

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

“ESTEBAN PAVLETICH”



TESIS

CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS- HUÁNUCO- 2022

*Para optar el Título de Profesor de Educación Secundaria
Especialidad: Educación Física*

PRESENTA:

MORALES JARA, Yoccer

VEGA MENDOZA, Benjamín Ananías

VEGA MENDOZA, Nelson Yonathan

ASESOR

Oficina de Asesoría del IESPP “E.P.”

HUÁNUCO – PERÚ

2024

ACTA DE TITULACION

Dirección General de Educación Superior y Técnico Profesional

Fecha

Día	Mes	Año
29	01	2024

Nombre de la Institución		"ESTEBAN PAVLETICH"			DRE	HUÁNUCO	
					UGEL	HUÁNUCO	
Código Modular	Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	AV. ALAMEDA DE LA REPÚBLICA N° 535		
1 1 1 2 0 4 4	IESP	PRIVADO	D.S. N° 03-94-ED	Provincia	HUÁNUCO	Distrito	HUÁNUCO

Carrera / Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Resolución de Autorización	R.D. N° 143-95-ED	

Director(a) General	Dr. Emerson Abal Ascayo	R.D. de Nombramiento	R.D. N° 019-2020-P-IESPP-EP-HCO
---------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------------

ACTA DE TITULACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

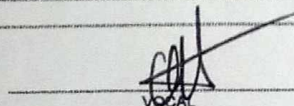
JURADO	PRESIDENTE	DR. EMERSON ABAL ASCAYO
	SECRETARIO	MG. CYNTHIA IVETTE RAMOS ESPINOZA
	VOCAL	MG. MIGUEL CUARTO TRAUCO VASQUEZ

TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN
"CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"JAVIER PULGAR VIDAL" AMARILIS, HUÁNUCO, 2022"



N° Orden	N° de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
1	7 1 9 1 6 8 7 1	MORALES JARA, YOCCER	15	14	15	15
2	7 1 9 5 0 0 9 8	VEGA MENDOZA, BENJAMIN ANANIAS	14	14	15	14
	4 8 5 1 4 7 1 8	VEGA MENDOZA, NELSON YONATHAN	14	14	14	14
4						
5						

OBSERVACIONES:


 PRESIDENTE
 Firma, Post Firma y Sello


 VOCAL
 Firma, Post Firma y Sello


 SECRETARIO


ESTEBAN PAVLETICH
 DIRECTOR GENERAL
 DIRECCIÓN GENERAL de Educación Superior y Técnico Profesional
 Huánuco, C.M. 1043001853
 Firma, Post Firma y Sello

 DIRECTOR

INSTRUCCIONES

- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal).
- El Vocal califica primero en forma individual a cada participante, luego el Secretario y finalmente el Presidente.
- El Presidente obtiene el Promedio General por participante.
- El Presidente llena dos actas de Titulación por participante: una para archivo del instituto o Escuela de Educación Superior y una para la DRE.
- El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatario con tinta roja.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.

* De uso externo

DEDICATORIA

A Dios, por bendecirme en el camino de mi superación y a mis padres por darme su ayuda absoluto, dentro de mi formación profesional. Así mismo a mis hermanas(o) por haberme acompañado durante todo mi trayecto formativo, a mi pareja e hijos por estar siempre dispuesta a escucharme, ayudarme y compartir momentos significativos, y a mis profesores, por su apoyo en el desarrollo de mi formación profesional.

Yoccer.

A Dios, por ser la presencia y la fuerza para superar los obstáculos, a mis padres, por ser la luz y el rescate en mis tormentos, A mi familia, por ser la alegría y mi inspiración y a mis maestros, que con sus enseñanzas y consejos hicieron de mí un mejor académico.

Benjamín.

A Dios, que es el dador de la sabiduría y la inteligencia, a mis padres, que son las personas que me brindan su calor y compañía en los momentos más importantes, a mis maestros, que con sus enseñanzas me motivan a lograr la excelencia académica y a mis compañeros, por haberme regalado momentos anecdóticos.

Nelson.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por la vida y el logro de mi carrera profesional.

Al Instituto de Educación Superior Pedagógico “Esteban Pavletich” por la oportunidad brindada de poder seguir y lograr nuestro desarrollo superior.

A la promotoría institucional por ser el eje fundamental en nuestro camino de formación pedagógica.

Al nuestro director Dr. Emerson Abal Ascayo, por su oportuno liderazgo en nuestra formación profesional.

A nuestra coordinadora académica Mg. Cynthia Ivette Ramos Espinoza, por estar siempre presente brindando una educación de calidad.

A nuestro asesor Mg. Teófilo Castillo Claudio, que con su sapiensa, ha fortalecido el desarrollo de nuestro tema de estudio.

A los maestros, por su aporte pedagógico, consejos y orientaciones durante nuestra permanencia en la casa pedagógica.

INDICE

PORTADA	
DEDICATORIA	02
AGRADECIMIENTO	03
ÍNDICE	04
INTRODUCCIÓN	06
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	08
1.2. Formulación del problema	10
1.2.1. Problema general	10
1.2.2. Problemas específicos	10
1.3. Objetivos	10
1.3.1. Objetivo general	10
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Justificación	11
1.5. Limitaciones	13
1.6. Viabilidad	13
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	14
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Definición de términos	50
2.4. Hipótesis	51
2.4.1. Hipótesis general	51
2.4.2. Hipótesis específicas	52
2.5. Variables	52
2.5.1. Variable independiente	52
2.5.2. Variable dependiente	52
2.6. Operacionalización de variables	55
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y Nivel de investigación	56
3.2. Diseño de investigación	56
3.3. Población, Muestra y Muestreo	57

3.4	Técnicas e instrumentos de investigación	58
3.4.2.	Para presentación de datos	59
3.4.3.	Para el análisis e interpretación de datos	60
CAPITULO IV. RESULTADOS		
4.1.	Procesamiento de datos	62
4.2.	Contrastación de hipótesis	101
CAPITULO V. DISCUSIÓN		
5.1.	Contrastación de los resultados del trabajo de investigación	112
	CONCLUSIONES	113
	RECOMENDACIONES	114
	REFERENCIAS	115
	ANEXOS	116
	Matriz de consistencia.	121
	Instrumento de investigación	122
	Plan de Investigación	123
	Sesiones	130
	Panel fotográfico	179
	Constancia de aplicación del proyecto de investigación	183
	Autorización para la ejecución del proyecto	184
	Resolución de aprobación del proyecto de investigación	185
	Validación del instrumento	187
	Nómina de estudiantes	194
	Base de datos	195

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, cuyo objetivo es determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco - 2022, a partir de la aplicación de un plan de intervención innovador.

La carrera con vallas surge como una estrategia para mejorar el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes, teniendo en cuenta que muchos adolescentes tienden a mostrar, altos niveles de deficiencia en el manejo de su fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, esto da lugar a serios conflictos en los procesos de desarrollo físico, psicológico y social de los escolares, que a su vez, influyen de manera significativa en sus niveles de adaptación a nuevas actividades físicas y deportivas.

Tomamos la estrategia de la carrera con vallas, por su importancia en las capacidades físicas condicionales, desde una perspectiva investigativa y formativa, de modo que se puedan establecer grados progresivos de implementación en relación a las necesidades inmediatas de los estudiantes a los que se les interviene, describiendo así mismo las características propias del dominio específico de sus aptitudes físicas.

Se pretende buscar una base teórico-práctico que permita el planteamiento e implementación oportuna de la carrera con vallas. Existen varios respaldos teóricos los cuales fundamentan oportunamente el pasaje de vallas priorizando puntos fundamentales en su ejecución según género, a partir del mismo es importante aclarar que la práctica de la carrera con vallas no solo se muestra por géneros, sino que también las pruebas son oportunas según altura y distancia, y que su forma de ejecución involucra grandes cualidades físicas, en el mismo se encuentra las capacidades físicas condicionales como elemento base para el desarrollo de sub cualidades físicas también presentes en todo ser humano.

Por otra parte, inferimos que el desarrollo de las capacidades físicas condicionales se afianza a situaciones prácticas de manera independiente, direccionando de este modo actividades físicas que vayan en relación a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad, enfatizando que este último es el más complejo por su acción decreciente a medida que pasan los años y por otro lado tomar en cuenta a la base de los mismos que vendría ser la fuerza.

Finalmente, en el presente trabajo de investigación se puede determinar que la carrera con vallas influye en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco -2022.

Con la finalidad de presentar un informe claro y ordenado, se siguió la estructura propuesta en el Reglamento de Investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich”, que es como sigue:

- **Capítulo I**, titulado “Problema de investigación”, en el que se presentan el planteamiento del problema, la formulación del problema de investigación, los objetivos de investigación, la justificación y las limitaciones.
- **Capítulo II**, denominado “Marco teórico”, en el que se presentan los antecedentes, las bases teóricas, la definición de términos, las hipótesis de investigación, las variables de estudio y la Operacionalización de las variables.
- **Capítulo III**, nombrado “Marco metodológico”, dónde se exponen el tipo, nivel y diseño de investigación, la población, muestra y muestreo, las técnicas e instrumentos de investigación.
- **Capítulo IV**, titulado “Resultados” en el que se exponen los resultados alcanzados luego de la aplicación del instrumento de medición, antes y después de aplicación de la carrera con vallas, como también las pruebas de hipótesis correspondientes.
- **Capítulo V**, que se titula “Discusión” que exhibe de manera detallada la discusión de los resultados con los antecedentes de investigación, con el marco teórico y con las hipótesis previamente planteadas, las conclusiones y las recomendaciones a las que llegamos como resultado de la ejecución de la misma.
- Referencias Bibliográficas de acuerdo a las Normas APA séptima edición.
- Los anexos correspondientes al presente trabajo, en los que se muestran las evidencias que demuestran la ejecución de la misma.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad el desarrollo de las capacidades físicas condicionales es un aspecto fundamental en la existencia del ser humano, los grandes juegos deportivos necesitan de ciertos elementos como: la velocidad, resistencia física, flexibilidad y fuerza. Sin embargo, para lograrlo se hace necesario la aplicación de un conjunto de actividades, recursos y condiciones para desarrollar las carreras con vallas, Además ello como estrategia constituyen un medio eficaz para desarrollar en el estudiante múltiples habilidades técnicas y variadas en las capacidades físicas condicionales.

En el contexto mundial, el uso de la tecnología en los últimos años ha producido un cambio en la forma de vivencia de la gente, se ha menguado la actividad física en los estudiantes, debido a que no se concretizan políticas educativas desde los ministerios, lo cual, conlleva a un decrecimiento en los niveles de habilidad física, de forma particular en adolescentes, afectando de forma negativa en la buena salud y su calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (2018) dice: La falta de actividad física condicionada en la situación actual es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de algunas enfermedades, como obesidad, estrés, depresión, diabetes, infarto, colesterol alto, presión arterial. . . entre otros. El ejercicio tiene ciertos beneficios para la salud y ayuda a prevenir enfermedades que las personas padecen a diario. Los datos mundiales de la Organización Mundial de la Salud son alarmantes, pues una de cada cuatro personas en el mundo no hace ejercicio por diversos motivos, lo que significa que alrededor del 71% de la población estudiantil no hace nada. tipos de ejercicios físicos. (Pág. 1).

En el contexto nacional se observa el poco desarrollo de actividades físicas condicionales en la etapa escolar, producto de ello, está latente el problema de la obesidad y del régimen alimentario, otro de los factores que evidencia la falta de actividad, se presenta por el poco cumplimiento de políticas y de las sugerencias que emana la (OMS) a nivel intersectorial,

Esta indiferencia hacia el movimiento se debe a la facilidad de la vida moderna: los dispositivos electrónicos y la realidad virtual atraen tanto a niños como a jóvenes. Por lo tanto, en comparación con años anteriores, tenemos menos jóvenes sanos con mala

coordinación, sus huesos y músculos no están bien desarrollados, su concentración es limitada y su velocidad es moderada. Todos los mencionados no lograron desarrollar las competencias y por ende el perfil de carrera del MINEDU.

Por otra parte, el diario Perú 21 (2018) comenta: Que, en nuestro país al día de hoy, el exceso de peso y obesidad se está incremento desfavorable obteniendo niveles preocupantes para la comunidad. Según estudios realizados por el laboratorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad, un gran porcentaje de los pobladores peruanos entre niños y adultos cuenta con un índice elevado de grasa corporal. donde, ocho de cada diez personas tienen el peso mayor a lo ideal, lo cual conlleva a una situación preocupante para su salud. Por otra parte, no es algo sorprendente que una de las organizaciones de alimentación de las naciones unidas nos da a conocer según sus estudios obtenidos que nuestro país se encuentra el puesto tres de países con sobre peso y obesidad a nivel de América latina. (p.11)

En el contexto regional y local. Igualmente se puede observar una obesidad severa, esta problemática atañe a muchas instituciones educativas que no cuentan con planes estratégicos o simplemente desarrollan actividades rutinarias que no avizora a mejorar las actividades físicas condicionales en las instituciones educativas.

Villada y Vizúete (2002) manifiestan: Que las capacidades físicas son destreza para incrementar algo, en este sentido se dice que hay muchos niveles de capacidades físicas como seres humanos, ya que cada sujeto las tiene en un nivel distinto conforme con su edad, y su condición física. El sostenimiento de unos grados aceptable de una de dichas capacidades va a poder asegurar un estilo de vida sana. (p.271)

En la institución educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco - 2022, mediante la experiencia vivida se pudo observar que existe gran cantidad de estudiantes que no desarrollan las capacidades físicas condicionales, las causas se dan por la falta de metodologías activas, falta de un plan de estudios adecuado en el campo de la educación física , estrategias de juegos que no se aplican, recursos impertinentes, docentes con ceguera paradigmática, hábitos alimenticios inadecuados, limitaciones en las actividades lúdicas entre otros, y como producto de no atender oportunamente tendríamos estudiantes con sobrepeso, con falta de equilibrio en el desarrollo de actividades físicas condicionales,

la poca practica de actividad física que realizan en tiempo libre y de ocio, estudiantes con relaciones conflictivas y la pérdida de oportunidades de hábitos saludables como actividades físicas, deportivas, y de ocio.

García et al. (1996) dice: Las habilidades físicas condicionales nacen de la creación de características humanas que se desarrollan con el crecimiento, están relacionadas con el metabolismo y el proceso energético del cuerpo, podemos desarrollar estas habilidades en el juego, entretenimiento o en cualquier otro lugar. ejercicio (pág. 127).

Frente a la problemática, proponemos la Carrera con vallas para desarrollar capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco- 2022. La actividad atlética deportiva y las innovaciones que nos traen la planificación del nuevo plan de estudios y una planificación adecuada permiten mejorar el desarrollo de las habilidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de los estudiantes de secundaria; consiguiendo un suficiente desarrollo motor y también un cambio significativo en el estilo de vida del adolescente.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco -2022?

1.2.2. Problemas específicos

PE₁. ¿De qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco 2022?

PE₂. ¿De qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco- 2022?

PE₃. ¿De qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis –Huánuco- 2022?

PE₄. ¿De qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis -Huánuco -2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar de qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco -2022.

1.3.2. Objetivos específicos

OE₁. Determinar de qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco - 2022.

OE₂. Determinar de qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco -2022.

OE₃. Determinar de qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco -2022.

OE₄. Determinar de qué manera la carrera con vallas influye en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco -2022.

1.4. Justificación

El trabajo de investigación se justifica desde los siguientes aspectos:

Justificación teórica:

El estudio se justifica teóricamente porque la aplicación de la carrera con vallas propuesta por la presente investigación está basada en lo señalado por la UNESCO (2015) “Los programas de actividades físicas deportivas deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida” (p.3). Los estudiantes tienen derecho a preservar su bienestar y sus capacidades físicas, si se les enseña en la escuela la importancia de la actividad física para la vida, se lograrán hábitos de vida saludables. Por lo que es importante la propuesta que genera cambios en los hábitos de vida en nuestros estudiantes, la formación de una cultura física que ayude en la mejora de la calidad de vida y la salud. La aplicación adecuada del programa de actividades físico deportiva a nuestros estudiantes lograra la mejora y el

mantenimiento de las capacidades físicas condicionales de los alumnos. Porta (como se citó en De la Reina, 2003) sobre la definición de capacidades físicas condicionales dice: Son las predisposiciones anatómicas- fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. (p. 13). Blázquez (1993), coincide con De la Reyna, Martínez (2003) al clasificar las capacidades físicas básicas en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, siendo la base de los aprendizajes y de la actividad física.

Justificación metodológica.

El trabajo de investigación se justifica metodológicamente porque se respalda por el uso del método científico, además se considera las técnicas e instrumentos con su respectiva validación los cuales se manifiestan en la aplicación de la muestra, y conlleva a conseguir resultados de importancia en la investigación; nuestro estudio, va a servir de apoyo para las investigaciones posteriores, que pueden ser ejecutadas siguiendo la estrategia de nuestra investigación o ser adaptada a otra realidad.

De acuerdo con Bernal (2010) y Blanco y Villalpando (2012), una investigación se justifica metodológicamente cuando se propone o desarrolla un nuevo método o estrategia que permita obtener conocimiento válido o confiable.

Justificación práctica.

La investigación se justifica de manera práctica porque desarrolla una secuencia pedagógica innovador, tiene sustento en la ejecución de las carreras con vallas, con el propósito de obtener una influencia en las capacidades físicas condicionales. Es por esta razón que esta propuesta es de mucha relevancia ya que a través de ella va a crear nuevos hábitos de actividades físicas en nuestros educandos y para que a través de los resultados podamos proponer nuevas herramientas que coadyuve a la mejora eficaz de las capacidades físicas condicionales en el contexto de estudio. Así mismo, este estudio se basa en el modelo de actividad física para toda la vida, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica de ejercicio físico (Sánchez Bañuelos, 2013).

1.5. Limitaciones

Como en todo trabajo investigación, no faltan las limitaciones.

Una de las principales limitaciones es el factor tiempo y la poca experiencia para realizar este tipo de trabajo. Se tenía limitaciones en la coordinación del trabajo, así como organizar

oportunamente la información, debido a que algunos de los tesisistas están sujetos a otros trabajos personales y/o familiares. Así mismo, se tuvo ciertas limitaciones para obtener información de algunas plataformas online, referencias bibliográficas de trabajo de tesis, libros y revistas, entre otros. que sustentan nuestro trabajo de investigación. Todas estas dificultades encontradas se han ido superando gracias a los aportes y sugerencias de los expertos y de algunos maestros de la especialidad sujeto al tema de estudio.,

1.6. Viabilidad

La realización de la presente investigación contó con la viabilidad necesaria.

- Por la predisposición de los tesisistas para realizar el trabajo de investigación.
- Pertinencia metodológica y su aporte al contexto social en el avance de la práctica pedagógica de los docentes.
- Apoyo del maestro de la especialidad y del personal directivo de la IE. focalizada, quienes apoyaron al grupo investigador en la aplicación de la propuesta carrera con vallas y en la recolección de los datos necesarios de la muestra que son los estudiantes.
- En cuanto al financiamiento, los investigadores contaron con los recursos financieros para la realización de la investigación en sus distintas etapas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Se pudo mejorar la visión y conocimiento de las variables correspondientes al trabajo de investigación realizando una exhaustiva revisión de los antecedentes de investigación realizados previamente a la presente, destacando entre ellos las siguientes:

A nivel internacional

Montenegro (2019) en su trabajo de investigación titulado: “Efecto de un programa de actividad física moderada a vigorosa en las capacidades físicas y funcionales cognitivas de atención y memoria en los estudiantes del grado noveno del colegio Juana Escobar”, con la finalidad de optar el título de maestría, cuyo principal objetivo fue determinar los efectos de un programa de actividad física moderada a vigorosa en las capacidades físicas y las funciones cognitivas de atención y memoria de los estudiantes. Sobre la metodología se aplicó una investigación de enfoque cuantitativo con su diseño cuasi experimental, que cuenta con una población de 120 estudiantes, para la muestra se escogió a 26 alumnos del grupo tarde y como grupo control se escogió al grado noveno los de la jornada mañana compuesto por 27 estudiantes para un total de 53 estudiantes. Por su parte para la recolección de datos aplico la técnica de la observación. Luego de una detallada investigación el investigador llegó a concluir que, un programa de actividad física moderada a vigoroso realizado durante 12 semanas seguidas. Se ha podido evidenciar los efectos positivos en la atención y memoria, las capacidades físicas básicas como la resistencia, la flexibilidad, la fuerza abdominal y el equilibrio en los estudiantes de grado noveno del colegio Juana Escobar. Además, se concluye que la hipótesis alterna fue positiva al evidenciar mejores cambios en las capacidades físicas y las funciones cognitivas.

Arnulfo et al. (2019), en su trabajo de tesis titulado: Condición física en adolescentes, valores normativos de referencia para la población Bumanguesa 11 a 18 años. Con la finalidad de optar el título de licenciado en educación física. Cuyo objetivo es crear valores normativos de la fuerza de miembros superiores de los adolescentes de la ciudad de bumanguesa, que sirvan con referencia para diferentes contextos que requieran conocer el estado de esta población (deporte, salud promoción y prevención de

enfermedades entre otros). Para alcanzar dicho propósito los investigadores utilizaron una investigación con enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo. Teniendo como población la ciudad de Bucaramanga capital del departamento de Santander la cual cuenta con 74.388 adolescentes aproximadamente, la muestra se realiza en diferentes colegios de la ciudad de Bucaramanga en los cursos de 6 a 11 de bachillerato en los cuales sus edades asilan entre los 10 y 19 años por su parte para la recolección de datos aplico la técnica de observación y como instrumento la batería EUROFIT. Luego de una detallada investigación los investigadores llegaron a concluir que, Se realizó la creación de valores normativos para dar facilidad a la evaluación de la capacidad de resistencia con el fin de dar mejora a la condición física.

(Naranjo 2019), en su trabajo investigativo titulado: Las Competencias Motrices, El Desarrollo De La Psicomotricidad y el Aprendizaje Significativo Durante La Interacción Lúdica En Educación Física En Docentes De Quinto Y Sexto Grado De Primaria, cuyo principal objetivo es contribuir el desarrollo de habilidades motrices básicas y en la psicomotricidad de alumnos de 10 y 11 años en educación primaria mediante actividades recreativas, lúdicas, formativas y vivenciales. Para alcanzar dicho propósito la investigadora aplica una investigación cuantitativa, descriptivo correlacional y transversal que cuenta con una población de 184 alumnos en la muestra participaron 40 alumnos de quinto y sexto grado de entre 10 y 11 años de edad. Por su parte la técnica utilizada para la recolección de datos fue mediante el llenado de un test de forma individual durante la práctica de circuitos motrices y como instrumento utiliza la prueba directa del libro denominado " TGMD-Z. Después de una detallada investigación arriba a concluir que, es de suma importancia el desarrollo de las competencias motrices para proveer en nuestra vida un mejor desarrollo motriz básica en las diferentes tareas cotidianas por lo cual es de mucha importancia crear que el docente cree situaciones didácticas donde el alumno sea capaz de pensar y de utilizar su cuerpo para generar movimiento, y logre esa conectividad entre lo que y sabe y los nuevos contenidos obteniendo mejores resultados.

García (2019), elaboró un trabajo de investigación titulado Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la liga Cantonal de la Libertad, provincia de Santa Elena, año 2018. Para obtener del título de licenciado en educación física. El objetivo de dicho trabajo fue aplicar una serie de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años. Para alcanzar el objetivo

aplicó una investigación cualitativa, siendo el tipo de investigación de campo y descriptiva. Para el trabajo en mención se planteó una población de 30 futbolistas con edades entre 15 a 17 años, mientras que la muestra se compuso por una cantidad similar de futbolistas, de los que 7 tienen 15 años, 8 tienen 16 años y 15 tienen 17 años de edad. Las técnicas utilizadas para la recolección de datos fueron la encuesta y la entrevista. Por lo que llegó a concluir que, tanto el presidente de la institución como los futbolistas de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, están de acuerdo que se apliquen estos tipos de ejercicios, además de que va a reforzar el trabajo diario de los futbolistas va a ayudar a que los entrenadores le den mayor énfasis a esta parte de mucha importancia y que es necesario la aplicación de métodos de entrenamiento deportivo.

Muñoz y Sebastián (2019), desarrolló un trabajo de investigación titulado. Fuerza en miembros superiores. La finalidad del trabajo en mención fue optar al título de Licenciado en Educación Física. El principal objetivo de dicho trabajo fue crear valores normativos de la fuerza de miembros superiores de los adolescentes de la ciudad de Bucaramanga. La metodología utilizada para la investigación obedece al enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo. La población considerada fue de 74,388 personas, siendo 36 417 mujeres y 37871 hombres, mientras que la muestra es de 4 212. El instrumento para recoger la información pertinente fue la batería EUROFIT, que básicamente mide la realización de flexiones. Luego de un detallado trabajo de investigación llegó a concluir que, se identificó que la fuerza explosiva presenta mayores niveles de desarrollo en la población masculina que en la femenina.

A nivel nacional

Puruhuaya (2019), en su trabajo de tesis titulado: Evaluación De Las Capacidades Físicas Básicas En Estudiantes Del Primer Grado De Educación Secundaria En La Institución Educativa 41008 Manuel Muños Ñajar Arequipa- 2019. Cuyo principal objetivo fue determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muños Ñajar Arequipa. Para lograr dicho propósito el investigador aplicó una investigación con enfoque cuantitativa, de tipo descriptiva simple y de nivel básico, lo cual cuenta con una población de 455 estudiantes de todo el nivel secundario, la muestra fue 77 estudiantes del primer grado de secundaria de entre 12 y 13 años. Por su parte para la recolección de datos aplicó la técnica de la observación, y como instrumento el test para cada capacidad. Luego de una detallada investigación el investigador llega a concluir

que, Los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del primer grado en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najjar –Arequipa, están en un 41 %, en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva siendo la capacidad física de flexibilidad donde se logró mejores resultados.

Herrera (2019), en su trabajo de investigación llevado a cabo titulado: Juegos Cooperativos para Desarrollar Las Capacidades Físicas en Estudiantes de Educación Primaria, Institución Educativa Eleodoro Vega Ocaña-2018. Cuyo principal objetivo es evaluar el desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes del 2° grado de educación primaria, mediante los juegos cooperativos en la Institución Educativa Eleodoro Vega Ocaña-2018. Para lograr dicho propósito la investigadora aplico una investigación con diseño pre experimental, lo cual cuenta con una población que estuvo conformada por todos los niños del segundo grado de educación primaria y la muestra conformada por 12 estudiantes del segundo grado de educación primaria. Por su parte para la recolección de datos aplico la técnica de la observación y como instrumento utilizo la escala de estimación. Luego de una detallada investigación la investigadora arribo a concluir que, el desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes del 2° grado de educación primaria, se mejoraron mediante los juegos cooperativos en la institución educativa Eleodoro Vega Ocaña – 2018.

Marcillo (2019), en su trabajo de investigación titulado: Relación entre las capacidades psicomotrices y las disciplinas deportivas de educación física en la Unidad Educativa Luis Alfredo Noboa Icaza - Guayaquil - 2018, tuvo como objetivo determinar la relación entre las capacidades psicomotrices y las disciplinas deportivas de educación física en los estudiantes de la Unidad Educativa Luis Alfredo Noboa Icaza - Guayaquil – 2018. En el presente trabajo de investigación se ha tenido en cuenta una población - muestra de 40 estudiantes con quienes se ha realizado una investigación no experimental con diseño correlacional. Se utilizó como técnica la observación con su instrumento escala de estimación para las variables: capacidades psicomotrices y disciplinas deportivas. Para el procesamiento de datos se hizo uso de la estadística descriptiva: tablas de frecuencias y gráficos, asimismo para el contraste de hipótesis se utilizó la medida estadística correlación de Pearson. Por lo que llegó a concluir que, se ha quedado demostrado de acuerdo a los resultados obtenidos en un 72.22% de los estudiantes tienen un alto nivel de desarrollo de capacidades psicomotrices y un nivel muy bueno en la práctica de las disciplinas deportivas. Además, el coeficiente de Pearson obtenido es de 0.543 lo cual

indica que existe correlación significativa entre las variables, confirmándose que existe relación significativa entre las capacidades psicomotrices y las disciplinas deportivas de educación física en la Unidad Educativa Luis Alfredo Noboa Icaza de la ciudad de Guayaquil – Ecuador – 2018.

Rengifo (2022), en su trabajo de investigación titulado: Educación Virtual Y Desarrollo De Las Capacidades Físicas En Estudiantes Del Vi Ciclo De Educación Básica Regular De La Institución Educativa Comercio N° 64 – Pucallpa, 2021. El presente trabajo de investigación se ejecutó con la finalidad principal de determinar la relación que existe entre educación virtual y desarrollo de capacidades físicas en estudiantes del VI ciclo de educación básica regular de la institución educativa Comercio N° 64 – Pucallpa, 2021; investigación de tipo no experimental cuantitativa, de diseño descriptivo correlacional, cuya población estuvo compuesta por 1040 estudiantes de la sede de estudio, de los cuales 280 formaron parte de la muestra, a quienes finalmente aplicaron los instrumentos de recolección de datos que fueron dos cuestionarios, llegando a la conclusión de que existe relación entre educación virtual y desarrollo de capacidades físicas en estudiantes del VI ciclo de educación básica regular de la Institución Educativa Comercio N° 64 – Pucallpa, 2021, ya que, el resultado 0.610 indica una correlación positiva moderada y el valor $\text{Sig.} = 0.000 < 0.05$ indica que el resultado fue significativo.

Espinola (2021), en su trabajo de tesis titulado: Aplicación del programa PAFCOM para desarrollar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2017. Tuvo como objetivo determinar la influencia de la aplicación del Programa de actividad física “PAFCOM en el desarrollo de capacidades físicas condicionales en estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2017. Estudio tipo descriptivo comparativo, cuasi experimental que permitió establecer la asociación causal entre las variables. Se trabajó con 61 estudiantes mediante un Test de Rendimiento Físico, validada por juicio de expertos y con una confiabilidad de alfa de Crombach del 0.800 y 0.873 siendo fiable para la investigación. Según resultados obtenidos podemos observar que de acuerdo a las capacidades físicas condicionales de los estudiantes, que en el grupo control los porcentajes más altos se sitúan en la calificación bajo y muy bajo con un 33.33% y 20.00%, por otro lado obtuvo un nivel regular del 26.67% un nivel bueno con un 13.33% y un nivel muy bueno con un 6.67%; en cambio en el grupo experimental el cual se le aplicó el programa PAFCOM el

porcentaje más alto se sitúa en el nivel bueno con un 52.17% y un nivel muy bueno del 13.04% siguiendo con un nivel regular del 21.74% y solo obtuvo niveles bajo y muy bajo en un 8.70% y 4.35% respectivamente. Se concluyó que la aplicación del programa “PAFCOM” influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes, según la prueba estadística de t de Student con una significancia menor al margen de error del 0.05 lo que permite aceptar la hipótesis principal y rechazar su nula.

A nivel local

Guardia y Vara (2021), en su trabajo de investigación titulado: Programa Winners Para Fortalecer Las Capacidades Físicas A Través De Ejercicios Pliométricos Y Propioceptivos Orientados Al Balonmano Para La Categoría “C” De La I.E. Marcos Duran Martel- Huánuco 2019, cuyo principal objetivo es Desarrollar el programa “Winners a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos” como un entrenamiento secuencial de ejercicios para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en los deportistas de la categoría “c” de la I.E. Marcos Duran Martel – Huánuco 2019. Para alcanzar dicho propósito los investigadores aplicaron una investigación de tipo aplicada, de nivel explicativo, con diseño experimental y cuasi experimental, lo cual cuenta con una población de 48 estudiantes deportistas de la categoría “c” de balonmano y la muestra se considera como grupo experimental a las 12 integrantes de la selección de balonmano de la categoría “c” de la I.E. Marcos Duran Martel. Por su parte para la recolección de datos los investigadores aplicaron la técnica de observación simple y como instrumentos utilizaron lista de cotejo, rubricas test y sesiones. Luego de una detallada investigación los investigadores arribaron a concluir que, Concluyeron que el programa WINNERS a través de ejercicios Pliométricos y propioceptivos, desarrollo eficientemente el nivel de las capacidades físicas orientadas al balonmano en las deportistas de la categoría “c” de la Institución Educativa Marcos Dura Martel.

Tarazona y Rodríguez (2019), en su trabajo investigativo titulado: Programa De Juegos Recreativos Para Mejorar Las Capacidades Coordinativas En Estudiantes del Tercer Grado de Educación Primaria de la I.E. N° 32814 Miguel Grau Seminario Huánuco – 2018, cuyo principal objetivo fue conocer cómo influye el Programa De Juegos Recreativos en la mejora de las Capacidades Coordinativas En Estudiantes del Tercer Grado de Educación Primaria de la I.E. N° 32814 “ Miguel Grau Seminario” Huánuco – 2018, para alcanzar dicho propósito las investigadoras aplicaron una investigación de tipo

científica aplicada, de nivel explicativa y con un diseño pre Test y post Test (grupo experimental) lo cual cuenta con una población de 61 estudiantes del tercer grado A y B de educación primaria, y la muestra fue 32 alumnos del tercer grado “A” de educación primaria. Por su parte para la recolección de datos el investigador aplico la técnica de la observación directa y como instrumento utilizo fichas de observación. Luego de una detallada investigación llegaron a concluir que, el Programa de Juegos Recreativos influye significativamente en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del tercer grado de Educación Primaria.

Tarazona et al. (2022), en su trabajo investigativo llevado a cabo para optar el título de licenciado en educación especialidad: educación física, titulado: Juegos Recreativos Para Desarrollar Las Habilidades De Coordinación Básica En Los Niños Del Segundo Grado De Educación Primaria De La I.E. “Leoncio Prado” De Huánuco, 2019. Se centró en comprobar la influencia de los juegos recreativos en el desarrollo de las habilidades de coordinación básica en niños del segundo grado. Se asumió como tipo de investigación el aplicado con un diseño cuasi experimental con dos grupos de trabajo. La muestra que se trabajo fue de tipo no probabilístico bajo criterio del investigador. Asimismo, se trabajó con la lista de cotejo de 20 reactivos debidamente validados que permitió medir el nivel de desarrollo y práctica de las habilidades de coordinación básica. Por lo que llegaron a concluir que, la aplicación de los juegos recreativos como influencia elocuente en la mejora de las habilidades de coordinación básica en el ámbito que corresponde.

Campos y Limas (2020), en su trabajo de investigación que lleva por título: Juegos Recreativos Como Estrategia Metodológica Para Desarrollar Habilidades Psicomotrices En Los Niños Del Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa N°32140 “El Progreso” Ambo-2019. tuvo como objetivo establecer la influencia de los juegos recreativos como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices en los estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa N° 32140 “El Progreso” – Ambo, 2019. Se estructuró bajo un tipo de investigación explicativa-cuantitativa, de nivel descriptivo y diseño pre-experimental, donde se aplicó un programa de actividades educativas basadas en juegos recreativos a un total de diecinueve niños (as). Cuyos resultados mostraron que los niños pasaron de un promedio de 21% que lograban cumplir con los indicadores a un 90% después d implementar las herramientas educativas. Con lo cual se concluye que la aplicación de juegos recreativos como estrategia de aprendizaje permite el desarrollo de habilidades psicomotrices.

Alberto (2022), en su trabajo de investigación que llevó a cabo titulado: Los Juegos Cooperativos Para Desarrollar La Motricidad De Los Alumnos De 5 Años Del Nivel Inicial De La Institución Educativa N° 002 Virgen De Guadalupe - Huánuco, 2018. tuvo como objetivo principal influir en la mejora de la motricidad de los alumnos de 5 años del nivel inicial de institución N° 002 virgen de Guadalupe para lo cual se propuso 20 sesiones de aprendizaje con lista de cotejo para evaluar los resultados, luego de cada aplicación de las sesiones. El trabajo de investigación tuvo como diseño cuasi experimental son sustancialmente más adecuadas que los diseños ya que controlan algunas, aunque no todas, la hipótesis fue mejorar la motricidad con los juegos cooperativos de tipo aplicada es llamada también constructiva. La población considerada fue de 54 alumnos de 5 años del nivel inicial y la muestra elegida fue considerado 28 alumnos del aula orquídeas como grupo experimental y 26 alumnos del aula lila como grupo control. En conclusión, se ha mejorado el desarrollo de la motricidad de los alumnos con la aplicación de los juegos cooperativos en el nivel inicial de 5 años de la I.E. N° 002 Virgen de Guadalupe donde se obtuvo el 92.93% en el grupo experimental que han logrado mejorar el desarrollo de la motricidad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1.1 Definición de la carrera con vallas

Según Real Academia Española (2014) afirma que. Las carreras de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y vidrio) llamadas vallas. Las distancias de la casa con las vallas, así como las alturas, varían según la distancia de la prueba, el sexo y la edad de los atletas, es decir que los atletas tienen que saltar las vallas impulsando con las piernas. Al romper una valla automáticamente quedaran fuera de dicha competencia.

Según lo expresado por Alarcón, (2004), las carreras con vallas son una modalidad más de carrera donde no debe ser un recorrido interrumpido por saltos. Las carreras se “ganan en el suelo”; El mejor método será el que devuelva al atleta lo más antes posibles a la pista. (p.27).

Lo manifestado por Jaime Enciso (2007) “el paso sobre la valla es una zancada modificada y no un salto con su consiguiente caída”. Hay que conseguir que, al superar el obstáculo, el centro de gravedad (C.D.G.) del atleta ascienda

lo menos posible, que tenga la menor variación vertical posible. Si la valla se pasa, será fácil seguir corriendo deprisa, pero si se salta, al caer se pierde mucha velocidad horizontal con la consecuente pérdida de ritmo. El objetivo es pasar los obstáculos con la menor pérdida posible de velocidad en el paso de cada obstáculo, por lo que el atleta debe tener gran velocidad y gran dominio de la técnica (p.8).

2.2.1.2. Historia de la carrera con Vallas.

Se sostiene que las carreras con vallas son una recluta de los tiempos modernos. No se hace mención de ellas en la cultura de la Grecia clásica, ni tampoco en los documentos de épocas anteriores. Parece determinado que las primeras carreras con obstáculos y con reglas alrededor precisas se desarrollaron en los campos de Eton, famosa escuela pública inglesa, a mediados del siglo visto.

No pasó altamente desde su comienzo hasta que se llegó a su igualmente válida reglamentación. Las denominaciones de vallas «altas», «bajas» o «intermedias» se refieren a los distintos paraísos de los obstáculos (siempre en cifra de diez) que se usan precisamente en las tres distancias clásicas: 110 metros (120 yardas), 200 metros, (220 yardas) y 400 metros (440 yardas) y por empleo en sus correspondientes en la clase 15 femenina. Por el contrario, hay que señalar que los 200 metros vallas no trazan en el proyecto orgulloso; sin embargo, fue incluido en dos ocasiones (1900 y 1904).

Precisamente por su origen inglés, y al perpetuarse con los mínimos detalles, se dan las magnitudes de 13,72 distancia a la primera valla de 1,06 de altura y 9,14 de intervalo entre ellas, que evidentemente nada tienen que ver con el sistema métrico decimal y sí mucho con la reticencia de la IAAF a alterar su propio reglamento.

En los primeros tiempos, los obstáculos estaban fijos en el terreno y esto debió de ser el principal motivo de que los atletas utilizaran técnicas de paso de vallas nada económicas.

Rodeando 1900 se llegó al obstáculo origen y personal en manera de T invertida, y en 1935 se introdujo ya una flamante variedad de vallas en forma de L, provista de contrapesos, las cuales evitan molestias de lesiones y golpes.

Los 400 metros vallas es de historia más reciente. Fue ignorada por casi todos los pioneros del pasado siglo, que la consideraban excesivamente fatigosa

y llena de inconvenientes, hasta el punto de atribuirle, aunque figuradamente, caracteres mortales (monkiller event, la carrera que mata).

Aunque se hiciera mención de un cuarto de milla con 12 vallas en el informe de una concentración universitaria llevada a cabo en Oxford en 1860, la especialidad aparece en el programa de los campeonatos inglés, sueco y americano en 1914. Los 400 metros vallas fueron incluidos por primera vez en el programa olímpico en los Juegos de 1900 en París.

2.2.1.3. Las Técnicas de la carrera con vallas.

Por otro lado, según Rius (1999) sustenta los siguientes elementos técnicos para el paso de valla. A lo largo del recorrido situados a distancias reglamentadas, que obligan al atleta a ir a un ritmo determinado de carrera tanto en el tramo hasta la primera valla, como en la distancia existente entre ellas. Por ello, dividiremos la carrera en tres fases:

1. La salida.

La forma de ejecución de la salida es semejante a la de las pruebas lisas de velocidad; a la primera valla se llega aproximadamente con ocho pasos (13,72 m.), es necesario el control óptimo de carrera mucho antes, para encontrarnos en disposición de llevar a cabo el primer paso de valla; acción que, por otra parte, y al ser el número de pasos par, obliga a la colocación del pie de la pierna de impulso en el taco delantero. La amplitud de los pasos irá aumentando progresivamente hasta el octavo que no mantiene la progresión, debido a la necesidad de una preparación para un impulso más intenso, imprescindible para el paso de la valla. (Vinueza, 1997, p. 40)

2. El paso de vallas. Como consecuencia del último paso el atleta deberá encontrarse en condiciones de atacar la valla en cuya acción deberá invertir el menor tiempo posible. (Vinueza, 1997, pag.41-43). Para ello realizará los siguientes movimientos.

- **Pierna de ataque.** Llamaremos así a la pierna que se lanza contra la valla. Esta pierna sube flexionada al frente hasta que la rodilla alcanza la altura de la cadera, momento en el cual inicia un movimiento pendular hacia arriba.
- **Pierna de impulso. (O de recobro).** Una vez finalizado el impulso la pierna se deja arrastrar, momento a partir del cual describe un

movimiento circular y lateral pasando paralela a la valla sin apresurar su acción. A partir de este momento y mediante un movimiento arriba y adelante va buscando la línea normal de carrera dándole amplitud al paso

- **Acción de tronco y cabeza.** Los marcados movimientos de las extremidades inferiores obligan a tronco y brazos a ejecutar otras acciones para coordinar y equilibrar aquéllas.

El tronco en este caso y a medida que actúa la pierna de ataque, se va inclinando sobre ella, compensando así su elevación y favoreciendo la búsqueda rápida del suelo una vez sobrepasada la valla.

El tronco recupera su posición normal una vez que la pierna de impulso que venía desde atrás va a tomar contacto con el suelo.

3. La carrera entre vallas. La longitud del paso de valla debe oscilar alrededor de los 3,50 metros aproximadamente. A partir del primer contacto con el suelo, el vallista da tres pasos hasta que vuelve a atacarla otra vez, que lo hará siempre con la misma pierna. Todas estas acciones se repetirán sucesivas veces en todo el recorrido hasta pasar la última valla. (Vinuesa, 1997, p.45)

4. El final. Una vez resuelto el último problema, los deportistas pueden llegar a agotarse cuando se vuelven demasiado frecuentes debido al cansancio que experimentan durante la carrera y tratan de cubrirlo en el menor tiempo posible, pero este no es un caso común. (Vinuesa, 1997, p.45)

2.2.1.4. Actividades atlético deportivas

Actividades atléticas, es un modelo sistemático, organizado, metodológicamente detallado, elaborado y contextualizado a la realidad y a la problemática de los alumnos, adecuadamente diversificado según los lineamientos del Diseño Curricular Nacional (CNEB, p.67),

Bozzini (como se citó en Pila, 1981). Afirma que el programa es:

Conjunto de actores y actividades (recursos jerárquicamente ordenados) a través de los cuales el docente pretende lograr una formación completa en cada materia según el ideal educativo de su época (perspectiva socio histórica), teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno (individualidad) y la enseñanza. significar (significado). (pág. 98).

El autor señala que un programa educativo es un plan sistemático que considera actores y actividades planificadas por el educador para alcanzar

objetivos educativos compatibles con el currículo y las miradas educativas del momento sociohistórico actual. donde se utiliza y dosifica según las capacidades de los estudiantes.

Así mismo, Ramón (2000) afirma que el programa de formación debe incluir “el desarrollo de propuestas metodológicas sencillas, viables, en definitiva, que, sin desviar al profesorado de su tarea docente, le ayuden a acciones satisfactorias, eficiente y eficaz. Los encuentran útiles para desarrollarse como profesionales” (p. 254). El autor dice que con estas sencillas sugerencias metodológicas se logran las metas educativas de acuerdo al plan sistemático diseñado en el programa del docente.

Al igual que los autores antes mencionados, Pérez (2000) afirma que “Se utiliza un programa para referirse a un plan sistemático desarrollado por un educador como medio para lograr objetivos educativos” (p. 268). Encajamos con las ideas de los diversos autores que llaman la atención sobre la importancia de planificar las actividades, presentándolas de forma bien organizada, lo que contribuye al logro de los objetivos educativos de acuerdo con el ideal de la política educativa y formativa.

En un intento por dar una definición apropiada de programa de actividad deportiva, citamos a Pila (1981) quien pregunta:

¿Es un programa de educación física un sistema? En efecto, lo es porque se basa en reglas y principios” y recomienda: “Cada uno elabore su propio programa tratando de llegar a un sistema ecléctico de educación físico deportivo propio, en el que recogiendo ideas ajenas (de otros países) y las propias, se pueda garantizar que responderá a las necesidades e intereses de los alumnos y a los grandes objetivos de la nación” (p. 79).

El programa es por lo tanto un modelo organizado sistemáticamente que fue desarrollado para orientar el correcto desarrollo y logro del aprendizaje de los estudiantes, en el campo de la educación física se implementa a través del desarrollo de las habilidades motrices, en este estudio encontramos que se debe basar. sobre el desarrollo. sobre las capacidades físicas condicionales de los estudiantes, cuyo objetivo es orientar eficazmente los ejercicios de movimiento de los estudiantes y así orientar el desarrollo y entrenamiento general de su

personalidad, incluido el entrenamiento deportivo y atlético y, por su utilidad, el desarrollo. estas funciones nos proporcionan.

En el ámbito de la actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017) precisa:

La actividad física no debe confundirse con "ejercicio". Es una variedad de acciones que se planifica, estructura y se realiza con el objetivo de mejorar o mantener uno o más aspectos de la condición física. La actividad física incluye el movimiento, así como otras actividades que requieren movimiento corporal y que se realizan como parte del juego, el trabajo, el trabajo activo, las tareas domésticas y los pasatiempos. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sólo individual. Por tanto, requiere una perspectiva demográfica, multidisciplinaria, pluridisciplinar y culturalmente apropiada. (artículo 11).

Por tanto, el deporte como necesidad social es una preocupación de toda la sociedad para garantizar la salud de todos los ciudadanos. El programa deportivo se convierte en un vehículo ideal para los beneficios biopsicosociales que repercuten en la salud de los jóvenes, para que el aprendizaje les sirva en su vida diaria, promoviendo el disfrute de la realización de estas actividades. acostumbrarse a una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta la mejora de las capacidades físicas condicionales (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad) importantes en el deporte y el ejercicio, que es la base para una mejor forma física y salud. la vida entera.

El objeto del programa se basa en las teorías del aprendizaje y el desarrollo, estas teorías se refieren al nivel de aprendizaje significativo que se espera del estudiante para adquirir conocimientos y habilidades para toda la vida, porque aprender de esta manera conduce a cambios a largo plazo. Vygotsky (como UNESCO, 1994) dice: "Bajo el cuidado de otros, cuidando de un adulto, el niño se dedica a sus actividades. Absolutamente todo en el comportamiento del niño está integrado, arraigado en valores sociales" (p. 3).

Para el autor el aspecto sociocultural del aprendizaje es muy importante, el nivel de desarrollo alcanzado no es un punto fijo, sino amplio y flexible, su teoría considera el desarrollo posible, es decir. la zona de desarrollo cercano. En el trabajo en grupo, la comunicación y la función del lenguaje cobran

importancia como factor de aprendizaje importante. Ledesma (2014). "La pedagogía no debe centrarse en el pasado, sino en el futuro del desarrollo del niño. Sólo para el futuro del desarrollo del niño. Sólo entonces podrán reactivarse en el aprendizaje los procesos de desarrollo que actualmente se encuentran en la zona de desarrollo próximo" (p. 42).

2.2.1.5. Importancia de las Actividades atlético deportivas

El propósito de este estudio es desarrollar intervenciones efectivas, adecuadamente diseñadas, que logren efectos positivos y duraderos, y así proponer una forma de programación que pueda ser útil en la enseñanza de educación física.

En un intento de definir la importancia de las actividades deportivas, citamos a Pila (1981) quien afirma que:

La significancia de estos programas atléticos deportivos depende de la metodología de trabajo, la cual debe ser motivar la participación activa de los jóvenes, demostrando la profesionalidad del docente, realizando una programación basada en una reflexión crítica de su labor educativa. lograr la participación estudiantil para mejorar el estado físico, la vida, la salud y la calidad de vida; cómo participar en el proceso social. (pág. 79).

El Currículo Nacional (DCN) 2016 confirma durante la socialización de los estudiantes que, para desarrollar habilidades motoras, es necesario identificar, describir y comparar el resultado de un control de aptitud física. considerando las dimensiones de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, que estas actividades resultan motivadoras y desafiantes para los jóvenes participantes, lo que proporciona una base para comprender que las actividades ofrecidas en el programa de deportes y actividad física los ayudan desde el punto de vista del aprendizaje, que promueve la práctica de la Autoeducación pretende continuar con la mejora e implementación de prácticas de aprendizaje independiente.

La metodología de implementación de actividades deportivas en el ámbito de la educación física se basa en el juego cooperativo e individual, el desarrollo de las relaciones sociales y el enfoque del autoconocimiento para el desarrollo de la inteligencia emocional, donde el estudiante desconoce su cuerpo,

personalidad, autoconocimiento. Limita sus habilidades sólo en el patio de recreo, por todo ello se busca el aprendizaje permanente.

Desarrolla paulatinamente sus habilidades físicas de acondicionamiento, adquiere conocimientos, destrezas y habilidades, realiza una vida física y mental saludable, siente y comprende su cuerpo, realiza entrenamientos personales auto iniciados de manera adecuada, crea movimientos y ejercicios a través de secuencias atléticas deportivas donde se muestran una actitud positiva para cuidar su condición física, mejorando la calidad de vida, que les permita enfrentar satisfactoriamente los desafíos de este mundo en constante cambio. (CNEB, 2016).

2.2.1.6. Prueba atlética con vallas

Citando a Castro (2018), define que, la prueba atlética de vallas se encuadra dentro de las carreras de velocidad. Consta de diez vallas que hay que pasar (saltar) entre la salida y la meta. La altura y separación entre ellas dependen de la edad y sexo de los atletas, así como de la distancia total a recorrer. No tienen un origen antiguo, sino moderno. Nacen en Gran Bretaña y se inspiran en la hípica. Son pruebas de velocidad y técnica.

Según Monroy (2007), asume que, la carrera de vallas requiere el dominio del paso de vallas bajas a velocidad elevada y la habilidad de organizar el progreso del cuerpo sobre una distancia dada. En cuanto a la seguridad de los participantes, es fundamental considerar:

- La selección del área de práctica, que ha de ser blanda (preferiblemente hierba), no deslizante y plana.
- La selección de las vallas, debiendo ser ligeras pero sólidas y de un material que no cause daño en caso de caída.
- La altura apropiada de las vallas, para que el niño no sienta temor alguno ante ellas.
- Un espacio entre la línea de salida y la primera valla suficientemente largo para coger impulso.
- El ajuste de las carreras según los diferentes niveles de los participantes.

Teniendo en cuenta a Rius (2005), determina que, la carrera con vallas consiste en recorrer unas distancias de 110, 100 ó 400 m superando diez obstáculos separados entre sí una distancia idéntica.

- **Características:** Los vallistas masculinos tienen que ser altos y elásticos, y estar dotados de una gran flexibilidad. En el caso de las mujeres, en especial las corredoras de los 100 m, la altura excesiva perjudica más que favorece dada la poca altura del obstáculo y la corta separación entre ellos. Los corredores de 400 m vallas deben tener, además, un gran sentido del ritmo y capacidad de regulación de la zancada. Sus parámetros de fuerza y metabólicos serán muy parecidos a los de los corredores de 400 m lisos. El entrenamiento de un vallista es similar al del velocista, aunque aumenta mucho el trabajo de flexibilidad, de ritmo y de técnica de paso de vallas.
- **Fundamentos técnicos:** Para Rius (2005) la carrera con vallas, comprende los elementos técnicos para el paso de la valla, trata de alcanzar la descripción de la técnica que debe emplearse para un mejor nivel y seguir procedimientos y estrategia adecuada para un buen desarrollo motor en esta prueba. Así mismo, evitará que el centro de gravedad del atleta suba mucho al pasar la valla y se hunda tras franquearla. En segundo lugar, e íntimamente relacionado con lo anterior, se buscará que al pasar la valla la pérdida de velocidad sea mínima.

a. Prueba de 60m con vallas

Tomando en cuenta a Leonela (2016) asume que es una prueba de velocidad y de saltos que sólo se disputa en las pistas cubiertas, ya que al aire libre las carreras de máxima velocidad en vallas son los 100 m vallas para las mujeres y los 110 m vallas para los hombres.

Cada atleta debe recorrer en el menor tiempo posible 60 m superando un total de 5 vallas antes de cruzar la meta.

En la categoría masculina la primera valla está situada a 13,72 m de la línea de salida y las cuatro siguientes en intervalos de 9,14 m. La altura de las vallas es de 1,067 m para esta categoría.

En la categoría femenina la primera valla está situada a 13 m de la línea de salida y las cuatro siguientes en intervalos de 8,50 m. La altura de las vallas en chicas es de 0.84 m.

Según Mayorga y Viciano (2016), manifiesta que, los 60 metros vallas es una prueba de velocidad del atletismo que se disputa sólo en pista cubierta, en el aire libre las carreras de vallas de velocidad son de 100 metros vallas

para las mujeres y 110 metros vallas para los hombres. En la categoría masculina cada atleta debe recorrer los 60 metros en el menor tiempo posible superando un total de 5 vallas antes de cruzar la meta, la primera valla está situada a 13,72 metros de la salida y las cuatro siguientes en intervalos de 9,14 metros, la altura de las vallas es de 1,067 metros.

En la categoría femenina, la primera valla está situada a 13 metros de la salida y las cuatro siguientes en intervalos de 8,50 metros, la altura de las vallas es de 0,84 metros.

Esta prueba también forma parte de las 7 pruebas que componen el heptatlón en pista cubierta, donde los atletas masculinos en su segundo día de competición tienen que correr los 60 metros vallas.

b. Prueba de 80 m con vallas

Tomando en cuenta a Leonela (2016), asume que, es una prueba de velocidad y de saltos que sólo se disputa en las pistas cubiertas al igual que la prueba de 60m con vallas de referencia en tramos escolares, ya que al aire libre las carreras de máxima velocidad en vallas son los 100 m vallas para las mujeres y los 110 m vallas para los hombres.

Cada atleta debe recorrer en el menor tiempo posible 80m superando un total de 8 vallas antes de cruzar la meta.

En la categoría masculina la primera valla está situada a 13m de la línea de salida y las siete siguientes en intervalos de 8.50m. La altura de las vallas es de 0,84 m para esta categoría.

En la categoría femenina la primera valla está situada a 12m de la línea de salida y las siete siguientes en intervalos de 8m. La altura de las vallas en chicas es de 0.76m.

Según Mayorga (2016), manifiesta que, los 80 metros vallas es una prueba de velocidad del atletismo que se disputa sólo en pista cubierta, en el aire libre las carreras de vallas de velocidad son de 100 metros vallas para las mujeres y 110 metros vallas para los hombres. En la categoría masculina cada atleta debe recorrer los 80 metros en el menor tiempo posible superando un total de 8 vallas antes de cruzar la meta.

En la categoría femenina, la primera valla está situada a 12 metros de la salida y las siete siguientes en intervalos de 8 metros, la altura de las vallas es de 0,76 metros.

En la categoría masculina, la primera valla está situada a 13 metros de la salida y las siete siguientes en intervalos de 8,50 metros, la altura de las vallas es de 0,84 metros.

c. Prueba de 100m con vallas

Es otra de las pruebas que pertenecen a las carreras de saltos y también a las carreras de velocidad. Esta prueba, a diferencia de los 60 m vallas, no se disputa en pista cubierta, si no que se disputa en pista al aire libre.

Esta prueba en la categoría absoluta sólo se disputa en mujeres y consiste en recorrer una distancia de 100 m en el menor tiempo posible y superando un total de 10 vallas.

La altura de la valla es de 0,838 m, donde la primera está colocada a una distancia de 13 metros de la salida y los nueve restantes a intervalos de 8,5 m, quedando 10,5 metros entre la última y la meta.

Pasó a formar parte del calendario olímpico en los Juegos Olímpicos celebrados en Múnich en 1972, en que substituyó a la prueba de los 80 m vallas que se disputaba desde los Juegos Olímpicos de Los Ángeles de 1932. Tomando las palabras de Mayorga (2016), define que, los 100 metros vallas son una prueba del atletismo actual que sólo se disputa en su modalidad femenina ya que los hombres disputan en su lugar la prueba de los 110 metros vallas,

La altura de las vallas es de 83,8 cm, encontrándose la primera a 13 metros de la salida y los nueve restantes a intervalos de 8,5 metros, quedando 10,5 metros entre la última y la meta.

La prueba de los 100 metros vallas forma parte del programa de los juegos olímpicos de la era moderna desde la edición celebrada en Múnich en 1972 en que sustituyó a la prueba de los 80 metros vallas que se disputaba desde los Juegos Olímpicos de Los Ángeles de 1932.

2.2.1.7. Reglamento para las pruebas con vallas

De acuerdo a Korostelyov (1999) quien afirma que “Los atletas desarrollan un estilo específico para pasar vallas. Estos estilos son debidos a la reacción compensatoria

relacionada con la edad entre el nivel de capacidad de velocidad-fuerza y de técnica y sus requisitos impuestos por el reglamento de su edad”.

Las vallas que deben superar los atletas tendrán una anchura mínima de 3,94 metros y deben estar firmemente sujeta al suelo. Para las pruebas masculinas tendrá una altura de 0,914 metros, mientras que para las femeninas es de 0,762 metros (ambas $\pm 3\text{mm}$).

Las carreras de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 100 m vallas, que se corren con las denominadas vallas altas; los 400 m (con vallas intermedias) y los 200 m, con vallas bajas.

En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m y 80 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm. de altura, las intermedias 91 y las bajas 76. En todas las distancias hasta los 100 m inclusive, la primera valla está a 13,72 m de la línea de salida y el resto de las vallas están separadas 9,14 m; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14,02 m. En distancias superiores a 110 m pero que no exceden de 200, la primera valla está a 18 m de la salida y el resto están separadas 18 m. En los 400 m, la primera valla está a 45 m y el resto están separadas 35 m, quedando 43 m desde la última valla hasta la meta.

En la prueba femenina de 100 m vallas, la primera está a 13 m de la salida y la separación entre ellas es de 8,5 m, quedando 10,5 m desde la última valla hasta la meta.

2.2.1.8. Pista atlética

Según Chanon (1987), afirma que la longitud de paso de un atleta de alto nivel en una carrera de velocidad en liso suele tener como media entre 2,20 a 2,30 mts. Relacionando esta longitud de paso, y si las competencias de velocidad se realizan en una pista estándar, esto contará con 6 a 8 carriles, de 200, 400 metros de longitud, tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 centímetros de alto y un mínimo 5 centímetros de ancho.

La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo, a 20 cm de la línea que limita el interior de la pista.

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

En todas las carreras, de vallas, cada atleta tendrá una calle individual, entre 122 cm y 125 cm señalada por líneas de 5 cm de anchura.

En la medida de la anchura de cada calle se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.

2.2.1.8. Las Vallas

Según Bustamante (2010). Las vallas deberán estar construidas de metal o cualquier otro material apropiado, con la traviesa superior de madera o de cualquier otro material óptimo.

Cada valla consistirá de dos bases y dos montantes que sostienen un armazón rectangular reforzado por una o más barras transversales. Los montantes se fijarán en la extremidad de cada base.

La anchura de las vallas medirá de 1,18 a 1,20 m. La longitud máxima de las bases será de 70 cm. El peso total de la valla no deberá ser inferior a 10 kg. La barra superior deberá tener un ancho de 7 cm y un grosor entre 1 y 2,5 cm. Las vallas deberán estar pintada con franjas blancas y negras o en otros colores vivos que contrasten”.

2.2.1.9. Teoría que sostiene la variable actividades atlético deportivas con vallas

Se fundamenta en el proyecto educativo nacional, los objetivos y principios de la educación peruana, y las metas de la educación básica según las competencias a alcanzar, señala la misiva. (CNEB, 2016).

Desarrollar un conjunto de habilidades nos permitan dar respuesta a las demandas de nuestro tiempo, además de apostar por el desarrollo sostenible, para que la educación fortalezca los aprendizajes relacionados con una cultura holística, la educación deportiva para la salud desde una perspectiva transcultural, ambiental e inclusiva. características, intereses y habilidades del estudiante. (pág. 4).

En los objetivos educativos del Perú se destaca que se busca una formación integral de los estudiantes, que fortalezca los aprendizajes relacionados con la educación física para la salud, por lo tanto debido a las características de la educación física, que actualmente dicta dos horas de clases , con una previsión

de 3 horas en secundaria el próximo año, la calificación 29 es importante, título: Gestionar el aprendizaje de forma independiente, lo que expresa:

El estudiante es consciente del proceso que debe realizar para aprender, esto le permite participar de forma independiente en su aprendizaje, gestionar las acciones que realiza de forma regular y sistemática, evaluar sus avances y dificultades y progresivamente tomar control de la misma gestión. (pág. 81).

En el mismo sentido afirma (CNEB, 2016). “El estudiante practica una vida activa y saludable para su propio bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en las diversas actividades físicas, cotidianas y deportivas”. (pág. 81) por lo tanto, es importante promover la independencia y la iniciativa propia, durante las cuales surge la importancia de desarrollar las habilidades físicas básicas y generar el compromiso de mejorar la condición física y la salud. Se realizan con un enfoque de desarrollo de inteligencia emocional en estudiantes donde participan profesores, padres y tutores.

Cohen (2004) puntualiza a la inteligencia emocional como "la capacidad de resolver problemas en deportes y actividades deportivas basándose en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes para mejorar las capacidades físicas condicionadas de los estudiantes para lograr el aprendizaje". para que el estudiante utilice su tiempo libre durante la implementación de este programa de tal manera que se dé cuenta de la necesidad de realizar actividad física diaria y regular durante toda su vida. (pág. 21).

Contreras (2009). El desarrollo del programa de actividades atlético deportivas en el área de educación física desarrolla actitudes y valores ya que son actividades significativas que el alumno la integra a sus hábitos de vida, generando una toma de conciencia que permite afrontar los retos que genera la evaluación de la aptitud física de los alumnos, la toma de conciencia de su verdadero estado físico y el compromiso con su aprendizaje, siendo capaz de desenvolverse con iniciativa en proyectos personales de mejora y superación personal, reconociendo sus potencialidades y sus debilidades, mejorando su autoestima y el desarrollo de habilidades sociales, manifestándose un desenvolvimiento con inteligencia emocional y de control de sus emociones, ajustándose a las reglas y normas de la convivencia tanto del área, como el respeto a las normas y reglas propias de los deportes y juegos. (p.110).

2.2.2.1. Definición de la variable capacidades físicas condicionales

De la Reyna y Martínez (2002) afirman: “Son características físicas que determinan la condición física de una persona y pueden mejorarse a través del entrenamiento. Se llaman condicionales porque determinan la actividad física de una persona. Son de naturaleza orgánicamente musculosa y se desarrollan entre los 12 y los 18 años.” Los más importantes son: Resistencia: Anaeróbica y aeróbica; Velocidad, flexibilidad y fuerza. (pag.11).

Guío (2010) también dice: “Se definen como características individuales de una persona, determinantes de la condición física, se basan en acciones mecánicas y procesos energéticos y metabólicos de la actividad muscular voluntaria, no se relacionan con situaciones sensoriales del desarrollo... complejo. .” (págs. 81-82). Los autores señalan que las capacidades físicas son capacidades y potencialidades innatas de una persona y son la base de la motricidad, se mejoran y desarrollan a través de la práctica.

Guío (2010) refiere que “las habilidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por ser medibles, porque están definidas por aspectos anatómicos funcionales, se pueden desarrollar a través de la práctica y el entrenamiento sistemático y organizado. ”. (pág. 82).

Muñoz (2009) sugiere: podemos definir las habilidades físicas centrales (C.F.B.) como "las tendencias fisiológicas innatas de una persona que permiten el movimiento y que pueden medirse y mejorarse mediante el entrenamiento". Ellos son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Señala que las capacidades físicas condicionales están determinadas por el género, la edad, la salud y el entorno, entre otros. (pág. 1).

Según Muñoz (2009), sostiene que “todas las capacidades físicas están influenciadas por un conjunto de determinantes. Factores exógenos (edad, sexo, estado emocional, dieta, ritmo diario, hora, condiciones climáticas) y factores endógenos (musculares, nerviosos, biomecánicos), factores hormonales (pag.1). Estos factores endógenos son muy importantes porque son un rasgo genético con el que nace una persona, y diferencia a los individuos entre sí y les otorga habilidades que pueden mejorarse. a través de la práctica.

Álvarez del Villar (como citó a Rabadán y Rodríguez, 2010) manifiesta que las capacidades físicas condicionales, se basa en que las habilidades físicas son factores genéticos innatos y heredados de una persona, pueden desarrollarse y mejorarse a través de impulsos externos, como las actividades que ofrecemos a los estudiantes de la muestra, correctamente dosificados y correctamente aplicados. (pág. 1).

Vargas (2017) afirma: “Es la suma de habilidades que necesita un organismo para realizar tareas con la máxima eficiencia y eficacia, y se logra a través de características personales”. (Página 1). Por tanto, las habilidades son requisitos previos necesarios y básicos para lograr el rendimiento motor en la vida diaria, el ocio y las diversas actividades físicas en el deporte, que contribuyen a la mejora de nuestra condición física y autoestima y a un mejor desarrollo a nivel personal. y sociales.

En esa misma línea, Chávez (2006) habla de “la capacidad, por ejemplo, en términos de fuerza, velocidad o resistencia, con la que un deportista podría realizar una determinada actividad motora si fuera necesario. Las capacidades físicas se miden mediante métodos y unidades de medida” (pág.148). Del mismo modo, Blázquez (2013) “señala sobre el concepto de capacidad física: ésta debe ser apta o no apta para una determinada tarea” (pág. 148).

La capacidad física la relaciona como energía, potencialidad, impulso con la que el sujeto puede realizar una acción motora, para la cual es apto o no apto y dice la capacidad física puede medirse por lo que constituye el factor cuantitativo, factible de mejora y perfeccionamiento.

Flores (2009) dice: La fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, son cualidades físicas que si bien, todos los seres humanos en condiciones normales contamos con ellas, también es cierto que cada una de ellas se manifiesta y se puede desarrollar de diferentes maneras. (p. 6)

Ozolín (1983) nos dice: La elevación de las posibilidades funcionales de los órganos y sistemas del organismo, la educación de las cualidades motoras (fuerza, rapidez, resistencia, habilidad y flexibilidad) se logra bajo la influencia de exigencias repetitivas y crecientes a los órganos y sistemas y al aparato motor del deportista (p. 19-20).

Por lo que la mejora de las capacidades físicas condicionales es resultado de un proceso metodológico de exigencia en entrenamientos a base de actividades atléticas deportivas, de tal manera que de acuerdo a la capacidad de adaptación del organismo se logre un incremento en sus capacidades físicas condicionales, por ende, una mejora en su acondicionamiento físico, lo que se traduce en una mejor capacidad motriz y mejora en su capacidad de trabajo en su vida diaria.

2.2.2.2. Cualidades Físicas.

J. Weineck (1995), define a las cualidades físicas como formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza. En ese sentido muchas de estas cualidades físicas determinan el nivel de condición física de las personas y en este caso de los estudiantes de educación secundaria.

Según Cómpani et al. (1994), manifiestan que las cualidades físicas son factores que determinan la condición física de un individuo, y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolla al máximo su potencial físico. Con ese sentido se desarrolló la presente investigación sobre todo para buscar el mejor rendimiento físico de los estudiantes y estar en forma física y de salud.

2.2.2.3. Capacidades Físicas

Murillo (2002), manifiesta que las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

La práctica de la educación física y del deporte requiere de determinadas capacidades físicas y motrices. Por ello, su desarrollo es una de las tareas más importantes de la Educación Física.

2.2.2.4. Condición Física y Biotipo

MINEDU (2007), Manifiesta que la condición física esta también relacionada con el biotipo o tipo corporal de los distintos individuos. El biotipo es el conjunto de caracteres 71 hereditarios y adquiridos que determinan la constitución del individuo. Cada persona tiene una estructura distinta de los huesos, las articulaciones y los músculos. Existen tres biotipos básicos:

- ENDOMORFOS o tipo grueso
- MESOMORFO o tipo atlético
- ECTOMORFO o de tipo delgado

Cada uno de ellos es ideal para algunos deportes o actividades físicas determinadas. Así por ejemplo, el tipo corporal de las personas obesas es apropiada para la lucha de sumo, el de las personas delgadas para la maratón y el de las personas atléticas para la carrera de velocidad.

2.2.2.5. Condición Física y la Salud

El ejercicio tiene como objetivo combatir la atrofia muscular, estimular el crecimiento y desarrollar el esquema corporal. Esto produce beneficios para la salud. (Martínez, 2003) así mismo, sostiene que los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- Favorece el desarrollo muscular y el crecimiento, y aumenta la eficacia respiratoria.
- Aumenta el volumen del corazón y el volumen sanguíneo. Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial.
- Ayuda a controlar la obesidad, disminuye el peso, la grasa, el colesterol y los triglicéridos.
- Reduce los dolores lumbares y menstruales, detiene o retrasa el proceso de osteoporosis.
- Incrementa la autoestima, mejorando la imagen corporal, el bienestar psicológico, las funciones cognitivas y la socialización.

2.2.2.6. Evaluación de la capacidad física condicional

Es necesario y fundamental someter a un proceso de evaluación de la condición física a los estudiantes para mejorar sus competencias motrices y deportivas como manifiesta Blázquez, Domingo (2008, p. 148),

En la Educación Física y el deporte se utilizan términos o conceptos dirigidos a valorar el potencial del individuo con vistas a su rendimiento. Conviene aclarar

previamente los conceptos, condición física, aptitud física y condición motriz que aparecen constantemente como sinónimos. Desde un punto de vista de la Educación Física escolar, la evaluación de la condición física de un individuo se realiza a través de pruebas reunidas en los siguientes apartados:

- Antropometría
- Valoración de la capacidad fisiológica (cardiovascular y respiratoria)
- Aparato muscular esquelético
- Capacidad perceptivo-cinética

2.2.2.7. Dimensiones de las capacidades físicas condicionales

De la Reyna y Martínez (2003) expresan: Proponemos la siguiente clasificación de propiedades físicas básicas, habilidades de movimiento cuantitativas que complementan la coordinación o habilidades de movimiento de calidad: las dividimos en dos grupos: habilidades que entran en juego con la contracción muscular, y aquellas que, basado en el estiramiento muscular, en la contracción muscular principal, fuerza. Fuerza secundaria, resistencia: ejercitar la fuerza durante largos períodos de tiempo. Velocidad: Usa el poder lo más rápido posible. Basado en el estiramiento muscular: flexibilidad. (página 18).

Blázquez (como citó a Muñoz, 2009) manifiesta que “las dimensiones de las principales capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) son la base del aprendizaje y de la actividad física”, Muñoz idea que reducir la aptitud física a estos cuatro elementos nos aporta prácticas y selección cómoda, pero también sencilla. (pág. 1).

Diversos autores manifiestan que las dimensiones de las capacidades físicas condicionales son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Ese estudio se basa en De la Reyna, Martínez (2003), quien en ese estudio examina la fuerza como una medida de habilidades físicas condicionales, paciencia, rapidez y flexibilidad.

Respecto a la definición de fuerza, González (2012) expresa: “La habilidad que tienen los músculos de generar tensión para vencer la resistencia externa. (pág. 85). En esa misma línea González (2012) dice. Velocidad es: “la rapidez para realizar un movimiento o la capacidad de realizar uno o más movimientos en el menor tiempo”. (pág. 80). Gonzales (2012) Resistencia “Es

un rasgo físico que nos permite aguantar el esfuerzo el mayor tiempo posible” (pág. 70).

Platonov (1993) sostiene “la flexibilidad está relacionada con la relajación porque depende de la habilidad de componer adecuadamente la tensión de los músculos ejecutivos primarios con la proporción de la relajación de los antagonistas” (pág. 150).

a) Fuerza

Empelando las palabras de Martin et al. (2004), destaca que, desde un punto de vista mecánico, el rendimiento deportivo se basa en la reacción de las fuerzas, que como magnitud física producen las interacciones mecánicas entre los cuerpos. Cuando se da esta interacción, los cuerpos presentan deformaciones (resultado de deformación de la fuerza) y, bajo ciertas condiciones, se produce un cambio de su estado de movimiento (= resultado de aceleración de la fuerza). La magnitud de la fuerza se puede determinar mediante las unidades de deformación (por ejemplo, las plataformas dinamométricas), o bien a través de los cambios de estado de movimiento. El cálculo de la fuerza se obtiene al aplicar la siguiente fórmula: $F = m \cdot a$ [fuerza (F) igual a masa (m) por aceleración (a)]. La unidad de medida es el Newton (N); 1 N corresponde a la fuerza constante que se ejerce sobre el cuerpo para que acelere a una velocidad de 1 m/s. El kilopondio es la unidad de medida en desuso que equivale a 9,81 N.

Citando a Vinuesa y Vinuesa (2016), refiere que, hubo un tiempo en que se estimó a la resistencia como la cualidad «reina» en el deporte. Hoy día no es así, y se piensa que quizás lo sea la fuerza, pues, aunque todas las cualidades son importantes, un buen nivel de fuerza es imprescindible en cualquier especialidad deportiva. No obstante, dada la relación de las cualidades básicas entre sí, es difícil designar una cualidad como la principal. En física elemental se define la Fuerza como: «La causa capaz de modificar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo». En el ámbito del deporte se considera a la fuerza como la «capacidad del individuo para oponerse o vencer una resistencia». Nosotros, para afianzar conceptos, hemos querido matizar más y definimos la Fuerza física humana como: «Capacidad neuromuscular que permite, mediante la contracción muscular,

deformar, frenar, parar, soportar, superar y/o impulsar una oposición o resistencia, tanto interna como externa al organismo». En el cuerpo humano, la fuerza física solo se puede manifestar a través de la contracción muscular, entendiendo como tal el desarrollo de tensión dentro del músculo y no necesariamente un acortamiento claro del mismo.

Según De la Reyna (2003), asume que, la fuerza es la capacidad física que nos permite, mediante acciones musculares, vencer resistencias u oponerse a ellas; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo. (p. 105).

Según Gamboa (1985) dice que, “Fisiológicamente la fuerza se conceptualiza como la habilidad de contraer los músculos con diferentes grados de tensión con o sin desplazamiento de una masa” (p. 37).

Tipos de Fuerza

- Fuerza Máxima: Fuerza superior a la ordinaria que ejecuta un músculo o grupo muscular.
- Fuerza Velocidad: Capacidad de un músculo o grupo muscular de velocidad (potencia)
- Fuerza Resistencia: Resistencia del músculo o grupo muscular para soportar contracciones repetidas.

a) Velocidad

De acuerdo con Martin et al. (2004), argumentan que, clasificar la velocidad dentro de las capacidades condicionales o ver en ella una unión entre las capacidades condicionales y coordinativas corresponde a modelos teóricos y a modos de pensar tradicionales de la teoría del entrenamiento. Incluyen este ámbito de capacidad más bien para hacerle justicia. Las capacidades de velocidad deben considerarse y, por consiguiente, entrenarse como un ámbito de capacidad en sí mismo, tanto en la teoría como en la práctica del entrenamiento.

Las capacidades de velocidad se muestran en la reacción más rápida posible a los estímulos o señales en relación con los rendimientos deportivos complejos y en la realización de movimientos con la menor resistencia posible y la más alta velocidad.

La resistencia de la fuerza muscular no puede considerarse solamente bajo un punto de vista mecánico, sino que debe examinarse mucho más detalladamente. En los movimientos del cuerpo humano, la resistencia de las fuerzas causa un complejo sistema de articulaciones y grupos musculares, que controla el sistema nervioso. Dicho sistema está dotado de una amplia gama de libertad de movimientos, en la mayoría de los cuales entran en funcionamiento más articulaciones, y en los que algunos grupos de músculos (los llamados sinergistas). Se desarrollan en la misma dirección que la fuerza ejercida, mientras que otros lo hacen en dirección contraria (los llamados antagonistas). Resistencia, de la velocidad, del movimiento y de la coordinación, propone referirse sólo al comportamiento de las fuerzas cuando se hayan actualizado sus aplicaciones, que representan más de un tercio de los valores energéticos realizables individualmente; esta opinión la comparten también los profesores de gimnasia y de ciencias de la educación física. Basándonos en la problemática expuesta hasta ahora, podemos definir: La capacidad de fuerza se basa en condiciones neuromusculares que generan fuerza muscular al ejercer fuerza en el desarrollo de movimientos físicos definidos con valores que representan alrededor de un 30% del nivel máximo que puede realizarse individualmente.

Citando a Vinuesa y Vinuesa (2016), expresa que, la Física define la Velocidad como la «Relación que existe entre el espacio recorrido por un móvil y la unidad de tiempo».

Evidentemente, este es el concepto más amplio, sin embargo, no encaja totalmente en el contexto deportivo, ni tal como se concibe la velocidad en el entrenamiento físico, de ahí que haya que buscar otras definiciones, con el fin de aquilatar más los conceptos.

- **Velocidad relativa:** Se entiende como la «Capacidad de realizar gestos, movimientos o recorridos en el menor tiempo posible». Este tipo de velocidad se relaciona siempre con la prueba o esfuerzo a realizar, y aunque indica que el esfuerzo debe realizarse en el menor tiempo posible, admite que el atleta, en muchos casos, dosificará sus energías con objeto de poder terminar la prueba. Así, resulta confuso decir que un corredor de fondo es rápido o veloz porque consigue un

buen registro en su prueba, cuando en realidad su cualidad más destacada es la resistencia.

- **Velocidad absoluta:** Se conoce como la «Capacidad de realizar acciones motoras con eficacia, sin ahorro consciente de energías, en el mínimo tiempo posible». Esta última definición se aproxima más a lo que entendemos por velocidad deportiva, ya que introduce aspectos como el no-ahorro de energías, eficacia y brevedad en las acciones. Entendemos, por tanto, que la velocidad absoluta solo se puede expresar completamente en acciones donde el rendimiento máximo no esté limitado por cansancio, falta de implicación total o por la ineficacia de los gestos. La velocidad absoluta se manifiesta, aun cumpliendo con lo definido, de muy diferentes formas según la especialidad deportiva. No es la misma manifestación de velocidad la del tirador de esgrima, que la del futbolista o la del corredor de cien metros lisos, ni es lo mismo la velocidad de un gesto realizado con una mano, que la velocidad de una acción realizada con todo el cuerpo. Tampoco es lo mismo el realizar una acción de gesto único, que una de gestos encadenados o repetidos. Se debe considerar, además, que la velocidad casi nunca se presenta en la práctica del deporte, como una cualidad aislada o pura, sino que más bien la encontramos, en mayor o menor grado, relacionada con la técnica de la especialidad deportiva y con otras cualidades físicas básicas y derivadas.

Teniendo en cuenta a Platonov (2001), manifiesta que, las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motrices en un tiempo mínimo. Se distinguen formas elementales y complejas de manifestaciones de la velocidad. Las formas elementales se manifiestan en el tiempo latente de las reacciones motrices sencillas y complejas, en la velocidad de ejecución de cada movimiento con una insignificante resistencia externa y frecuencia de movimientos. Es preciso tener en cuenta que la capacidad de rapidez en todas las formas elementales de sus manifestaciones está determinada principalmente por dos factores: por la operatividad de la actividad del mecanismo neuromotor y por la capacidad de movilizar rápidamente el

contenido de la acción motriz. El primer factor es sobre todo genético y se perfecciona muy poco. Por ejemplo, el tiempo de reacción simple en personas que no practican el deporte suele oscilar entre 0,2 y 0,3 seg, y en los deportistas de alto nivel entre 0,1 y 0,2 seg. De este modo, en el proceso del entrenamiento el tiempo de reacción no puede aumentarse más de 0,1 seg. El segundo factor se somete a la acción del entrenamiento y constituye la principal reserva para el desarrollo de las formas elementales de la rapidez.

Según De la Reyna (2003), detalla que, la velocidad “es la capacidad neuro motriz que nos permite realizar una acción en el menor tiempo posible” (p.89).

De acuerdo con Gamboa (1985) dice que, la velocidad “Puede ser conceptualizado como la rapidez con la que se puede variar la posición del cuerpo, o de una sección del cuerpo en un tiempo determinado” (p. 42).

b) Resistencia

Según Martin et al. (2004), señalaba que, la resistencia se basa en una serie de capacidades de rendimiento y de sus mecanismos de ajuste, es decir, se basa en:

- Economía de la técnica.
- Capacidad de consumo de oxígeno.
- El metabolismo energético.
- Peso corporal idóneo.
- La voluntad de resistir la fatiga.
- Capacidad de resistencia hereditaria

Como el rendimiento de la resistencia se realiza esencialmente partiendo del esfuerzo de impulso de las técnicas progresivas, el grado de control de estas técnicas es una condición principal para la mejora de la capacidad y del esfuerzo de resistencia, en el sentido del comportamiento de la fuerza de impulso. Por lo tanto, en un trabajo de resistencia, una técnica de fuerza con un gasto energético alto e inadecuado no es comparable con una elevada capacidad de consumo de oxígeno; asimismo, un gran consumo de oxígeno no es ninguna garantía de un elevado nivel de volumen en un trabajo de

resistencia con una técnica eficaz. El rendimiento de resistencia específico de un deporte requiere préstamos de todas las capacidades de rendimiento individuales: las psiquicocognitivas, las neuromusculares y las organicoenergéticas. En el rendimiento de resistencia, hay que coordinar internamente los procesos psicorreguladores, reguladores del movimiento y energéticos en el sentido de una resistencia a la fatiga. La resistencia hay que considerarla según su naturaleza en esta compleja relación sólo cuando el mantenimiento de un trabajo de resistencia resulte posible porque la musculatura pueda reaccionar a señales reguladoras de la mente y del movimiento.

Durante mucho tiempo, se dio por válida esta opinión de que la resistencia, en gran medida, se puede desarrollar con el entrenamiento y que sólo supone una disposición condicional y específicamente genética, así como por ejemplo la velocidad en esprint. Hoy se sabe que el factor genético, interpretable como el talento para los deportes de resistencia o la reserva de adaptación, desempeña un papel importante en el entrenamiento de la resistencia, hecho admitido desde hace tiempo. Así, la capacidad máxima alcanzable de consumo de oxígeno viene determinada por capacidades genéticas, principalmente por un tipo de fibra muscular con la que se nace, es decir, que, si se carece de ella, no se puede adquirir. Las personas deportistas que quieren llegar hasta el máximo nivel en un deporte tienen que presentar indicios de una elevada capacidad de consumo de oxígeno. Dicha capacidad sólo puede aumentar gracias al entrenamiento alrededor de la mitad de su total inicial. Si el consumo de oxígeno en la gente que no practica deportes alcanza alrededor de los 40 ml por kg de peso corporal, con el entrenamiento aumenta a un máximo de 60 ml/kg.

Si el consumo de oxígeno ya se sitúa entre los 50 y 55 ml/kg de peso corporal debido a la herencia genética, entonces la capacidad de consumo alcanzable se sitúa cerca de los 70-80 ml/kg. Como en las disciplinas de larga distancia tienen que llegar a una capacidad de 80 ml/kg y superior, sólo se alcanzará este volumen gracias a un elevado consumo de oxígeno condicionado por la herencia genética y a través del entrenamiento.

Citando a Vinuesa y Vinuesa (2016), considera que, es difícil definir de una forma taxativa esta cualidad, pues depende mucho del tipo de actividad deportiva que se desarrolle, de ahí las numerosas definiciones que hemos encontrado, casi tantas como textos consultados:

- «Límite de tiempo sobre el cual un trabajo, de una intensidad determinada, puede realizarse».
- «Capacidad para soportar la fatiga en trabajos de prolongada duración».
- «Capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce».
- «Capacidad psicofísica para soportar un esfuerzo prolongado».
- «Capacidad de la musculatura para mantener o desarrollar repetidamente un determinado grado de tensión».
- «Capacidad de un grupo muscular o del organismo en general para repetir muchas veces una actividad».
- «Capacidad psicofísica del individuo para oponerse a la fatiga».
- «Capacidad para realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible».
- «Capacidades físicas y psíquicas, que permiten al individuo soportar el cansancio en trabajos relativamente largos, así como una recuperación rápida después de los esfuerzos».
- «Capacidad para retrasar y soportar la fatiga, minimizando sus efectos sobre el rendimiento».

Buscando aspectos comunes en las definiciones, observamos que los términos que más aparecen son «fatiga», «prolongación del esfuerzo» y de forma a veces implícita, «eficacia» o «rendimiento». También insisten algunos autores en el tiempo de recuperación y en el aspecto psicofísico de la fatiga. Desde el punto de vista deportivo, es un hecho que el aspecto psíquico de la fatiga suele estar íntimamente relacionado con el físico, y condiciona notablemente el rendimiento.

Se sabe también que la fatiga física incide directa y negativamente en la prolongación y reiteración de los actos motores; la fatiga mental disminuye la concentración en la tarea; la fatiga sensorial interfiere en la percepción de los estímulos, condicionando la adecuada respuesta motora, y por último, la

fatiga emocional afecta sobre todo a la voluntad, reduciendo la capacidad de sufrimiento y lucha. Con todas estas referencias nos parece adecuado definir la Resistencia Deportiva como: «Conjunto de capacidades físicas y psíquicas que permiten al individuo prolongar el esfuerzo con eficacia, retrasando o soportando la fatiga y en su caso, recuperarse con prontitud de los esfuerzos precedentes».

Basándose en palabras de Iriarte (2015), concluye que, en general, podemos definir la resistencia como la capacidad de realizar un trabajo más o menos intenso en el mayor tiempo sostenible. Una persona tiene diferentes formas de procesos metabólicos y "elecciones" para la producción de energía según las características de la actividad motora realizada. Cuando una estudiante realiza actividad física sólo se activan las vías metabólicas esenciales y siguen el criterio de conservación de energía. La utilización o no de la vía depende principalmente de la magnitud, duración, grupos musculares implicados, implicación de otros sistemas funcionales, etc., que vienen determinados por las características de la función motora y sus condiciones de desarrollo. Sin embargo, para facilitar su comprensión, la resistencia suele clasificarse en la literatura profesional únicamente en función del criterio de duración e intensidad del esfuerzo realizado.

Según De la Reyna (2003), manifiesta que, la resistencia es la capacidad física y psíquica de resistir la fatiga, capacidad de recuperarse rápidamente después de esfuerzos. (p. 47).

Tomando las palabras de Gamboa (1985) refiere que, "la resistencia es como la habilidad para persistir en el contexto de interacción.

c) **Flexibilidad**

Desde el punto de vista de Martin et al. (2004), indica que, la movilidad representa una actividad en la que debe interactuar un complejo total de resultados de ajuste y aprendizaje, así como de condiciones físicas, para lograr un rendimiento concreto de la capacidad de movimiento, es decir:

- calidad elástica del músculo, tendones y ligamentos,
- apoyo de las funciones fisiológicas y nerviosas de las mismas articulaciones,

- fuerza necesaria para lograr en general la libertad de movimiento anatómicamente posible de las articulaciones,
- equilibrio entre la coordinación intra e intermuscular, sobre todo en la interacción funcional de los músculos sinergistas y antagonistas,
- programas de movimiento para el rendimiento activo de la capacidad de movilidad.

La movilidad es la capacidad para dirigir arbitraria y concretamente, con la amplitud de movimiento necesaria y óptima de las articulaciones, los músculos, tendones y ligamentos implicados.

Desde la posición de Vinuesa y Vinuesa (2016), manifiesta que, el diccionario define a la flexibilidad como «Disposición de los cuerpos para doblarse con facilidad», y a la elasticidad como «Propiedad de los cuerpos por la que tienden a recobrar su forma y extensión, cuando cesa la fuerza que, actuando sobre ellos, los modificaba». La elasticidad en fisiología, se define como la «Capacidad de determinados tejidos corporales para variar de forma y dimensión, pudiendo recobrar posteriormente sus parámetros originales con facilidad». En el gráfico del compás se relacionan la movilidad posible y la elasticidad necesaria para desarrollar el gesto requerido; el eje superior del compás indica la máxima amplitud mecánica (su movilidad máxima 180°); la goma elástica, regula dicha movilidad y posibilita volver a la posición de origen. La flexibilidad en el mundo del deporte es más concreta y se centra en analizar los aspectos de movilidad articular y elasticidad muscular necesarios en los gestos deportivos. Apoyados en los conceptos anteriores definimos la Flexibilidad Deportiva como: «Facultad de lograr, con facilidad y soltura, la máxima amplitud fisiológica de movimientos que permiten las articulaciones, pudiendo recuperar sin demora la posición inicial, sin que en ello se deteriore la estabilidad funcional de las articulaciones activadas, ni la eficacia muscular».

Teniendo en cuenta a Iriarte (2015), agrega que, todo movimiento del hombre es el resultado de una actividad armónica entre el sistema nervioso central y las secciones periféricas del aparato motor; en particular, el sistema muscular. Sin la manifestación de la fuerza muscular, es imposible realizar

ejercicio físico alguno. Gracias a la fuerza muscular, el cuerpo del hombre se traslada en el espacio. En dependencia de la variación de la magnitud y dirección de aplicación de la fuerza, cambia la velocidad y el carácter del movimiento. La fuerza muscular, como cualidad física, se puede decir que está determinada por la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante la tensión muscular. Una resistencia externa puede ser: la fuerza de gravedad, las reacciones del apoyo sobre la superficie, la resistencia del medio externo durante el movimiento del deportista, el peso de la sobrecarga, la resistencia del adversario, una banda elástica o la fuerza de inercia de otros cuerpos. Desde una perspectiva biológica: la fuerza es la capacidad del ser humano de superar, contrarrestar o ceder ante resistencias externas basándose en los procesos nerviosos, elásticos y metabólicos de la musculatura.

Según De la Reyna (2003), determina que, la flexibilidad equivale a la movilidad articular más la elasticidad muscular (suponiendo que esta última presuponga la extensibilidad muscular). (p. 129).

Citando a Gamboa (1985) explica que: “Flexibilidad es una valencia física fundamental en el desarrollo de la velocidad y agilidad, así como para una adecuada coordinación.

2.2.2.8. Beneficios del entrenamiento de las capacidades físico condicionales

En Educación Física los beneficios sobre el cuidado del cuerpo y la salud, mejora en su capacidad de resistencia a los trabajos y exigencias de la vida diaria, mejor desempeño para las actividades deportivas ya que se mejora la forma física, un mejor auto concepto y una utilización adecuada del tiempo de ocio, los beneficios redundan a nivel escolar principalmente en la mejora de la salud, y se convierte en un buen recurso para combatir el sedentarismo al que están expuestos nuestros jóvenes, inculcando una vida activa evitando así enfermedades como la obesidad. Por esto señalamos a Rabadán y Rodríguez (2010) que explican los beneficios del trabajo de las capacidades físicas condicionales así:

Se tiene una mejora en el cuidado del cuerpo y la salud, una mejora de la condición física de la persona, lo que redundará en una mejora de su capacidad cardiovascular, respiratoria, y muscular. Los beneficios en la mejora personal se

observan en la mejora del tono muscular y la postura. En general se observa con el entrenamiento una mejora en la forma física, también, el entrenamiento contribuye a sentirse mejor ya que en el organismo se segregan endorfinas, que hacen que la persona se sienta mejor a nivel emocional y mental, también se logra un mejor uso del tiempo libre y de recreación al poder compartir con amigos las diferentes actividades que conforma la actividad física. (p. 1).

Por lo que es importante señalar que las investigaciones científicas están muy desarrolladas y cuando se trata de entrenamiento con deportistas de élite se logra resultados de excelencia deportiva, a nivel escolar se logra éxitos en la mejora de la cultura física para el logro de hábitos saludables que contribuyan como base para un mejor desempeño y mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

2.3. Definición de términos

- **Carrera de vallas:** “la prueba atlética de vallas se encuadra dentro de las carreras de velocidad. Consta de diez vallas que hay que pasar (saltar) entre la salida y la meta. La altura y separación entre ellas dependen de la edad y sexo de los atletas, así como de la distancia total a recorrer. No tienen un origen antiguo, sino moderno. Nacen en Gran Bretaña y se inspiran en la hipica. Son pruebas de velocidad y técnica” (Castro, 2018).
- **Fuerza:** Es la capacidad física que nos permite, mediante acciones musculares, vencer resistencias u oponerse a ellas; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo (Reyna, 2003).
- **Velocidad:** Son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motrices en un tiempo mínimo (Paltonov, 2001).
- **Resistencia:** Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible (Iriarte, 2015).
- **Flexibilidad:** La flexibilidad equivale a la movilidad articular más la elasticidad muscular suponiendo que esta última presuponga la extensibilidad muscular (Reyna, 2003).
- **Competencia:** Se trata de un conjunto de características personales del estudiante (orientaciones valorativas y de significado, conocimientos, destrezas, habilidades), que dependen de la experiencia de su actividad en un determinado campo de importancia social y personal.

- **Capacidad:** Las capacidades son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada.
- **Capacidad Física:** Las capacidades condicionales están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y transmisión de energía; dentro de las mismas encontramos la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- **Variable:** Una variable es una característica que varía entre sujetos; una de sus propiedades es que puede tomar diferentes valores, puede medir u observar, Bisquerra. (como se citó en Soto, 2015 p. 37).

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Hi. La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco -2022.

Ho. La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco-2022.

2.4.2. Hipótesis específicas

HE₁. La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco- 2022.

Ho. La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco- 2022.

HE₂. La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco - 2022.

Ho. La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco - 2022.

HE₃. La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco- 2022.

Ho. La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco- 2022.

HE₄. La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco -2022.

Ho. La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco -2022.

2.5. Variables

2.5.1. Variable independiente

La Carrera con Vallas

Son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (ó plástico y vidrio) llamadas vallas. Las distancias de las carreras de vallas, así como las alturas de las propias vallas, varían según la distancia de la prueba, el sexo y la edad de los atletas.

2.5.2. Variable dependiente

Capacidades Físicas Condicionales

De la Reyna, Martínez (2002) afirma: "Son aquellas características físicas que determinan la condición física de una persona y que pueden mejorarse a través del entrenamiento deportivos. Se llaman condicionales porque determinan la eficiencia física de una persona. Son orgánicamente musculares. en la naturaleza y se desarrolla entre los 12 y los 18 años." Los más importantes son: Resistencia: Anaeróbica y aeróbica; Velocidad, flexibilidad y potencia. (pág. 11).

2.6. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ACTIVIDADES / INDICADORES	Instrumento
<p>Variable Independiente</p> <p>La Carrera con Vallas</p> <p>Son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (ó plástico y vidrio) llamadas vallas. Las distancias de las carreras de vallas, así como las alturas de las propias vallas, varían según la distancia de la prueba, el sexo y la edad de los atletas.</p>	<p>La variable de carreras con vallas. Se medirá con las dimensiones de planificación, organización, ejecución, información teórica y procedimientos que tiene sus indicadores que será evaluado con una escala de valoración: nunca, a veces y siempre</p>	Planificación	Planifica actividades, competencias, capacidades para optimizar el desarrollo de las carreras von vallas en las capacidades físicas condicionales.	<p>Escala de valoración</p> <p>Guía de observación</p>
			Desarrolla actividades con Aproximaciones, ataques y recobro en la velocidad del trayecto final de las dimensiones en los 60 m con vallas	
		Organización	Organiza actividades atléticas con Aproximaciones, ataques y recobro en la velocidad del trayecto final de las dimensiones en los 80 m con vallas	
		Ejecución	Ejecuta actividades atléticas de mayor longitud con Aproximaciones, en la velocidad del trayecto final de las dimensiones en los 100 m con vallas	
<p>Variable Dependiente</p> <p>Capacidades Físicas Condicionales</p> <p>De la Reyna, Martínez (2002) afirma: "Son aquellas características físicas que determinan la condición física de una persona y que pueden mejorarse a través del entrenamiento deportivos. Se llaman condicionales porque determinan la eficiencia física de una persona. Son orgánicamente musculares. en la naturaleza y se desarrolla entre los 12 y los 18 años." Los más importantes son: Resistencia: Anaeróbica y aeróbica; Velocidad, flexibilidad y potencia. (pág. 11).</p>	<p>La variable de capacidades físicas condicionales se medirá con las dimensiones de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, información teórica y procedimientos que tiene sus indicadores que será evaluado con una escala de valoración: Nunca, A veces, siempre</p>	Fuerza	Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.	<p>Guía de observación adaptado a los test de condición física</p>
			Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	
			Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.	
		Velocidad	Demuestra una postura baja en la partida	
			Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad	
			Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.	
			Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom.	
			Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos.	
		Resistencia	Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.	
			Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.	
			Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	
		Flexibilidad	Realiza la flexibilidad ventral del tronco.	
Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.				
Realiza la flexibilidad de piernas.				

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y Nivel de investigación

El tipo y nivel de investigación del presente trabajo de investigación de acuerdo a la clasificación propuesta por Caballero (2009), Carrasco (2006) y Noguera (2003), se enmarcará de la siguiente manera:

Según el objetivo de la investigación:

- Investigación aplicada.

Según el tipo de datos empleados:

- Investigación cuantitativa

Según el conocimiento que se tiene del objeto de estudio:

- Investigación explicativa

Según el grado de manipulación de la variable:

- Investigación pre experimental

Según el nivel de investigación:

- Nivel Explicativo

3.2. Diseño de investigación

De acuerdo con Hernández et al. (2014) la investigación es de diseño Pre experimental, y menciona que el diseño pre-experimental se diferencia de los diseños experimentales verdaderos porque en aquéllos el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se pueden asignar aleatoriamente al grupo, generalmente en este diseño solo se trabaja con un solo grupo, el cual se constituye en el grupo experimental.

El diseño de la presente investigación se expresa en el siguiente esquema:

GE	O1	X	O2
----	----	---	----

Donde:

GE : Grupo experimental

O1 : Pre-prueba del grupo experimental

O2 : Post-prueba grupo experimental

X : Tratamiento experimental

3.3. Población, Muestra y Muestreo

Población

Según el autor Niño (2011), sostiene que, la población constituida por una totalidad de unidades, vale decir, por todos aquellos elementos (personas, animales, objetos, sucesos, fenómenos, etcétera) que pueden conformar el ámbito de una investigación. En la presente investigación nuestra población estuvo conformado por 253 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco, 2022.

Tabla 1

Distribución de la población de los estudiantes de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022.

Grado y sección	Estudiantes		Total
	M	F	
1° “A”	8	11	19
1° “B”	10	9	19
2° “A”	10	10	20
2° “B”	13	15	28
3° “U”	17	16	33
4° “A”	9	11	20
4° “B”	14	7	21
4° “C”	15	6	21
5° “A”	13	7	20
5° “B”	14	10	24
5° “C”	16	12	28
Total	139	114	253

Nota: Nómina de matrícula 2021.

Nota: Elaborado por el equipo investigador.

Muestra

Para Niño (2011), define a la muestra como una porción de un colectivo o de una población determinada, que se selecciona con el fin de estudiar o medir las propiedades que caracterizan a la totalidad de dicha población.

Por lo que la muestra de nuestro estudio estuvo determinada por 33 estudiantes del 3° grado “U” de Secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal. Su distribución se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2

Muestra de estudiantes del tercer grado “U” de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022.

Grado	Sección	Varones	Mujeres	Total
3°	“U”	17	16	33
Total		17	16	33

Nota: Nóminas de matrículas.

Nota: Elaborado por el equipo investigador.

Muestreo

El muestreo que se utilizó en la presente investigación fue el no probabilístico, aplicado por conveniencia o a criterio de expertos, por el cual el grupo de trabajo se determinará teniendo en cuenta las cualidades favorables de disponibilidad para dicho estudio.

Según el autor Niño (2011), argumentan que, en este tipo de muestreo es la técnica que permite seleccionar muestras con una clara intención o por un criterio preestablecido. Las muestras que se seleccionan buscan, desde luego, una representatividad de la población, pero puede tener falencias, según la situación.

3.4. Métodos, Técnicas e instrumentos de investigación

Los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección de información se explican de la siguiente manera:

3.4.1. Métodos de investigación

Para el inicio de este trabajo se realizó una verificación inmediata y evaluación preliminar, la cual determinó el nivel de competencia de los estudiantes en la carrera de vallas en velocidades de 100, 200 y 400 metros, luego de lo cual se realizó un diagnóstico mediante la recolección de datos, donde se dispuso el inicio de la carrera de obstáculos y se dispuso una evaluación, la cual ayudó a obtener conclusiones y recomendaciones que favorecieran su efectividad.

- **Método de Histórico-Lógico.** Este método nos servirá para conocer la fundamentación histórica de la preparación física en los corredores de velocidad de 100,200,400 metros planos y de

esta forma resaltar que metodología de enseñanza se va a utilizar en la carrera con vallas.

- **Análisis-Síntesis.** Este método nos servirá para determinar la necesidad de mejorar la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en los corredores de velocidad con vallas.
- **Inducción-Deducción.** Por medio de este método reconoceremos las formas y las características del desarrollo de las capacidades condicionantes en la fase de velocidad de los corredores de velocidad 100,200 y 400 metros planos.

3.4.2. Para recolección de datos

Técnicas

Citando al autor Arias (2020), afirman que las técnicas son el medio que se utilizan para que el investigador pueda recoger los datos de la muestra.

En tal sentido para el presente trabajo investigativo se utilizaron la observación sistemática ya que esta técnica posee la característica ideal de percepción directa de los hechos.

Instrumentos

Tomando en cuenta al autor Arias (2020) expresan que los instrumentos son el mecanismo que usa el investigador para obtener la información de la muestra.

En la presente investigación se aplicaron la ficha de test físicos para la recolección de datos coherentes, los mismo que consistirá en una batería de test adaptados a una guía de observación para el registro en base al pre y post-test de la variable dependiente.

3.4.2. Para presentación de datos

Para la presentación de los datos que se obtuvieron como resultado de la aplicación de los instrumentos (guía de observación) antes y después de la aplicación del experimento, se emplearon estadísticos como:

- Tablas de distribución de frecuencias.
- Gráficos de barras.

3.4.3. Para el análisis e interpretación de datos

Para el análisis e interpretación de los datos se obtuvieron como resultado de la aplicación del instrumento datos estadísticos como:

- Estadísticos: Media aritmética.
- Prueba de confiabilidad Alpha de Cronbach.
- Validación de expertos, a cargo de los profesores del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich”.
- Prueba de normalidad Shapiro Wilk.
- Prueba de hipótesis para calcular la diferencia de medias T de Student o Wilcoxon, dependiendo del tipo de datos.
- La discusión de los resultados se realizaron comparando los resultados obtenidos con las conclusiones del estudio mencionadas en los "antecedentes" del estudio y con los enfoques formulados en el marco teórico de referencia.
- Las conclusiones de la investigación se formularon teniendo en consideración los objetivos previamente planteados, las hipótesis de investigación y los resultados obtenidos.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

En este capítulo presentamos de manera descriptiva los resultados a la propuesta de carrera con vallas para desarrollar las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022. la cual se arribaron en la presente investigación y para su mejor lectura, hemos visto por conveniente distribuirlo en tres momentos o partes: Antes de la aplicación de las carreras con vallas, después del tratamiento o aplicación de la variable y los resultados comparativos de ambos

Para tal propósito se analizaron los resultados obtenidos en el instrumento de investigación, luego de la aplicación del pre test y post test, respectivamente. Y luego estos resultados lo presentamos en tablas y figuras con sus respectivas interpretaciones y la contrastación de hipótesis se realizó mediante la prueba de normalidad de rangos con signos de Wilcoxon.

Finalmente, en este mismo capítulo se describe el porcentaje de influencia de la variable independiente respecto a la variable dependiente en cada uno de sus indicadores y dimensiones como también la influencia de la variable independiente con cada uno de las dimensiones y consecuentemente de la variable motivo de estudio

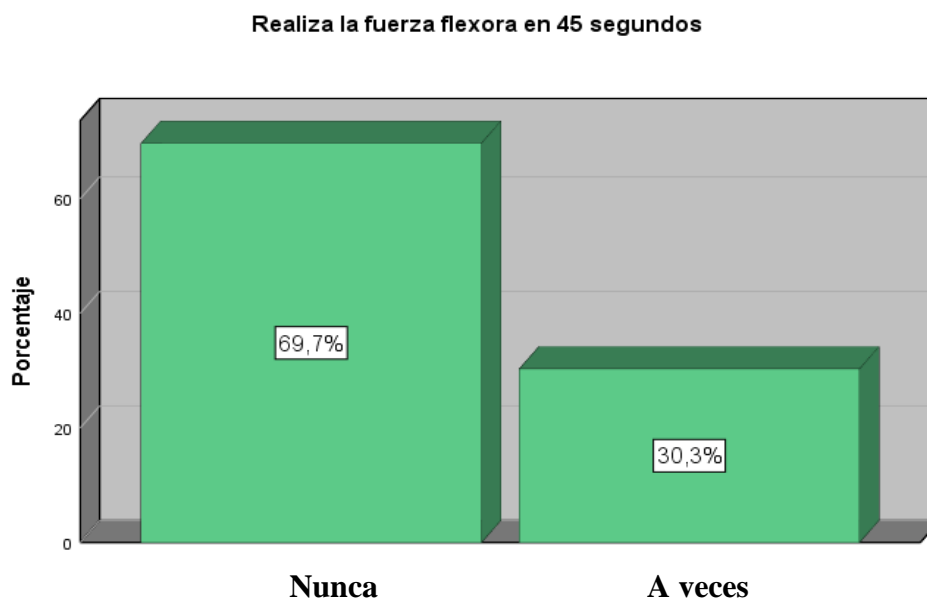
4.1.1. Resultados de los indicadores del prest. De la variable capacidades físicas condicionales

Tabla 3

Resultado del indicador 1: Realiza la fuerza flexora en 45 segundos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	69,7	69,7	69,7
	A veces	10	30,3	30,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 1



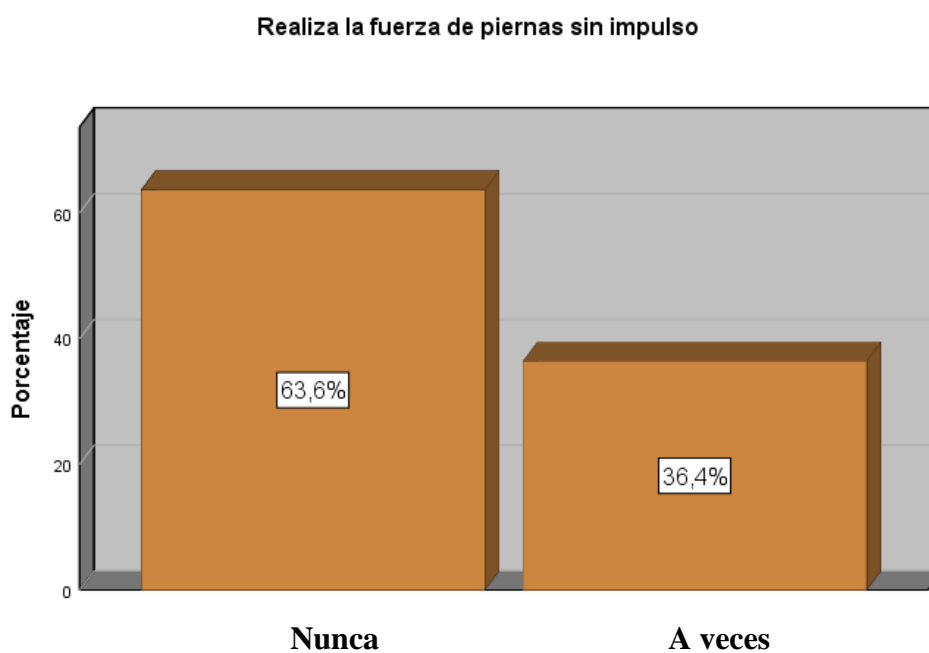
Análisis e Interpretación: En la Tabla 3 y figura 1 de este indicador. Realiza la fuerza flexora en 45 segundos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 69,7 % de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 30,3% se encuentran en la escala A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 4

Resultado del indicador 2: Realiza la fuerza de piernas sin impulso

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	21	63,6	63,6	63,6
	A veces	12	36,4	36,4	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 2



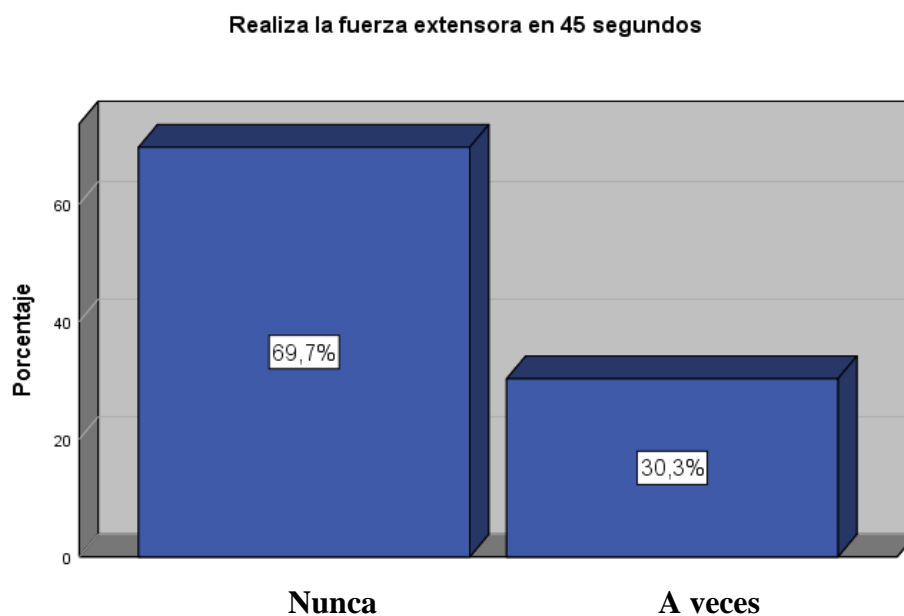
Análisis e Interpretación: En la Tabla 4 y figura 2 de este indicador. Realiza la fuerza de piernas sin impulso, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 63,9 % de los estudiantes se encuentran en la escala Nunca. Así mismo, un 36,4% se encuentran en la escala A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 5

Resultado del indicador 3: Realiza la fuerza extensora en 45 segundos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	69,7	69,7	69,7
	A veces	10	30,3	30,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 3



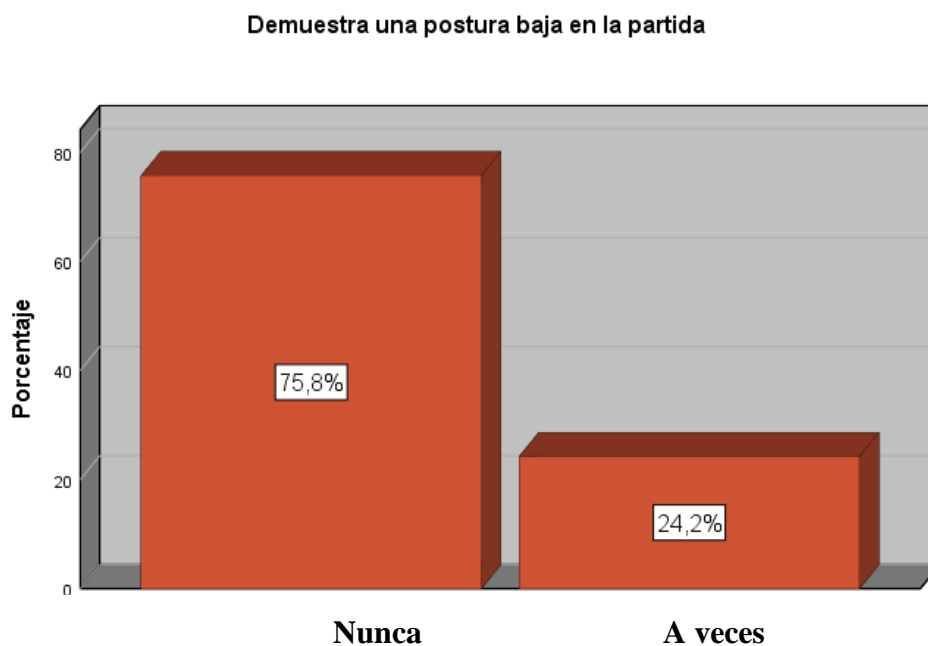
Análisis e Interpretación: En la Tabla 5 y figura 3 de este indicador. Realiza la fuerza extensora en 45 segundos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 69,7 % de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 30,3% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 6

Resultado del indicador 4: Demuestra una postura baja en la partida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	25	75,8	75,8	75,8
	A veces	8	24,2	24,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 4



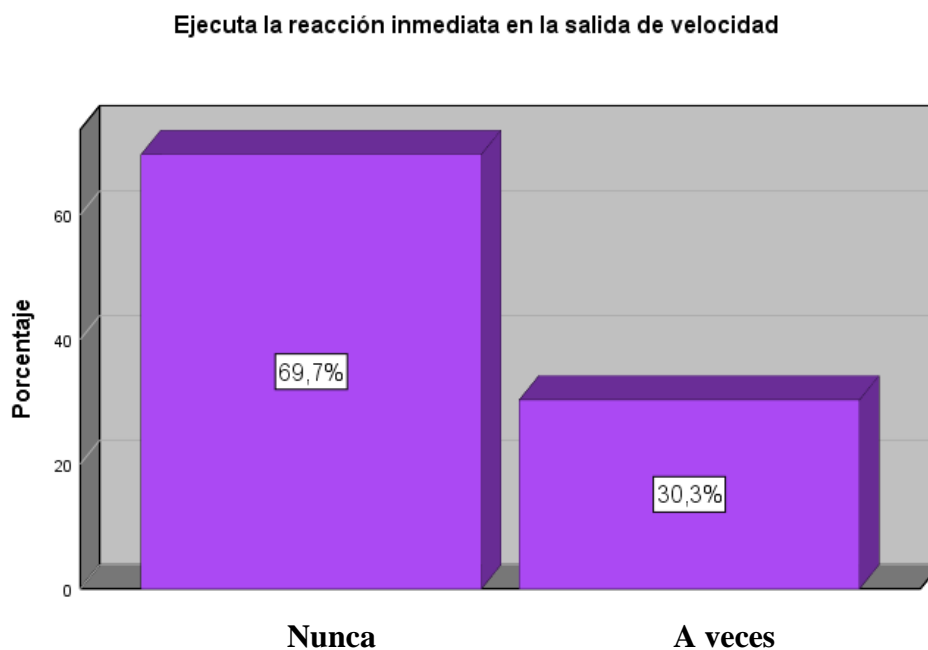
Análisis e Interpretación: En la Tabla 6 y figura 4 de este indicador. Demuestra una postura baja en la partida, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 75,8 % de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 24,2% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 7

Resultado del indicador 5: Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	69,7	69,7	69,7
	A veces	10	30,3	30,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 5



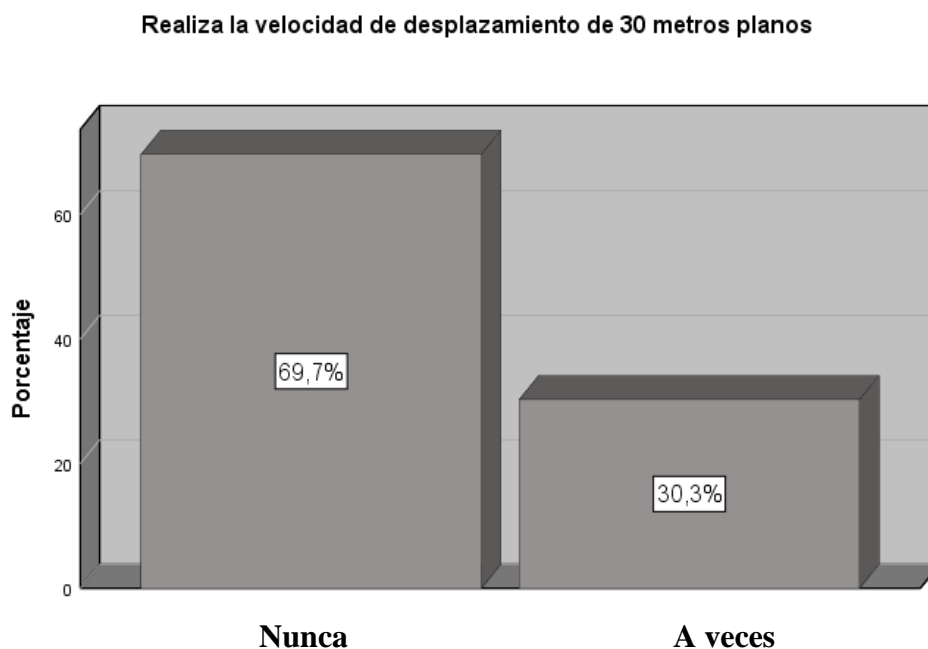
Análisis e Interpretación: En la Tabla 7 y figura 5 de este indicador. Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 69,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 30,3% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 8

Resultado del indicador 6: Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	69,7	69,7	69,7
	A veces	10	30,3	30,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 6



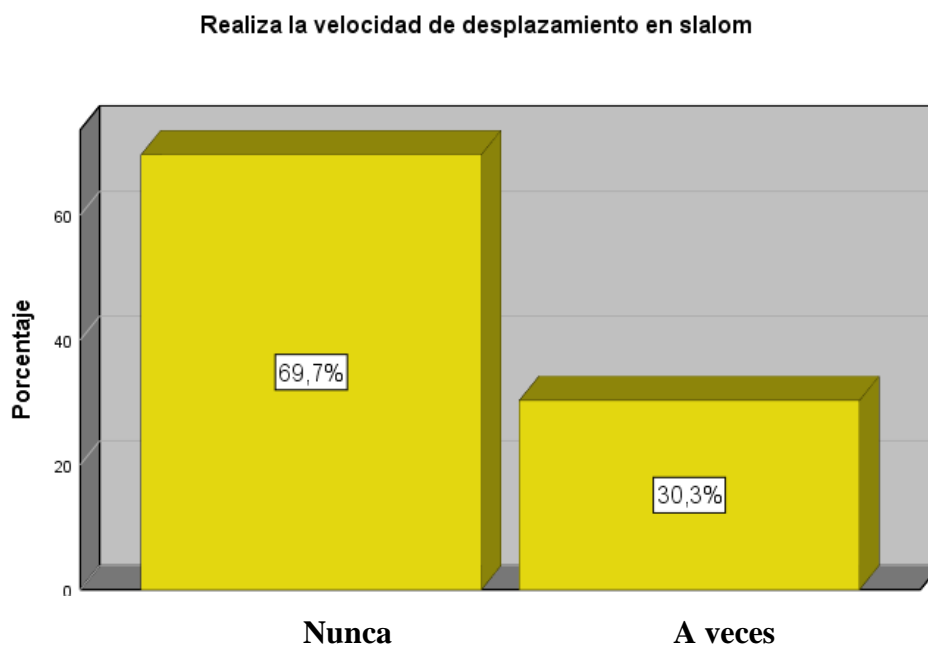
Análisis e Interpretación: En la Tabla 8 y figura 6 de este indicador. Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 69,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 30,3% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto de las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 9

Resultados del indicador 7: Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	69,7	69,7	69,7
	A veces	10	30,3	30,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 7



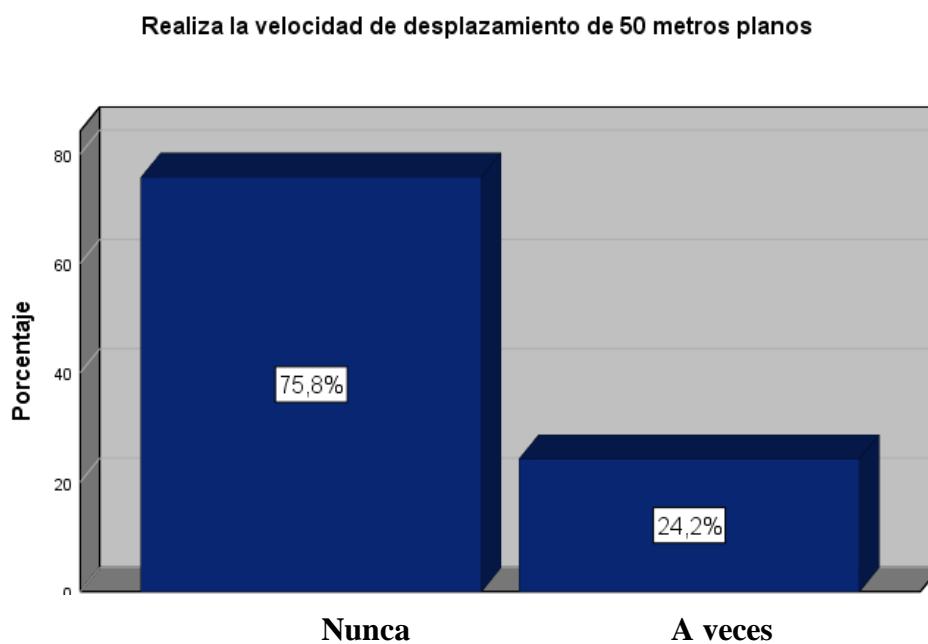
Análisis e Interpretación: En la Tabla 9 y figura 7 de este indicador. Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 69,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de Nunca. Así mismo, un 30,3% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 10

Resultaos del indicador 8: Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	25	75,8	75,8	75,8
	A veces	8	24,2	24,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 8



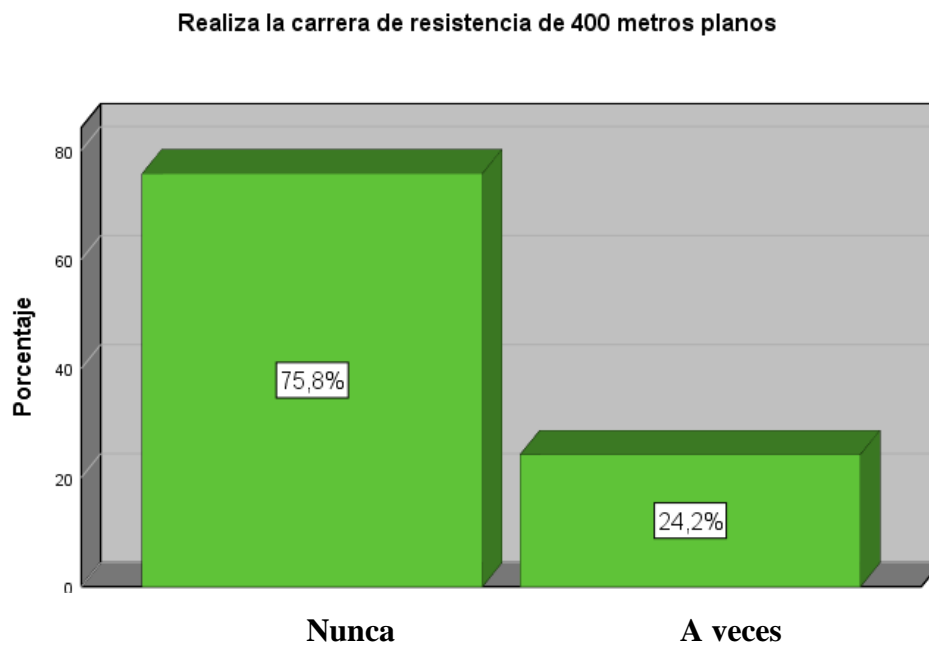
Análisis e Interpretación: En la Tabla 10 y figura 8 de este indicador. Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 75,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 24,2% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 11

Resultado del indicador 9: Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	25	75,8	75,8	75,8
	A veces	8	24,2	24,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 9



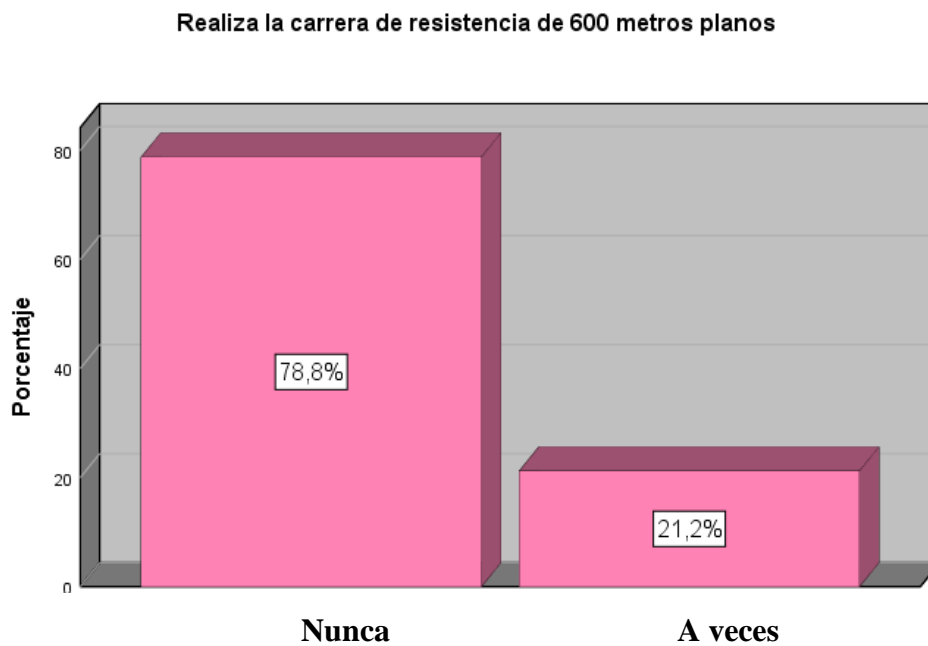
Análisis e Interpretación: En la Tabla 11 y figura 9 de este indicador. Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 75,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de Nunca. Así mismo, un 24,2% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 12

Resultado del indicador 10: Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	26	78,8	78,8	78,8
	A veces	7	21,2	21,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 10



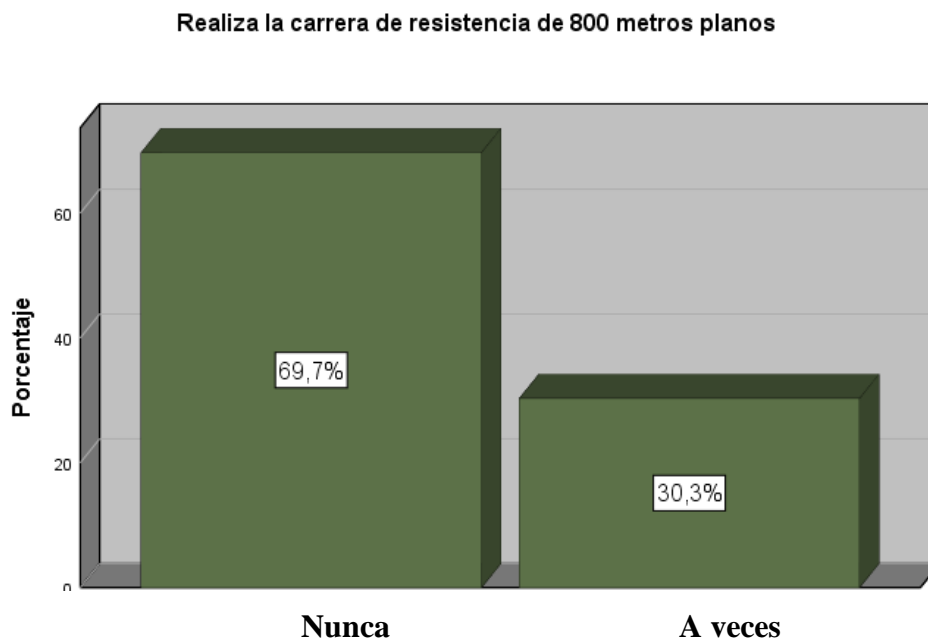
Análisis e Interpretación: En la Tabla 12 y figura 10 de este indicador. Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 78,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de Nunca. Así mismo, un 21,2% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 13

Resultado del indicador 11: Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	69,7	69,7	69,7
	A veces	10	30,3	30,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 11



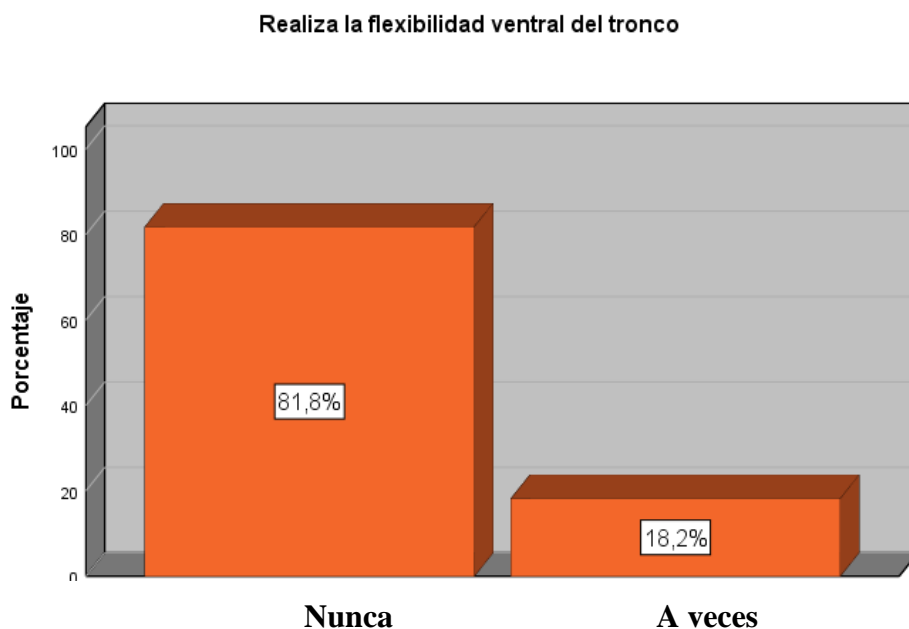
Análisis e Interpretación: En la Tabla 13 y figura 11 de este indicador. Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 69,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 30,3% se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 14

Resultado del indicador 12: Realiza la flexibilidad ventral del tronco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	27	81,8	81,8	81,8
	A veces	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 12



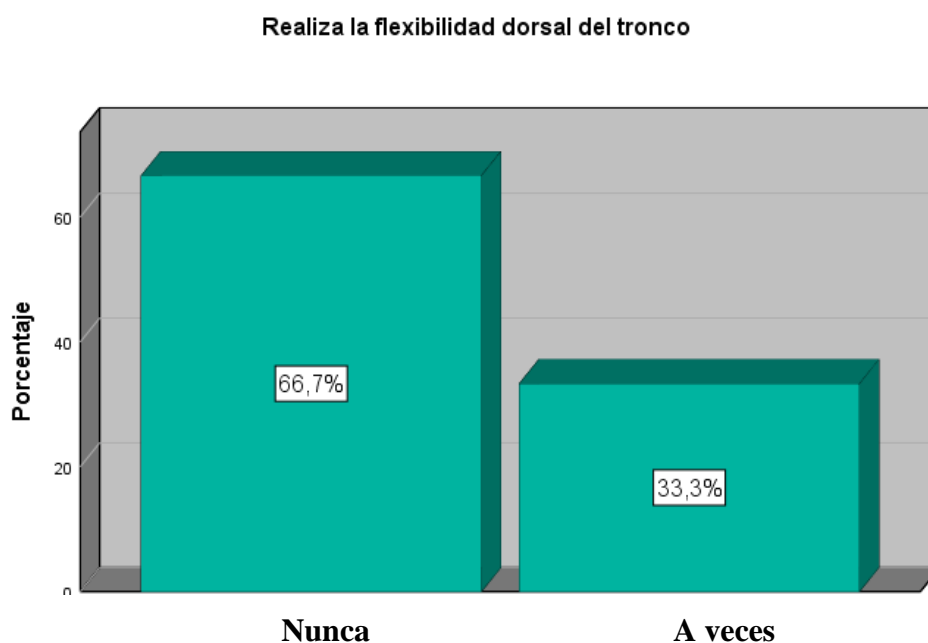
Análisis e Interpretación: En la Tabla 14 y figura 12 de este indicador. Realiza la flexibilidad ventral del tronco, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 81,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 18,2 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador .

Tabla 15

Resultado del indicador 13: Realiza la flexibilidad dorsal del tronco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	66,7	66,7	66,7
	A veces	11	33,3	33,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 13



Análisis e Interpretación: En la Tabla 15 y figura 13 de este indicador. Realiza la flexibilidad dorsal del tronco, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 66,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 33,3 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

Tabla 16

Resultado del indicador 14: Realiza la flexibilidad de piernas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	66,7	66,7	66,7
	A veces	11	33,3	33,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 14



Análisis e Interpretación: En la Tabla 16 y figura 14 de este indicador. Realiza la flexibilidad de piernas, luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 66,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de Nunca. Así mismo, un 33,3 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a las referidas unidades de análisis del indicador.

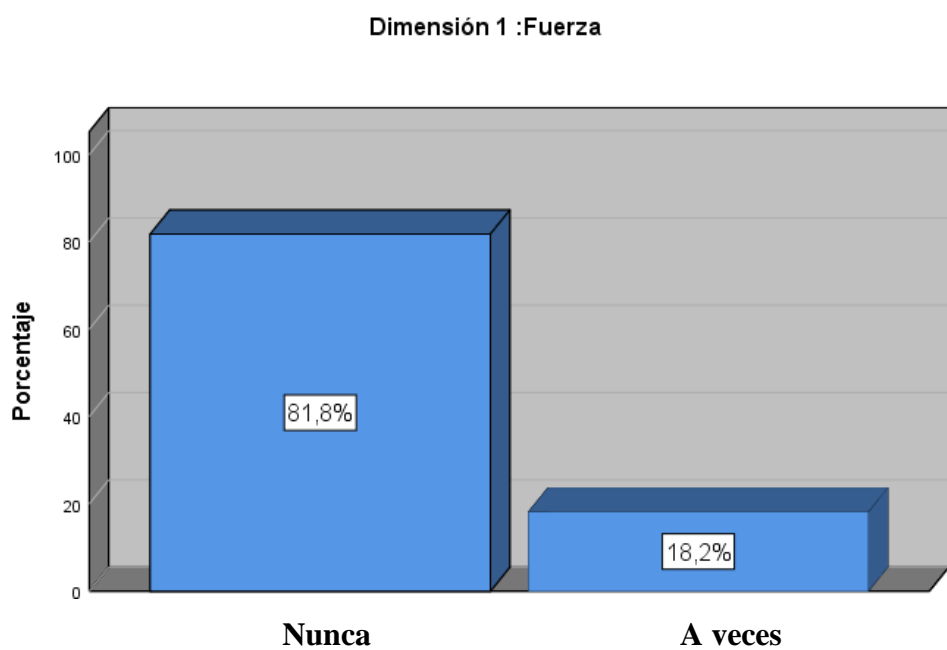
4.1.2. Resultado de las dimensiones de la variable capacidades físicas condicionales, luego de aplicar el pre test.

Tabla 17

Resultado del pre test. Dimensión 1: Fuerza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	27	81,8	81,8	81,8
	A veces	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 15



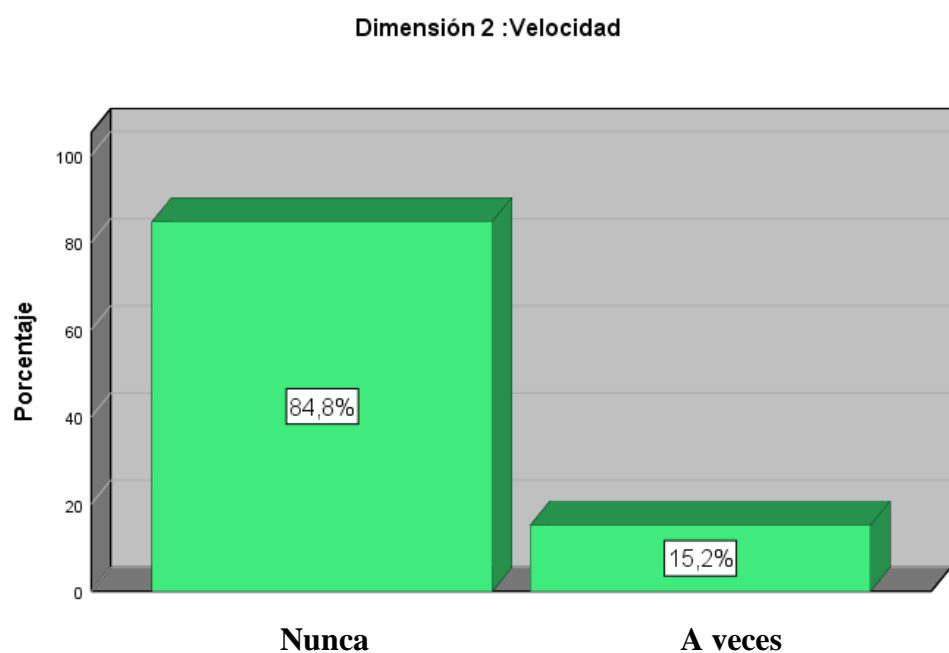
Análisis e Interpretación: En la Tabla 17 y figura 15 de esta dimensión fuerza., luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 81,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 18,2 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a la dimensión de la variable capacidades físicas condicionales.

Tabla 18

Resultado del pre test. Dimensión 2 :Velocidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	28	84,8	84,8	84,8
	A veces	5	15,2	15,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 16



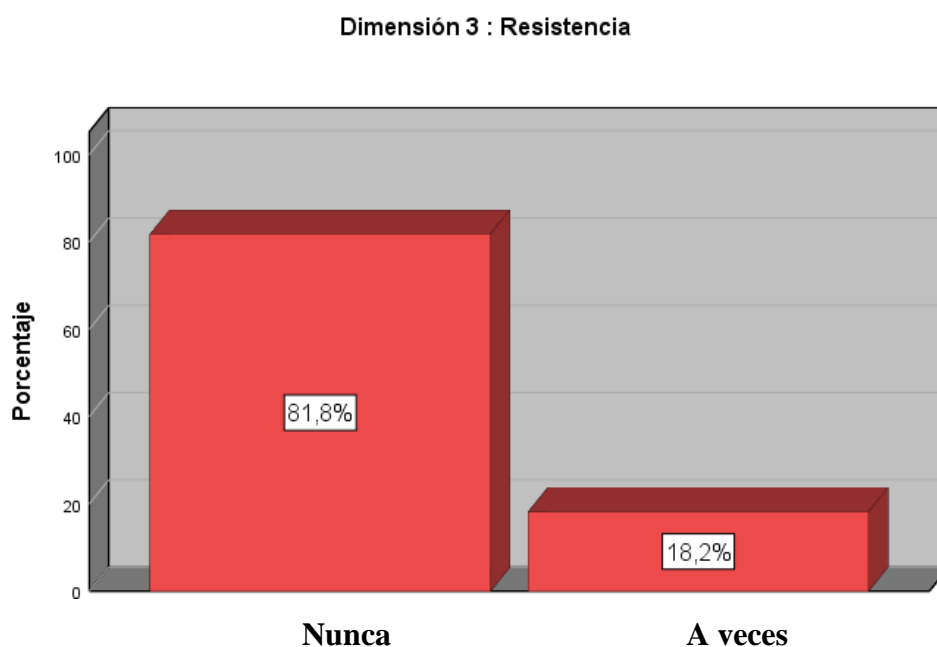
Análisis e Interpretación: En la Tabla 18 y figura 16 de esta dimensión velocidad., luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 84,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de Nunca. Así mismo, un 15,2 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a la dimensión de la variable capacidades físicas condicionales.

Tabla 19

Resultado del pre test. Dimensión 3: Resistencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	27	81,8	81,8	81,8
	A veces	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 17



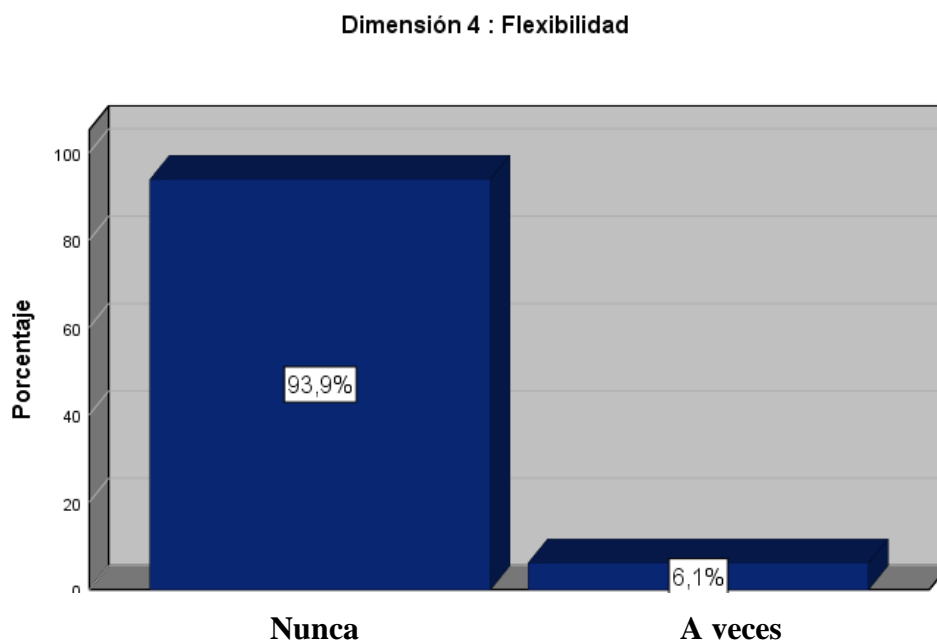
Análisis e Interpretación: En la Tabla 19 y figura 17 de esta dimensión resistencia., luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 81,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 18,2 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a la dimensión de la variable capacidades físicas condicionales.

Tabla 20

Resultado del pre test. Dimensión 4 : Flexibilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	31	93,9	93,9	93,9
	A veces	2	6,1	6,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 18



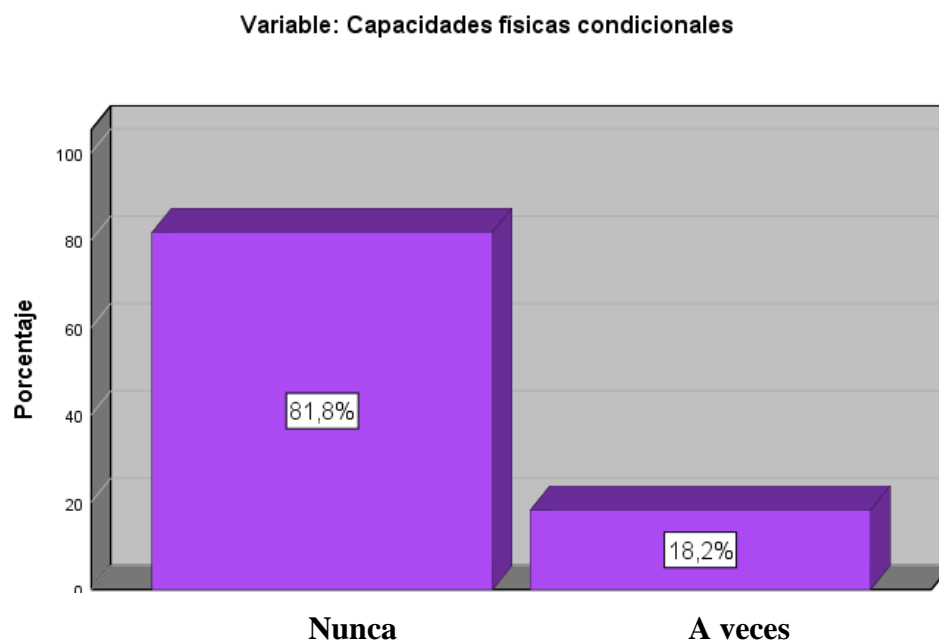
Análisis e Interpretación: En la Tabla 20 y figura 18 de esta dimensión flexibilidad., luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 93,9% de los estudiantes se encuentran en la escala de Nunca. Así mismo, un 6,1 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a la dimensión de la variable capacidades físicas condicionales.

Tabla 21

Resultado del pre test de la variable: Capacidades físicas condicionales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	27	81,8	81,8	81,8
	A veces	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 19



Análisis e Interpretación: En la Tabla 21 y figura 19 de la variable de estudio., luego de aplicar el pre test, podemos observar que; un 81,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración Nunca. Así mismo, un 18,2 % se encuentran en la escala de A veces. Lo cual nos evidencia que hay deficiencia con respecto a la aplicación de las carreras con vallas en las capacidades físicas condicionales.

4.1.3. Resultado del Pos Test. De los indicadores de la variable capacidades físicas condicionales

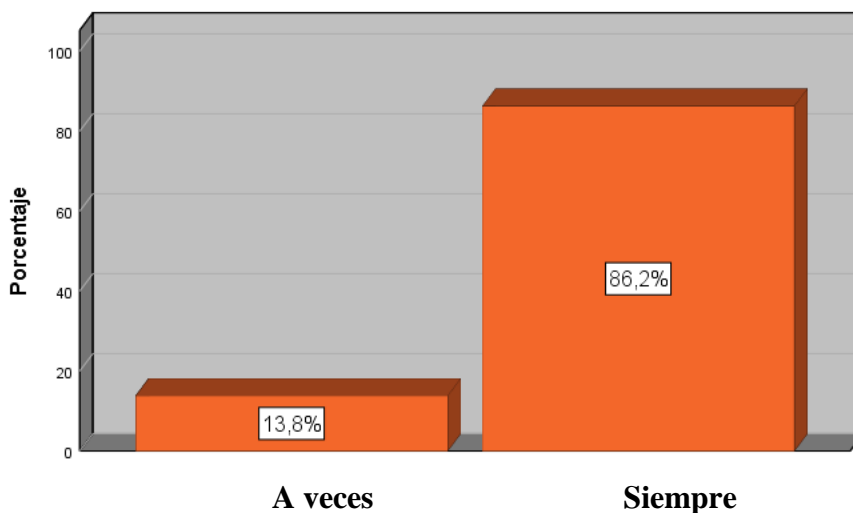
Tabla 22

Resultado del indicador 1: Realiza la fuerza flexora en 45 segundos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	13,8	13,8	13,8
	Siempre	29	86,2	86,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 20

Realiza la fuerza flexora en 45 segundos



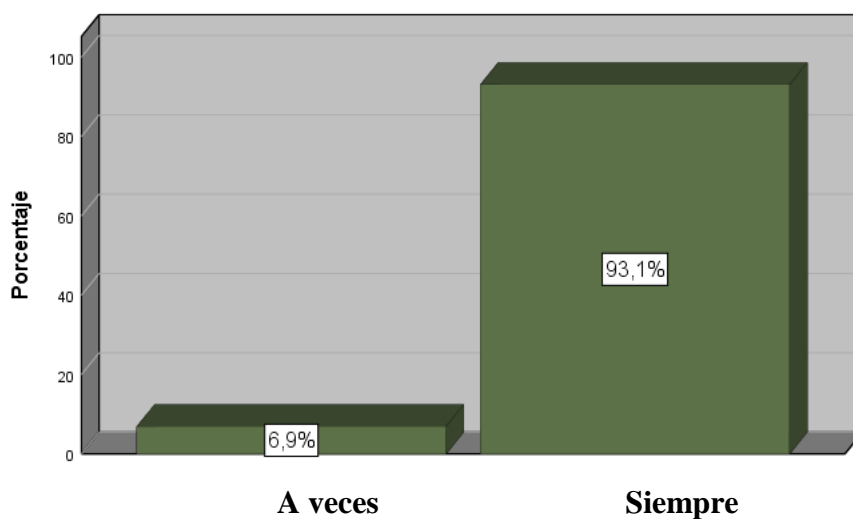
Análisis e Interpretación: En la Tabla 22 y figura 20 de este indicador. Realiza la fuerza flexora en 45 segundos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; un 13,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 86,2 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales

Tabla 23

Resultado del indicador 2: Realiza la fuerza de piernas sin impulso

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	3	6,9	6,9	6,9
	Siempre	30	93,1	93,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 21

Realiza la fuerza de piernas sin impulso

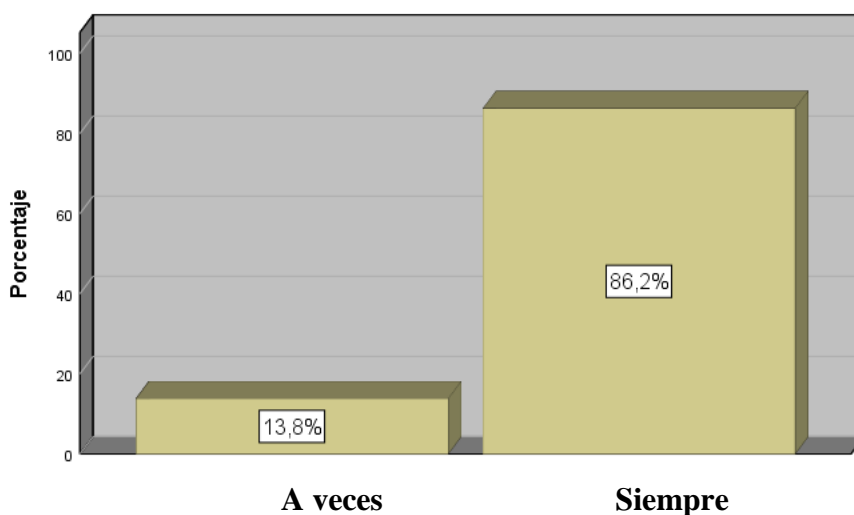
Análisis e Interpretación: En la Tabla 23 y figura 21 de este indicador. Realiza la fuerza de piernas sin impulso, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; un 6,9% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 93,1 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales

Tabla 24

Resultado del indicador 3: Realiza la fuerza extensora en 45 segundos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	13,8	13,8	13,8
	Siempre	29	86,2	86,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 22

Realiza la fuerza extensora en 45 segundos

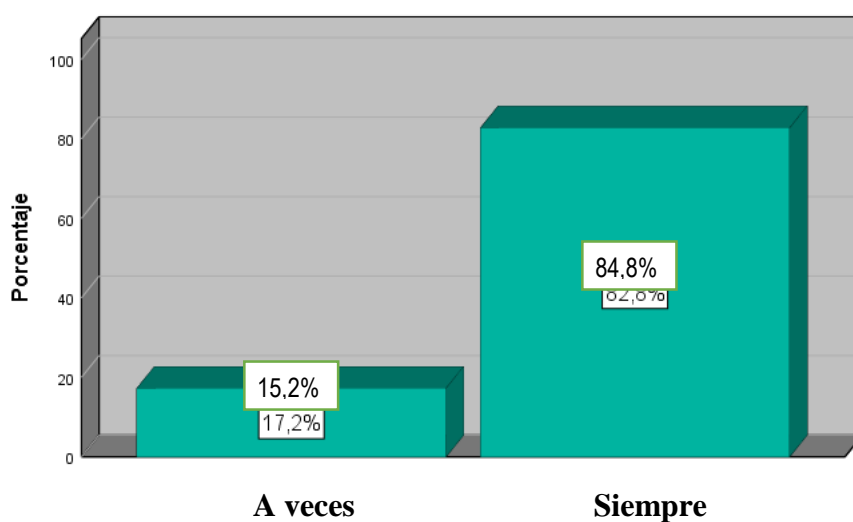
Análisis e Interpretación: En la Tabla 24 y figura 22 de este indicador. Realiza la fuerza de extensora en 45 segundos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 13,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 86,2 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales

Tabla 25

Resultado del indicador 4: Demuestra una postura baja en la partida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	5	15,2	15,2	15,2
	Siempre	28	84,8	84,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 23

Demuestra una postura baja en la partida

Análisis e Interpretación: En la Tabla 25 y figura 23 de este indicador. Demuestra una postura baja en la partida, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 17,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 82,8 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales

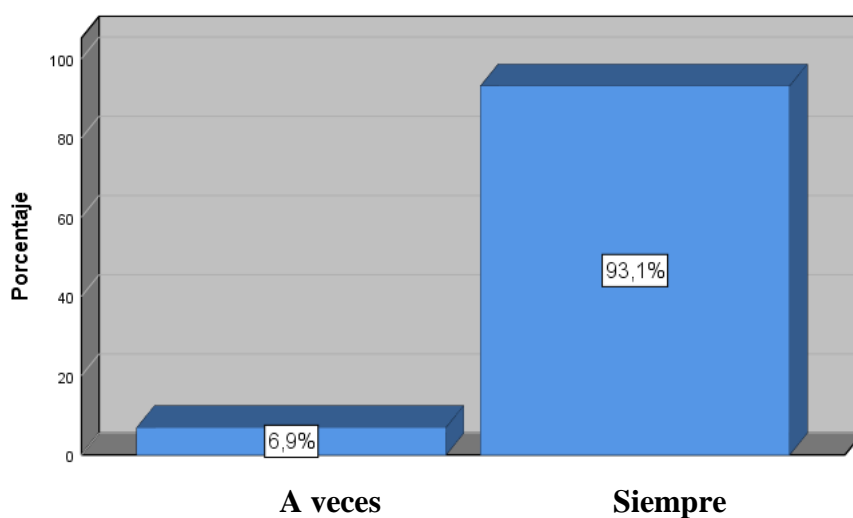
Tabla 26

Resultado del indicador 5: Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	3	6,9	6,9	6,9
	Siempre	30	93,1	93,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 24

Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad



Análisis e Interpretación: En la Tabla 26 y figura 24 de este indicador. Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 6,9% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 93,1 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

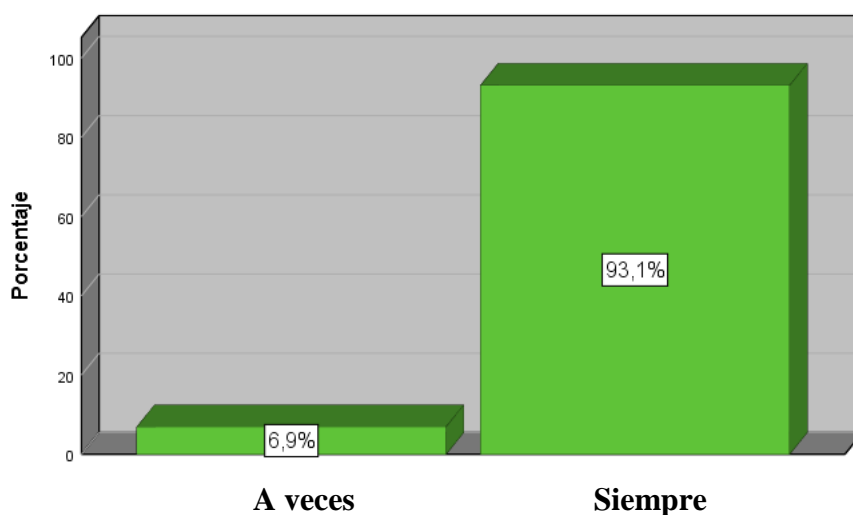
Tabla 27

Resultado del indicador 6: Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	3	6,9	6,9	6,9
	Siempre	30	93,1	93,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 25

Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos



Análisis e Interpretación: En la Tabla 27 y figura 25 de este indicador. Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 6,9% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 93,1 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales

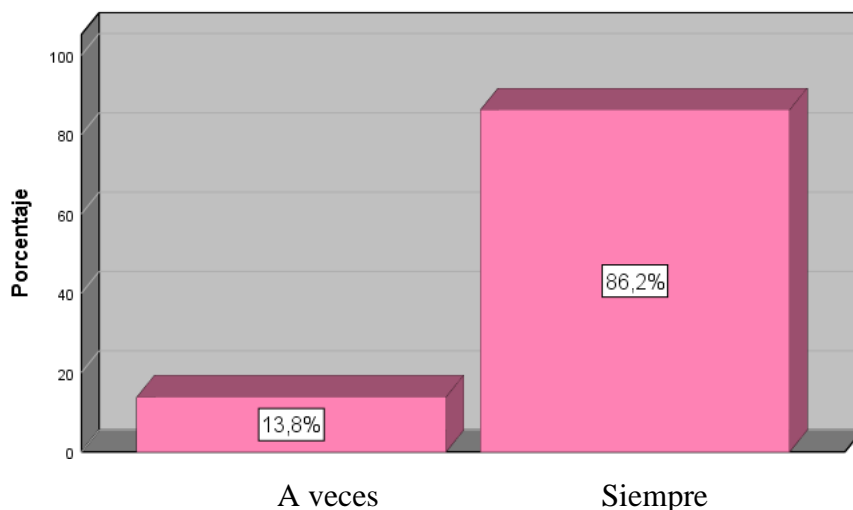
Tabla 28

Resultado del indicador 7: Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	13,8	13,8	13,8
	Siempre	29	86,2	86,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 26

Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom



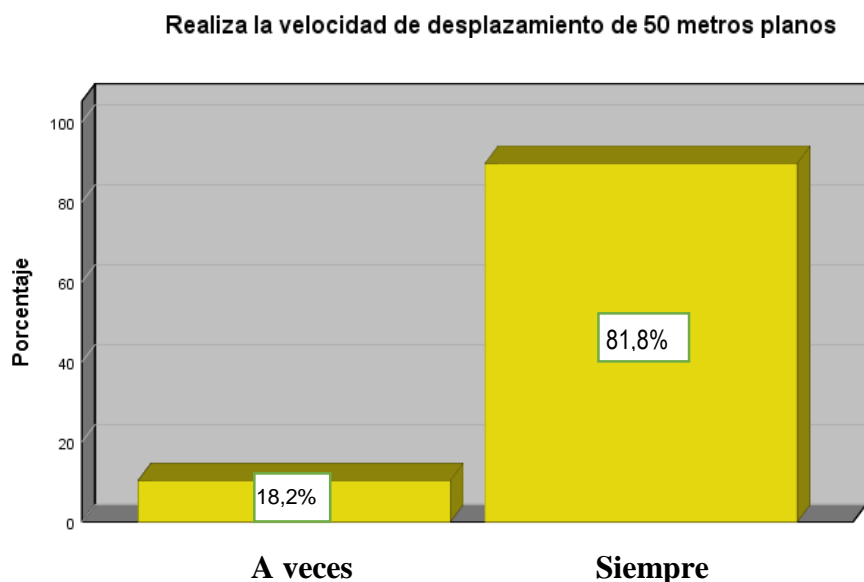
Análisis e Interpretación: En la Tabla 28 y figura 26 de este indicador. Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 13,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 86,2 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 29

Resultado del indicador 8: Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	18,2	18,2	18,2
	Siempre	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 27



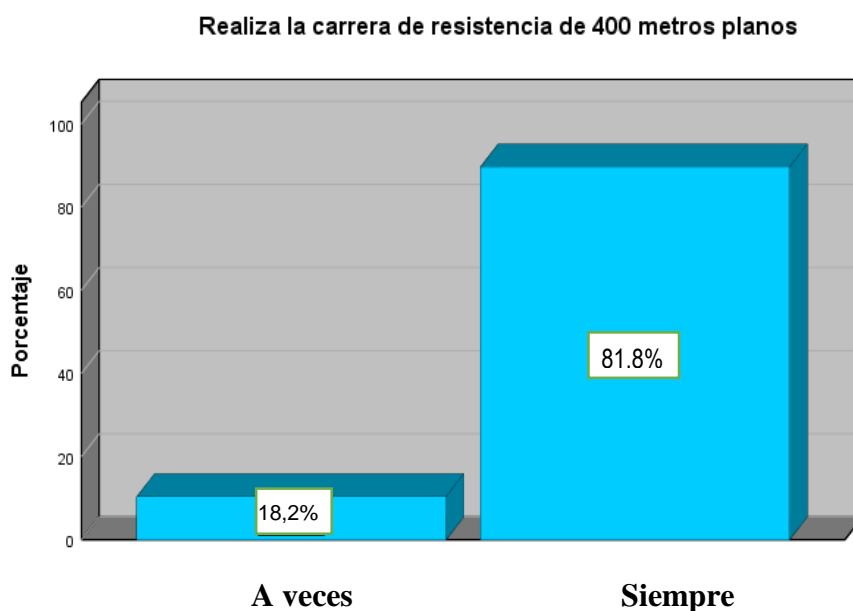
Análisis e Interpretación: En la Tabla 29 y figura 27 de este indicador. Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 18,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 81,8 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 30

Resultado del indicador 9: Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	18,2	18,2	18,2
	Siempre	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 28



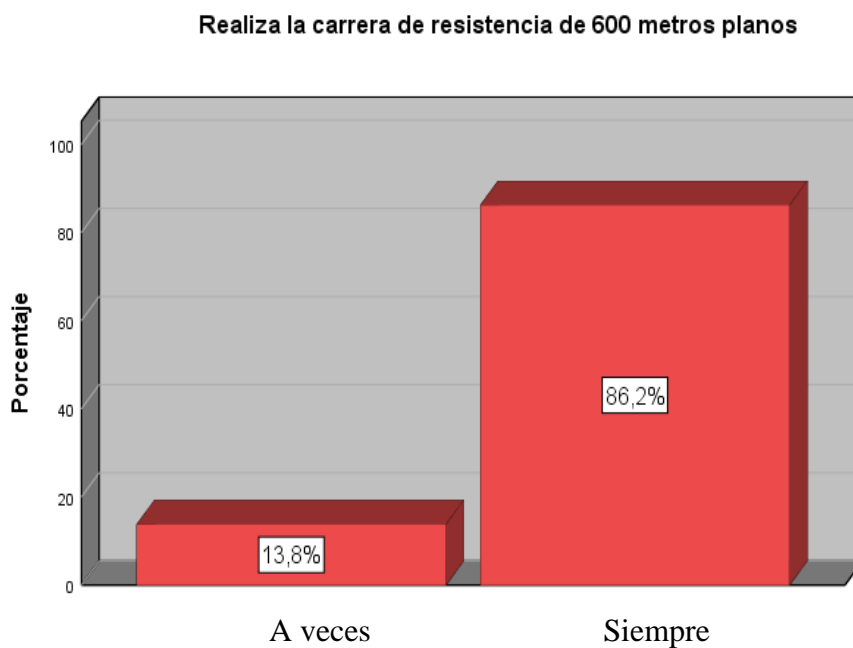
Análisis e Interpretación: En la Tabla 30 y figura 28 de este indicador. Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 18,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 81,8 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 31

Resultado del indicador 10: Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	13,8	13,8	13,8
	Siempre	29	86,2	86,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 29



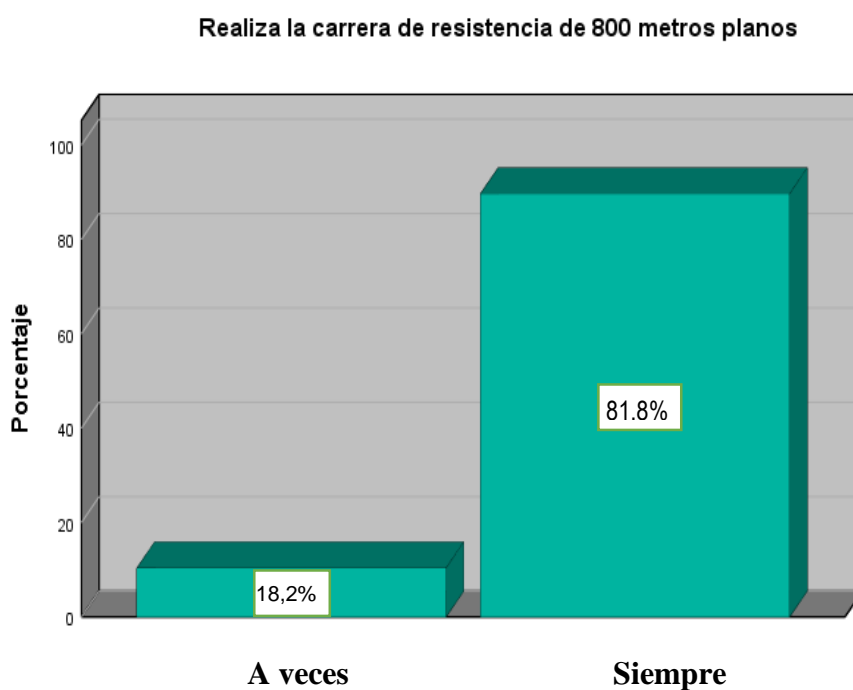
Análisis e Interpretación: En la Tabla 31 y figura 29 de este indicador. Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 13,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 86,2 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 32

Resultado del indicador 11: Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	18,2	18,2	18,2
	Siempre	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 30



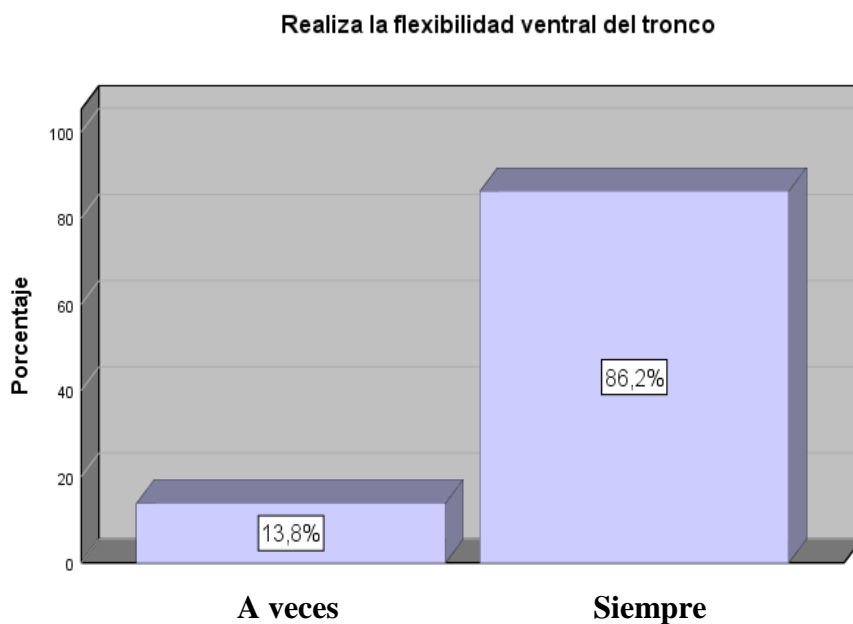
Análisis e Interpretación: En la Tabla 32 y figura 30 de este indicador. Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 81,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de veces. Así mismo, un 18,2 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 33

Resultado del indicador 12: Realiza la flexibilidad ventral del tronco.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	13,8	13,8	13,8
	Siempre	29	86,2	86,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 31



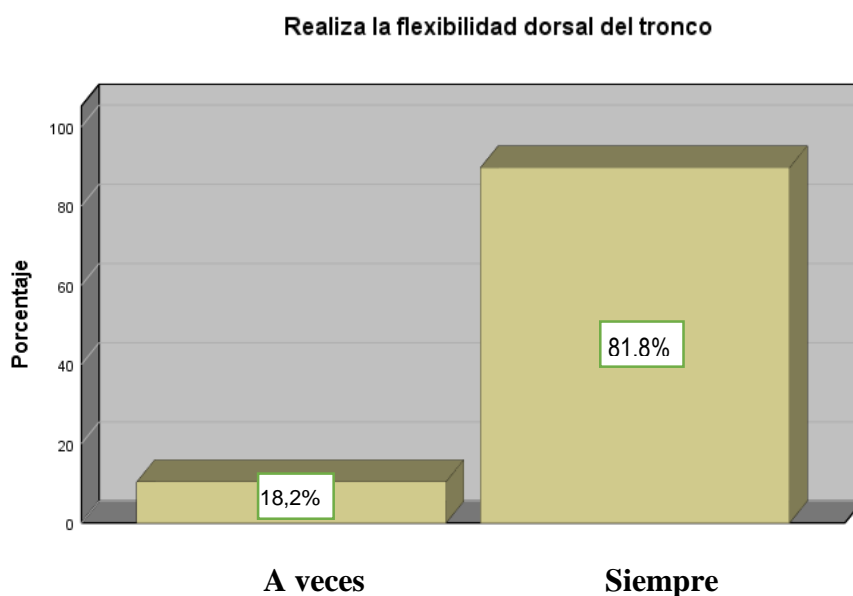
Análisis e Interpretación: En la Tabla 33 y figura 31 de este indicador. Realiza la flexibilidad ventral del tronco, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 13,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 86,2 % se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 34

Resultado del indicador 13: Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	18,2	18,2	18,2
	Siempre	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 32



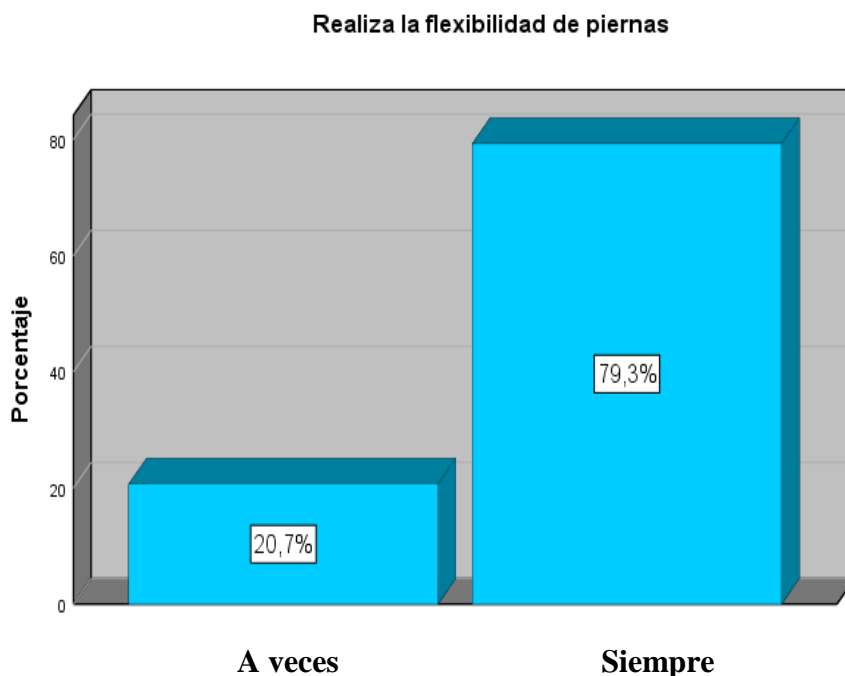
Análisis e Interpretación: En la Tabla 34 y figura 32 de este indicador. Realiza la flexibilidad dorsal del tronco, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 18,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 81,8% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 35

Resultado del indicador 14: Realiza la flexibilidad de piernas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	9	20,7	20,7	20,7
	Siempre	24	79,3	79,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 33



Análisis e Interpretación: En la Tabla 35 y figura 33 de este indicador. Realiza la flexibilidad de piernas, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 20,7% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 79,3% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

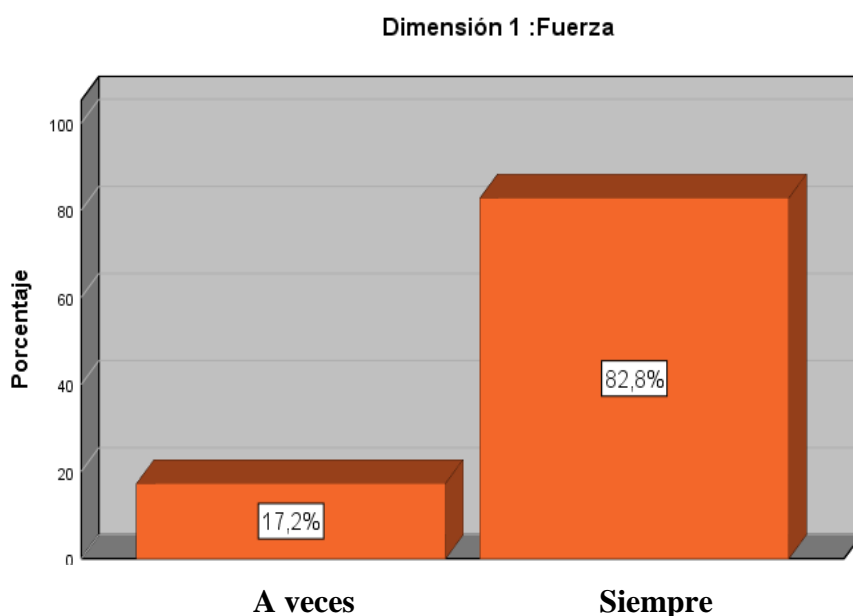
4.1.4. Resultados del post test, de las dimensiones de la variable capacidades físicas condicionales.

Tabla 36

Resultado del pos test. Dimensión 1 :Fuerza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	5	17,2	17,2	17,2
	Siempre	28	82,8	82,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 34



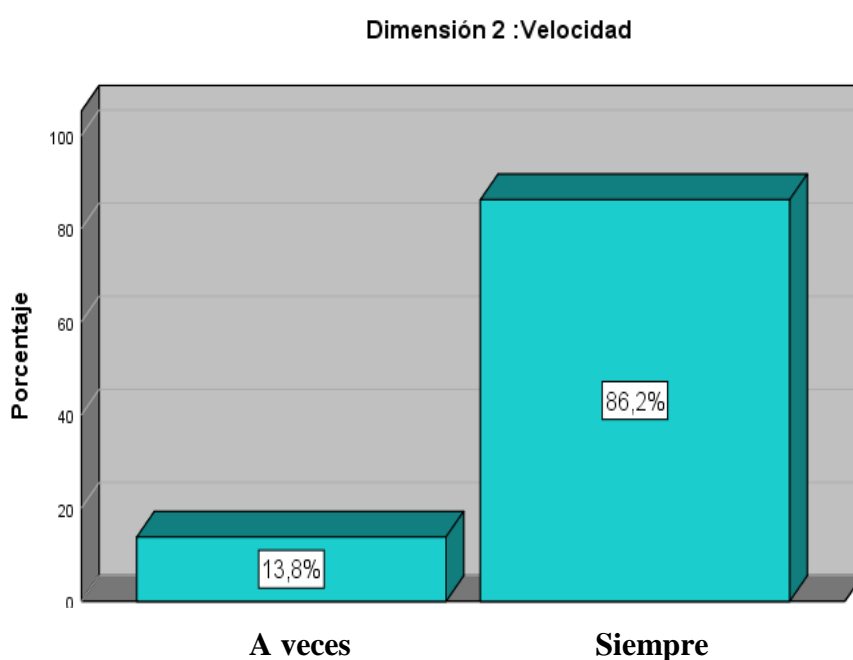
Análisis e Interpretación: En la Tabla 36 y figura 34 de esta dimensión fuerza, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 17,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 82,8% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 37

Resultados del pos test. Dimensión 2 :Velocidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	13,8	13,8	13,8
	Siempre	29	86,2	86,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 35



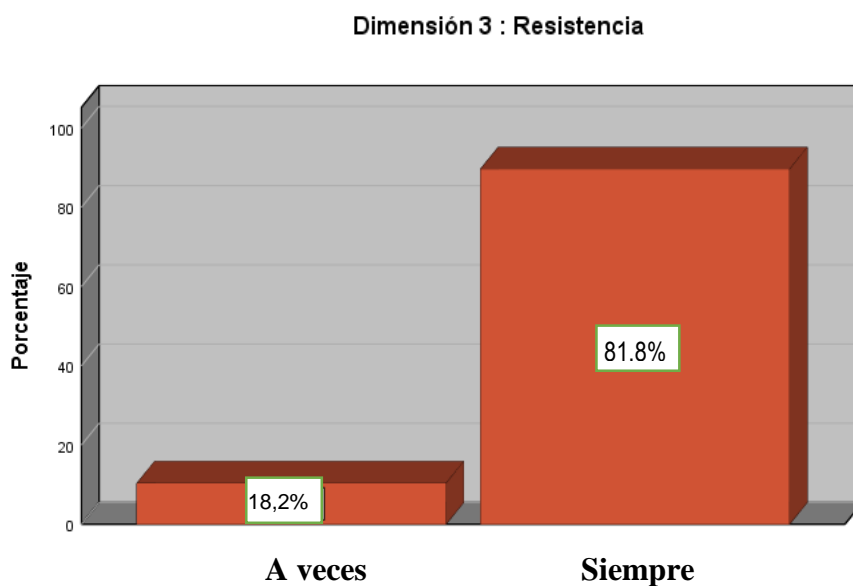
Análisis e Interpretación: En la Tabla 37 y figura 35 de esta dimensión fuerza, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 13,8% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 86,2% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 38

Resultado del pos test. Dimensión 3 : Resistencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	18,2	18,2	10,2
	Siempre	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 36



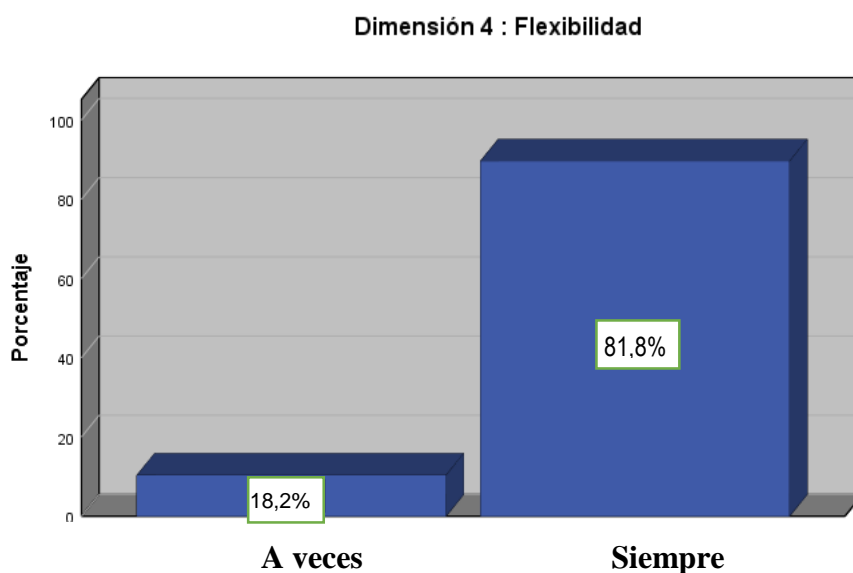
Análisis e Interpretación: En la Tabla 38 y figura 36 de esta dimensión resistencia, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 18,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 81,8% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

Tabla 39

Resultado pos test. Dimensión 4 : Flexibilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	18,2	18,2	18,2
	Siempre	27	81,8	81,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 37



Análisis e Interpretación: En la Tabla 39 y figura 37 de esta dimensión flexibilidad, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 18,2% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 81,8% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

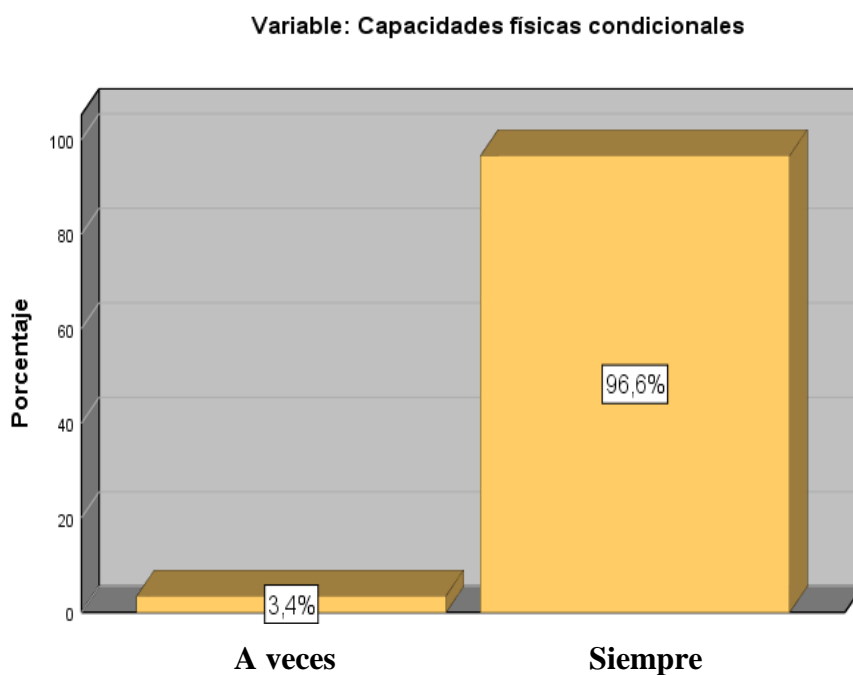
4.1.5. Resultados del pos test de la variable. Capacidades físicas condicionales, luego de aplicar el tratamiento.

Tabla 40

Variable: Capacidades físicas condicionales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	1	3,4	3,4	3,4
	Siempre	32	96,6	96,6	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Figura 38



Análisis e Interpretación: En la Tabla 40 y figura 38 de esta variable, luego de aplicar el pos test, podemos observar que; sólo un 3,4% de los estudiantes se encuentran en la escala de valoración de A veces. Así mismo, un 96,6% se encuentran en la escala valorativa de Siempre. Esto demuestra que hay un avance significativo respecto a la variable motivo de estudio de las capacidades físicas condicionales.

4.2. Contrastación de hipótesis

Previamente al a contrastación de hipótesis se ha realizado la prueba de normalidad, para orientar el tipo de contrastación.

I) Prueba de normalidad para la contrastación de las hipótesis

Esta prueba se hizo para determinar si la contrastación de hipótesis es paramétrica o no paramétrica.

➤ Prueba de normalidad de datos de la contrastación de hipótesis general.

1°. Hipótesis (de normalidad)

H_0 : Las observaciones tienen una aproximación a la normalidad.

H_a : Las observaciones no tienen una aproximación a la normalidad.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Estadístico de prueba (de normalidad): Shapiro Wilk ($n < 50$).

Tabla 41

Prueba de normalidad del para la contratación de hipótesis general

	Shapiro-Wilk			
	Estadístico	Estadístico	gl	Sig.
Pretest: Capacidades físicas condicionales	,341	,609	33	,000
Posttest: Capacidades físicas condicionales	,292	,647	33	,000

Decisión: como el p-valor según Shapiro Wilk de ambos casos son menores que $\alpha=0.05$, se rechaza la hipótesis nula (de normalidad); y se concluye que, en ambos casos los datos no se aproximan a la normalidad. En ese sentido la prueba de hipótesis fue no paramétrica.

➤ Prueba de normalidad de datos de la contrastación de las hipótesis específicas.

De forma similar a la anterior se realizó la prueba de normalidad para las contrastaciones de hipótesis específicas:

Tabla 42

Pruebas de normalidad para las pruebas de hipótesis específicas
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest - dimensión 1: Fuerza	,510	33	,000	,431	33	,000
Postest - dimensión 1: Fuerza	,538	33	,000	,259	33	,000
Pretest - dimensión 2: Velocidad	,510	33	,000	,431	33	,000
Postest - dimensión 2: Velocidad	,538	33	,000	,259	33	,000
Pretest - dimensión 3: Resistencia	,497	33	,000	,471	33	,000
Postest - dimensión 3: Resistencia	,454	33	,000	,558	33	,000
Pretest - dimensión 4: Flexibilidad	,531	33	,000	,328	33	,000
Postest - dimensión 4: Flexibilidad	.	33	.	.	33	.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Decisión: Como, el p-valor, en cada caso, según Shapiro Wilk son menores que $\alpha=0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, los datos no se aproximan a una distribución normal. En ese sentido las pruebas de hipótesis específicas fueron no paramétricas.

A. Contrastación de la hipótesis general

a) Formulación de hipótesis

H₀: La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco 2022.

$$\mathbf{H_0:} \quad \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco 2022.

$$\mathbf{H_1:} \quad \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Determinación del nivel de significancia: $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) Estadístico de prueba.

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) Cálculo del estadístico de la prueba

El valor Z de Wilcoxon y el p-valor se ha definido con SPSS – 25.

Tabla 43

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis general

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest: Capacidades físicas condicionales -	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	33 ^b	17,00	561,00
Pretest: Capacidades físicas condicionales	Empates	0 ^c		
	Total	33		

Nota. Prueba de rangos de la variable de estudio

Tabla 44

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis general

Estadísticos de prueba^a

	Postest: Capacidades físicas condicionales - Pretest: Capacidades físicas condicionales
Z	-5,033 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

e) Decisión: Los rangos negativos señalan que la media general del pretest es menor que del posttest. El p – valor = 0,000 en la prueba de Wilcoxon es menor que $\alpha = 0,05$; en ese caso, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal de la Esperanza, Amarilis- Huánuco 2022.

B. Contrastación de hipótesis específicas

Se procedió de forma similar a la prueba de hipótesis general.

➤ **Contrastación de la hipótesis específica 1**

a) **Formulación de hipótesis**

H₀: La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$\mathbf{H_0: \mu_{pos} \leq \mu_{pre}}$$

H₁: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$\mathbf{H_1: \mu_{pos} > \mu_{pre}}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) **Determinación del nivel de significancia:** $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) **Estadístico de prueba.**

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) **Cálculo del estadístico de la prueba**

El valor Z de Wilcoxon y el p-valor se ha definido con SPSS –25.

Tabla 45

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 1

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest - dimensión 1:	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Fuerza - Pretest - dimensión 1: Fuerza	Rangos positivos	33 ^b	17,00	561,00
	Empates	0 ^c		
	Total	33		

Nota. Prueba de rangos paramétricos

Tabla 46

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 1

Estadísticos de prueba^a	
	Postest - dimensión 1: Fuerza - Pretest - dimensión 1: Fuerza
Z	-5,340 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

e) **Decisión:** Los rangos negativos señalan que la media general del pretest es menor que del postest. El p – valor = 0,000 en la prueba de Wilcoxon es menor que $\alpha = 0,05$; en ese caso, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

➤ **Contrastación de la hipótesis específica 2**

a) **Formulación de hipótesis**

H₀: La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$\mathbf{H_0: } \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$\mathbf{H_1: } \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

- b) **Determinación del nivel de significancia:** $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.
- c) **Estadístico de prueba.**
Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.
- d) **Cálculo del estadístico de la prueba**
El valor Z de Wilcoxon y el p-valor se ha definido con SPSS– 25.

Tabla 48

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 2

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest - dimensión 2:	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Velocidad - Pretest - dimensión 2: Velocidad	Rangos positivos	33 ^b	17,00	561,00
	Empates	0 ^c		
	Total	33		

Prueba de rangos Wilcoxon

Tabla 49

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 2

Estadísticos de prueba^a

	Postest - dimensión 2: Velocidad - Pretest - dimensión 2: Velocidad
Z	-5,340 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

- e) **Decisión:** Los rangos negativos señalan que la media general del pretest es menor que del postest. El p – valor = 0,000 en la prueba de Wilcoxon es menor que $\alpha = 0,05$; en ese caso, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco, 2022.
- **Contrastación de la hipótesis específica 3**
- a) **Formulación de hipótesis**
- H₀:** La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de

secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$H_0: \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$H_1: \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) Determinación del nivel de significancia: $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) Estadístico de prueba.

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) Cálculo del estadístico de la prueba

El valor Z de Wilcoxon y el p-valor se ha definido con SPSS– 25.

Tabla 50

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 3

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest - dimensión 3:	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Resistencia - Pretest - dimensión 3: Resistencia	Rangos positivos	33 ^b	17,00	561,00
	Empates	0 ^c		
Total		33		

Nota. Prueba de rangos en las dimensiones

Tabla 51

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 3

Estadísticos de prueba^a

	Postest - dimensión 3: Resistencia - Pretest - dimensión 3: Resistencia
Z	-5,172 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

e) Decisión

Los rangos negativos señalan que la media general del pretest es menor que del postest. El p – valor = 0,000 en la prueba de Wilcoxon es menor que $\alpha = 0,05$; en ese caso, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

➤ Contrastación de la hipótesis específica 4

a) Formulación de hipótesis

H₀: La carrera con vallas no influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$\mathbf{H_0: \mu_{pos} \leq \mu_{pre}}$$

H₁: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

$$\mathbf{H_1: \mu_{pos} > \mu_{pre}}$$

Donde:

H₀: Hipótesis nula

H₁: Hipótesis alternativa

b) **Determinación del nivel de significancia:** $\alpha = 0,05$ o $\alpha = 5\%$.

c) **Estadístico de prueba.**

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

d) Cálculo del estadístico de la prueba

El valor Z de Wilcoxon y el p-valor se ha definido con SPSS– 25.

Tabla 52

Rangos de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 4

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest - dimensión 4:	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Flexibilidad - Pretest - dimensión 4: Flexibilidad	Rangos positivos	33 ^b	17,00	561,00
	Empates	0 ^c		
	Total	33		

a. Postest - dimensión 4: Flexibilidad < Pretest - dimensión 4: Flexibilidad

b. Postest - dimensión 4: Flexibilidad > Pretest - dimensión 4: Flexibilidad

c. Postest - dimensión 4: Flexibilidad = Pretest - dimensión 4: Flexibilidad

Tabla 53

Valor de prueba de Wilcoxon en la prueba de hipótesis específica 4

Estadísticos de prueba^a

Postest - dimensión 4: Flexibilidad
- Pretest - dimensión 4:
Flexibilidad

Z	-5,533 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

e) Decisión

Los rangos negativos señalan que la media general del pretest es menor que del postest. El p – valor = 0,000 en la prueba de Wilcoxon es menor que $\alpha = 0,05$; en ese caso, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que, la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis, Huánuco 2022.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

5.1. Contratación de los resultados del trabajo de investigación

Los resultados obtenidos antes de la aplicación de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, nos demostraron que la mayoría que integraron la muestra de estudio se encontraron al 80% en condición física en inicio, el 12% en proceso y ninguno en condición física en logro previsto ni logro destacado, considerando en dichos resultados la capacidad física de fuerza, de igual modo en velocidad, al igual que en la resistencia y de manera similar en la flexibilidad, los mismos que corresponden a las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, por lo que se muestra mayores niveles de deficiencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Dichos resultados encontrados al iniciar la investigación coinciden con los Montenegro (2019), Puruhuaya (2019) y Guardia y Vara (2021), quienes encontraron que los estudiantes vinculados a la muestra en las instituciones educativas intervenidas muestran un nivel deficiente en gran porcentaje a nivel del pre test, sin embargo en el poste test dichos autores muestran en sus respectivos resultados un nivel de mejora y desarrollo significativo, demostrando de este modo un nivel excelente en gran porcentaje.

Realizando una indagación en base a los estudiantes en dicha institución se pudo recopilar información en cuanto a las capacidades condicionales con un poco desarrollo o simplemente deficiente con una baja práctica de actividades físicas en su ratos libres, pero al momento del desarrollo activo de las actividades propias del pasaje con vallas en razón de su edad y madurez cronológica y neurológica, en tal sentido se pudo observar cualidades óptimas para el desarrollo de dichas capacidades físicas, por lo que la implementación de la carrera con vallas fue de manera pertinente y aceptada de manera positiva en gran medida por cada uno de los estudiantes que pudieron intervenir en el trabajo de investigación.

La aplicación de la carrera con vallas para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria, se pusieron en práctica por medio de 16 sesiones de aprendizaje, 4 de ellos vinculados a la mejora del fuerza, los 4 siguientes a la mejora del velocidad, 4 determinados a mejorar la resistencia y los 4 restantes fueron planteados para el trabajo de resistencia, toda actividad planteada fue de manera creativa y progresiva para la mejora positivo de cada uno de las capacidades físicas condicionales con la finalidad única de que el estudiante se puede incorporar de manera segura a cada nuevo proceso de trabajo físico.

Luego de someter a prueba de hipótesis, los resultados estadísticos nos demuestran que la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco, 2022. Hecho que nos demuestra la importancia de la implementación actividades atléticas significativas de manera sistemática, afirmación que se ve respaldada por Espinola (2021) en su estudio Aplicación del programa PAFCOM para desarrollar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2017, en el que los resultados encontrados en el pre test fueron del nivel de calificación baja en un 20% al 33%, y luego de la aplicación del programa se pudo encontrar los más altos resultados en el nivel bueno con el 52% y el nivel muy bueno con el 13.04%, a partir del mismo pudo demostrar que la aplicación del programa “PAFCOM” influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes. Otro investigador que confirma nuestras afirmaciones es

Rengifo (2019) quien demostró la relación existente entre la educación virtual y el desarrollo de las capacidades físicas básicas, por lo que pudo demostrar que existe una relación significativa entre las capacidades planteadas y la nueva educación, debido a que, el resultado 0.610 indica una correlación positiva moderada y el valor Sig.= 0.000 < 0.05 indica que el resultado fue significativo.

Como punto adicional, se puede afirmar que, la prueba atlética de vallas se encuadra dentro de las carreras de velocidad. Consta de diez vallas que hay que pasar (saltar) entre la salida y la meta. La altura y separación entre ellas dependen de la edad y sexo de los atletas, así como de la distancia total a recorrer (Castro, 2018).

Si bien es cierto, se logró demostrar que la carrera con vallas contribuye al desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3º grado de secundaria, se logró también, que los estudiantes mejoren el aspecto del impulso y la reacción de movimiento, mejoras en el salto horizontal, entre otras que conllevan a un pasaje óptimo de las vallas, puesto que, es más fácil abarcar situaciones técnicas de manera formativa en razón del desarrollo oportuno de las capacidades condicionales. A ello se suma, la oportunidad de interactuar con sus pares de manera crítica en toda actividad conjunta, también cabe resaltar los múltiples beneficios que brinda el pasaje de vallas de manera independiente como prueba atlética.

CONCLUSIONES

- Primero: Se determinó que la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis, Huánuco 2022. Afirmación que se fundamenta en los resultados alcanzados por la prueba de Wilcoxon en el que $p\text{-valor}=0.000$ es menor que $\alpha = 0,05$.
- Segundo: Se determinó que la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis, Huánuco 2022. Afirmación que se fundamenta en los resultados alcanzados por la prueba de Wilcoxon en el que $p\text{-valor}=0.000$ es menor que $\alpha = 0,05$.
- Tercero: Se determinó que la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis, Huánuco 2022. Afirmación que se fundamenta en los resultados alcanzados por la prueba de Wilcoxon en el que $p\text{-valor}=0.000$ es menor que $\alpha = 0,05$.
- Cuarto: Se determinó que la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis Huánuco 2022. Afirmación que se fundamenta en los resultados alcanzados por la prueba de Wilcoxon en el que $p\text{-valor}=0.000$ es menor que $\alpha = 0,05$.
- Quinto: Se determinó que la carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis Huánuco 2022. Afirmación que se fundamenta en los resultados alcanzados por la prueba de Wilcoxon en el que $p\text{-valor}=0.000$ es menor que $\alpha = 0,05$.

RECOMENDACIONES

- Primero: Se recomienda a las autoridades responsables de la UGEL y DRE promover actividades significativas que vinculen el acto formativo y deportivo de acorde a las pruebas poco practicadas del atletismo, también tener en cuenta los procesos progresivos de ejecución de las actividades físicas que se puedan presentar en relación a las edades, esto de forma directa con la implementación correspondiente del nuevo diseño curricular en cada uno de las instituciones educativas desde las facetas iniciales hasta el nivel superior de la educación básica regular.
- Segundo: Se recomienda a los docentes de nivel secundaria de la especialidad de educación física implementar actividades formativas significativas en base al trabajo con vallas para mejorar las capacidades elementales, así también dicha implementación debe estar establecida por actividades innovadoras que sean significativas para los estudiantes, los mismos que abarquen el desarrollo de destrezas y habilidades que les pudiera servir para actividades futuras con grados distintos de dificultad.
- Tercero: Se recomienda a los docentes y estudiantes de la especialidad de educación física realizar propuestas de actividades físicas en base a pruebas atléticas poco promovidas, pero que son muy significativas si se conlleva a una implementación adecuada de acorde a realidades diferenciadas con materiales y recursos de acuerdo al contexto que se interviene.

REFERENCIAS

- Mayorga Herrea, J. E. (Martes de 27 de 2016). *Pedagogia y Didactica del Atletismo*. Obtenido de Pedagogia y Didactica del Atletismo: <http://javiereduardomayorgaherrera1978.blogspot.com/2016/09/prueba-de-vayas.html>
- Alberto Huaqui, D. (2022). *"Los juegos cooperativos para desarrollar la motricidad de los alumnos de 5 años del nivel inicial de la institución educativa n° 002 virgen de guadalupe - huánuco, 2018"*. [Tesis de Licenciado, Unheval]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3190230>
- Arias Gonzales, J. L. (2020). *Métodos de Investigación Online*. Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-06461.
- Arnulfo Chaparro, D., Ortega Ortiz, N., & Romero, S. (2019). *"Condición física en adolescentes (resistencia): valores normativos de referencia para la población Bumanguesa 11 a 18 años"*. [Tesis de Licenciado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16373/2/2020_condicion_fisica_adolescentes.pdf
- Bustamante, E. (14 de abril del 2010). Carrera con vallas. Gol deportes. <https://redaprende.colombiaaprende.edu.co/recursos/colecciones/LKLOKCF1AXO/FOVX3A6VYCN/5639>
- Blázquez, D. (1993). *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*. Inde.
- Blázquez, D. (28 de Julio de 1993). *Revista Apunts n° 31*. Obtenido de Revista Apunts n° 31: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=939>.
- Blázquez, D. (2013). *Evaluar en Educación Física*. Inde.
- Bozzini, M. (1966). *La Educación Física. Metodología, organización y administración*. Ciordia.
- Campos, E., & Limas, W. (2020). *"Juegos recreativos como estrategia metodológica para desarrollar habilidades psicomotrices en los niños del segundo grado de primaria de la Institución Educativa N° 32140 "El Progreso" Ambo - 2019"*. [Tesis de Licenciado, Unheval]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6078>
- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la investigación científica*. San Marcos.

- Castro, M. (2018). *El atletismo en la escuela a través de la educación física: nociones básicas y 40 ejercicios prácticos*. Ediciones NARCEA, S.A.
- Chávez, M. (9 de Marzo de 2006). *Investigación educativa*. Obtenido de Investigación educativa: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/>.
- Chanon, R. (1987). *Analizar y comparar las características de los atletas*. en la carrera de los 100 a 400 metros planos. 1987, pg. 53-63.
- Cohen, J. (2004). *La inteligencia emocional en el aula*. Troquel, S. A.
- Contreras, J. (2009). *Didáctica de la educación física*. Inde.
- De la Reyna, L. y. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Publicaciones 2427.
- Espinola Arteaga , J. F. (2021). *Aplicación del programa PAFCOM para desarrollar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2017*. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5503/Jaime%20Fredy%20ESPINOLA%20ARTEAGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Gamboa, R. (1985). *Fisiología del esfuerzo físico*. Talleres Gráficos P.L. Villanueva S.A.
- García Yagual, R. P. (2019). *"Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la Liga Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2018"*. [Tesis de Licenciado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/5261>
- González, J. (12 de Marzo de 2012). *Casa del libro*. Obtenido de Casa del libro: <https://www.casadellibro.com/libro-fisiologia-de-la-actividad-fisica/9788476158968/334398>
- Guardia Cierta, F. M., & Vara Chavez, K. O. (2021). *"Programa winners para mejorar y fortalecer las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados al balonmano para la categoría "C" de la I. E. Marcos Durán Martel – Huánuco 2019"*. [Tesis de Licenciado, Unheval]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7203>
- Guío, F. (2 de Marzo de 2010). *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*. Obtenido de Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento: [file:///C:/Users/toshiba.pc/Downloads/1011-2084-1-SM%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/toshiba.pc/Downloads/1011-2084-1-SM%20(3).pdf)

- Hernández, R. F. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
- Herrera Sanchez, I. (2019). "*Juegos cooperativos para desarrollar las capacidades físicas en estudiantes de educación primaria, institución educativa Eleodoro Vega Ocaña-2018*". [Tesis de Licenciado, Universidad Católica Los ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.13032/15147>
- Iriarte, C. (2015). *Entrenamiento para la Salud y la Estética*. SE.
- Korostelyov, A. (1999). *La dinámica de la mejora de las acciones técnicas en relación con la edad en las pruebas de vallas*. Cuadernos de Atletismo n° 44. Ed. Gynos. Madrid 1999, pg. 131-136.
- Leonela, Q. (12 de Julio del 2016). *Disciplina del atletismo, 118*. Obtenido de Estudio 118: <http://estudios118.blogspot.com/p/las-carreras-de-saltos-o-carreras-con.html>
- Mayorga D., & Viciano, J. (2016). Relación de los niveles de actividad física con el género y el perfil de riesgo cardiovascular en adolescentes granadinos. Implicaciones didácticas para la educación física. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 20(1), 265-285.
- Marcillo Zambrano, W. L. (2019). *Relación entre las capacidades psicomotrices y las disciplinas deportivas de educación física en la Unidad Educativa Luis Alfredo Noboa Icaza - Guayaquil - 2018*". [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42999>
- Martin, D. N. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. Paidotribo.
- Ministerio de Educación. (2007). Diseño curricular nacional. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2007-1.pdf>.
- Ministerio de Educación. (18 de Julio de 2016). *MINEDU*. Obtenido de MINEDU: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>.
- Ministerio de Educación. (2005). Estrategias metodológicas sugeridas para las actividades de aprendizaje en el área de Educación Física. 2° fascículo. Lima.
- Ministerio de Educación. (2017). Currículo Nacional de la Educación Básica. Lima.
- Murillo
- Vinuesa, M. (1997). Tratado de Atletismo. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

- Monroy Antón, A. J. (2007). *Atletismo para niños: ejercicios de iniciación*. Editorial Deportiva WANCEULEN, S.L.
- Montenegro Salgado, G. A. (2019). "*Efecto de un programa de actividad física moderada a vigorosa en las capacidades físicas y funciones cognitivas de atención y memoria, en los estudiantes de grado noveno del colegio Juana Escobar*". [Tesis de Maestría, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/20340/2019germ%C3%A1nmontenegro.pdf?sequence=3>
- Moreno, M. (22 de Diciembre de 2014). *G-se*. Obtenido de G-se: <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- Muñoz Martínez, S., & Sebastián Gomez, J. (2019). "*Fuerza en Miembros Superiores*". [Tesis de Licenciado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16302/1/2020_fuerza_miembros_superiores.pdf
- Muñoz, D. (2 de Febrero de 2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Naranjo Banda, T. (2019). "*Las competencias motrices, el desarrollo de la psicomotricidad y el aprendizaje significativo durante la interacción lúdica en educación física en dicentes de quinto y sexto grado de primaria*". [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nueva León]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/18802>
- Niño Rojas, V. M. (2011). *Metodología de la Investigación*. Ediciones de la U.
- León, R. V. (2023). *Propuesta pedagógica para fortalecer los procesos de lectura y escritura a partir del uso de talleres creativo-artísticos centrados en el diseño de historietas*. [Tesis de maestría, Universidad La Gran Colombia]. Repositorio. Obtenido de https://repository.ugc.edu.co/bitstream/handle/11396/7767/Mendieta_%20Sabria_%20Danilo_Leon_Nelcy_%20Le%C3%B3n_%20Leon%20Richard%202023.pdf?sequence=1
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (4 de Setiembre de 1994). *UNESCO*. Obtenido de UNESCO: <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/vygotskys.PDF>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (14 de Setiembre de 2015). *UNESCO*. Obtenido de UNESCO: <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/vygotskys.PDF>
- Organización Mundial de la Salud. (3 de Febrero de 2017). *OMS*. Obtenido de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ozolín, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Científico Técnico.
- Pérez, J. (12 de Setiembre de 2017). *La Inteligencia Emocional de D. Goleman en Educación Física*. Obtenido de La Inteligencia Emocional de D. Goleman en Educación Física: <https://efcompetencial.com/2017/01/04/la-inteligencia-emocional-de-d-goleman-en-educacion-fisica/>.
- Pila, A. (1981). *Teoría pedagógica de la actividad física*. Augusto E. Pila Teleña.
- Platonov, V. (1988). *El entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Paidotribo.
- Puruhuaya Ccuno, G. P. (2019). "*Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa - 2019*". [Tesis de Licenciado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11324>
- Puruhuaya Ccuno, G. P. (2019). *Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa - 2019*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11324/EDpucgp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Rabadán, I. y. (2010). *Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones*. Inde.
- Ramón, J. (21 de Marzo de 2000). *Investigación científica*. Obtenido de Investigación científica: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109031/103701>.
- Rengifo, H. (2022). *Educación Virtual Y Desarrollo De Las Capacidades Físicas En Estudiantes Del Vi Ciclo De Educación Básica Regular De La Institución Educativa Comercio N° 64 – Pucallpa, 2021*. http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5842/B10_2022_UNU_

MAESTRIA_2022_TM_PAOLO_RENGIFO_V1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Rius Sant, J. (2005). *Metodología y Técnicas de Atletismo*. Paidotribo.

Sánchez Bañuelos, F. (2013). *Evaluar en Educación Física*. Ediciones E&D S.A.C.

Tarazona Beraun, T. A., & Rodríguez Jiménez, R. d. (2019). "*Programa de juegos recreativos para mejorar las capacidades coordinativas en estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E. N° 32814 "Miguel Grau Seminario" - Huánuco 2018*". [Tesis de Licenciado, Unheval]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5206>

Tarazona Urbano, D. O., Vela Durand, O. W., & Coz Bartolo, A. H. (2021). "*Juegos recreativos para desarrollar las habilidades de coordinación básica en los niños del segundo grado de Educación Primaria de la I.E. "Leoncio Prado" de Huánuco, 2019*". [Tesis de Licenciado, Unheval]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6959>

Vargas, M. (7 de Abril de 2017). *masquesalud*. Obtenido de masquesalud: <http://masquesalud.blogspot.pe/2007/04/las-capacidades-fisicas-basicas-y.html>

Vinuesa Lope, M. V. (2016). *Conceptos y Métodos para el Entrenamiento Físico*. Imprenta Ministerio de Defensa.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: LA CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS – HUÁNUCO, 2022.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
¿Cuál es la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis –Huánuco, 2022?	Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.	<p>Hi: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco, 2022.</p> <p>Ho: La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis-Huánuco, 2022.</p>	Variable Independiente La Carrera Con Vallas	Planificación	Planifica actividades, competencias, capacidades para optimizar el desarrollo de las carreras con vallas en las capacidades físicas condicionales.	<p>Tipo de estudio: Aplicada</p> <p>Enfoque del estudio: Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación: Se vincula al diseño Preexperimental. Lo cual se ajusta al siguiente diagrama:</p> <p style="text-align: center;">G.E O₁ X O₂</p> <p>Nivel de estudio: Explicativo</p> <p>Población: La población estará conformada por 253 estudiantes de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022.</p> <p>Muestra: La muestra estará determinada por 33 estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022, como grupo único.</p> <p>Técnicas e instrumento de Recolección de Datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación Sistemática. • Ficha de test físicos <p>Paquete Estadístico de Análisis de Datos: Descriptiva e inferencial</p>
				Organización	Organiza actividades atléticas con Aproximaciones, ataques y recobro en la velocidad del trayecto final de las dimensiones en los 80 m con vallas	
				Ejecución	Desarrolla actividades con Aproximaciones, ataques y recobro en la velocidad del trayecto final de las dimensiones en los 60 m con vallas	
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS				
¿Cuál es la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022?	Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.	La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.	Variable Dependiente Capacidades Físicas Condicionales	Fuerza	Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.	
					Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	
					Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.	
¿Cuál es la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022?	Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.	La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.	Variable Dependiente Capacidades Físicas Condicionales	Velocidad	Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.	
					Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom.	
					Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos.	
¿Cuál es la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022?	Determinar la carrera con vallas en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.	La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.	Variable Dependiente Capacidades Físicas Condicionales	Resistencia	Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.	
					Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.	
					Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	
¿Cuál es la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022?	Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.	La carrera con vallas influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.	Variable Dependiente Capacidades Físicas Condicionales	Flexibilidad	Realiza la flexibilidad ventral del tronco.	
					Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.	
					Realiza la flexibilidad de piernas.	

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGOGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”**

**GUIA DE OBSERVACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
POST TEST**

Nombre del estudiante

N°	DIMENSIONES/ INDICADORES	ESCALA		
		Nunca	A veces	Siempre
Dimensión: FUERZA				
1	Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.			
2	Realiza la fuerza de piernas sin impulso.			
3	Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.			
Dimensión: VELOCIDAD				
4	Demuestra una postura baja en la partida			
5	Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad			
6	Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.			
7	Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom.			
8	Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos.			
Dimensión: RESISTENCIA				
9	Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.			
10	Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.			
11	Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.			
Dimensión: FLEXIBILIDAD				
12	Realiza la flexibilidad ventral del tronco.			
13	Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.			
14	Realiza la flexibilidad de piernas.			
TOTAL				
PUNTAJE TOTAL				

PUNTAJE	PUNTAJE LITERAL	NIVEL DE LOGRO
1	C	Nunca
2	B	A veces
3	A	Siempre



PLAN DE INVESTIGACION

I. DENOMINACIÓN:

LA CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS – HUÁNUCO, 2022.

II. DATOS GENERALES:

2.1 **Lugar** : Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022.

2.2 **Área** : Educación Física.

2.3 **Números de estudiantes** : 33

2.4 **Duración** : 45 minutos

✓ Inicio: 02/ 05/ 2022

✓ Final: 15/ 07/ 2022

2.5 **Responsables:**

- MORALES JARA, Yoccer
- VEGA MENDOZA, Benjamín Ananías
- VEGA MENDOZA, Nelson Yonathan

III. PRESENTACIÓN

La presente investigación titulada:

La carrera con vallas para desarrollar las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3º grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis – Huánuco, 2022.

Se sistematiza del modo siguiente:

La carrera con vallas está determinada por plantear actividades en base a tres pruebas fundamentales que vayan de acorde a la etapa escolar en referencia al nivel educativo los mismos que son la carrera con vallas de 60 metros, 80 metros y 100 metros planos, a partir del mismo se plantean trabajos físicos para la mejora de las capacidades físicas

condicionales, y de este modo predisponer al estudiante en los fundamentos deportivos y formativos por la calidad de los movimientos que brinda dicha actividad, ya que si una persona esta potenciado de manera eficiente en sus capacidades físicas condicionales la resolución de actividades físicas se les va ser mucho más sencillos en un plano futuro. De acuerdo con el autor Castro (2018), sostienen que, la prueba atlética de vallas se encuadra dentro de las carreras de velocidad. Consta de diez vallas que hay que pasar (saltar) entre la salida y la meta. La altura y separación entre ellas dependen de la edad y sexo de los atletas, así como de la distancia total a recorrer. No tienen un origen antiguo, sino moderno. Nacen en Gran Bretaña y se inspiran en la hípica. Son pruebas de velocidad y técnica. De acuerdo a lo establecido se resalta los antecedentes de mayor relación con el tema de estudio:

Montenegro (2019), en su trabajo de investigación titulado: *Efecto De Un Programa De Actividad Física Moderada A Vigorosa En Las Capacidades Físicas Y Funcionales Cognitivas De Atención Y Memoria En Los Estudiantes Del Grado Noveno Del Colegio Juana Escobar I.E.D Jornada Tarde*, cuyo principal objetivo fue determinar los efectos de un programa de actividad física moderada a vigorosa en las capacidades físicas y las funciones cognitivas de atención y memoria de los estudiantes de grado noveno del colegio Juana Escobar I.E.D jornada tarde. Para alcanzar dicho propósito el investigador aplico una investigación de enfoque cuantitativo con su diseño cuasi experimental, que cuenta con una población de 120 estudiantes matriculados en el grado noveno 2019, para la muestra se escogió el curso 901 de la jornada tarde conformado por 26 alumnos y como grupo control se escogió al grado noveno los de la jornada mañana compuesto por 27 estudiantes para un total de 57 estudiantes. Por su parte para la recolección de datos aplico la técnica de la observación. Luego de una detallada investigación el investigador llegó a concluir que, un programa de actividad física moderada a vigoroso realizado durante 12 semanas seguidas. Se ha podido evidenciar los efectos positivos en la atención y memoria, las capacidades físicas básicas como la resistencia, la flexibilidad, la fuerza abdominal y el equilibrio en los estudiantes de grado noveno del colegio Juana Escobar. Además, se concluye que la hipótesis alterna fue positiva al evidenciar mejores cambios en las capacidades físicas y las funciones cognitivas.

Puruhuaya (2019), en su trabajo de tesis titulado: *Evaluación De Las Capacidades Físicas Básicas En Estudiantes Del Primer Grado De Educación Secundaria En La Institución Educativa 41008 Manuel Muños Ñajar Arequipa-2019*. Cuyo principal objetivo fue determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muños Ñajar Arequipa. Para lograr dicho propósito el investigador aplicó una investigación con enfoque cuantitativa, de tipo descriptiva simple y de nivel básico, lo cual cuenta con una población de 455 estudiantes de todo el nivel secundario, la muestra fue 77 estudiantes del primer grado de secundaria de entre 12 y 13 años. Por su parte para la recolección de datos aplicó la técnica de la observación, y como instrumento el test para cada capacidad. Luego de una detallada investigación el investigador llega a concluir que, Los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del primer grado en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najjar –Arequipa, están en un 41 %, en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva siendo la capacidad física de flexibilidad donde se logró mejores resultados.

Guardia y Vara (2021), en su trabajo de investigación titulado: *Programa Winners Para Fortalecer Las Capacidades Físicas A Través De Ejercicios Pliométricos Y Propioceptivos Orientados Al Balonmano Para La Categoría “C” De La I.E. Marcos Duran Martel- Huánuco 2019*, cuyo principal objetivo es Desarrollar el programa “Winners a través de ejercicios polimétricos y propioceptivos” como un entrenamiento secuencial de ejercicios para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en los deportistas de la categoría “c” de la I.E. Marcos Duran Martel – Huánuco 2019. Para alcanzar dicho propósito los investigadores aplicaron una investigación de tipo aplicada, de nivel explicativo, con diseño experimental y cuasi experimental, lo cual cuenta con una población de 48 estudiantes deportistas de la categoría “c” de balonmano y la muestra se considera como grupo experimental a las 12 integrantes de la selección de balonmano de la categoría “c” de la I.E. Marcos Duran Martel. Por su parte para la recolección de datos los investigadores aplicaron la técnica de observación

simple y como instrumentos utilizaron lista de cotejo, rubricas test y sesiones. Luego de una detallada investigación los investigadores arribaron a concluir que, el programa WINNERS a través de ejercicios Pliométricos y propioceptivos, desarrollo eficientemente el nivel de las capacidades físicas orientadas al balonmano en las deportistas de la categoría “c” de la Institución Educativa Marcos Dura Martel.

IV. FUNDAMENTACIÓN

La presente investigación guarda mucha relevancia ya que posee actividades formativas con la posibilidad de genera nuevos aprendizajes ya sean dirigidos a modo general y de manera específica con la participación activa de los que interviene en el mismo, así mismo está determinado por amplia gama de actividades físicas en base a las pruebas de vallas más significativas en la etapa escolar, no solo por la mejora de la condición físicas sino por los grandes beneficios que brinda dicha prueba. Se pretende establecer gran variedad de actividades de manera didáctica con el propósito de desarrollas las capacidades físicas condicionales con la finalidad de aportar con futuras investigaciones a fines.

V. OBJETIVOS

General:

Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis- Huánuco, 2022.

Específicos:

- a) Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la fuerza en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.
- b) Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la velocidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.
- c) Determinar la carrera con vallas en el desarrollo de la resistencia en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.

- d) Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.

VI. METAS DE ATENCION

La población diana elegida estuvo determinado por los 33 alumnos del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco, 2022.

VII. METODOLOGÍA

Desde un primer instante la carrera con vallas plantea actividades específicas en relación coherente a las pruebas de 60m, 80m y 100m, buscando la mejora de las capacidades físicas condicionales, así mismo para el logro del objetivo planteado se utilizará materiales que se pudieran encontrar en el medio o a disponibilidad, así mismo las sesiones serán graduados en relación a la carga, intensidad y frecuencia de cada uno de las actividades físicas que se pudieran proponer para la aplicación de las distintas actividades con vallas. Finalmente, la aplicación se llevará a cabo con especialistas en la rama con la finalidad de que antes de su aplicación pase al proceso de planificación, verificación y finalmente llevarlo acampo.

VIII. RECURSOS

a) RECURSOS HUMANOS:

- Directora de la Institución Educativa.
- Docentes del área de Educación Física.
- Los estudiantes asignados para el proceso aplicativo de la investigación.

b) RECURSOS MATERIALES

- Celular
- Laptop
- Obstáculos (Recursos y materiales al nivel de trabajo)
- Ambiente para realizar las actividades de pista.
- Plan de trabajo experimental
- Las 16 Sesión de aprendizaje
- Redes sociales (WhatsApp, etc).
- Internet.
- Materiales de campo (Tablero, silbato, cronómetro).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

N°	SESIONES	RESPONSABLE	FECHA DE APLICACION
1	“Reconocemos y realizamos la fuerza flexora en 45 segundos”	Yoccer Morales Jara	11/05/22
2	“Practicamos y mejoramos la fuerza de pierna sin impulso”	Yoccer Morales Jara	18/05/22
3	“Realizamos ejercicios para mejorar la fuerza extensora en 45 segundos”	Yoccer Morales Jara	25/05/22
4	“Realizamos ejercicios para mejorar la postura baja”	Yoccer Morales Jara	01/06/22
5	“Ejecuta ejercicios de reacción inmediata en la salida de velocidad”	Yoccer Morales Jara	08/06/22
6	“Realizamos ejercicios de velocidad de desplazamiento de 30 metros planos”	Nelson Y. Vega Mendoza	15/06/22
7	“Practicamos la velocidad de desplazamiento en slalom”	Nelson Y. Vega Mendoza	22/06/22
8	“Practicamos ejercicios de velocidad de desplazamiento de 50 metros planos”	Nelson Y. Vega Mendoza	29/06/22
9	“Realizamos la carrera de resistencia de 400 metros planos”	Nelson Y. Vega Mendoza	29/06/22
10	“Desarrollamos la carrera de resistencia de 600 metros”	Nelson Y. Vega Mendoza	29/06/22
11	“Practicamos la carrera de resistencia de 800 metros planos”	Benjamin A. Vega Mendoza	05/07/22
12	“Trabajamos ejercicios para mejorar la flexibilidad ventral del tronco”	Benjamín A. Vega Mendoza	05/07/22
13	“Realizamos ejercicios de flexibilidad dorsal del tronco”	Benjamín A. Vega Mendoza	06/07/22
14	“Realizamos actividades sobre la flexibilidad de piernas”	Benjamín A. Vega Mendoza	06/07/22
15	“Practicamos la carrera de resistencia de 400 metros planos”	Benjamín A. Vega Mendoza	13/07/22
16	“Practicamos ejercicios técnicos para el ataque y recobro”	Benjamín A. Vega Mendoza	13/07/22

SESIONES APLICADAS

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01**“Reconocemos y realizamos la fuerza flexora en 45 segundos”****I. DATOS GENERALES:**

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Yoccer Morales Jara				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	11/05/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la fuerza flexora en 45 segundos				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

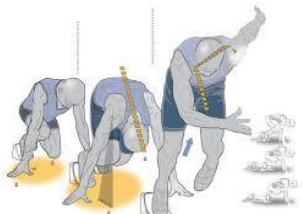

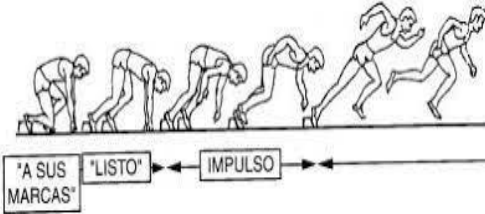

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando en el desarrollo de la fuerza flexora en 45 segundos de manera individual y colectivo.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	- Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<ul style="list-style-type: none"> . Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
---------------------------------	--

<p>TIEMPO: 15'</p> <p>INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	<p>Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)</p> <p>Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien</p> <p>Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia que tiene mejorar la fuerza flexora en 45 segundos ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer</p> <p><u>Propósito:</u> recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante.</p> <p><u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido</p> <p><u>Activación fisiológica:</u></p> <p>Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.</p>
<p>TIEMPO: 60'</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento</p> <p>(Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p style="text-align: center;"><u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u></p> <p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Desde la posición de pie, piernas juntas y estiradas sin flexionar la rodilla las manos hacia los dedos de los pies. . Desplazamiento hacia adelante y al sonido del silbato cambio hacia atrás. . Desplazarse de una esquina a otra esquina tocando los platinos. . Salto vertical en pareja frente a frente se acercan saltan y se dan palmadas. <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El docente explica cómo se realiza la fuerza flexora en 45 segundos. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos deben estar justo detrás de la línea y el dedo gordo forma una V con los demás . El peso descansa por igual en la rodilla y en las manos . Los pies deben estar en pleno contacto con los tacos . La pierna que queda delante se estira fuertemente <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> . ¡Cuando el docente grita "¡En sus marcas!", el estudiante se acomoda en los tacos y respira lentamente . Listos: el estudiante toma aire y contiene la respiración. La posición que se adopte tiene que ser crucial . Al sonar el disparo de salida o silbato el estudiante empuja las piernas contra los tacos y despliega los brazos <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>TIEMPO: 15'</p>	<p>Finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trote regenerativo en diferentes direcciones. . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal

FINALIZACIÓN - Metacognición <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	
Trabajo de Extensión	Resistencia aeróbica
Instrumento de Evaluación Constante	Lista de cotejo, registro auxiliar

V. **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

Docente del área

VºBº del Directo

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 01

ESTUDIANTES		Indicador:	Realiza la fuerza flexora en 45 segundos	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°2
“Practicamos y mejoramos la fuerza de pierna sin impulso”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal				NOMBRE DE LA UNIDAD
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña				Valoremos nuestra identidad cultural
DOCENTE DE ÁREA	Yoccer Morales Jara				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	18/05/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la fuerza de piernas sin impulso.				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Mejora la fuerza de pierna mediante el desarrollo de habilidades específicas y la técnica individual y colectiva.	El desarrollo de manera práctico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo práctico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	- Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases prácticas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo práctico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<ul style="list-style-type: none"> . Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
<p>TIEMPO: 15'</p> <p>INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	<p>Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)</p> <p>Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien</p> <p>Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar su rendimiento en la fuerza de piernas sin impulso, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para aprender y conocer</p> <p><u>Propósito:</u> recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante.</p> <p><u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido</p> <p><u>Activación fisiológica:</u></p> <p>Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.</p>

TIEMPO: 60´	PROCESOS DIDÁCTICOS
<p>PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Desde la posición de pie, piernas juntas y estiradas sin flexionar la rodilla las manos hacia los dedos de los pies. . Trote alrededor del campo de juego de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, afianzando la técnica de inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. . Desplazamientos laterales y longitudinales. <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El objetivo es maximizar la aceleración hasta la primera valla y la velocidad entre vallas . Ocho pasos hasta la primera (pierna de despegue en la posición delantera del taco de salida) . Posición del cuerpo erguida, se logra antes que en la salida de carrera de velocidad . Tres pasos entre vallas (corto-largo-corto) . cuerpo erguido en la carrera entre vallas <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los alumnos por diferentes partes del campo saltan imaginándose que están pasando por encima de las vallas . Los alumnos caminando primero pasan la pierna de ataque y luego el pie de apoyo, por encima de sus compañeros que se encuentran en cuadrupedia baja
<p style="text-align: center;">TIEMPO: 15´</p> <p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<p>Finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal
Trabajo de Extensión	resistencia anaeróbica
Instrumento de Evaluación Constante	Lista de cotejo, registro auxiliar

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 02

ESTUDIANTES		Indicador:	Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°3

“Realizamos ejercicios para mejorar la fuerza extensora en 45 segundos”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal	NOMBRE DE LA UNIDAD			
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña	Valoremos nuestra identidad cultural			
DOCENTE DE ÁREA	Yoccer Morales Jara				
GRADO Y SECCIÓN	3° única				
FECHA	25/05/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la fuerza extensora en 45 segundos.				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN



COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la fuerza en el desarrollo de habilidades básicas mediante movimientos suaves de manera individual u colectivo.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	- Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar su fuerza extensora, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.

TIEMPO: 60'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
<p>PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Camino suavemente sobre talones y punta de los pies Movimiento circular de la cabeza, hombros, brazos y piernas La rodilla a la altura de la cintura Sentadillas con salto <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Carreras con cambios de ritmo. Carreras sobre obstáculos variados (bastones, balones medicinales, bancos de gimnasia etc.). Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos. Carreras sobre obstáculos de 40 a 50 cm como indicación metodológica se recomienda solamente el movimiento de abducción de la pierna de impulso <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pruebas múltiples con relevos utilizando en todos ellos diferentes materiales (vallas, tubos y palos de escoba) saltando por encima de estos materiales en una distancia de 10 metros  
TIEMPO: 15'	Finalización:
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. Identificación del proceso de trabajo fundamental. Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). Reflexión intra e interpersonal Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<ul style="list-style-type: none"> vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular Reflexionan sobre la clase trabajado. ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? ¿Qué lograste aprender? ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? Aseo personal
Trabajo de Extensión	Preparación de los estiramientos isométricas
Instrumento de Evaluación Constante	Lista de cotejo, registro auxiliar

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 03

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la fuerza extensora en 45 segundos	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°4
“Realizamos ejercicios para mejorar la postura baja”

I.DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal	NOMBRE DE LA UNIDAD			
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña	Valoremos nuestra identidad cultural			
DOCENTE DE ÁREA	Yoccer Morales Jara				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	01/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes demuestran una postura baja en la partida .				

II.PROPÓSITO DE LA SESIÓN




COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra motricidad básica en el desarrollo de habilidades en la prueba con ballas y mejora la postura baja en la partida	El desarrollo de manera práctico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo práctico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de género	Empatía	- Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases prácticas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo práctico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<i>Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia</i>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia la postura baja en la partida , así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: demuestran una postura baja en la partida, porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.

TIEMPO: 60´	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)	Actividades básicas: <ul style="list-style-type: none"> . Camino suavemente sobre talones y punta de los pies . Movimientos dinámicos mediante saberes previos de los estudiantes . Trote con saltos . Flexiones coordinadas 
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	Actividades Avanzadas: <ul style="list-style-type: none"> . Recuperación de pasaje de vallas con apoyo (contra el tronco inclinado hacia adelante y apoyándose en un poste con uno de los pies apoyados, se debe mantener una línea anatómica con la articulación de tobillo, rodilla, cadera y el troco) . Pasos laterales con piernas extendidas . Pasaje lateral con elevación de muslo sobre cuadro . Recobro con tracción de un compañero 
TIEMPO: 15´ FINALIZACIÓN - Metacognición	Actividad de Aplicación: <ul style="list-style-type: none"> . El estudiante debe ejercer la mayor aceleración posible . Se debe buscar que la zancada sea la más larga y frecuente posible para acercarse efectivamente a la línea de llegada . El estudiante para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta. . El estudiante realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada
<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	Finalización: <ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal 
Trabajo de Extensión	Preparación de la movilidad articular
Instrumento de Evaluación Constante	Lista de cotejo, registro auxiliar

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

 Docente del área

 VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 04

ESTUDIANTES		Indicador:	Demuestra una postura baja en la partida	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°5

143

“Ejecuta ejercicios de reacción inmediata en la salida de velocidad”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal	NOMBRE DE LA UNIDAD			
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña	Valoremos nuestra identidad cultural			
DOCENTE DE ÁREA	Yoccer Morales Jara				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	08/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutan ejercicios de reacción inmediata en la salida de velocidad				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN


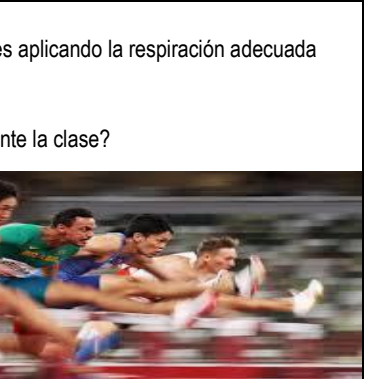
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de habilidades específicas en la reacción inmediata en la salida de velocidad	El desarrollo de manera práctico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo práctico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de género	Empatía	- Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases prácticas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo práctico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<p style="text-align: center;"><i>Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia</i></p>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
<p>INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	<p>Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien</p> <p>Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la reacción inmediata en la salida, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer</p> <p><u>Propósito:</u> recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante.</p> <p><u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido</p> <p><u>Activación fisiológica:</u></p> <p>Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.</p>
TIEMPO: 60'	PROCESOS DIDÁCTICOS
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias</p>	

<p>Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Camino suavemente sobre talones y punta de los pies . Movimientos dinámicos mediante saberes previos de los estudiantes . Trote con saltos . Flexiones coordinadas <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Recuperación de pasaje de vallas con apoyo (contra el tronco inclinado hacia adelante y apoyándolas manso en un poste con uno de los pies apoyados, se debe mantener una línea anatómica con la articulación de tobillo, rodilla, cadera y el troco . Pasos laterales con piernas extendidas . Pasaje lateral con elevación de muslo sobre cuadro . Recobro con tracción de un compañero <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El estudiante debe ejercer la mayor aceleración posible . Se debe buscar que la zancada sea la más larga y frecuente posible para acercarse efectivamente a la línea de llegada . El estudiante para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta. . El estudiante realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada 	
<p style="text-align: center;">TIEMPO: 15´</p>	<p>Finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal 	
<p style="text-align: center;">Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de la movilidad articular</p>	
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>	

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
.....
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?
.....

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

Ejecuta ejercicios de reacción inmediata en la salida de velocidad.

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 05

145

ESTUDIANTES	Indicador:	Ejecuta ejercicios de reacción inmediata en la salida de velocidad.	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°6

“Realizamos ejercicios de velocidad de desplazamiento de 30 metros planos”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Nelson Y. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	15/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN



COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de habilidades específicas y la técnica individual y colectivo.	El desarrollo de manera práctico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo práctico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de género	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases prácticas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionar el área donde vamos a trabajar • Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo práctico • Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<i>Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia</i>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica) Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar sus capacidades físicas, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer <u>Propósito:</u> recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. <u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido <u>Activación fisiológica:</u> Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60' PARTE PRINCIPAL	PROCESOS DIDÁCTICOS

<p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Camino suavemente sobre talones y punta de los pies Movimientos dinámicos mediante saberes previos de los estudiantes Trote con saltos Flexiones coordinadas <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recuperación de pasaje de vallas con apoyo (contra el tronco inclinado hacia adelante y apoyándolas manso en un poste con uno de los pies apoyados, se debe mantener una línea anatómica con la articulación de tobillo, rodilla, cadera y el troco Pasos laterales con piernas extendidas Pasaje lateral con elevación de muslo sobre cuadro Recobro con tracción de un compañero <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> El estudiante debe ejercer la mayor aceleración posible Se debe buscar que la zancada sea la más larga y frecuente posible para acercarse efectivamente a la línea de llegada El estudiante para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta. El estudiante realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada 	
<p style="text-align: center;">TIEMPO: 15´</p> <p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. Identificación del proceso de trabajo fundamental. Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). Reflexión intra e interpersonal Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<p>Finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular Reflexionan sobre la clase trabajado. ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? ¿Qué lograste aprender? ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? Aseo personal 	
<p style="text-align: center;">Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de la movilidad articular</p>	
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>	

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
.....
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?
.....

VI. EVALUACIÓN

 Docente del área

 VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 06

148

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

“Practicamos la velocidad de desplazamiento en slalom”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Nelson Y. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	22/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realiza la velocidad de desplazamiento en slalom				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

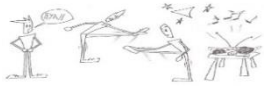
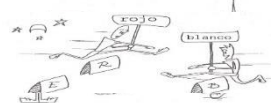
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general en la velocidad de desplazamiento coordinando el desarrollo de habilidades específicas y la técnica individual y colectivo.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<i>música, conos de colores, cuerdas, pelotas de goma, bolsas de plástico, mini-vallas de goma antilesión (o mochilas en su defecto).</i>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica) Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar sus capacidades físicas, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento	PROCESOS DIDÁCTICOS Actividades básicas: <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego . Movimientos de brazos hacia adelante y atrás de manera coordinada, . Combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas.

<p>(Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. Flexiones profundas para buscar una mayor amplitud de los miembros inferiores.</p> <p>. Respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo.</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Todos de pie, piernas juntas y estiradas sin flexionar, llevar el tronco hacia abajo, . Movimientos de brazos en forma rítmica extendiéndolos hacia las puntas de los dedos de los pies . Extensión de una pierna hacia delante y flexión del tronco para tocar con la mano contraria la punta del pie.  <p>Actividad de Aplicación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Individual. Se desplazan por el espacio al ritmo de la música y cada vez que diga el profesor ¡ya!, se realiza la acción de la pierna de ataque. 2. Individual. Se desplazan por el espacio donde se han colocado dispersas varias mochilas u obstáculos. Cada vez que los niños se encuentran con una mochila realizan la acción de la pierna de ataque para pasar el obstáculo.  <ol style="list-style-type: none"> 3. El gran grupo al ritmo de la música se desplaza libremente por el espacio donde se encuentran dispersas las mochilas o unos conos de colores. Cuando el profesor diga un color, todos los niños buscan una mochila con ese color que han de superar realizando la acción de la pierna de ataque.
<p>TIEMPO: 15´</p>	<p>Finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	
<p>Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de fuerza</p>
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE ONBSERVACIÓN N° 07

ESTUDIANTES		Indicador:	Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°8

152

“Realizamos juegos para mejorar la fuerza y flexibilidad en la pierna de ataque”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Nelson Y. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	29/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

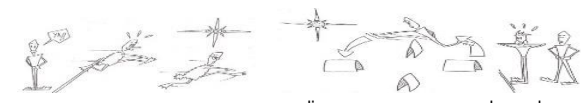
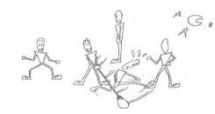
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de habilidades específicas y la técnica individual y colectivo.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<i>música, conos de colores, cuerdas, pelotas de goma, bolsas de plástico, mini-vallas de goma antilesión (o mochilas en su defecto).</i>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
<p>TIEMPO: 15'</p> <p>INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	<p>Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)</p> <p>Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien</p> <p>Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar sus capacidades físicas, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer</p> <p>Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante.</p> <p>Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido</p> <p>Activación fisiológica:</p> <p>Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.</p>
<p>TIEMPO: 60'</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias</p> <p>Construcción del nuevo conocimiento</p>	<p align="center">PROCESOS DIDÁCTICOS</p> <p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego . Movimientos de brazos y piernas de manera coordinada,

<p>(Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. Combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas. . Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos . Respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo.</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <p>. Circuito 5 estaciones, se trabaja los componentes físicos de la salud y frecuencia cardiaca (fuerza de los diferentes segmentos del cuerpo), 30 seg. de trabajo por 30 seg. de descanso: . Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior) . Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen (segmento medio).</p> <p>Actividad de Aplicación:</p> <p>. 1 El gran grupo se coloca detrás de una línea. A la voz del profesor deben salir todos corriendo realizando la acción de la pierna de ataque, imitando el sonido de un pájaro, una gallina o un ganso, hasta llegar al final de la pista. El profesor valora quien aúna mejor los gestos y sonidos del pájaro con la acción técnica de la pierna. . 2 Grupos de 6-8 colocados en círculo, separados uno de otro 1 metro aproximadamente y orientados mirando hacia la espalda del compañero. Un jugador se coloca en el centro con una cuerda en cuyo extremo hay una pelota metida en una bolsa de plástico y va dando vueltas en sentido frontal a la dirección de los jugadores, mientras el resto de los jugadores realizan la acción de la pierna de ataque. El compañero del centro va rotando con el resto de sus compañeros.</p>  <p>. 3 Juego: Grupos de 6-8 jugadores, realizan una carrera de relevos pasando los obstáculos en un circuito circular de 6-8 vallas.</p>
<p>TIEMPO: 15'</p> <p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<p>Finalización:</p> <p>. Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal</p> 
<p>Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de fuerza y flexibilidad</p>
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Directo

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 08

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

“Realizamos la carrera de resistencia de 400 metros planos.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal	NOMBRE DE LA UNIDAD			
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña	Valoremos nuestra identidad cultural			
DOCENTE DE ÁREA	Nelson Y. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única				
FECHA	29/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan carrera de resistencia de 400 metros planos.				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la carrera de resistencia de 400 metros planos.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15´	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la carrera de resistencia de 400 metros planos, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60´	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL	Actividades básicas: <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego

<p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. Movimientos de brazos y piernas de manera coordinada, . Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada . Combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas. . Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos de oposición . Respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo.</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <p>. Abdominales en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen. . Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior) . Test de Cooper (resistencia aeróbica) Test de carrera 12 minutos. Los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo. Se anotará la distancia recorrida al finalizar el tiempo establecido. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas.</p> <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiante Marca espacios de 1,5 metros separados 6-7 metros, Ubicar obstáculos (cajas, pelotas) en los espacios. - El estudiante corre sobre los obstáculos con 3 pasos entre medio. - El trabajo se realiza de manera individual para así poder evaluar la condición del estudiante.
<p style="text-align: center;">TIEMPO: 15'</p> <p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<p>Finalización:</p> <p>. Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal</p>
<p style="text-align: center;">Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de fuerza rápida</p>
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>



V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 09

157

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10

“Desarrollamos la carrera de resistencia de 600 metros planos”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal				NOMBRE DE LA UNIDAD
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña				Valoremos nuestra identidad cultural
DOCENTE DE ÁREA	Nelson Y. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	29/06/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la carrera de resistencia de 600 metros planos				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la carrera de resistencia de 600 metros planos.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la carrera de resistencia de 600 metros planos, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60'	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento	Actividades básicas: <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego, respirando adecuadamente, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo.

<p>(Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. Movimientos de brazos y piernas de manera coordinada, separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada</p> <p>. Combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas.</p> <p>. Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos de oposición</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <p>Circuito de los componentes físicos de la salud y frecuencia cardiaca</p> <p>. Circuito 1. Resistencia cardio respiratoria: Trote continuo.</p> <p>. Circuito 2. Fuerza muscular: Flexiones con rodillas sobre el suelo.</p> <p>. Circuito 3. Velocidad: Carrera ida y vuelta 9 mt.</p> <p>. Circuito 4: Agilidad: Test de agilidad en cuatro tiempos, ejecución rápida cambiando posiciones del cuerpo.</p> <p>. Circuito 5: Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen</p> <p>Actividad de Aplicación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. el estudiante comienza corriendo despacio durante unos minutos para ir calentando, para luego incrementar la velocidad y sostener esa velocidad durante unas 15 o 20 zancadas y volver a reducir el ritmo al mínimo hasta terminar caminando a modo de descanso. Se aconseja hacer esta rutina dos o tres veces, incrementando el número de zancadas de manera gradual. 2. los estudiantes colocaran una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista sin derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento.
TIEMPO: 15'	
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<p>Finalización:</p> <p>. Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada</p> <p>. Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular</p> <p>. Reflexionan sobre la clase trabajado.</p> <p>. ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase?</p> <p>. ¿Qué lograste aprender?</p> <p>. ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué?</p> <p>. Aseo personal</p>
Trabajo de Extensión	Preparación de velocidad y reacción
Instrumento de Evaluación Constante	Lista de cotejo, registro auxiliar



V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 10

ESTUDIANTES		Indicador:	Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11

161

“Practicamos la carrera de resistencia de 800 metros planos.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal	NOMBRE DE LA UNIDAD			
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña	Valoremos nuestra identidad cultural			
DOCENTE DE ÁREA	Benjamín A. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única				
FECHA	05/07/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la carrera de resistencia de 800 metros planos				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

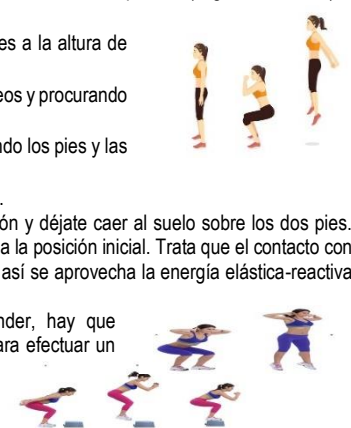
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la carrera de resistencia de 800 metros planos.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
. Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> Preparación del clima afectivo. Problematización Propósito y Organización Motivación, Intereses, incentivos Despertar el interés. Recuperar saberes previos. Estimular conflicto cognitivo. 	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la resistencia de 800 metros planos, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer <u>Propósito:</u> recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. <u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido <u>Activación fisiológica:</u> Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60'	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento	Actividades básicas: . Trote alrededor del campo de juego, respirando adecuadamente, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. . Movimientos de brazos y piernas de manera coordinada, separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada

<p>(Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. En pareja tomarse de los hombros y realizar flexiones de tronco</p> <p>. Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos de oposición</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <p>. Sentados al sonido del silbato sacudir las piernas</p> <p>. Realizan 8 Saltos verticales, en pareja frente a frente, saltan y se dan palmada (segmento inferior)</p> <p>. El alumno sentado realizara el lanzamiento del balón hacia adelante con las piernas (segmento inferior)</p> <p>Actividad de Aplicación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nos colocaremos en posición erguida con los pies a la altura de las caderas. 2. Bajamos lentamente haciendo fuerza con los glúteos y procurando que las rodillas sobrepasen la línea de tus pies. 3. A la hora de subir, da un salto hacia arriba estirando los pies y las rodillas. 4. Al caer, vuelve a la posición de flexión de rodillas. 5. El estudiante se colocará sobre el cajón o escalón y déjate caer al suelo sobre los dos pies. Impúlsate para saltar lo más alto posible y volver a la posición inicial. Trata que el contacto con el suelo sea lo más breve posible (menos de 2") así se aprovecha la energía elástica-reactiva del descenso. 6. El estudiante realiza sentadillas pero al ascender, hay que ejercer un fuerte impulso con las dos piernas para efectuar un salto, lo más alto posible. 
<p>TIEMPO: 15'</p>	<p>Finalización:</p>
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo Transferencia del Aprendizaje • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades 	<p>. Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada</p> <p>. Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular</p> <p>. Reflexionan sobre la clase trabajado.</p> <p>. ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase?</p> <p>. ¿Qué lograste aprender?</p> <p>. ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué?</p> <p>. Aseo personal</p>
<p>Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de fuerza máxima</p>
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
.....
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?
.....

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 11

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

“trabajamos ejercicios para mejorar la flexibilidad ventral del tronco”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal	NOMBRE DE LA UNIDAD			Valoremos nuestra identidad cultural
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña				
DOCENTE DE ÁREA	Benjamín A. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	05/07/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la flexibilidad ventral del tronco				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN


COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la flexibilidad ventral del tronco.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica) Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la flexibilidad ventral del tronco, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer <u>Propósito:</u> recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo. <u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido <u>Activación fisiológica:</u> Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60'	PROCESOS DIDÁCTICOS

<p>PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego, respirando adecuadamente, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. . Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos de oposición <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Realizamos sentadillas con salto . Los alumnos trabajan saltos con obstáculos . En posición de cubito dorsal realizamos “la bicicleta” . Realizan abdominales utilizando el balón medicinal . Todos sentados en parejas realizamos pases del balón medicinal sin dejar que cae al piso <p>Actividad de Aplicación:</p> <p>1-Ponte en cuclillas con las manos en el suelo. Apóyate con las puntas de los pies y mantén la cabeza erguida, desplaza las piernas hacia atrás con los pies juntos. La postura se asemeja al ejercicio de plancha, realiza una flexión de pecho o flexión de codo. Toca el suelo con el pecho y mantén la espalda recta, recoge las piernas para que vuelvas a quedar en cuclillas, brinca extendiendo todo el cuerpo: piernas, pies, torso, brazos y manos. Mantén la cabeza erguida. Déjate caer sobre la punta de tus pies, pues debes amortiguar la caída. Ponte de nuevo en cuclillas, como al inicio del ejercicio.</p> <p>Haz todos los <i>burpees</i> que puedas durante 40 segundos. Descansa 20 segundos y vuelve a empezar hasta completar 20 repeticiones. Con la práctica, intenta realizar 100 <i>burpees</i> en el menor tiempo posible.</p> <p>2-Ponte de pie con la columna recta. Separa los pies a la anchura de la cadera. Da un paso largo, llevando una pierna adelante. Dobla la rodilla lo más que puedas hasta alcanzar un ángulo 90 grados. Baja la rodilla trasera cerca del suelo, pero sin tocarlo. Apoya solo los dedos del pie. Sentirás tensión en los músculos de la pierna que tienes delante y en la zona del glúteo de la pierna que queda atrás. Haz 20 repeticiones, alternando la pierna izquierda con la derecha.</p> 
<p>TIEMPO: 15'</p>	<p>Finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo Transferencia del Aprendizaje } • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades 	
<p>Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de fuerza y reacción</p>
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
.....
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?
.....

VI. EVALUACIÓN

 Docente del área

 VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 12

166

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la flexibilidad ventral del tronco.	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°13

167

“realizamos ejercicios de flexibilidad dorsal del tronco”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña				
DOCENTE DE ÁREA	Benjamin A. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde	Valoremos nuestra identidad cultural	
FECHA	06/07/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la flexibilidad dorsal del tronco				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

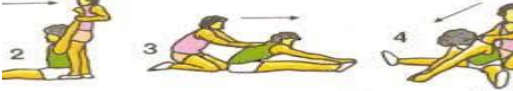

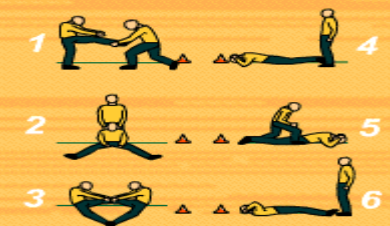
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la flexibilidad dorsal del tronco.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo práctico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<i>Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia</i>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la flexibilidad dorsal del tronco, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer <u>Propósito:</u> realizan la flexibilidad dorsal del tronco familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. <u>Motivación:</u> buscar la forma para que el estudiante no este aburrido <u>Activación fisiológica;</u>

	Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias</p> <p>Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote alrededor del campo de juego, respirando adecuadamente, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Movimientos de brazos y piernas de manera coordinada, separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos (trabajo de piernas, brazos)  <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ponte de pie sobre una pierna, lleva la otra hacia detrás apoyando el pie en un banco. Luego agáchate lentamente sobre la pierna que mantienes en el suelo. Recupera la posición tan rápido como puedas. Agáchate ligeramente con los pies juntos y salta verticalmente. Utiliza un par de segundos entre saltos para estabilizarte. Haz skipping con una sola pierna elevando la rodilla tan alto como puedas. Salta verticalmente utilizando solo los tobillos, sin impulsarte doblando las rodillas. Sube escaleras de escalón en escalón, todo lo rápido que puedas. Agáchate ligeramente y salta explosivamente con los dos pies a la vez sobre un banco. Salta hacia atrás y vuelve a subir al banco como si el suelo fuera lava  <p>Actividad de Aplicación: En parejas realizamos el juego denominado "el espejo" con actividades de flexibilidad</p> 
	TIEMPO: 15'
Trabajo de Extensión	Preparación de flexibilidad
Instrumento de Evaluación Constante	Lista de cotejo, registro auxiliar

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBERVACIÓN N° 13

169

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°14

170

“realizamos actividades sobre la flexibilidad de piernas”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Benjamien A. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	06/07/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la flexibilidad de piernas.				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la flexibilidad de piernas.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

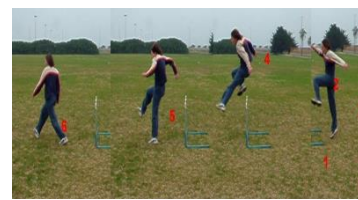
III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	<i>Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia</i>

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica) Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la flexibilidad de piernas, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento	PROCESOS DIDÁCTICOS Actividades básicas: <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego, respirando adecuadamente, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. . Movimientos de manera coordinada (brazos y piernas)

<p>(Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. Sentados y las piernas separadas realizamos flexiones de tronco de manera gradual y coordinada . Flexiones profundas en parejas frente a frente realizamos movimientos de flexiones (trabajo de piernas, brazos)</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Colocando un aro que obliga a atacar de lejos . Ahora con la ayuda del aro y las mini vallas intentaremos realizar saltos de acuerdo a la altura del obstáculo atacando de cerca y volando la valla . Al orden del docente intentamos realizamos los siguientes ataques con obstáculos • Ataca de cerca (1) • Pierna de ataque oblicua (2) • Impulso muy vertical (3) • Vuela la valla (4) • Caer hundida (5) • Sale sin fase de vuelo en el primer paso (6) <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Realizamos el juego "saltos en cadena " este juego se realiza en forma individual
<p>TIEMPO: 15'</p>	<p>Finalización:</p>
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal
<p>Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de flexibilidad dinamica</p>
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>



V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....
 ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....
 ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....
 ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

 Docente del área

 VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N° 14

172

ESTUDIANTES	Indicador:	Realiza la flexibilidad de piernas.	
	Nunca	A veces	Siempre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

“Practicamos la carrera de resistencia de 400 metros planos”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Benjamien A. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3º única	TURNO	tarde		
FECHA	13/07/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la carrera de resistencia de 400 metros planos				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

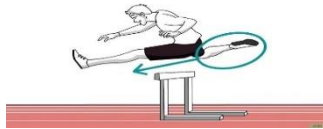
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de la carrera de resistencia de 400 metros planos.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	-Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
<p>TIEMPO: 15'</p> <p>INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	<p>Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)</p> <p>Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien</p> <p>Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar la carrera de resistencia de 400 metros planos, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer</p> <p>Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante.</p> <p>Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido</p> <p>Activación fisiológica:</p> <p>Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.</p>
<p>TIEMPO: 60'</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>PROCESOS DIDÁCTICOS</p> <p>Actividades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trote alrededor del campo de juego

<p>Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<ul style="list-style-type: none"> . Movimientos de brazos y piernas de manera coordinada, . Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada . Combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas. . Flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de la mano y brazos realizan movimientos de oposición . Respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Abdominales en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen. . Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior) . Test de Cooper (resistencia aeróbica) Test de carrera 12 minutos. Los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo. Se anotará la distancia recorrida al finalizar el tiempo establecido. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas. <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiante Marca espacios de 1,5 metros separados 6-7 metros, Ubicar obstáculos (cajas, pelotas) en los espacios. - El estudiante corre sobre los obstáculos con 3 pasos entre medio. - El trabajo se realiza de manera individual para así poder evaluar la condición del estudiante. 
<p align="center">TIEMPO: 15'</p>	<p>Finalización:</p>
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal
<p align="center">Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de fuerza rápida</p>
<p align="center">Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N°15

175

ESTUDIANTES		Indicador:	Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

“Practicamos ejercicios técnicos para el ataque y recobro en las vallas”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	UNIDAD DIDÁCTICA N°	3	N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Javier Pulgar Vidal			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTOR	Juan Carlos Aguirre Noreña			Valoremos nuestra identidad cultural	
DOCENTE DE ÁREA	Benjaminj A. Vega Mendoza				
GRADO Y SECCIÓN	3° única	TURNO	tarde		
FECHA	13/07/22	DURACIÓN	90 minutos		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan el ataque y recobro en la prueba con vallas				

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN



COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	• Comprende su cuerpo.	• Muestra coordinación (ajuste del cuerpo fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivos y deportivos para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la realidad de respuesta en diferentes acciones.	Muestra y mejora la motricidad general coordinando el desarrollo de habilidades específicas y la técnica individual y colectivo.	El desarrollo de manera practico
CAMPOS TEMÁTICOS		DT: inicio a los conocimientos básicos DP: desarrollo practico		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque igualdad de genero	Empatía	- Transformar las diferentes situaciones de desigualdad de género, evitando el reforzamiento de estereotipos.	-Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables sobre las bases de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Habilidades innatas para solucionar cualquier tipo de problemas que se presentan en las clases practicas		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> . Acondicionar el área donde vamos a trabajar . Recursos que vamos a necesitar durante el trabajo practico . Seleccionar que tema vamos a trabajar 	Conos, aros, platos, colchonetas, silbato, mini vallas, cuerdas, tablero, cronometro, lapiceros, conos, plumones, tiza, toalla, pelotas de goma, balón medicinal jabón, registro de asistencia

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Actividades Preparatorias (Activación fisiológica)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo. 	Saludo y presentación hacia los estudiantes viendo si se encuentran muy bien Iniciamos el desarrollo explicando sobre la importancia de mejorar sus capacidades físicas, así como también la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico ¿de qué manera trabajamos? Recoger de los estudiantes los saberes previos para así poder empezar aprender y conocer Propósito: recomendar a los estudiantes que, si aún no lo practican, lo pueden empezar desde ahora para así poder ir familiarizando porque es muy importante para su desarrollo de cada estudiante. Motivación: buscar la forma para que el estudiante no este aburrido Activación fisiológica: Se da el inicio de la actividad práctica, al orden del docente empiezan las elongaciones musculares, estiramiento y trotar, al sonido del silbato todos se paran estáticamente con la técnica adecuada de la respiración.
TIEMPO: 60'	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias	Actividades básicas: <ul style="list-style-type: none"> . Camino suavemente sobre talones y punta de los pies . Movimiento circular de la cabeza, hombros, brazos y piernas

<p>Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. 	<p>. La rodilla a la altura de la cintura . Sentadillas con salto</p> <p>Actividades Avanzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Carreras con cambios de ritmo. . Carreras sobre obstáculos variados (bastones, balones medicinales, bancos de gimnasia etc.). . Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos. . Carreras sobre obstáculos de 40 a 50 cm como indicación metodológica se recomienda solamente el movimiento de abducción de la pierna de impulso <p>Actividad de Aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pruebas múltiples con relevos utilizando en todos ellos diferentes materiales (vallas, tubos y palos de escoba) saltando por encima de estos materiales en una distancia de 10 metros 	 
<p>TIEMPO: 15'</p>	<p>Finalización:</p>	
<p>FINALIZACIÓN - Metacognición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas principales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Vuelta a la calma, trote regenerativo en diferentes direcciones aplicando la respiración adecuada . Ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular . Reflexionan sobre la clase trabajado. . ¿De qué manera pudimos aprender la sesión trabajado durante la clase? . ¿Qué lograste aprender? . ¿Te pareció algo nuevo? ¿Por qué? . Aseo personal 	
<p>Trabajo de Extensión</p>	<p>Preparación de los estiramientos isométricas</p>	
<p>Instrumento de Evaluación Constante</p>	<p>Lista de cotejo, registro auxiliar</p>	

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
.....
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
.....
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?
.....

VI. EVALUACIÓN

Docente del área

VºBº del Director

GUIA DE OBSERVACIÓN N°16

178

ESTUDIANTES		Indicador:	Practicamos ejercicios técnicos para el ataque y recobro en las vallas	
		Nunca	A veces	Siempre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Panel fotográfico



Los estudiantes realizan ejercicios flexores para mejorar las capacidades físicas condicionales



Los estudiantes realizan ejercicios de desplazamiento para mejorar las capacidades físicas condicionales



Los estudiantes realizan ejercicios de posturas de troncos corporales para mejorar las capacidades físicas condicionales



Los estudiantes realizan ejercicios de fuerza en el brazo para mejorar las capacidades físicas condicionales.



Los estudiantes realizan resistencia de flexión para mejorar la explosión en la velocidad




Los estudiantes realizan ejercicios en pares sobre la flexión del tronco, para mejorar las capacidades físicas condicionales.



El tesista orienta el ejercicio explosión en el desplazamiento con velocidad



El estudiante realiza la carrera de velocidad de forma individual en los 100 metros plano



“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”.
 EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “JAVIER PULGAR VIDAL” DEL DISTRITO DE AMARILIS, PROVINCIA DE HUANUCO, REGION HUANUCO, JURISDICCION DE LA REGION DE EDUCACION HUANUCO.

HACE CONSTAR:

El director de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal de la Ciudad de Huánuco.

Mediante la presente hace constar que los estudiantes de la especialidad de Educación Física del X semestre :

YOCER MORALES JARA
BENJAMIN A. VEGA MENDOZA
NELSON Y. VEGA MENDOZA

Los estudiantes mencionados han realizado su trabajo de investigación titulado **“La carrera con vallas para desarrollar las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3º grado de secundaria de la I.E Javier pulgar Vidal de la esperanza amarilis – Huánuco, 2022”**. Habiendo aplicado un conjunto de sesiones para ayudar a mejorar una serie de capacidades de los estudiantes de nuestra prestigiosa I. E. JAVIER PULGAR VIDAL, demostrando puntualidad, responsabilidad y eficiencia concerniente a la aplicación de instrumento de tesis de forma satisfactoria.

Se expide el presente documento, de acuerdo a ley, para los fines que crea conveniente.

20 de julio del 2022



 Mg. Juan Carlos Aguirre Noreña
 DIRECTOR
 Juan Carlos Aguirre Noreña
 Director



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994
 Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443
 E-mail: estebanpavletich@hotmail.com Mesa de Partes Virtual: mesadepartesep2020@gmail.com

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huánuco, 03 de junio 2022

OFICIO N° 88-2022-D-IESPP-"EP"-HCO.

SEÑOR : Juan Carlos Aguirre Noreña
 DIRECTOR DE LA IE. JAVIER PULGAR VIDAL DE LA ESPERANZA AMARILIS - HUÁNUCO 2022.

ASUNTO : Solicito autorización para la ejecución del proyecto de investigación.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez felicitarle por la gestión que viene realizando en favor de la educación. Por el intermedio solicitamos la autorización correspondiente para la aplicación del proyecto de investigación titulado: **"EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES ATLÉTICAS DEPORTIVAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE NIVEL SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL AMARILIS - HUÁNUCO 2022"**.

Responsables:

- VEGA MENDOZA BENJAMÍN A.
- VEGA MENDOZA NELSON Y.
- MORALES JARA YOCCER

El presente proyecto de investigación se ejecutará del 06 de junio al 22 de julio del 2022 Agradeciéndole anticipadamente por su atención al presente, me despido de usted, reiterándole las muestras de mi especial consideración y estima personal. Agradezco de antemano su respuesta. Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.

EAA/DIR
 LHBG/SEC
 c.c.: - Archivo



I.E.S.P.P. ESTEBAN PAVLETICH

Emerson
 Dr. Emerson Abal Ascayo
 C.M. 10435001953

03/06/22



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"**

D.S. N° 03-94-ED

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 0451-2023- DG-IESPP "EP"-HCO.

Huánuco, 9 de marzo del 2023

VISTO: El informe 017-2023-CI-IESPP "EP" de fecha 8 de marzo del 2023 del Centro de Investigación **APROBANDO** el Informe Final de la Investigación Educativa titulada **"CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JAVIER PULGAR VIDAL" DE LA ESPERANZA- AMARILIS - HUÁNUCO-2022"**

CONSIDERANDO:

Que, los recurrentes adjuntan un (01) ejemplar del Informe Final de la Investigación Educativa, para optar el Título Profesional de Profesor.

Que, en el mencionado informe presentado por el Director del Centro de Investigación y Asesoramiento, la presente Investigación Educativa ha sido aprobada.

Que, de acuerdo al **R.D. N° 0592-2010-ED** Normas Nacionales para la Titulación y Otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en Carreras Docentes y Artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, modificada por **R.D. N° 0910-2010-ED** y la **R.D. N° 039-2019-DG-IESPP "EP"** que aprueba el Reglamento para Optar el Título Profesional en el IESPP "Esteban Pavletich" y estando dentro de las atribuciones del Director.

SE RESUELVE: APROBAR, el Informe Final de la Investigación **"CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JAVIER PULGAR VIDAL" DE LA ESPERANZA- AMARILIS -HUÁNUCO-2022"**

Presentado por los alumnos:

NOMBRES Y APELLIDOS	ESPECIALIDAD
1. MORALES JARA, YOCCER	EDUCACIÓN FÍSICA
2. VEGA MENDOZA, BENJAMIN ANANÍAS	EDUCACIÓN FÍSICA
3. VEGA MENDOZA, NELSON YONATHAN	EDUCACIÓN FÍSICA

2. **HACER** de conocimiento la presente resolución a las unidades académicas y operativas de nuestra Institución para los fines consiguientes.

COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



IESPP ESTEBAN PAVLETICH

[Firma manuscrita]
Dr. Emerson Abel Ascayo
C.M. 10438001853
DIRECTOR



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
 D.S. N° 03-94-ED

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 107-2022 – DG - IESPP "EP"-HCO.

Huánuco, 9 de marzo del 2022

VISTO:

El Informe del CI N° 049-2022 del IESPP "EP"-HCO, presentado por el jefe del Centro de Investigación y Asesoramiento del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado "Esteban Pavletich", en la que se aprueba dicha solicitud presentado por los alumnos **MORALES JARA, YOCER; VEGA MENDOZA, BENJAMIN ANANIAS y VEGA MENDOZA, NELSON JONATHAN** de Especialidad de Educación Física.

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo al R.D. N° 0592-2010-ED – Normas Nacionales para la Titulación y Otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en Carreras Docentes y Artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, modificada por R.D. N° 0910-2010-ED y la R.D. N° 039-2019-DG-IESPP "EP" que aprueba el Reglamento para Optar el Título Profesional en el IESPP "Esteban Pavletich" y estando dentro de las atribuciones del Director.

SE RESUELVE:

Artículo Único: Nombrar como asesor de la Tesis titulada: "LA CARRERA DE VALLAS PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JAVIER PULGAR VIDAL" DE LA ESPERANZA- AMARILIS- HUÁNUCO-2022", al Centro de Investigación.

COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE


 I.E.S.P.P. ESTEBAN PAVLETICH

 Emerson Abal Ascayo
 M. 10438001853
 DIRECTOR

ANEXO N° 12

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS- HUÁNUCO- 2022													
OBJETIVO GENERAL		Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilla - Huánuco -2022.													
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación y/o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	Fuerza	Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.	Los estudiantes Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.	X			X		X		X		X		
		Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	Los estudiantes Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	X			X		X		X		X		
		Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.	Los estudiantes Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.	X			X		X		X		X		
			Demuestra una postura baja en la partida	Los estudiantes demuestran una postura baja en la partida	X			X		X		X		X	
			Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad	Los estudiantes Realizan el desplazamiento máximo		X		X		X	X		X		
			Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.	Los estudiantes realizan la oscilación máxima de brazos en relación a las zancadas	X			X		X	/	X		X	
			Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom.	Los estudiantes demuestran una fase de vuelo inmediato en el desplazamiento	X			X		X		X		X	

INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO "ESTEBAN PAVLETICH"
CREADO CON D.S. 03-94-ED

	Velocidad	Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos.	Los estudiantes demuestran una flexión de apoyo inmediato en el desplazamiento.	X			X		X		X		
Resistencia		Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.	Los estudiantes Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.	X			X		X		X		
		Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.	Los estudiantes Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.	X			X		X		X		
		Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	Los estudiantes Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	X			X		X		X		
Flexibilidad		Realiza la flexibilidad ventral del tronco.	Los estudiantes realizan la flexibilidad ventral del tronco.	X			X		X		X		
		Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.	Los estudiantes realizan la flexibilidad dorsal del tronco.	X			X		X		X		
		Realiza la flexibilidad de piernas.	Los estudiantes Realiza la flexibilidad de piernas.	X			X		X		X		



INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO "ESTEBAN PAVLETICH"
CREADO CON D.S. 03-94-ED

EN EL INSTRUMENTO GUIA PARA EVALUAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS- HUÁNUCO- 2022

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

.....
.....

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):


90%

DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN

EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI (X) NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Javier Luciano Valdivia	DNI N°	80090080
Dirección domiciliaria:	Malecón Tor Corzo H26 Huánuco	Teléfono/Celular:	910585631
Título profesional	Secundaria Matemática	Grado académico	Magister


 Mg. Javier M. Luciano Valdivia
 JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
 I.E.S.P.P. "ESTEBAN PAVLETICH"

Firma


Lugar y fecha:



ANEXO N° 12

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		CARRERA CON VALLAS PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS- HUÁNUCO- 2022														
OBJETIVO GENERAL		Determinar la influencia de la carrera con vallas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del 3° grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, Amarilis - Huánuco -2022.														
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación y o recomendaciones	
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa			
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	Fuerza	Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.	Los estudiantes Realiza la fuerza flexora en 45 segundos.	X			X		X		X		X			
		Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	Los estudiantes Realiza la fuerza de piernas sin impulso.	X			X		X		X		X			
		Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.	Los estudiantes Realiza la fuerza extensora en 45 segundos.	X			X		X		X		X			
			Demuestra una postura baja en la partida	Los estudiantes demuestran una postura baja en la partida	X			X		X		X		X		
			Ejecuta la reacción inmediata en la salida de velocidad	Los estudiantes Realizan el desplazamiento máximo	X			X		X		X		X		
			Realiza la velocidad de desplazamiento de 30 metros planos.	Los estudiantes realizan la oscilación máxima de brazos en relación a las zancadas	X			X		X		X		X		
			Realiza la velocidad de desplazamiento en slalom.	Los estudiantes demuestran una fase de vuelo inmediato en el desplazamiento	X			X		X		X		X		


INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO "ESTEBAN PAVLETICH"
 CREADO CON D.S. 03-94-ED

Velocidad	Realiza la velocidad de desplazamiento de 50 metros planos.	Los estudiantes demuestran una fase de apoyo fundamentado en el desplazamiento.	X														
	Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.	Los estudiantes Realiza la carrera de resistencia de 400 metros planos.	X			X		X		X		X					
Resistencia	Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.	Los estudiantes Realiza la carrera de resistencia de 600 metros planos.	X			X		X		X		X					
	Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	Los estudiantes Realiza la carrera de resistencia de 800 metros planos.	X			X		X		X		X					
Flexibilidad	Realiza la flexibilidad ventral del tronco.	Los estudiantes realizan la flexibilidad ventral del tronco.	X			X		X		X		X					
	Realiza la flexibilidad dorsal del tronco.	Los estudiantes realizan la flexibilidad dorsal del tronco.	X			X		X		X		X					
	Realiza la flexibilidad de piernas.	Los estudiantes Realiza la flexibilidad de piernas.	X			X		X		X		X					



INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO "ESTEBAN PAVLETICH"
CREADO CON D.S. 03-94-ED

EN EL INSTRUMENTO GUIA PARA EVALUAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL 3º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, AMARILIS- HUÁNUCO- 2022

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

.....

.....

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%): 94%
DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN

EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI (X) NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Juan Carlos Teófilo Largo	DNI N°	41847667
Dirección domiciliaria:	Fonari II edificio A-18 dpto 204	Teléfono/Celular:	942841627
Título profesional	Educación Primaria	Grado académico	Magister



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
HUÁNUCO

[Firma]

Mg. Juan Carlos Teófilo Largo
DNI N° 41847667
DIRECTOR

Firma

Lugar y fecha: *Huánuco, 05 de set. 2022*

Resultados Pretest

N°	Pretest																			
	Dimensión 1 Fuerza				Dimensión 2 Velocidad						Dimensión 3 Resistencia				Dimensión 4 Flexibilidad				Prom general	Total
	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Dimensión 1	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Dimensión 2	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Dimensión 3	Ítem 12	Ítem 13	Ítem 14	Dimensión 4		
1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12
2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	14
3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	14
4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12
5	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
6	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	23
7	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12
9	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	13
10	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
11	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	12
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
13	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	22
14	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12
15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
16	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	13
17	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	12
18	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	13
19	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	12
20	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12
21	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	12
22	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	12
23	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	21
24	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	22
25	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12
26	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
27	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	16
28	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	12
29	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12
30	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
31	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	22
32	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	12
33	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12

Resultados Postest

N°	Postest																				
	Dimensión 1 Fuerza				Dimensión 2 Velocidad				Dimensión 3 Resistencia				Dimensión 4 Flexibilidad				Prom general	Total			
	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Dimensión 1	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Dimensión 1	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Dimensión 1	Ítem 12	Ítem 13			Ítem 14	Dimensión 1	
1	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	12
2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	14
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	14
4	2	3	3	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	12
5	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	15
6	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	23
7	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	12
8	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	12
9	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	13
10	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	13
11	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	12
12	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	12
13	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	22
14	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	12
15	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	13
16	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	13
17	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	12
18	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	13
19	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	12
20	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	12
21	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	12
22	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	12
23	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	21
24	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	22
25	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	12
26	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	12
27	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	16
28	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	12
29	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	12
30	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	13
31	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	22
32	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	12
33	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	12

TRABAJO INFORME FINAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

33%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

21%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	5%
2	epdf.pub Fuente de Internet	4%
3	issuu.com Fuente de Internet	3%
4	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	javiereduardomayorgaherrera1978.blogspot.com Fuente de Internet	2%
6	carrerasdepostasybalonmano.blogspot.com Fuente de Internet	2%
7	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	

		1 %
10	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Instituto Superior de Educación Publico Hno Victorino Elorz Goicoechea Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1 %
14	Submitted to Submitted on 1685497128459 Trabajo del estudiante	1 %
15	Submitted to Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurimac Trabajo del estudiante	<1 %
16	edufisikr.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
17	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	<1 %

20	Submitted to SEK International Schools Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
22	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
24	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	revistas.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	<1 %
30	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

31	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
32	lahiguerajaen.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to College of Alameda Trabajo del estudiante	<1 %
34	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
35	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	<1 %
36	www.minedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %

42 Submitted to Unviersidad de Granada <1 %
Trabajo del estudiante

43 Rodriguez, Yennifer Hurtado. "Efectividad del Programa "Ortodidactic" para Mejorar la Ortografia en Estudiantes de 6° Grado de Primaria de un Colegio Privado del Distrito de Cercado de Lima.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020 <1 %
Publicación

44 www.clubensayos.com <1 %
Fuente de Internet

45 repositorio.urp.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

45 Submitted to Universidad Continental <1 %
Trabajo del estudiante

47 libroselectronicos.ilae.edu.co <1 %
Fuente de Internet

48 Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez <1 %
Trabajo del estudiante

49 Submitted to Submitted on 1692114107657 <1 %
Trabajo del estudiante

50 docplayer.es <1 %
Fuente de Internet

51	repositorio.ipnm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
53	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo Trabajo del estudiante	<1 %
54	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
55	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
56	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
57	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
58	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
59	Submitted to Universidad Nacional de Piura Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo