

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025

Para Obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTOR

PALOMINO OSCCO, Roel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2465-8807>

ASESOR

Dr. REYES ARAUJO, Wilber Antonio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9172-1337>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Recreación

HUANTA - AYACUCHO - PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las 6:00:00 PM del 19 DE SETIEMBRE DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN** del **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "NIVEL DE RESISTENCIA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE BASADRE – ORONCCOY, 2025"** Línea de investigación: **ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN**, presentado por el egresado **PALOMINO OSCCO, ROEL** con código de matrícula **46384473**.

De Formación Continua / Programa de Profesionalización Docente de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **Resolución Directoral No. 00667-2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA**, Jurado Examinador autorizado por la **RDNo 0668-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA**, obteniendo como resultado el PROMEDIO de 14 (CATORCE).

Por tanto, el **Jurado Examinador de la Sustentación**, emite el siguiente **DICTAMEN**:

RESULTADO FINAL: APROBADO

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.


PRESIDENTE
VOCAL
SECRETARIO
vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	19	09	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILLCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

FORMACIÓN CONTINUA / PPD	EDUCACIÓN FÍSICA
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RVM N°267-2020-MINEDU

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 00667-2026-EESP PÚB. "JSCO" /DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00668-2026-EESP PÚB. "JSCO" /DG-HTA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER:	GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN
--	---

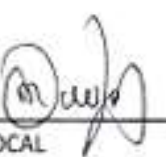
JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HÉCTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Prof. MISAEL CHOCCE LAPA

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:	NIVEL DE RESISTENCIA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE BASADRE – ORONCCOY, 2025
LINEA DE INVESTIGACIÓN:	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

FECHA	19 / 09 / 2026	HORA	6:00:00 PM
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matrícula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
46384473	PALOMINO OSCCO, ROEL	15	14	14	14


PRESIDENTE


VOCAL


SECRETARIO


vº Bº DIRECTOR GENERAL
Firma, Post-Firma y Sello

INTRUCCIONES:

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0265-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"NIVEL DE RESISTENCIA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE BASADRE - ORONCCOY, 2025"**, presentado por el egresado **Palomino Oscco, Roel**, del Programa de Profesionalización Docente, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **4%** de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:
https://drive.google.com/drive/folders/1P662UhAMAQ1BGnKg7a31Epqc0wKHFD0H?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 6 de octubre de 2026

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

PALOMINO OSCCO, Roel B

239 PALOMINO OSCCO, Roel B

Validaciones JOSACO 2025

Enterprise-Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cavero Dyallo

Detalles del documento

Identificador de la entrega:

trn:oid::1:3666028908

32 páginas

Fecha de entrega:

1 oct 2026, 9:48 a.m. GMT-5

8635 palabras

50.785 caracteres

Fecha de descarga:

6 oct 2026, 4:41 p.m. GMT-5

Nombre del archivo:

PALOMINO_OSCCO_Roel_B_Rev.docx

Tamaño del archivo:

76.8 KB

4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguir de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarse.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

4%	Internet
0%	Publicaciones
0%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes sugeridas no se mostrarán.

1	Internet	
repositorio.eesppjsco.edu.pe		3%
2	Internet	
repositorio.uap.edu.pe		<1%
3	Internet	
alicia.concytec.gob.pe		<1%
4	Internet	
es.slideshare.net		<1%
5	Internet	
repositorio.unsch.edu.pe		<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTOR

PALOMINO OSCCO, Roel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2465-8807>

ASESOR

Dr. REYES ARAUJO, Wilber Antonio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9172-1337>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Recreación

HUANTA - AYACUCHO - PERÚ

2026



Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



Mg. Edgardo Víctor Valencia Aguilar
Secretario



Prof. Misael Chocce Lapa
Vocal

A mi querida familia, por su apoyo incondicional y permanente durante mi programa de profesionalización.

Roel

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profundo agradecimiento a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle”, por brindar oportunidades de formación profesional y fortalecer la preparación docente al servicio de la educación regional.

A los docentes del Programa de Profesionalización Docente, por compartir sus conocimientos, orientaciones y experiencias académicas que contribuyeron al desarrollo del presente trabajo de investigación.

Al Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio, asesor del presente trabajo, por su orientación metodológica, acompañamiento académico y aportes oportunos durante el proceso de elaboración del informe final.

A los directivos, docentes y estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oroncchoy, por las facilidades brindadas para la ejecución del proceso investigativo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado evaluador, presento ante ustedes el trabajo de investigación titulado: Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025, desarrollado con el propósito de describir el nivel de resistencia física en sus dimensiones aeróbica, anaeróbica y resistencia muscular localizada.

El informe se elaboró en concordancia con los lineamientos académicos de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” y con la finalidad de optar el grado académico de Bachiller en Educación. El estudio responde a la necesidad de conocer la condición física de los estudiantes de educación secundaria en una institución ubicada en un contexto rural, donde las oportunidades para desarrollar programas sistemáticos de actividad física suelen ser limitadas.

El documento se organiza en cuatro capítulos. El primer capítulo expone el problema de investigación, la formulación de problemas, los objetivos y la justificación. El segundo capítulo presenta los antecedentes, las bases teóricas, los términos básicos y la operacionalización de la variable. El tercer capítulo desarrolla la metodología utilizada, precisando tipo, nivel, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos. Finalmente, el cuarto capítulo contiene la estructura para la presentación, interpretación y discusión de los resultados, respetando el enfoque descriptivo del estudio.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Roel, Palomino Oscco identificada con DNI N° 46384473, egresada del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta, autora del trabajo de Investigación titulada: “Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025”, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Si, el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 16 marzo de 2026



PALOMINO OSCCO, Roel
DNI N° 46384473



INDICE DE CONTENIDIO

AGRADECIMIENTO	xi
PRESENTACIÓN	xii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	xiii
ÍNDICE DE CONTENIDO	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE ANEXOS	xvii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xviii
RESUMEN	xix
ABSTRACT	xx
INTRODUCCIÓN.....	xxi

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1	Descripción del Problema.....	23
1.2	Formulación del problema.....	24
1.2.1	Problema General	24
1.2.2	Problemas Específicos.....	24
1.3	Justificación.....	25
1.3.1	Justificación Teórica.....	25
1.3.2	Justificación Práctica	25
1.3.3	Justificación Metodológica.....	25
1.4	Objetivos.....	25
1.4.1	Objetivo General	25
1.4.2	Objetivos Específicos	26

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1	Antecedentes del Problema	27
-----	---------------------------------	----

2.1.1	Antecedentes Internacionales	27
2.1.2	Antecedentes Nacionales	27
2.1.3	Antecedentes regionales	28
2.2	Bases Teóricas	29
2.2.1	Fundamentos de la Resistencia Física	29
2.3	Definición de Términos Básicos	39
2.4	Variable de Investigación	40
2.4.1	Definición Conceptual de la Variable	40
2.4.2	Definición Operacional de la Variable	40
2.5	Operacionalización de la Variable Resistencia Física	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Tipo y Nivel de Investigación	42
3.1.1	Tipo de Investigación	42
3.1.2	Nivel de Investigación	42
3.2	Método de Estudio	42
3.3	Diseño de Investigación	42
3.4	Población y Muestra	43
3.4.1	Población Censal	43
3.5	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	44
3.5.1	Técnica	44
3.5.2	Instrumento	44
3.6	Validación y Confiabilidad del Instrumento	45
3.6.1	Validez	45
	Table 2 <i>Juicio de expertos sobre el instrumento de recolección de datos</i>	45
3.6.2	Confiabilidad	45

Tabla 3 <i>estadística de confiabilidad</i>	46
3.7 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	46

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y descripción de los resultados.....	47
4.1.1 A nivel descriptivo	47
4.2 Discusión de Resultados.....	49
CONCLUSIONES.....	52
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS	54
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo1. R.D. de aprobación del proyecto de investigación	59
Anexo 2. R.D. de expedito de tesis	63
Anexo 3. R.D. de fecha de sustentación de tesis	66
Anexo 4. R.D. de nominación de jurados de sustentación de tesis	68
Anexo 5. Matriz de consistencia	70
Anexo 6. Matriz de operacionalización de variables.....	71
Anexo 7 Matriz instrumental.....	72
Anexo 8. Instrumentos de recolección de datos	73
Anexo 9. Informe de opinión de expertos	75
Anexo 10 Matriz de datos de pilotaje.....	79
Anexo 11. carta de autorización de aplicación de trabajo de investigación	80
Anexo 12. Evidencias fotográficas.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudio: estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. Jorge Basadre – Oronccoy, 2025	44
Table 2 Juicio de expertos sobre el instrumento de recolección de datos	45
Tabla 3 estadística de confiabilidad	46
Tabla 4 Distribución de frecuencias de la dimensión resistencia aeróbica	47
Tabla 5 Distribución de frecuencias de la dimensión resistencia anaeróbica	48
Tabla 6 Distribución de frecuencias de la dimensión resistencia muscular localizada ..	48
Tabla 7 Distribución de frecuencias de la variable resistencia física	49
Tabla 3 estadística de confiabilidad	78

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue describir el nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025. El estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, de tipo básico, con nivel descriptivo y un diseño no experimental de corte transversal. La población y muestra estuvo conformada por 12 estudiantes matriculados en la sección única del tercer grado, lo que permitió trabajar con la totalidad de los participantes. La técnica empleada fue la observación y el instrumento consistió en un test de evaluación de resistencia física integrado por 12 ítems, organizados en tres dimensiones: aeróbica, anaeróbica y muscular localizada. La validez del instrumento se estableció mediante juicio de expertos, alcanzando un promedio de ponderación de 86,6 %, mientras que la confiabilidad se determinó con el coeficiente Alfa de Cronbach (0,816), indicador que garantiza consistencia aceptable. El procesamiento de datos se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias, porcentajes, promedios y desviación estándar, con apoyo de los programas Excel y SPSS. Los resultados se organizaron en tablas listas para la incorporación de los valores obtenidos en la aplicación del instrumento, respetando el carácter descriptivo del estudio y la naturaleza de la variable investigada. En síntesis, la investigación aporta información relevante sobre la condición física de adolescentes en un contexto rural, donde de práctica sistemática de actividad física suelen ser limitadas. Los hallazgos constituyen una referencia útil para el área de Educación Física y para la planificación de programas.

Palabras Clave. resistencia física, resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, resistencia muscular localizada, PRISMA (Elementos de Información Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis).

ABSTRACT

The objective of this research was to describe the level of physical endurance in third-grade secondary school students at Jorge Basadre Educational Institution – Oronccoy, 2025. The study was conducted under a quantitative approach, of a basic type, with a descriptive level and a non-experimental cross-sectional design. The population and sample consisted of 12 students enrolled in the single section of the third grade, allowing the inclusion of all participants. The technique applied was observation, and the instrument was a physical endurance assessment test composed of 12 items, organized into three dimensions: aerobic endurance, anaerobic endurance, and localized muscular endurance. The validity of the instrument was established through expert judgment, reaching an average weighting of 86.6%, while reliability was determined using the Cronbach's Alpha coefficient (0.816), which indicates acceptable internal consistency.

Data processing was carried out through descriptive statistics, using frequencies, percentages, means, and standard deviation, supported by Excel and SPSS software. The results were structured in tables prepared for the incorporation of the values obtained from the application of the instrument, in accordance with the descriptive nature of the study and the operational definition of the variable. In summary, the research provides relevant information about the physical condition of adolescents in a rural context, where opportunities for systematic physical activity are limited. The findings serve as a useful reference for the field of Physical Education and for the design of pedagogical programs.

Keywords. physical endurance, aerobic endurance, anaerobic endurance, localized muscular endurance, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)

INTRODUCCIÓN

La resistencia física constituye una capacidad básica indispensable para el desarrollo integral de los estudiantes, debido a que permite sostener esfuerzos durante un tiempo determinado, retrasar la aparición de la fatiga y favorecer el funcionamiento cardiovascular, respiratorio y muscular. En el ámbito escolar, su evaluación resulta necesaria para conocer el estado de condición física de los adolescentes y orientar estrategias pedagógicas desde el área de Educación Física.

En la actualidad, el sedentarismo, el uso prolongado de dispositivos tecnológicos, la limitada práctica deportiva sistemática y la escasa disponibilidad de espacios adecuados afectan el desarrollo de la resistencia física en la población escolar. Esta situación se vuelve más compleja en contextos rurales, donde las instituciones educativas enfrentan restricciones de infraestructura, acceso a materiales deportivos y acompañamiento especializado.

En ese marco, el presente trabajo de investigación se orienta a describir el nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025. Para ello, se consideran tres dimensiones fundamentales: resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica y resistencia muscular localizada, las cuales permiten valorar de manera integral la capacidad de los estudiantes para responder a distintos tipos de esfuerzo físico.

El informe se organiza en cuatro capítulos. En el primer capítulo se desarrolla el problema de investigación, la formulación de los problemas, la justificación y los objetivos. En el segundo capítulo se presentan los antecedentes, las bases teóricas, la definición de términos básicos y la operacionalización de la variable. En el tercer capítulo

se expone la metodología de investigación, precisando el tipo, nivel, método, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como la validez y confiabilidad del instrumento. En el cuarto capítulo se establece la estructura profesional para presentar los resultados descriptivos y la discusión, de acuerdo con la naturaleza del estudio.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del Problema

A nivel internacional, diversos estudios alertan sobre la disminución progresiva de la resistencia física en niños, adolescentes y jóvenes, situación vinculada con estilos de vida sedentarios, uso excesivo de tecnologías y disminución de la actividad física regular. La resistencia física es una capacidad fundamental porque favorece la salud cardiovascular, la tolerancia al esfuerzo y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En consecuencia, su desarrollo y evaluación en la etapa escolar adquieren importancia pedagógica y sanitaria.

En el contexto peruano, la situación no es distinta. Las investigaciones realizadas en población escolar muestran que una proporción considerable de estudiantes presenta niveles bajos o regulares de resistencia, lo cual compromete su bienestar integral y su participación eficiente en actividades físicas y deportivas. Esta realidad se relaciona con la limitada práctica de actividad física fuera del horario escolar, el insuficiente tiempo efectivo de Educación Física y la falta de programas sistemáticos orientados al desarrollo de capacidades físicas básicas.

En la región Ayacucho, los indicadores sobre condición física en estudiantes del nivel secundario también reflejan desafíos importantes. Diversos estudios regionales han señalado que la resistencia aeróbica y otras capacidades físicas básicas presentan niveles que requieren atención pedagógica. Esta situación se encuentra asociada a factores educativos, socioculturales y de infraestructura, entre ellos la limitada implementación

de programas deportivos regulares, la deficiente disponibilidad de espacios deportivos y la escasa continuidad de prácticas físicas planificadas.

En la localidad de Oronccoy, ubicada en una zona rural de difícil acceso, la realidad educativa y social presenta particularidades que pueden influir en el desarrollo físico de los adolescentes. Si bien muchos estudiantes realizan caminatas o actividades propias del entorno rural, estas no siempre responden a una planificación técnica que permita mejorar la resistencia física de manera progresiva y segura. Además, la carencia de espacios deportivos adecuados y de recursos pedagógicos suficientes puede limitar el fortalecimiento de capacidades físicas.

En la Institución Educativa Jorge Basadre se ha observado que los estudiantes del 3er grado de secundaria presentan dificultades para sostener esfuerzos físicos prolongados durante la práctica deportiva y las actividades propias del área de Educación Física. Asimismo, durante la participación en juegos deportivos escolares se evidenció bajo desempeño asociado a la fatiga rápida, falta de preparación de la resistencia y limitada continuidad en actividades físicas sistemáticas.

Entre las causas que podrían explicar esta problemática se identifican el uso excesivo del celular y otros dispositivos tecnológicos, la escasa participación en actividades físicas, la ausencia de programas específicos para el desarrollo de la resistencia y la limitada disponibilidad de espacios deportivos. Como consecuencia, los estudiantes pueden presentar fatiga temprana, bajo rendimiento en los juegos escolares, mayor riesgo de problemas cardiorrespiratorios y disminución de la confianza en sí mismos durante la práctica física.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de resistencia física que presentan los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de resistencia aeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de resistencia anaeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?

- ¿Cuál es el nivel de resistencia muscular localizada en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación Teórica

La investigación se justifica teóricamente porque permite ampliar la comprensión de la resistencia física como capacidad condicional esencial en el desarrollo de los estudiantes. La resistencia contribuye a sostener esfuerzos de mediana y larga duración, favorece la salud cardiovascular y fortalece la participación activa en actividades físicas. Por ello, describir su nivel en estudiantes de secundaria brinda información relevante para el área de Educación Física y para futuras investigaciones relacionadas con la condición física escolar.

1.3.2 Justificación Práctica

Desde el punto de vista práctico, los resultados del estudio permitirán a docentes y directivos conocer el estado real de la resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria. Esta información será útil para diseñar actividades, rutinas y programas orientados a mejorar la resistencia aeróbica, anaeróbica y muscular localizada, contribuyendo al rendimiento físico, la salud y la seguridad de los estudiantes durante la práctica deportiva.

1.3.3 Justificación Metodológica

Metodológicamente, la investigación aporta un instrumento organizado en dimensiones e indicadores que permite recoger información sobre la resistencia física de manera objetiva. El test de evaluación cuenta con validación por juicio de expertos y confiabilidad mediante Alfa de Cronbach, lo que favorece su uso en estudios similares. Asimismo, el procesamiento de datos mediante estadística descriptiva permitirá responder de forma ordenada a los problemas de investigación planteados.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Describir el nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.

1.4.2 *Objetivos Específicos*

- Describir el nivel de resistencia aeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.
- Describir el nivel de resistencia anaeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.
- Describir el nivel de resistencia muscular localizada en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Ases (2021), en la investigación titulada *El entrenamiento aeróbico en el desarrollo de la resistencia muscular en estudiantes universitarios*, analizó el impacto del entrenamiento aeróbico en la resistencia muscular de estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato. El estudio fue preexperimental, descriptivo y longitudinal, aplicado a 38 estudiantes. La investigación concluyó que el entrenamiento aeróbico permite valorar cambios en la resistencia muscular mediante procedimientos estadísticos, constituyéndose en un antecedente útil para sustentar la evaluación objetiva de la resistencia.

Calle-Saldaña y Aldas-Arcos (2025), en el artículo titulado *Desarrollo de la resistencia aeróbica en escolares. Revisión bibliográfica*, analizaron investigaciones publicadas entre 2015 y 2025 mediante la metodología PRISMA. Los autores concluyeron que existen estrategias pedagógicas para desarrollar la resistencia aeróbica en escolares, tales como actividades orientadas a la salud, dinámicas lúdicas y recursos tecnológicos. Este antecedente refuerza la importancia de planificar la resistencia aeróbica en Educación Física.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Herrera (2022), en la tesis titulada *La resistencia anaeróbica en la actividad física moderada en los estudiantes del 4° grado de secundaria en la I.E. Parroquial Privada*

San José del Callao, determinó la relación entre la resistencia anaeróbica y la actividad física moderada. El estudio fue básico, descriptivo-correlacional y no experimental, aplicado a 40 estudiantes. Se concluyó que existe relación significativa entre ambas variables, lo que demuestra la importancia de evaluar dimensiones específicas de la resistencia en escolares del nivel secundario.

Flores (2021), en la tesis titulada *Resistencia aeróbica en relación al nivel de fuerza física en la Liga de Baloncesto Spire Perú en el distrito de San Borja*, 2020, determinó la relación entre resistencia aeróbica y fuerza física en 80 deportistas. La investigación fue cuantitativa, básica, descriptiva y no experimental. Se concluyó que existe relación significativa entre la resistencia aeróbica y el nivel de fuerza física, destacando la utilidad de pruebas como el Course Navette para valorar la capacidad aeróbica.

Oblitas y Toribio (2024), en la tesis titulada *Aplicación del software móvil “300 ideas de ejercicios físicos” para la mejora de la resistencia aeróbica en una institución educativa del nivel secundaria de Arequipa*, 2023, determinaron la influencia de un software móvil en la mejora de la resistencia aeróbica. El estudio fue aplicado, explicativo, cuasiexperimental y longitudinal. Se concluyó que el uso del software influyó significativamente en la mejora de la resistencia aeróbica, evidenciando que esta capacidad puede ser desarrollada mediante estrategias planificadas.

Condori (2020), en su tesis titulada *capacidades físicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria glorioso San Carlos Puno 2017*, el propósito fundamental fue: Determinar las Capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos Puno 2017 donde se trabajó con una población de 1 127 estudiantes y una muestra de 89 Estudiantes de los primeros grados “F,G y H”, para el recojo de la información se ha empleado como instrumento test para evaluar las capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria. La metodología que se utilizó fue descriptiva llegando a la siguiente conclusión que Las capacidades físicas de los estudiantes del 1er grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso “San Carlos” Puno 2017, presenta un incremento en las capacidades de velocidad, fuerza

2.1.3 Antecedentes Regionales

Roca y Zaga (2018), en la tesis titulada *Efectos de un programa de baile en la resistencia aeróbica en mujeres de Ayacucho*, 2017, demostraron los efectos de un

programa de baile sobre la resistencia aeróbica de mujeres mayores de 35 años. El estudio fue experimental con diseño preexperimental y muestra de 12 participantes. Se concluyó que el programa produjo efectos significativos en la resistencia aeróbica, mostrando que las actividades físicas sistemáticas pueden mejorar esta capacidad.

Canchari y Escriba (2024), en la tesis *Nivel de actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho 2024*, determinaron la relación entre actividad física e índice de masa corporal en 73 estudiantes. Los resultados descriptivos evidenciaron que la mayoría se ubicó en nivel medio de actividad física, seguido del nivel bajo. Este antecedente es pertinente porque muestra la necesidad de estudiar hábitos y capacidades físicas en escolares ayacuchanos.

Melgar y Gomez (2025), en la tesis titulada *Nivel de las capacidades físicas básicas en estudiantes del segundo grado de secundaria, Ayacucho 2024*, describieron el nivel de las capacidades físicas básicas en 237 estudiantes. En la dimensión resistencia aeróbica se halló una proporción importante en niveles bajo y regular. Este antecedente resulta directamente relevante, porque presenta información reciente sobre la resistencia en estudiantes de secundaria de Ayacucho.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Fundamentos de la Resistencia Física

La resistencia física es una capacidad condicional que permite al organismo sostener un determinado rendimiento durante el mayor tiempo posible, retrasando la aparición de la fatiga. Según Núñez (2019), la resistencia es “la capacidad para sostener un determinado rendimiento durante el más largo periodo de tiempo posible” (p. 7). Desde esta perspectiva, la resistencia no solo se vincula con el rendimiento deportivo, sino también con la salud general de la persona.

Chuica y Espinoza (2024) sostienen que la resistencia se relaciona con la capacidad fisiológica para transportar oxígeno hacia los músculos que trabajan, permitiendo un mejor rendimiento físico en actividades que comprometen grandes grupos musculares durante periodos prolongados. En este sentido, la resistencia se vincula con la eficiencia cardiovascular, respiratoria y muscular.

La resistencia física ha sido definida de múltiples maneras en la literatura científica, pero todas coinciden en señalarla como una capacidad esencial para el rendimiento humano. Bompa y Buzzichelli (2019) sostienen que:

La resistencia física es la capacidad del organismo para sostener un esfuerzo prolongado en el tiempo, retrasando la aparición de la fatiga y manteniendo la eficiencia en la ejecución de movimientos. Se trata de una cualidad básica que condiciona el rendimiento en cualquier disciplina deportiva y que, además, constituye un factor determinante en la salud y el bienestar general (p. 45).

En el ámbito escolar, la resistencia física adquiere un valor pedagógico y formativo. Ortega et al. (2008) afirman que:

La condición física en la infancia y la adolescencia, particularmente la resistencia, es un marcador poderoso de salud. Los niveles adecuados de resistencia aeróbica y muscular se asocian con menor riesgo de obesidad, mejor perfil cardiovascular y mayor rendimiento académico, convirtiéndose en un indicador integral del desarrollo saludable en la población escolar (*International Journal of Obesity*, 44[1], p. 3).

Desde una perspectiva fisiológica, Wilmore y Costill (2022) explican que la resistencia se fundamenta en la interacción entre sistemas energéticos y procesos metabólicos:

La resistencia aeróbica depende de la capacidad del sistema cardiorrespiratorio para suministrar oxígeno a los músculos en actividad, mientras que la resistencia anaeróbica se relaciona con la habilidad de los músculos para realizar esfuerzos intensos en ausencia de oxígeno suficiente, tolerando la acumulación de lactato. Ambas dimensiones son complementarias y necesarias para el rendimiento físico en adolescentes y adultos (*Physiology of Sport and Exercise*, p. 112).

Tipos de Resistencia. La resistencia física puede clasificarse en general y específica. La resistencia general se refiere a la capacidad del organismo para sostener cualquier esfuerzo prolongado, mientras que la resistencia específica está vinculada a las demandas de una actividad concreta, como correr, nadar o realizar ejercicios de fuerza repetitiva. Esta diferenciación es clave en el ámbito escolar, pues permite adaptar las actividades físicas a las necesidades de los estudiantes y a los objetivos pedagógicos.

Resistencia General. La resistencia general se entiende como la capacidad del organismo para sostener cualquier tipo de esfuerzo prolongado, independientemente de la disciplina o actividad concreta. Se relaciona con la condición física básica y constituye el fundamento sobre el cual se desarrollan otras formas de resistencia. Este tipo de resistencia se trabaja mediante actividades continuas de intensidad moderada, como correr, nadar o andar en bicicleta, y es esencial para mantener la salud cardiovascular y la capacidad funcional en la vida cotidiana.

Bompa y Buzzichelli (2019) señalan:

La resistencia general es la capacidad del organismo para realizar esfuerzos prolongados que involucran grandes grupos musculares, sin importar la disciplina deportiva específica. Se trata de una cualidad básica que garantiza la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio y metabólico, y que constituye el soporte para el desarrollo de la resistencia específica en cualquier modalidad (*Periodización del entrenamiento deportivo*, p. 53).

Resistencia Específica. La resistencia específica, en cambio, se refiere a la capacidad de sostener esfuerzos prolongados en función de las demandas particulares de una disciplina o actividad. Está directamente vinculada con el tipo de deporte o tarea que se realiza, ya que implica la adaptación del organismo a movimientos, intensidades y duraciones concretas. Por ejemplo, la resistencia específica en un corredor de fondo se centra en mantener un ritmo constante durante largas distancias, mientras que en un jugador de fútbol se relaciona con la capacidad de repetir esfuerzos de alta intensidad durante un partido.

Factores que Influyen en la Resistencia. El nivel de resistencia en adolescentes está condicionado por factores biológicos, ambientales y sociales. La genética, la nutrición, el descanso y el entrenamiento son determinantes, pero también influyen el entorno sociocultural y las actividades cotidianas. En zonas rurales, los estudiantes suelen presentar niveles superiores de resistencia debido a la exigencia física de sus tareas diarias, aunque carecen de programas sistemáticos de entrenamiento.

Beneficios de la Resistencia Física. La resistencia física no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también contribuye a la salud integral. Ortega et al. (2008) destacan que los adolescentes con niveles adecuados de resistencia presentan menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejor salud mental y mayor

rendimiento académico. Esto convierte a la resistencia en un indicador integral del bienestar escolar.

Resistencia y Salud Mental. La resistencia física también se relaciona con el bienestar psicológico. Strong, et al. (2005) sostienen que la práctica sistemática de actividades que desarrollan la resistencia contribuye a la reducción de síntomas depresivos, mejora la autoestima y fortalece las habilidades sociales en adolescentes. Esto demuestra que la resistencia es un factor protector frente a riesgos emocionales y sociales.

Resistencia y Contexto Educativo. El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2022) enfatiza que la resistencia física debe ser un eje central en la educación secundaria, especialmente en zonas rurales. En su informe se señala:

La educación física en secundaria debe priorizar el desarrollo de la resistencia física como parte de la formación integral del estudiante. La resistencia es un indicador de salud escolar y un medio para fomentar hábitos de vida activos, especialmente en zonas rurales donde las actividades cotidianas demandan esfuerzo físico constante (MINEDU, 2022, p. 27).

Métodos Para el Desarrollo de la Resistencia. García et al., (2004) Los sistemas reentrenamiento se dividen en tres grandes grupos según el trabajo se lleve a cabo de manera seguida y sin pausas (sistema continuo) o bien se hagan diferentes intervalos de trabajo y descanso (sistema fraccionado) o se combinen los otros dos sistemas (sistemas mixtos).

Carrera Continua o Carrera a Ritmo Constante. Es la manera más natural y simple para desarrollar la resistencia aeróbica.

Intensidad. En esta actividad no solo se mejora la resistencia aeróbica sino también la anaeróbica según Yandún (2013) “Se trata de combinar diferentes intensidades en el transcurso de la actividad, o sea provocar cambios de ritmo, pero sin pausas” (p.71).

Tiempo. El tiempo de actividad física de descanso y de trabajo consta entre 15 y 30 minutos.

Distancia. La distancia de la actividad física será entre 3 y 5 km corriendo.

Frecuencia. En esta actividad no habrá repeticiones ni series. La actividad de frecuencia se trabajará 1 vez por semana.

Entrenamiento Total. La práctica de la resistencia es fundamental para aguantar más en actividades prolongadas “Es un sistema continuo de entrenamiento que utilizamos para mejorar la resistencia aeróbica” (Yandún,2013, p.72).

Intensidad. La intensidad depende de la actividad que se va a realizar, sin bajar las 120 pulsaciones por minuto.

Tiempo. Las actividades que se realizan son de manera continua de larga duración.

Frecuencia. Se trabaja en circuitos naturales, está actividad se puede trabajar 2 veces por semana.

Intensidad. De acuerdo a Yandún (2013) da a conocer “En este caso concreto se trabajará en torno a las 180 puls/min. A un 75-80% de modo que afectaría a los sistemas aeróbico y anaeróbico” (p.73).

Tiempo. Comprende entre los 10 segundos y 1-1”30 min.

Distancia. La distancia comprende entre los 50 y 200 mtr

Frecuencia. Se trabaja por series entre 10 a 20 por sesión.

Distancia. Se trabaja por circuitos entre 6 a 10 zonas de trabajo. Para estas actividades se sigue un orden empezando desde el primero hasta culminar todas las estaciones.

Intensidad. Se puede realizar actividades de alta intensidad que sobrepase los 80% de acuerdo a la importancia de la resistencia aeróbica o se puede trabajar las actividades por debajo de los 70% con lo que se trabaja la anaeróbica, en resistencia anaeróbica las pulsaciones sobrepasan los 180 puls/min, y la anaeróbica están sobre los 150 puls/min.

Frecuencia. Se trabaja a través de circuitos la repetición de circuito es de 2 a 4 veces de acuerdo a la cantidad de estaciones, la cantidad de repeticiones de los ejercicios es de 20 repeticiones por estación.

Dimensiones. Las dimensiones de la Resistencia Física se organizaron de la siguiente manera.

Resistencia Aeróbica. La resistencia aeróbica constituye la capacidad del organismo para realizar esfuerzos prolongados de intensidad moderada, utilizando

oxígeno como principal fuente energética. Es considerada la base de la condición física general, ya que permite mantener la actividad durante largos periodos y favorece la salud cardiovascular. En el ámbito escolar, esta dimensión es fundamental porque se relaciona con la capacidad de los estudiantes para participar en actividades físicas continuas, mejorar su rendimiento académico y prevenir enfermedades crónicas.

Los indicadores de la resistencia aeróbica incluyen la capacidad cardiovascular, el tiempo de ejecución, la capacidad de recuperación y el nivel de oxigenación. La capacidad cardiovascular se refiere a la eficiencia del corazón y los pulmones para transportar oxígeno a los músculos en actividad. El tiempo de ejecución mide cuánto puede sostenerse un esfuerzo prolongado sin interrupciones. La capacidad de recuperación evalúa la rapidez con la que el organismo retorna a valores basales después del esfuerzo, mientras que el nivel de oxigenación refleja la eficiencia del metabolismo aeróbico.

Wilmore y Costill (2022) ofrecen una definición amplia y detallada de esta dimensión:

La resistencia aeróbica depende de la capacidad del sistema cardiorrespiratorio para suministrar oxígeno a los músculos en actividad. Cuanto mayor sea la eficiencia del transporte y utilización del oxígeno, mayor será la capacidad de sostener esfuerzos prolongados. Este tipo de resistencia constituye la base de la condición física general y es esencial para la salud cardiovascular y el rendimiento escolar en adolescentes” (*Physiology of Sport and Exercise*, p. 112).

En adolescentes, la resistencia aeróbica se asocia con beneficios significativos. García-Hermoso, Ramírez-Vélez e Izquierdo (2021) señalan que la práctica regular de actividades aeróbicas mejora la salud mental, reduce síntomas depresivos y fortalece la autoestima. Además, Ortega et al. (2020) destacan que la resistencia aeróbica es un marcador poderoso de salud, vinculada con menor riesgo de obesidad y mejor perfil metabólico.

En el contexto educativo peruano, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) enfatiza que el desarrollo de la resistencia aeróbica debe ser un eje central en la formación integral de los estudiantes, especialmente en secundaria, donde se consolidan hábitos de vida activa y saludable.

Asimismo, la resistencia aeróbica se define como la capacidad del organismo para realizar esfuerzos prolongados de intensidad moderada, utilizando oxígeno como principal fuente energética. Es considerada la base de la condición física general y

constituye un indicador clave de salud en adolescentes y adultos. Su desarrollo está directamente relacionado con la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio y el metabolismo energético.

Indicadores Principales. Los indicadores se clasificaron de la siguiente manera.

Capacidad Cardiovascular: mide la eficiencia del corazón y los pulmones para transportar oxígeno a los músculos en actividad.

Tiempo de Ejecución. se refiere a la duración del esfuerzo continuo que puede sostenerse sin interrupciones.

Capacidad de Recuperación. evalúa la rapidez con la que el organismo retorna a valores basales después del esfuerzo.

Nivel de Oxigenación. refleja la eficiencia del metabolismo aeróbico en la producción de energía.

Estos indicadores permiten evaluar de manera integral el nivel de resistencia aeróbica en estudiantes de secundaria.

Beneficios en Adolescentes. La resistencia aeróbica en adolescentes se asocia con múltiples beneficios: mejora la salud cardiovascular, favorece la oxigenación cerebral, incrementa la capacidad de concentración y reduce el riesgo de obesidad. Además, contribuye al bienestar psicológico, disminuyendo síntomas de ansiedad y depresión.

García-Hermoso, Ramírez-Vélez e Izquierdo (2021) destacan que:

El ejercicio regular que mejora la resistencia aeróbica está directamente vinculado con beneficios en la salud mental, la reducción de síntomas depresivos y la mejora de la autoestima. La resistencia aeróbica no solo es un componente físico, sino también un factor protector frente a riesgos psicológicos y sociales en la adolescencia (*Sports Medicine*, 51[6], p. 1115).

Métodos de Entrenamiento Aeróbico. El entrenamiento aeróbico puede realizarse mediante actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o caminar a ritmo constante. Los métodos más utilizados son:

Entrenamiento Continuo. esfuerzos prolongados de intensidad moderada.

Entrenamiento Intervalado. alternancia de periodos de esfuerzo y recuperación.

Entrenamiento en Circuito. combinación de ejercicios aeróbicos y de fuerza.

Estos métodos se adaptan fácilmente al contexto escolar, promoviendo un desarrollo integral en los estudiantes.

Evaluación de la Resistencia Aeróbica. Las pruebas más utilizadas para medir la resistencia aeróbica en adolescentes son el Test de Cooper (correr la mayor distancia posible en 12 minutos) y el Course Navette (prueba de ida y vuelta de 20 metros con incremento progresivo de velocidad). Estas pruebas permiten obtener datos objetivos sobre la capacidad aeróbica y establecer niveles de valoración (bajo, regular, bueno, excelente).

Importancia Pedagógica. En el contexto educativo peruano, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) enfatiza que el desarrollo de la resistencia aeróbica debe ser un eje central en la formación integral de los estudiantes de secundaria. Se considera un indicador de salud escolar y un medio para fomentar hábitos de vida activos, especialmente en zonas rurales como Oronccoy, donde las actividades cotidianas demandan esfuerzo físico constante.

Resistencia Anaeróbica. La resistencia anaeróbica se refiere a la capacidad del organismo para sostener esfuerzos de alta intensidad en periodos cortos, sin la participación predominante del oxígeno. Este tipo de resistencia se fundamenta en procesos metabólicos rápidos, como la glucólisis anaeróbica, que permiten la producción de energía inmediata pero limitada, generando como subproducto el ácido láctico. Es esencial en actividades explosivas como carreras cortas, saltos, lanzamientos y deportes de alta intensidad.

Indicadores Principales. Los indicadores de la resistencia anaeróbica incluyen:

Tiempo Total de Esfuerzo Máximo. duración en la que se puede mantener un esfuerzo intenso.

Tolerancia al Ácido Láctico. capacidad de soportar la acumulación de lactato en los músculos.

Potencia de Esfuerzos Breves. nivel de fuerza y velocidad en acciones rápidas.

Capacidad de Recuperación Tras Sprints. rapidez con la que el organismo se recupera después de esfuerzos repetidos.

Estos indicadores permiten evaluar la eficiencia del sistema anaeróbico y la capacidad de los estudiantes para realizar actividades de alta intensidad.

Beneficios en Adolescentes. El desarrollo de la resistencia anaeróbica en adolescentes favorece la mejora de la fuerza explosiva, la velocidad y la capacidad de respuesta en actividades deportivas. Además, contribuye a la formación de hábitos de disciplina y esfuerzo, ya que exige entrenamientos de alta intensidad y recuperación adecuada. En el ámbito escolar, esta dimensión es clave en deportes colectivos como fútbol, vóley o básquet, donde se requieren esfuerzos repetidos y breves.

Métodos de Entrenamiento Anaeróbico. El entrenamiento anaeróbico se realiza mediante ejercicios de alta intensidad y corta duración, como sprints, saltos pliométricos, levantamiento de pesas y circuitos de potencia. Los métodos más utilizados son:

Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad (HIIT). alterna periodos de esfuerzo máximo con descansos breves.

Entrenamiento Pliométrico. ejercicios de salto y explosividad.

Sprints Repetidos. carreras cortas con pausas mínimas.

Estos métodos permiten mejorar la tolerancia al lactato y la capacidad de recuperación, adaptándose al contexto escolar con actividades dinámicas y motivadoras.

Evaluación de la Resistencia Anaeróbica. Las pruebas más comunes para evaluar la resistencia anaeróbica incluyen los sprints de 40 metros, las carreras de 200 metros y las pruebas de potencia en ejercicios de alta intensidad. Estas pruebas permiten medir la capacidad de los estudiantes para sostener esfuerzos breves y repetidos, así como su tolerancia al lactato.

Importancia Pedagógica. En el contexto educativo, la resistencia anaeróbica es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomenta la capacidad de enfrentar esfuerzos intensos y mejora el rendimiento en deportes escolares. Además, contribuye a la formación de valores como la perseverancia y la resiliencia.

Faude et al. (2019) ofrecen una definición amplia y detallada de esta dimensión: La resistencia anaeróbica se caracteriza por la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad en ausencia de oxígeno suficiente, lo que implica la producción de energía a través de procesos metabólicos rápidos y la acumulación de lactato. La tolerancia al lactato y la capacidad de recuperación tras esfuerzos máximos son indicadores esenciales de este tipo de resistencia, especialmente relevantes en

deportes que requieren explosividad y repetición de esfuerzos” (*Sports Medicine*, 49[6], p. 935).

Resistencia Muscular Localizada. La resistencia muscular localizada se refiere a la capacidad de un grupo muscular específico para sostener contracciones repetidas o prolongadas frente a la fatiga. A diferencia de la resistencia aeróbica y anaeróbica, esta dimensión se centra en la fuerza funcional de músculos concretos y en su capacidad de mantener el rendimiento en ejercicios repetitivos o posturas prolongadas. Es fundamental en actividades escolares como abdominales, flexiones, sentadillas y ejercicios de soporte postural.

Indicadores Principales. Los indicadores de la resistencia muscular localizada incluyen:

Repeticiones por Grupos Musculares. número de veces que un músculo puede contraerse sin perder eficacia.

Tolerancia al Esfuerzo Localizado. capacidad de soportar la fatiga en un área específica.

Resistencia en Ejercicio Continuo. habilidad para mantener movimientos repetitivos sin pausa.

Capacidad Postural Prolongada. mantener posiciones estáticas durante un tiempo determinado.

Estos indicadores permiten evaluar la fuerza funcional y la resistencia de los estudiantes en actividades escolares y deportivas.

Beneficios en Adolescentes. El desarrollo de la resistencia muscular localizada en adolescentes favorece la postura, previene lesiones y mejora la fuerza funcional necesaria para las actividades cotidianas. Además, contribuye a la formación de hábitos saludables y al fortalecimiento de la autoestima, ya que los estudiantes perciben mejoras visibles en su rendimiento físico.

Métodos de Entrenamiento. El entrenamiento de la resistencia muscular localizada se realiza mediante ejercicios de repeticiones múltiples y cargas moderadas. Entre los métodos más utilizados se encuentran:

Entrenamiento con Peso Corporal. abdominales, flexiones, sentadillas.

Entrenamiento con Cargas Moderadas. repeticiones con pesas ligeras.

Ejercicios Isométricos. mantener posiciones estáticas como planchas o posturas de yoga.

Estos métodos son fácilmente aplicables en el contexto escolar, ya que no requieren equipamiento complejo y pueden adaptarse a diferentes niveles de condición física.

Evaluación de la Resistencia Muscular Localizada. Las pruebas más comunes para evaluar esta dimensión incluyen el número máximo de abdominales en un minuto, el número de flexiones realizadas sin pausa y la capacidad de mantener una plancha abdominal durante un tiempo determinado. Estas pruebas permiten establecer niveles de valoración (bajo, regular, bueno, excelente) y son ampliamente utilizadas en programas escolares de educación física.

Importancia Pedagógica. La resistencia muscular localizada es esencial en el ámbito escolar porque contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Mejora la postura, previene problemas musculoesqueléticos y fortalece la capacidad funcional para actividades cotidianas. Además, fomenta valores como la disciplina y la perseverancia, al exigir constancia en la práctica de ejercicios repetitivos.

Ruiz et al. (2009) destacan la relevancia de esta dimensión en la evaluación de la condición física juvenil:

Las pruebas de resistencia muscular localizada, como abdominales y flexiones, poseen una validez predictiva significativa en la evaluación de la salud relacionada con la condición física en jóvenes. Estas pruebas permiten identificar niveles de fuerza funcional y resistencia, constituyendo indicadores esenciales para programas escolares y comunitarios orientados a la promoción de la salud” (*British Journal of Sports Medicine*, 54[6], p. 327).

2.3 Definición de Términos Básicos

Resistencia Física. Capacidad del organismo para mantener esfuerzos físicos prolongados de alta, mediana o baja intensidad, retrasando la aparición de la fatiga.

Resistencia Aeróbica. Capacidad para mantener un esfuerzo físico moderado o prolongado con participación predominante del oxígeno en la producción de energía.

Resistencia Anaeróbica. Capacidad para sostener esfuerzos de alta intensidad durante periodos cortos, con predominio de sistemas energéticos que no dependen directamente del oxígeno.

Resistencia Anaeróbica Láctica. Capacidad para realizar esfuerzos intensos de corta duración, aproximadamente entre 20 y 120 segundos, con producción de ácido láctico.

Resistencia Anaeróbica Aláctica. Capacidad para realizar esfuerzos máximos muy breves, de aproximadamente 15 a 20 segundos, sin acumulación significativa de ácido láctico.

Fatiga. Disminución progresiva del rendimiento físico o mental como consecuencia de la realización continua de una actividad.

Consumo Máximo de Oxígeno. Cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede absorber, transportar y utilizar durante esfuerzos de alta exigencia.

Metabolismo Aeróbico. Proceso bioquímico mediante el cual se obtiene energía en presencia de oxígeno durante actividades prolongadas.

Metabolismo Anaeróbico. Proceso de producción de energía cuando la demanda del esfuerzo supera la disponibilidad de oxígeno suficiente.

2.4 Variable de Investigación

2.4.1 Definición Conceptual de la Variable

Núñez (2019) manifiesta que la resistencia es “La capacidad para sostener un determinado rendimiento durante el más largo periodo de tiempo posible”. (p 7)

Dimensiones:

- Aeróbico
- Anaeróbico
- Resistencia muscular localizada

2.4.2 Definición Operacional de la Variable

La variable resistencia física será medida mediante un test de evaluación de 12 ítems, organizado en tres dimensiones: resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica y resistencia muscular localizada. La escala de valoración comprende cuatro niveles: excelente, bueno, regular y bajo.

2.5 Operacionalización de la Variable Resistencia Física

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	ITEMS	Escala de medición
Variable Resistencia física	Núñez (2019) manifiesta que la resistencia es “La capacidad para sostener un rendimiento durante el más largo periodo de tiempo posible” (p.7).	Aeróbica	Capacidad cardiovascular	1. ¿Cuánto tiempo mantiene una carrera continua sin agotarse? 2. ¿Qué frecuencia cardíaca alcanza al trotar 12 minutos? 3. ¿Cuánto tarda en recuperar su ritmo cardíaco? 4. ¿Puede mantener conversación mientras trota?	Excelente bueno regular bajo
			Tiempo de ejecución		
			Capacidad de recuperación		
			Nivel de oxigenación		
		Anaeróbica	Tiempo total de esfuerzo máximo	1. ¿Cuántos segundos mantiene su rendimiento en ejercicios de alta intensidad? 2. ¿Realiza sprints de 40 m sin detenerse? 3. ¿Qué tiempo logra en una carrera de 200 m? 4. ¿Cuánto tarda en recuperarse tras 3 sprints?	
			Tolerancia al ácido lactico		
			Potencia de esfuerzos breves		
			Capacidad tras la recuperación tras el sprints.		
		Resistencia muscular localizada	Repeticiones por los grupos musculares	1. ¿Cuántas abdominales logra en 1 minuto? 2. ¿Cuántas flexiones realiza sin parar? 3. ¿Cuánto tiempo mantiene la posición de plancha? 4. ¿Cuántas sentadillas completas ejecuta en 1 minuto?	
			Tolerancia al esfuerzo localizado		
			Resistencia en ejercicio sin		
			Capacidad postural prolongada		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Nivel de Investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

El presente trabajo de investigación corresponde a un tipo básico.

Según Sanches y Reyes (2006, p. 36) el tipo de investigación es básica “La variable de estudio no se manipula se estudia en su estado natural”.

3.1.2 Nivel de Investigación

El estudio es de nivel descriptivo.

Según Sanches y Reyes (2006, p. 38) manifiesta que es “de nivel descriptivo porque permite entender como es la variable, sin alterar ni intervenir solo describiendo sus características”.

3.2 Método de Estudio

De acuerdo a Sánchez y Reyes “Es deductivo, por qué; se estudió la variable en forma general para luego estudiar en forma particular” (2006, p. 27)

3.3 Diseño de Investigación

El diseño de investigación es no experimental, transversal y descriptivo simple. Es no experimental porque la variable resistencia física no será manipulada deliberadamente; es transversal porque la recolección de datos se realizará en un solo momento; y es descriptivo porque se orienta a caracterizar los niveles de la variable y sus dimensiones Según Sanches y Reyes (2006, p 45).

$$M \text{-----} O$$

Donde:

M : Representa la muestra de estudio

O : Representa la información obtenida mediante la aplicación del instrumento de evaluación.

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población Censal

De acuerdo con Bisquerra (2009), la población se entiende como la totalidad de los elementos que comparten una o varias características en común y de la cual se pretende extraer conclusiones en una investigación. En la misma línea, Martínez (2006) señala que constituye el grupo de consulta que el investigador selecciona con el propósito de analizar sus atributos, ya sea de manera íntegra o segmentada.

Complementando estas definiciones, Hernández, Fernández y Baptista (2021) sostienen que la población es el conjunto de todos los casos que cumplen con determinadas especificaciones, y que puede ser estudiada en su totalidad o mediante una muestra representativa. Cuando el número de sujetos es reducido y accesible, recomiendan trabajar con población censal, pues ello garantiza exhaustividad y evita sesgos de selección.

En el presente estudio, la población estuvo conformada por la totalidad de los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre – Oronccoy, durante el año 2025, alcanzando un número total de $N = 12$. Dado que el número de participantes es pequeño y manejable, se optó por trabajar con una población censal, es decir, se incluyó a todos los integrantes sin necesidad de recurrir a técnicas de muestreo. Esta decisión metodológica asegura mayor precisión en los resultados y fortalece la validez del estudio.

Tabla 1

Población de estudio: estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. Jorge Basadre – Oronccoy, 2025

Grado/Nivel	Año	Sexo	Total
3er grado secundaria	2025	Varones	6
		Mujeres	6
Total	-	-	12

Nota. Estudiantes matriculados 2025

3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.5.1 Técnica

La técnica empleada en este estudio fue la observación sistemática, entendida como el procedimiento que permite registrar de manera directa y objetiva los comportamientos de los sujetos en su contexto natural. Según Hernández y Baptista (2021), la observación constituye una técnica fundamental en la investigación educativa, pues posibilita obtener información sin alterar el desarrollo habitual de las actividades. En la misma línea, Bisquerra (2009) sostiene que la observación es un recurso válido para captar datos en tiempo real, garantizando que los registros reflejen fielmente la realidad estudiada.

En este caso, la observación se aplicó durante las sesiones de educación física en la Institución Educativa Jorge Basadre – Oronccoy, con el propósito de evaluar el nivel de resistencia física de los estudiantes del 3er grado de secundaria en el año 2025. Para sistematizar la información, se utilizaron fichas de observación estructuradas, diseñadas en función de los indicadores de la variable de estudio. Como señala Carvajal (2024), el uso de instrumentos previamente definidos asegura uniformidad en la recolección de datos y fortalece la validez de los resultados, lo que justifica plenamente la elección de esta técnica en el presente trabajo.

3.5.2 Instrumento

El instrumento aplicado fue el test de evaluación de resistencia física, diseñado para medir la capacidad de los estudiantes de mantener un esfuerzo prolongado en actividades de tipo aeróbico. Según Hernández y Baptista (2021), los instrumentos de medición deben estar alineados con las variables de estudio y contar con indicadores

claros que permitan obtener datos válidos y confiables. En este sentido, el test se estructuró con criterios objetivos que reflejan el nivel de resistencia alcanzado por cada participante.

La escala de valoración utilizada fue de tipo ordinal, compuesta por cuatro categorías: Bajo, Regular, Bueno y Excelente, lo que permitió clasificar el desempeño de los estudiantes de manera progresiva. De acuerdo con Bisquerra (2009), las escalas de valoración facilitan la interpretación de los resultados al establecer rangos de desempeño que van de lo mínimo esperado hasta lo sobresaliente. Así, cada estudiante fue ubicado en el nivel correspondiente según su rendimiento en la prueba, garantizando una evaluación justa y sistemática.

3.6 Validación y Confiabilidad del Instrumento

3.6.1 Validez

La validez del instrumento se determinó mediante juicio de expertos. Los especialistas revisaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems con relación a las dimensiones de la variable resistencia física. De acuerdo con la escala de valoración establecida, un puntaje de 0.80 corresponde a la categoría “Buena”, lo que significa que los tres expertos coinciden en que el instrumento presenta validez aceptable para medir la resistencia física en los estudiantes.

Table 2

Juicio de expertos sobre el instrumento de recolección de datos

Juicio de expertos	Puntaje	Decisión
Experto 1	0.80	Buena
Experto 2	0.80	Buena
Experto 3	0.80	Buena
Promedio ponderado	0.80	Buena

Nota. Los datos corresponden al cuadro de validez consignado en el proyecto fuente; se recomienda conservar las fichas firmadas de los expertos en anexos.

3.6.2 Confiabilidad

La confiabilidad se estableció mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, aplicado a los resultados de 12 estudiantes. El valor obtenido fue 0,816 para 12 elementos, lo que

indica una consistencia interna aceptable y permite considerar que el instrumento es confiable para medir la resistencia física en la muestra de estudio.

Tabla 3

estadística de confiabilidad

Resumen de procesamiento de datos			
		N	%
Casos	Válido	12	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	12	100,0
Estadísticas de fiabilidad			
Alfa de Cronbach		N de elementos	
,816		12	

Nota. En la tabla observa la estadística de confiabilidad

3.7 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento de los datos recolectados se aplicó un procedimiento sistemático que garantizó la organización, codificación y análisis de la información obtenida. Según Hernández y Baptista (2021), el procesamiento de datos implica transformar los registros primarios en información organizada y útil para la interpretación científica. En este estudio, los resultados del test de resistencia física fueron registrados en fichas de observación y posteriormente trasladados a cuadros de tabulación, lo que permitió ordenar los puntajes de cada estudiante en función de la escala de valoración establecida (Bajo, Regular, Bueno y Excelente).

El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando medidas de tendencia central (media aritmética) y de dispersión (porcentajes y frecuencias relativas) para identificar el nivel predominante de resistencia física en la población censal de 12 estudiantes. De acuerdo con Bisquerra (2009), la estadística descriptiva es adecuada en investigaciones educativas con poblaciones pequeñas, ya que permite resumir la información y facilitar la interpretación de los resultados. Asimismo, se elaboró tablas que muestran la distribución de los niveles de resistencia, lo que posibilitó una interpretación clara y objetiva de los hallazgos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y descripción de los resultados

4.1.1 A nivel descriptivo

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación del test de evaluación de resistencia física a los 12 estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025. Los datos se organizan por dimensión y se acompañan de su respectiva interpretación.

Tabla 4

Distribución de frecuencias de la dimensión resistencia aeróbica

Nivel	f	%
Bueno	11	91,7%
Excelente	1	8,3%
Total	12	100,0%

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación (2025).

Interpretación. Los resultados de la Tabla 4 corresponden a la dimensión resistencia aeróbica. De los 12 estudiantes evaluados, 11 (91,7%) se ubican en el nivel bueno, mientras que solo uno (8,3%) alcanza el nivel excelente. No se registran casos en los niveles regular ni bajo. Estos datos evidencian que, en términos generales, los estudiantes cuentan con una capacidad aeróbica adecuada para sostener esfuerzos prolongados, aunque son pocos los que logran un desempeño sobresaliente en esta dimensión.

Tabla 5*Distribución de frecuencias de la dimensión resistencia anaeróbica*

Nivel	f	%
Bueno	9	75,0%
Excelente	3	25,0%
Total	12	100,0%

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación (2025).

Interpretación. La Tabla 5 recoge la información correspondiente a la resistencia anaeróbica. Nueve estudiantes (75,0%) se sitúan en el nivel bueno y tres (25,0%) alcanzan el nivel excelente, sin registrarse casos en los niveles regular ni bajo. Este panorama sugiere que la capacidad de los estudiantes para sostener esfuerzos de alta intensidad en periodos cortos, como sprints o series de esfuerzo máximo, se encuentra bastante desarrollada dentro del grupo evaluado.

Tabla 6*Distribución de frecuencias de la dimensión resistencia muscular localizada*

Nivel	f	%
Regular	1	8,3%
Bueno	7	58,3%
Excelente	4	33,3%
Total	12	100,0%

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación (2025).

Interpretación. En la Tabla 6 se observan los resultados de la dimensión resistencia muscular localizada. Siete estudiantes (58,3%) obtienen el nivel bueno y cuatro (33,3%) el nivel excelente; sin embargo, aparece un caso (8,3%) en el nivel regular, situación que no se presentó en las dos dimensiones anteriores. Esto indica que, si bien la mayoría del grupo mantiene un rendimiento muscular localizado favorable en ejercicios como abdominales, flexiones, plancha y sentadillas, existe al menos un estudiante que necesita reforzar esta capacidad de manera particular.

Tabla 7*Distribución de frecuencias de la variable resistencia física*

Nivel	f	%
Bueno	10	83,3%
Excelente	2	16,7%
Total	12	100,0%

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación (2025).

Interpretación. La Tabla 7 presenta el consolidado de la variable resistencia física. Diez estudiantes (83,3%) se ubican en el nivel bueno y dos (16,7%) en el nivel excelente, sin presencia de niveles regular ni bajo. En conjunto, estos resultados reflejan que los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre poseen, de manera general, un nivel adecuado de resistencia física, siendo la dimensión muscular localizada la que concentra mayor variabilidad dentro del grupo.

4.2 Discusión de Resultados

El objetivo general de la presente investigación consistió en describir el nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025. Los resultados de la Tabla 4 muestran que el 83,3% de los estudiantes alcanza el nivel bueno y el 16,7% el nivel excelente, sin registrarse casos en los niveles regular o bajo. Este hallazgo guarda relación con lo reportado por Condori (2020), quien determinó que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de Puno presentaron un incremento en sus capacidades físicas de velocidad y fuerza, resultado que respalda la idea de que una práctica sistemática de actividad física escolar suele traducirse en niveles de rendimiento por encima de la media. No obstante, el panorama encontrado difiere de lo señalado por Canchari y Escriba (2024), quienes hallaron que la mayoría de estudiantes de la Institución Educativa Mariscal Cáceres de Ayacucho se ubicó en un nivel medio de actividad física, seguido del nivel bajo; esta diferencia podría explicarse por las particularidades del contexto rural de Oronccoy, donde las actividades cotidianas de desplazamiento y trabajo físico contribuyen de forma natural al desarrollo de la resistencia, a diferencia de contextos con un estilo de vida más sedentario. En conjunto, los datos permiten sostener que la resistencia física de los estudiantes evaluados se

encuentra en un nivel favorable, aunque no exenta de aspectos que podrían fortalecerse mediante una planificación más específica del trabajo físico.

En cuanto al primer objetivo específico, orientado a describir el nivel de resistencia aeróbica, los resultados de la Tabla 1 evidencian que el 91,7% de los estudiantes se ubica en el nivel bueno y únicamente el 8,3% en el nivel excelente. Este resultado coincide parcialmente con lo encontrado por Flores (2021), quien determinó una relación significativa entre la resistencia aeróbica y el nivel de fuerza física en deportistas de la Liga de Baloncesto Spire Perú, destacando la utilidad del test de Course Navette para valorar esta capacidad; ambos estudios coinciden en que la resistencia aeróbica puede alcanzar niveles altos cuando existe estimulación física constante. De manera similar, Calle-Saldaña y Aldas-Arcos (2025) concluyeron, a partir de una revisión bibliográfica bajo metodología PRISMA, que las actividades orientadas a la salud y las dinámicas lúdicas favorecen el desarrollo de la resistencia aeróbica en escolares, lo que podría explicar el buen desempeño observado en el presente estudio.

Respecto al segundo objetivo específico, referido a describir el nivel de resistencia anaeróbica, la Tabla 2 muestra que el 75,0% de los estudiantes alcanza el nivel bueno y el 25,0% el nivel excelente. Este resultado guarda coherencia con lo reportado por Herrera (2022), quien determinó la existencia de una relación significativa entre la resistencia anaeróbica y la actividad física moderada en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E. Parroquial Privada San José del Callao, concluyendo que evaluar dimensiones específicas de la resistencia resulta relevante en la etapa escolar secundaria. Ambos estudios permiten afirmar que la resistencia anaeróbica tiende a manifestarse favorablemente cuando los estudiantes participan de actividades físicas de intensidad variable, como juegos, deportes o desplazamientos exigentes propios del contexto rural donde se desarrolló la presente investigación. A diferencia de lo hallado en la dimensión muscular localizada, en esta dimensión no se registraron casos en el nivel regular, lo que sugiere que la capacidad de los estudiantes para responder a esfuerzos breves e intensos se encuentra más homogéneamente desarrollada dentro del grupo evaluado.

Finalmente, el tercer objetivo específico buscó describir el nivel de resistencia muscular localizada, dimensión en la que la Tabla 3 reporta que el 58,3% de los estudiantes se ubica en el nivel bueno, el 33,3% en el nivel excelente y el 8,3% restante en el nivel regular. Este último dato resulta particularmente relevante, pues es la única dimensión del estudio en la que aparece un caso por debajo del nivel bueno. Al respecto,

Ases (2021) concluyó que el entrenamiento aeróbico permite valorar cambios favorables en la resistencia muscular mediante procedimientos estadísticos, lo que sustenta la idea de que esta capacidad puede desarrollarse de manera progresiva a través de la práctica constante; sin embargo, en el presente estudio se evidencia todavía cierta heterogeneidad entre los estudiantes, lo cual coincide con lo señalado por Roca y Zaga (2018), quienes encontraron que, si bien las actividades físicas sistemáticas —como un programa de baile— generan efectos significativos sobre la resistencia, dichos efectos no siempre son uniformes entre todos los participantes de un grupo. Esta coincidencia permite sostener que la resistencia muscular localizada, al depender de ejercicios de fuerza sostenida como abdominales, flexiones o plancha, requiere de una atención más individualizada dentro del trabajo pedagógico en Educación Física.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Se describió el nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025. Los resultados de la Tabla 4 evidencian que el 83,3% de los estudiantes se ubica en el nivel bueno y el 16,7% en el nivel excelente, sin presencia de niveles regular ni bajo, lo que permite afirmar que la resistencia física del grupo evaluado es, en general, favorable.
2. Se describió el nivel de resistencia aeróbica en los estudiantes evaluados. Conforme a la Tabla 1, el 91,7% alcanza el nivel bueno y el 8,3% el nivel excelente, resultado que refleja una capacidad cardiovascular adecuada para sostener esfuerzos prolongados dentro de las actividades físicas propias de la edad escolar.
3. Se describió el nivel de resistencia anaeróbica en los estudiantes participantes. Los datos de la Tabla 2 indican que el 75,0% se encuentra en el nivel bueno y el 25,0% en el nivel excelente, lo cual evidencia una buena disposición del grupo para responder a esfuerzos breves e intensos.
4. Se describió el nivel de resistencia muscular localizada en los estudiantes de la institución educativa. Según la Tabla 3, el 58,3% obtiene el nivel bueno, el 33,3% el nivel excelente y el 8,3% el nivel regular, siendo esta la única dimensión en la que se registra un caso por debajo del nivel bueno, lo que sugiere mayor heterogeneidad en esta capacidad específica.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se formulan las siguientes recomendaciones:

1. A los directivos de la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, se recomienda mantener y fortalecer los espacios curriculares y extracurriculares destinados a la práctica de actividad física, dado el nivel favorable de resistencia física identificado en el estudiantado.
2. A los docentes del área de Educación Física, se recomienda diseñar sesiones específicas orientadas a consolidar la resistencia aeróbica, incorporando actividades como trote continuo, circuitos y juegos predeportivos que permitan que un mayor número de estudiantes alcance el nivel excelente.
3. A los docentes responsables del trabajo físico, se recomienda incluir ejercicios variados de intensidad progresiva, como sprints cortos y series de esfuerzo máximo, para continuar fortaleciendo la resistencia anaeróbica del estudiantado, aprovechando el buen nivel ya alcanzado por el grupo.
4. A los docentes y al personal de tutoría, se recomienda brindar atención individualizada al estudiante ubicado en el nivel regular de resistencia muscular localizada, mediante ejercicios de fuerza sostenida como abdominales, flexiones, plancha y sentadillas, con el fin de reducir la heterogeneidad observada en esta dimensión.
5. A futuros investigadores, se recomienda ampliar la muestra de estudio y complementar el diseño descriptivo con enfoques correlacionales o experimentales que permitan explicar con mayor profundidad los factores asociados a los niveles de resistencia física en contextos educativos rurales similares al de Oronccoy.

REFERENCIAS

- Ases Espín, M. E. (2021). *El entrenamiento aeróbico en el desarrollo de la resistencia muscular en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b0591ab4-2901-4718-a78e-7a2124b1b19b/content>
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2.^a ed.). La Muralla.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6.^a ed.). Human Kinetics.
- Calle-Saldaña, D. C., & Aldas-Arcos, H. G. (2025). Desarrollo de la resistencia aeróbica en escolares: Revisión bibliográfica. *Religación*, 10(46), e2501468. <https://doi.org/10.46652/rgn.v10i46.1468>
- Canchari Condori, A. W., & Escriba Rojas, E. (2024). Nivel de actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho 2024 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/7438>
- Carvajal, L. (2024, 16 de julio). *El método deductivo de investigación*. Lizardo Carvajal R. <https://www.lizardo-carvajal.com/el-metodo-deductivo-de-investigacion/>
- Chuica Saavedra, A. E., & Espinoza Benites, L. M. (2024). *Nivel de actividad física y resistencia en estudiantes de 17–22 años de la Universidad Católica Sedes Sapientiae* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Institucional UCSS. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/2546>
- Condori Apaza, E. J. (2020). *Capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos Puno 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Altiplano. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16843>

- Faude, O., Kindermann, W., & Meyer, T. (2009). Lactate threshold concepts: How valid are they? *Sports Medicine*, 39(6), 469–490. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939060-00003>
- Flores Yacolca, C. A. (2021). *Resistencia aeróbica en relación al nivel de fuerza física en la Liga de Baloncesto Spire Perú en el distrito de San Borja, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/10552>
- García, J. (2004). *Métodos para el desarrollo de la resistencia física* [Texto académico].
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Izquierdo, M. (2021). Exercise, health outcomes, and physical fitness in children and adolescents: A systematic review. *Sports Medicine*, 51, 2007–2023. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01429-6>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2021). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Herrera Amoretti, I. T. M. (2022). *La resistencia anaeróbica en la actividad física moderada en los estudiantes de 4.º grado de secundaria en la I. E. Parroquial Privada San José, Callao, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/10592>
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise* (8.^a ed.). Human Kinetics.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4.^a ed.). McGraw-Hill.
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa: Síntesis conceptual. *Revista de Investigación en Psicología*, 9(1), 123–146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2238247>
- Melgar Fernandez, E. E., & Gomez Cerda, C. (2025). *Nivel de las capacidades físicas básicas en estudiantes del segundo grado de secundaria, Ayacucho 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga].

Repositorio Institucional UNSCH.
<https://repositorio.unsch.edu.pe/items/71ee426b-0d48-48cd-a177-4e3403fdcdef>

- Melgar Fernandez, E. E., & Gomez Cerda, C. (2025). Nivel de las capacidades físicas básicas en estudiantes del segundo grado de secundaria, Ayacucho 2024 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/71ee426b-0d48-48cd-a177-4e3403fdcdef>
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). Orientaciones específicas para la prestación del servicio educativo del área curricular de Educación Física en el año escolar 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/7910>
- Ministerio de Educación del Perú. (2022a). *Informe nacional sobre educación física y salud escolar*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2022b). *Orientaciones específicas para la prestación del servicio educativo del área curricular de Educación Física en el año escolar 2022*. Repositorio Institucional del Ministerio de Educación. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/7910>
- Núñez, S. (2019). *La resistencia como capacidad física básica* [Material académico].
- Oblitas Asencio, O., & Toribio, L. (2024). Aplicación del software móvil “300 ideas de ejercicios físicos” para la mejora de la resistencia aeróbica en una institución educativa del nivel secundaria de Arequipa, 2023 [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/b0678342-68a0-4736-8982-c011da88d2f2>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Palella, S., & Martins, F. (2008). *Metodología de la investigación cuantitativa*. FEDUPEL.
- Roca Delgado, S., & Zaga Salvatierra, M. N. (2018). *Efectos de un programa de baile en la resistencia aeróbica en mujeres de Ayacucho, 2017* [Tesis de licenciatura,

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional UNSCH. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2699>

- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.056499>
- Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Visión Universitaria.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Yandún, M. (2013). *Sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia* Ases Espín, M. E. (2021). El entrenamiento aeróbico en el desarrollo de la resistencia muscular en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b0591ab4-2901-4718-a78e-7a2124b1b19b/content>

ANEXOS

Anexo1.

R.D. de aprobación del proyecto de investigación

“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**
RM.N° 267-2020-MINEDU

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
APROBACIÓN DE PROYECTO DE TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN
PPD 2025
AULA 9
R.D. No. 0618-2025- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Mg. MARÍA JUSTINA LEÓN PERALTA
DIRECTORA GENERAL (e)



HUANTA - 2025



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huantá – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 40-2024-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral N° 0618-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huantá, 14 de octubre de 2025

La Directora General (e) de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huantá;

VISTO:

El **INFORME N° 002-2025-ASESOR DE INVEST./PPD 2025/EESPP "JSCO"-HTA**, de fecha 22 de agosto de 2025, con número de expedientes: TM20252832-F del asesor de investigación del Programa de Profesionalización Docente 2025 del Programa de Estudios de Educación Física Aula 9, avala los proyectos de investigación para el otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos y del Plan de Ejecución del PPD 2025 a fin de oficializar y garantizar su ejecución;

CONSIDERANDO:

Que, la **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Académicos Generales para las Escuelas de Educación Superior Pedagógicas Públicas y Privadas y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huantá, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y **RM No 420-2024-MINEDU** en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de otorgar el Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado(a) a los/las egresados/as de formación inicial docente y formación continua a fin de garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huantá, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente y de Formación Continua previa sustentación y aprobación del trabajo de investigación y de la tesis respectivamente en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, a la **Ley No 30512** Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el Programa de Profesionalización Docente 2025, autorizado por la **RDRS No 00321-2025-GRA/GR-GG-GRDS-DREA-DR**, conduce a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y Título Profesional de Licenciado/a en Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Licenciado/a en Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Licenciado/a en Educación Física, el **Formador Asesor del Módulo de Práctica de Investigación del Aula 9**, elevó el **INFORME N° 002-2025-ASESOR DE INVEST./PPD-2025/EESPP "JSCO"-HTA**, avalando los proyectos de investigación para la aprobación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 40-2024-MINEDU

resolutiva en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados - Títulos y el Plan de Ejecución del PPD 2025.

Que, la Directora General (e) de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades y en el marco de la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados - Títulos y el Plan de Ejecución del PPD 2025* oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Trabajo de Investigación* de los/as participantes del Programa de Profesionalización Docente 2025 del Programa de Estudios de Educación Física Aula 9, cuyo Formador Asesor es el **Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo**, por tanto:



SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** del Programa de Profesionalización Docente 2025 del Programa de Estudios de Educación Física Aula 9 los que a continuación se detallan:

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE		
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
1	ALEJO HINOJOZA, Jin Rusvel	Nivel de aprendizaje del futbol en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Francisca Diez Canseco de Castilla" – Huancavelica, 2025
2	ANCHO GOMEZ, Victor Raúl	Fuerza explosiva en los jugadores de la selección de futbol de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" de Huanta, 2025
3	ARONI ALCARRAZ, Sammer Yonatan	Nivel de coordinación motriz gruesa en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa N° 55006 "San José de Aranjuez" – Talavera-Andahuaylas, 2025
4	ARONI VASQUEZ, Summer Vianey	Desempeño en gimnasia deportiva a mano libre en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa "Semillas del Saber" - Andarapa, 2025
5	CAMPOS PALOMINO, Juan Eder	Coordinación motriz del lanzamiento de disco en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa "Nicanor Nalvarte Valdivia" - Andahuaylas, 2025
6	CANCHARI PALOMINO, Ronel Thomas Anderson	Nivel de salto de longitud en estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa "José Antonio Encinas" Pichari- Cusco, 2025
7	CENTENO PEREZ, Edith Idady	Nivel de capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de secundaria en la Institución Educativa "Juan Velasco Alvarado" Nueva Esperanza- Andahuaylas, 2025
8	CONDORI CENCIA, Jaime	Motivación del aprendizaje en voleibol en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Jorge Basadre Grohmann" – Huancavelica, 2025
9	DELGADO CANALES, María del Pilar	Condiciones de la técnica de velocidad en estudiantes de cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa de Laramate-Lucanas, 2025
10	FLORES MARCA, Jean Carlos	La gimnasia rítmica en los estudiantes de la institución educativa María Parado de Bellido de Huamanga-2025
11	GUZMÁN PECEROS, Brayan Wilder	Análisis de coordinación dinámica general en niños del tercer grado de primaria de la Institución educativa "New Talent School" de Talavera 2025
12	HUARHUACHI CRUZ, Erick	La higiene corporal en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Andrés Avelino Cáceres Dorregaray" Pomacocha – Andahuaylas, 2025



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 40-2024-MINEDU

13	INFANZON CARTOLIN, Edith	Nivel de los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes del tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Belén de Osma y Pardo de Andahuaylas, 2025
14	LOPEZ PORTAL, Henry Celestino	Desarrollo del equilibrio postural en los estudiantes del tercer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa "Javier Heraud Pérez" de Huaylasjirca- 2025
15	LOVATON ANDIA, Jampol Javier	Nivel de coordinación motriz en estudiantes del cuarto grado de primaria en la Institución Educativa privada New Talent School- Andahuaylas, 2025
16	MALLMA PALOMINO, Pio	Postura corporal de voleibol en los estudiantes del sexto grado en la Institución Educativa "María Auxiliadora" de Huanta - 2025
17	PALOMINO OSCCO, Roel	Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa "Jorge Basadre"- Oronccoy, 2025
18	RICRA CÁRDENAS, Josué	Las capacidades físicas básicas en los jugadores de la selección en la Institución Educativa Globaltec, Huanta 2025
19	ROJAS MAYHUA, Mayoni	Nivel de Coordinación Motriz en los Niños del 1er grado de Primaria en la Institución Educativa Fe y Alegría - Rio Tambo, 2025
20	SALAZAR MOSQUITO, Carlos Alberto	Resistencia física en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa "Gustavo Mohme Llona" de Puente Piedra-Lima, 2025

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Trabajo de Investigación para el control correspondiente.

ARTICULO TERCERO.- DISPONER al Webmaster de la Escuela la publicación en la página web y en el portal de transparencia, asimismo, la entrega de una copia a los/las interesados/as.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE



DISTRIBUCIÓN:
Interesados (as)
Archivo
MJLP/D.G.(e)
prd/sec.

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eesppjsco.edu.pe
informes@iesppjsco.edu.pe

Anexo 2.

R.D. de expedito de tesis

"Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario"



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
RM.N° 267-2020-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**
R.D. No. 0566 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)
RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

HUANTA - 2026





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA - AYACUCHO

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0566-2026-EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 10 de agosto del 2026

Visto, el **INFORME No.220-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20263861-F**, del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, RM No 244-2025-MINEDU Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller en Educación, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y para la realización de estudios de maestría, y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes del Programa de Profesionalización Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados del Programa de Profesionalización Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar su acreditación como Bachiller en Educación.

Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA – AYACUCHO

Ley Orgánica N° 16721
Resolución RM N° 229-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

SE RESUELVE:

PRIMERO. – **DECLARAR EXPEDITO** los **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN** siguientes:

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	PALOMINO OSCCO, Roel	Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la Institución Educativa "Jorge Basadre"- Oroncecoy, 2025	Actividad Física y Recreación

SEGUNDO. - **AUTORIZAR**, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE


Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA - AYACUCHO
Dr. Walter Mariano Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
pró/sec.

Anexo 3.

R.D. de fecha de sustentación de tesis



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 00667-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 2 de setiembre 2026

Visto, el Expediente **TM20263945-F** de fecha **11 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0566-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha 10 de agosto del 2026;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, Rm No 244-2025-MINEDU y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvadr Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de Formación Continua del Programa de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de Formación Continua - Programa de Profesionalización Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias y a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (RM No 244-2025-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-S2-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
NIVEL DE RESISTENCIA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE BASADRE – ORONCCOY, 2025	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN
FORMACIÓN CONTINUA	PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	PALOMINO OSCCO, ROEL
FECHA	19 DE SETIEMBRE DEL 2026
HORA	6:00:00 PM
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE



Dr. Walter Mapanao Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (c)
prd/sec.

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono: 281260
www.eesppjsco.edu.pe
informes@eesppjsco.edu.pe

Anexo 4.

R.D. de nominación de jurados de sustentación de tesis



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 00668-2026-EEESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 2 de setiembre 2026

Visto, el Expediente **TM20263945-F** de fecha **11 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0566-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **10 de agosto del 2026**;

CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, RM No 244-2025-MINEDU y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados del Programa de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados/as de Formación Continua del Programa de Profesionalización Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (RM No 244-2025-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GR/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HÉCTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Prof. MISAEL CHOCCE LAPA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
NIVEL DE RESISTENCIA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE BASADRE – ORONCCO 2025	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN
FORMACIÓN CONTINUA	PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	PALOMINO OSCCO, ROEL
FECHA	19 DE SETIEMBRE DEL 2026
HORA	6:00:00 PM
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE



Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (e)
prd/sec.

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono. 281260
www.esppjsco.edu.pe
comunicaciones@esppjsco.edu.pe

Anexo 5.

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Dimensiones	Metodología
Problema general: ¿Cuál es el nivel de resistencia física que presentan los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?	Objetivo general: Describir el nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.	Variable: Resistencia física	Enfoque: cuantitativo. Tipo: básica. Nivel: descriptivo. Método: deductivo. Diseño: no experimental, transversal y descriptivo simple. Esquema: M → O Población: 12 estudiantes del 3er grado de secundaria. Muestra: 12 estudiantes. Muestreo: censal. Técnica: observación sistemática. Instrumento: test de evaluación de resistencia física. Escala: ordinal: Bajo, Regular, Bueno y Excelente. Validez: juicio de expertos. Confiabilidad: Alfa de Cronbach = 0,816. Procesamiento: frecuencias, porcentajes y media aritmética.
Problema específico 1: ¿Cuál es el nivel de resistencia aeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?	Objetivo específico 1: Describir el nivel de resistencia aeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.	Resistencia aeróbica	
Problema específico 2: ¿Cuál es el nivel de resistencia anaeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?	Objetivo específico 2: Describir el nivel de resistencia anaeróbica en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.	Resistencia anaeróbica	
Problema específico 3: ¿Cuál es el nivel de resistencia muscular localizada en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025?	Objetivo específico 3: Describir el nivel de resistencia muscular localizada en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre - Oronccoy, 2025.	Resistencia muscular localizada	

Anexo 6.

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	ITEMS	Escala de medición
Variable Resistencia física	Núñez (2019) manifiesta que la resistencia es “La capacidad para sostener un determinado rendimiento durante el más largo periodo de tiempo posible” (p.7).	Aeróbica	Capacidad cardiovascular	1. ¿Cuánto tiempo mantiene una carrera continua sin agotarse? 2. ¿Qué frecuencia cardíaca alcanza al trotar 12 minutos? 3. ¿Cuánto tarda en recuperar su ritmo cardíaco? 4. ¿Puede mantener conversación mientras trota?	Excelente bueno regular bajo
			Tiempo de ejecución		
			Capacidad de recuperación		
			Nivel de oxigenación		
		Anaeróbica	Tiempo total de esfuerzo máximo	1. ¿Cuántos segundos mantiene su rendimiento en ejercicios de alta intensidad? 2. ¿Realiza sprints de 40 m sin detenerse? 3. ¿Qué tiempo logra en una carrera de 200 m? 4. ¿Cuánto tarda en recuperarse tras 3 sprints?	
			Tolerancia al ácido láctico		
			Potencia de esfuerzos breves		
			Capacidad tras la recuperación tras el sprints.		
		Resistencia muscular localizada	Repeticiones por los grupos musculares	1. ¿Cuántas abdominales logra en 1 minuto? 2. ¿Cuántas flexiones realiza sin parar? 3. ¿Cuánto tiempo mantiene la posición de plancha? 4. ¿Cuántas sentadillas completas ejecuta en 1 minuto?	
			Tolerancia al esfuerzo localizado		
			Resistencia en ejercicio sin		
			Capacidad postural prolongada		

Anexo 7

Matriz instrumental

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnica	Instrumento	Escala
Resistencia física	Aeróbica	Capacidad cardiovascular; tiempo de ejecución; recuperación; oxigenación	1-4	Observación	Test de evaluación	Excelente (4), bueno (3), regular (2), bajo (1)
	Anaeróbica	Esfuerzo máximo; tolerancia al ácido láctico; potencia; recuperación tras sprints	5-8	Observación	Test de evaluación	Excelente (4), bueno (3), regular (2), bajo (1)
	Resistencia muscular localizada	Repeticiones; tolerancia al esfuerzo localizado; resistencia sin pausa; capacidad postural	9-12	Observación	Test de evaluación	Excelente (4), bueno (3), regular (2), bajo (1)

Anexo 8.

Instrumentos de recolección de datos

Aspecto	Descripción
Instrumento	Test de resistencia aeróbica, anaeróbica y resistencia muscular localizada.
Autor	Palomino Oscco, Roel (2025).
Adecuación	Roel Palomino Oscco.
País de origen	Ayacucho, Perú.
Significación	El instrumento mide la resistencia física mediante pruebas asociadas a resistencia aeróbica, anaeróbica y resistencia muscular localizada.
Dimensiones	Aeróbica; anaeróbica; resistencia muscular localizada.
Duración	Aproximadamente 30 minutos.
Validez	Juicio de expertos.
Confiabilidad	Alfa de Cronbach = 0,816.
Escala de medición	Excelente (4), bueno (3), regular (2), bajo (1).

TEST DE EVALUACIÓN

Datos informativos: Nombres y apellidos: _____

Escala de valoración: excelente (4), bueno (3), regular (2), bajo (1).

Dimensión	Ítem	4	3	2	1
Aeróbica	¿Cuánto tiempo mantiene una carrera continua sin agotarse?	> 20 min	15-20 min	10-14 min	< 10 min
Aeróbica	¿Qué frecuencia cardíaca alcanza al trotar 12 minutos?	< 150 ppm	151-160	161-170	> 170 ppm
Aeróbica	¿Cuánto tarda en recuperar su ritmo cardíaco entre 1 a 3 minutos?	Baja > 30 ppm en 1 min	20-30	10-19	< 10
Aeróbica	¿Puede mantener conversación mientras trota?	Sí, sin dificultad	Sí, con algo de esfuerzo	Corta frases	No puede hablar
Anaeróbica	¿Cuántos segundos mantiene su rendimiento en ejercicios de alta intensidad?	> 90 s	60-90 s	45-59 s	< 45 s
Anaeróbica	¿Realiza sprints de 40 m sin detenerse?	Sí, sin pausa	Sí, con pausa mínima	Sí, con dificultad	No
Anaeróbica	¿Qué tiempo logra en una carrera de 200 m?	< 30 s	30-35 s	36-40 s	> 40 s
Anaeróbica	¿Cuánto tarda en recuperarse tras 3 sprints?	> 30 ppm en 1 min	20-30	10-19	< 10
Resistencia muscular localizada	¿Cuántas abdominales logra en 1 minuto?	> 50	40-50	30-39	< 30
Resistencia muscular localizada	¿Cuántas flexiones realiza sin parar?	> 40	30-39	20-29	< 20
Resistencia muscular localizada	¿Cuánto tiempo mantiene la posición de plancha?	3:00 min	2:00-2:59	1:00-1:59	< 1:00
Resistencia muscular localizada	¿Cuántas sentadillas completas ejecuta en 1 minuto?	> 50	40-50	30-39	< 30

Anexo 9.

Informe de opinión de expertos

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE" FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre – Oronccoy, 2025.

Nombre de los Instrumentos motivo de la Evaluación: test de evaluación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Bueno					Muy buen		
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	99	100	100
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	98	99	100	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																							
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																							
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																							
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																							
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																							
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																							
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																							
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																							
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																							
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																							

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular ☒ Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	WALTER MARIANO ARCE VILLAR	DNI	28576395
Título Profesional	LECCIONADO		
Especialidad	EDUCACIÓN PRIMARIA		
Grado Académico	DOCTOR		
Mención	EDUCACIÓN		

Lugar y Fecha: Huanta, 26 de Julio 2025



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**

FICHA DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la investigación: Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre – Oronccoy, 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: test de evaluación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Bueno					Muy bueno				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100					
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																/									
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																/									
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																/									
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																/									
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																/									
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																/									
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																/									
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																/									
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																/									
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																/									

PROMEDIO DE VALORACIÓN

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular

d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Wilber Antonio Raymundo Araujo	DNI	28692912
Título Profesional	Licenciado en Educación		
Especialidad	Cultura Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Licenciado en Educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 26 de Julio 2025



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la investigación: Nivel de resistencia física en los estudiantes del 3er grado de secundaria en la Institución Educativa Jorge Basadre – Oronccoy, 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: test de evaluación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN																						
Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno				
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje propio																/					
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables																/					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																/					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																/					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																/					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																/					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																/					
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																/					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																/					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																/					

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular

d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Maria J. León Penalta	DNI	07589061
Título Profesional	lic. en Educación		
Especialidad	Lengua - Literatura		
Grado Académico	Magister		
Mención	Psicología Educativa		

Lugar y Fecha: Huanta, 26 de Julio 2025

.....


Anexo 10

Resultados de la prueba de confiabilidad de los instrumentos

Tabla 3

estadística de confiabilidad

Resumen de procesamiento de datos				
		N	%	
Casos	Válido	12	100,0	
	Excluido	0	,0	
	Total	12	100,0	
Estadísticas de fiabilidad				
Alfa de Cronbach		N de elementos		
,816		12		
Ítem	Media	Desviación estándar		N
VAR00001	1,9167	0,90034		12
VAR00002	1,9167	0,79296		12
VAR00003	2,1667	0,71774		12
VAR00004	2,0833	0,90034		12
VAR00005	2,0000	0,85280		12
VAR00006	1,6667	0,88763		12
VAR00007	1,8333	0,93744		12
VAR00008	1,8333	0,93744		12
VAR00009	2,0000	0,85280		12
VAR00010	2,0000	0,85280		12
VAR00011	2,4167	0,66856		12
VAR00012	1,7500	0,96531		12

Nota. En la tabla s observa la estadística de confiabilidad

Matriz de datos de pilotaje

Matriz de datos de pilotaje

Anexo 11.

carta de autorización de aplicación de trabajo de investigación



MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION – AYACUCHO
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL - LA MAR
IEP "JORGE BASADRE" C.P. ORONJOY
CÓDIGO MODULAR N° 1329614 CÓDIGO LOCAL N° 607522



"Año de la esperanza y el fortalecimiento de la democracia"

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE BASADRE
DE ORONCCOY DE LA COMUNIDAD DE ORONJOY DEL DISTRITO
DE ORONCCOY, SUSCRIBE LA SIGUIENTE

AUTORIZACIÓN

Se expide la presente autorización al profesor Roel PALOMINO OSCCO, para que
puede realizar las fichas de observación correspondiente a su proyecto de
investigación titulado **Nivel de Resistencia Física en los Estudiantes del Tercer
Grado de Secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre
de Oronccoy – 2025.**

Se suscribe la presente autorización a solicitud del profesor, para que pueda
ejecutar su proyecto de investigación.

Oronccoy, 30 de junio del 2025



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - LA MAR
I.E.P. "JORGE BASADRE"
Kervin Denis Rios Espino
DIRECTOR

Anexo 12.

Evidencias fotográficas

Fotografía 1

Grupo de estudiantes realizando actividades de Capacidad postural prolongada de secundaria de la I.E. Jorge Basadre de oronccoy – 2025.



Nota: Grupo de estudiantes, realizando actividades de Capacidad postural prolongada de secundaria de la I.E. Jorge Basadre de oronccoy – 2025.

Fotografía 2

Grupo de estudiantes, realizando Capacidad de recuperación de secundaria de la I.E. Jorge Basadre de oronccoy – 2025.



Nota: Grupo de estudiantes, realizando Capacidad de recuperación de secundaria de la I.E. Jorge Basadre de oronccoy – 2025.