerza saltando más veces. La estrategia de trabajo actual para los niños en edad escolar es desarrollar primero la fuerza-resistencia e introducir gradualmente otros ejercicios. En función del tipo de trabajo realizado de forma repetida, sistemática y habitual, se desarrollará una determinada capacidad de fuerza a medida que el cuerpo se adapta a las exigencias que se le imponen.(14)

## **Flexibilidad**

Se define como "la cualidad de maximizar el movimiento articular basado en la movilidad articular, la extensibilidad muscular y la flexibilidad". Debes concentrarte en mantenerlo porque el horario escolar es el mejor momento para tu trabajo. Los estudiantes deben desarrollar el hábito de estirar después de



la práctica. Realizar ejercicios activos, dinámicos, generales y naturales, prestando especial atención a la columna, sin utilizar ejercicios pasivos forzados ni ejercicios contraindicados, como las flexiones.(15)

Para mejorar la flexibilidad en las clases deportivas, esto se puede conseguir mediante deportes de contacto como el yoga y el judo, además de la danza. Además, el estiramiento es clave para aumentar la flexibilidad y debe realizarse antes y después de cualquier actividad física. Estirarse solo puede resultar un poco monótono para los niños. Por tanto, es necesario brindar alternativas, por ejemplo, evaluación de articulaciones por parejas, competiciones en equipo para estirar diferentes grupos de músculos.(16)

La flexibilidad se puede dar según la constitución, la edad y el género de una persona. Algunos sujetos tienen una tremenda movilidad articular sin entrenamiento. En el otro extremo se encuentran algunas personas muy estereotipadas que, a pesar de entrenar, nunca consiguen buenos resultados. En general, las mujeres son más flexibles que los hombres y los niños son más flexibles que los adultos. La flexibilidad se considera una de las características de la juventud.(17)

Tradicionalmente, la investigación sobre la mejora de las habilidades motoras se ha relacionado con el entrenamiento deportivo, donde es importante el rendimiento y la consecución del máximo nivel de determinadas características físicas. Es en el campo del rendimiento motor donde recibimos más investigaciones sobre la dimensión condicionante del comportamiento motor. También significa la difusión de un enfoque que no se adapta a las pautas de desarrollo físico de la escuela primaria. A través de este tema, intentaremos proporcionar un método de acondicionamiento corporal que corresponda al concepto de equilibrar las habilidades motoras y un estilo de vida saludable recomendado por el método del plan de estudios de educación física en las escuelas primarias y secundarias.(17)

## **DISCUSION**

Este pequeño trabajo surgió del deseo del autor de brindar a nuestros estudiantes de educación física que imparten esta materia un estudio de revisión que proporcione una síntesis matizada y organizada de la gran bibliografía disponible actualmente en el Ecuador. Todo lo relacionado con el acondicionamiento físico. Para hacer esto, debemos considerar este trabajo desde tres perspectivas: por un lado, debemos enseñar a los estudiantes los conceptos básicos de la teoría y la práctica del

acondicionamiento corporal. En segundo lugar, tenemos que compatibilizarlo al mismo tiempo con la idea de su uso limitado en la educación primaria y secundaria; sí, muy poco de lo que aquí se dice puede aplicarse realmente a las clases de educación física para niños. Por eso, para hacer más útil este trabajo, ampliamos muchos conceptos y ejemplos.(18)

Los profesores de educación física deben realizar evaluaciones diagnósticas de la aptitud física básica. Una vez descubierto, deberán utilizar los métodos, medios y procedimientos más adecuados para desarrollar diferentes capacidades físicas según la situación. Es necesario comprender las necesidades, habilidades y posibilidades de los estudiantes de cada especialización, teniendo en cuenta las pausas reparadoras y los avances necesarios en los métodos de entrenamiento físico, cómo afectan al cuerpo determinados tipos de entrenamiento, quiénes son aptos y quiénes no y en qué edad. En resumen, comprender los efectos de la actividad física en el cuerpo de los estudiantes.(19)

Aunque esto aplica para cualquier forma física, tiene su propio tipo de entrenamiento, como el de resistencia y el de velocidad, que se deben entrenar desde pequeños, por ejemplo, el entrenamiento de fuerza se debe realizar con el propio peso corporal o con el peso de otra persona. Para esto el profesor de educación física debe elaborar un programa de actividades para desarrollarlo, estas características físicas se ejercitan adecuadamente, se entrenan, lo que incide en la coordinación de movimientos brutos, que es otra variable que se estudia, y hablando o afrontando la coordinación de movimientos brutos. movimientos.

Es una amplia gama de movimientos de diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, se refiere a los movimientos de los brazos, piernas, la coordinación dinámica general de dichas partes, por ejemplo, cuando un estudiante tiene que jugar un juego, dicha coordinación de Se requieren movimientos, saltar o lanzar, también se pueden aprender ciertas habilidades en diferentes deportes, por ejemplo, en atletismo, fútbol, baloncesto, natación, etc., que requieren cooperación con movimientos gruesos y finos.(20)

Por ello, los profesores de educación física deben prestar mucha atención a la preparación del entrenamiento físico y a la coordinación de los movimientos gruesos, ya que estos importantes aspectos ayudarán a mejorar la condición física y, por tanto, el rendimiento físico.



## CONCLUSIÓN

La regulación de la actividad física debe considerarse un factor clave en los programas de actividad física y salud. Juega un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes y será un elemento muy importante en la mejora de habilidades laborales, hábitos, conocimientos, habilidades y actitudes. Mejorar tu condición física mejorará enormemente tu calidad de vida.

Los profesores de educación física tienen estándares suficientes para definir estos límites; pero a veces tienden a quedarse en el extremo opuesto, con contenidos más técnicos o entretenidos que requieren un esfuerzo muy limitado.

El trabajo riguroso y el esfuerzo considerable en las clases de educación física deben ir precedidos de un examen físico adecuado para detectar condiciones que puedan justificar una práctica más limitada.

Un maestro o entrenador de adultos tendrá pautas para un comportamiento más seguro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. García JP. LA EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EDUCACIÓN INFANTIL. 2013.
2. De Investigación Cuerpo R, Movimiento/ C. Conceptos y clasificación de las capacidades físicas \* Concepts and Classification of Ability. Vol. 1. 2010.
3. Wilson JM, Duncan NM, Marin PJ, Brown LE, Loenneke JP, Wilson SM, et al. META-ANALYSIS OF POSTACTIVATION POTENTIATION AND POWER: EFFECTS OF CONDITIONING ACTIVITY, VOLUME, GENDER, REST PERIODS, AND TRAINING STATUS [Internet]. 2013. Available from: [www.nscs.com](http://www.nscs.com)
4. Pérez-Sobrido D, Álvarez-Kurogi L. Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinaria y transversal en 5º de Educación Primaria. Revista Practium. 2022;
5. De Investigación Cuerpo R, Movimiento/ C. Conceptos y clasificación de las capacidades físicas \* Concepts and Classification of Ability. Vol. 1. 2010.
6. García RV. Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física "Flexibilidad" considerando personas Capital district of the city of Caracas. 2007.



7. Fraguera Vale R. Guía Docente Teoría Y Práctica Del Acondicionamiento Físico (652311209) [Internet]. 2009. Available from: <https://campusvirtual.udc.es/moodle/>
8. Illesca Matus RS, Alfaro Urrutia JE. Aptitud física y habilidades cognitivas. Rev Andal Med Deport. 2017 Mar 1;10(1):9–13.
9. Linares C, Hernández A, Blanco G, El Y", De Las D, Linares EC, et al. El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física [Internet]. Vol. 18. 2020. Available from: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629794> Disponible en: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629> ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1355-0354>, <http://orcid.org/0000-0003-2690-6380>, <http://orcid.org/0000-0003>
10. Juan Luis Carter Beltrán D, Juan Guillermo Estay Sepúlveda E, Cristina Pereira Menegón E, Cabezas Cáceres C, Felipe Maximiliano Estay Guerrero P, Adriana Angarita Fonseca M, et al. CUERPO DIRECTIVO. 2018.
11. Javier Sánchez Sánchez, Mario Sánchez García. Teoría Y Práctica Del Acondicionamiento Físico. Universidad Pontificia de Salamanca. 2022;
12. Reina Montero L de la., Martínez de Haro Vicente. Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. CV Ciencias del Deporte; 2003.
13. Sadres E, Eliakim A, Constantini N, Lidor R, Falk B. The effect of long-term resistance training on anthropometric measures, muscle strength, and self concept in pre-pubertal boys. *Pediatr Exerc Sci*. 2001;13(4):357–72.
14. Miguel Cambronero Resta. Desarrollo e implementación de la condición física en educación primaria a través de la Educación Física. *Revista Ventana Abierta*. 2020;
15. García-Pinillos F, Soto-Hermoso VM, Latorre-Román PA. How does high-intensity intermittent training affect recreational endurance runners? Acute and chronic adaptations: A systematic review. *J Sport Health Sci*. 2017 Mar 1;6(1):54–67.
16. Pérez-Sobrido D, Álvarez-Kurogi L. Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinar y transversal en 5º de Educación Primaria. *Revista Practium*. 2022;



17. Amanda Y, Maquera M, Saúl ;, Paredes B. Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016. Journal of Journal of High Andean High Andean Research Research Journal of High Andean Research [Internet]. 2017;19(1):75–84. Available from:  
<http://huajsapata.unap.edu.pe/ria>
18. Elizardo I, Cruz C, Armenteros Vázquez Z, Lázaro P, Álvarez P. Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física Activities system for the development of the physical capacity of endurance in the lessons of Physical Education. Vol. 14. 2019.
19. Francisco Sáez Pastor, Águeda Gutiérrez Sánchez. Los Contenidos De Las Capacidades Condicionales En La Educación Física. Vol. 4, Revista de Investigación en Educación. 2007.
20. Marlen Echevarría-Pérez MS, Yolainy Govea-Díaz DC, Ayrán Arencibia-Moreno MS. LA Flexibilidad En La Educación Física. PODIUM. 2013;8(23).

