

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



TESIS

**LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL RENDIMIENTO DEL
ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO
DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“MODESTO BASTIDAS ESPINOZA” PUERTO AMARGURA,
LLOCHEGUA, 2022**

Para obtener el título profesional de profesor en educación física

AUTOR

PEÑA ORE, Abel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9951-7526>

ASESORA

Dr. Mg. Frida Mayhua Quispe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4184-7991>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones pedagógicas

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2024



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN

En la ciudad de Huanta, siendo las 6:00 pm del día 09 del mes de NOVIEMBRE del año 2024, reunidos el sustentante de la especialidad de EDUCACION ETICA, Miembros del Jurado Examinador y público en general en el auditorio de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, se dio inicio con la Ceremonia de Sustentación del Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa, en mérito a la R.D. N° 0917-2024-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Autorización de fecha y hora) y R.D. N° 0918-2024-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Designación de Jurados) :

TITULO :

LAS CAPACIDADES FISICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODEJTO BAITIDA ESPINOZA" PUERTO MARGURA, UOCHESUA, 2022

HORA DE INICIO :

6:00 pm.

SUSTENTANTES :

• DEHA ORE, Abel

JURADOS :

| | | |
|--------------|---------|------------------------------------|
| Presidente : | Dr. Mg. | <u>WALTER MAIMONDO ORCE VILLAR</u> |
| Secretario : | Dr. Mg. | <u>WILBER ANTONIO REYES SUAZO</u> |
| Vocal : | Dr. Mg. | <u>FRIDA MOYUVA QUOPE</u> |

SITUACIÓN FINAL:

• DEHA ORE, Abel Ap. Good

HORA DE TÉRMINO:

8:10 pm.

LUGAR Y FECHA :

HUANTA, 09 DE NOVIEMBRE DE 2024

OBSERVACIONES :



[Signature]
Presidente



[Signature]
Secretario



[Signature]
Vocal



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 000236-2024-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La Tesis titulada "LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022" presentado por el egresado Peña Ore, Abel del Programa de Estudios de Educación Física ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 6% 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/10eZXruk8Jg1CC07TX2ARRX5V2pNJEe10?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, 18 de diciembre de 2024


Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Prof. José Luis Becerra Pinco
Área de Verificación de Originalidad


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

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validación Josaco

PEÑA ORE, Abel T Rev

 31 PEÑA ORE, Abel T

 ValidacionesJSCO

 Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3118828061

48 Páginas

Fecha de entrega

18 dic 2024, 3:56 p.m. GMT-5

13,741 Palabras

Fecha de descarga

18 dic 2024, 3:59 p.m. GMT-5

74,585 Caracteres

Nombre de archivo

PE_A_ORE_Abel_T_Rev.docx

Tamaño de archivo

246.8 KB




6% 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

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 5%  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 distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

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

Fuentes principaies

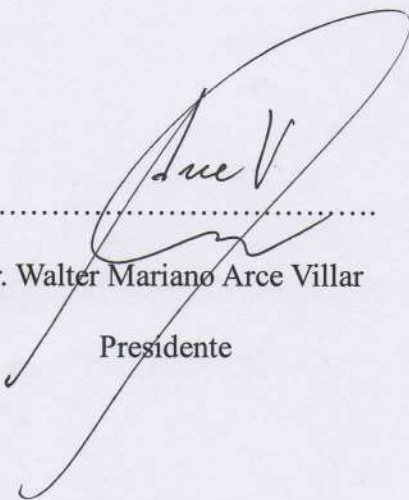
- 6% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

| | | | |
|----|-------------------------|---|----|
| 1 | Internet | hdl.handle.net | 1% |
| 2 | Internet | oa.upm.es | 1% |
| 3 | Internet | joaquinsilva89.wordpress.com | 1% |
| 4 | Internet | repositorio.eespjisco.edu.pe | 1% |
| 5 | Internet | repositorio.unsa.edu.pe | 0% |
| 6 | Trabajos del estudiante | Universidad Peruana Los Andes | 0% |
| 7 | Trabajos del estudiante | Universidad Internacional de la Rioja | 0% |
| 8 | Internet | repositorio.ucv.edu.pe | 0% |
| 9 | Trabajos del estudiante | Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO | 0% |
| 10 | Internet | 1library.co | 0% |
| 11 | Internet | www.dspace.uce.edu.ec:8080 | 0% |

| | | | |
|----|----------|----------------------------|----|
| 12 | Internet | repositorio.uncp.edu.pe | 0% |
| 13 | Internet | repositorio.uap.edu.pe | 0% |
| 14 | Internet | repositorio.uladech.edu.pe | 0% |



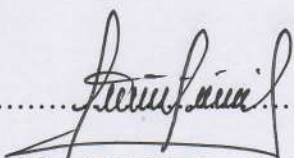
.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Secretario académico



.....

Mg. Frida Mayhua Quispe

Vocal

A mi querido padre Amancio que me motivo en mi formación docente y a mi querida madre que en paz descansé que me guía desde el cielo en todo momento. Asimismo, a mis hermanos y hermanas por brindarme su apoyo incondicional en mi formación profesional.

Abel.

AGRADECIMIENTO

Expreso un sincero reconocimiento a los docentes de la escuela de educación superior pedagógica pública “JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE” de Huanta, que al compartir sus grandes conocimientos me permitieron terminar satisfactoriamente mi formación profesional

Agradezco también a los docentes, que nos inculcaron una formación docente para servir a nuestra sociedad, de igual forma un sincero agradecimiento a mi asesora Mg. Frida Mayhua Quispe que pudo apoyarme en lo posible para culminar la presente investigación, para así optar el título de profesor en Educación Física.

Asimismo, hago llegar el agradecimiento a mi querido padre y hermanos por alentarme y apoyarme incondicional en mi formación profesional ya que para ellos es un orgullo muy grande verme profesional.

De la misma forma se le agradece a la Institución Educativa Primaria “Modesto Bastidas Espinosa” y al sub director por abrirme las puertas para poder ejecutar mi tesis de investigación, asimismo a los estudiantes del aula anaranjado por compartir experiencias, de la misma forma al docente de aula de dicha sección.

PRESENTACIÓN

Señores del jurado, presento ante ustedes la tesis titulada “Las capacidades físicas en el rendimiento del atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023”. Con el objetivo de determinar las capacidades físicas en el rendimiento en el atletismo en el quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas” Puerto Amargura Llochegua, 2023 en cumplimiento al Reglamento Institucional para obtener el título profesional de profesor de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógico Pública “José Salvador Caverro Ovalle” de Huanta.

Esperando poder cumplir con los requisitos de aprobación de mi tesis.

Abel

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Abel Peña Ore, identificada con DNI N.º 48119037, egresado del Programa de Estudios de Educación física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de investigación titulado: “Las capacidades físicas en el rendimiento del atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023, al amparo de la Ley N.º 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 del 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 investigado.
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, junio de 2024



Abel Peña Ore
DNI N.º 48119037

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|------|
| PÁGINA DE JURADOS | ii |
| DESICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO | iv |
| PRESENTACIÓN..... | v |
| DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD | vi |
| ÍNDICE GENERAL | vii |
| ÍNDICE DE ANEXOS | x |
| ÍNDICE DE TABLAS | xi |
| ÍNDICE DE FIGURAS | xii |
| RESUMEN | xiii |
| ABSTRAC..... | xiv |
| INTRODUCCIÓN..... | xv |

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

| | |
|---|----|
| 1.1 Descripción del Problema..... | 17 |
| 1.2 Formulación del Problema..... | 19 |
| 1.2.1 Problema General | 20 |
| 1.2.2 Problemas Específicos..... | 20 |
| 1.3 Objetivos de Investigación..... | 20 |
| 1.3.1 Objetivo General | 20 |
| 1.3.2 Objetivos Específicos | 20 |
| 1.4 Justificación e Importancia | 21 |
| 1.4.1 Justificación por Implicancias Prácticas..... | 21 |
| 1.4.2 Justificación por Valor Teórico..... | 22 |
| 1.4.3 Justificación Metodológica..... | 22 |

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

| | |
|------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes del Problema..... | 23 |
| 2.1.1 Internacionales..... | 23 |
| 2.1.2 Nacionales | 24 |
| 2.1.3 Regionales y Locales..... | 25 |
| 2.2 Bases Teóricas..... | 26 |

| | | |
|-------|--|----|
| 2.2.1 | Las capacidades Físicas Básicas..... | 26 |
| 2.2.2 | Definición de Capacidad Física..... | 30 |
| 2.2.3 | Tipos de Capacidad Física..... | 30 |
| 2.2.4 | Las capacidades físicas en la educación..... | 31 |
| 2.2.5 | Atletismo | 32 |
| 2.3 | Definición de Términos Básicos..... | 38 |
| 2.3.1 | Capacidades Físicas..... | 38 |
| 2.3.2 | Resistencia..... | 38 |
| 2.3.3 | Velocidad..... | 38 |
| 2.3.4 | Fuerza | 38 |
| 2.3.5 | Flexibilidad..... | 38 |
| 2.3.6 | Rendimiento | 39 |
| 2.3.7 | Deportivo..... | 39 |
| 2.3.8 | Atletismo | 39 |
| 2.4 | Hipótesis de la Investigación..... | 39 |
| 2.4.1 | Hipótesis General | 39 |
| 2.4.2 | Hipótesis Específicas..... | 39 |
| 2.5 | Definición de las Variables de Estudio | 39 |
| 2.5.1 | Variable Independiente | 39 |
| 2.5.2 | Variable Dependiente..... | 40 |

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

| | | |
|-------|--|----|
| 3.1 | Tipo y nivel de Estudio..... | 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 Preexperimental..... | 43 |
| 3.4 | Población y Muestra | 43 |
| 3.4.1 | Población..... | 43 |
| 3.4.2 | Muestra..... | 44 |
| 3.5 | Técnica de Muestreo..... | 44 |
| 3.6 | Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos..... | 44 |
| 3.6.1 | Técnica | 45 |
| 3.6.2 | Instrumento..... | 45 |

| | | |
|-------|---|----|
| 3.6.3 | Validez del Instrumento..... | 45 |
| 3.7 | Técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos..... | 47 |
| 3.7.1 | Estadística descriptiva..... | 47 |
| 3.7.2 | Estadística inferencial..... | 47 |
| 3.8 | Aspectos éticos..... | 47 |

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

| | | |
|-------|---|----|
| 4.1 | Presentación y Descripción de los Resultados..... | 48 |
| 4.1.1 | A nivel Descriptivo..... | 48 |
| 4.1.2 | A nivel inferencial..... | 52 |
| 4.2 | Prueba de hipótesis..... | 53 |
| 4.2.1 | Prueba de hipótesis general..... | 53 |
| 4.3 | Discusión de resultados..... | 57 |
| | CONCLUSIONES..... | 60 |
| | RECOMENDACIONES..... | 62 |
| | REFERENCIAS..... | 63 |
| | ANEXO..... | 65 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|--|-----|
| Anexo 1 RD de Aprobación del Proyecto de Investigación..... | 66 |
| Anexo 2 Resolución de cambio de asesor..... | 69 |
| Anexo 3 Resolución directoral de fecha de sustentación..... | 71 |
| Anexo 4 Resolución directoral de jurados de sustentación..... | 73 |
| Anexo 5 Matriz de consistencia de investigación experimental..... | 75 |
| Anexo 6 Matriz de operacionalización de variables de estudio..... | 76 |
| Anexo 7 Instrumentos de recolección de datos..... | 77 |
| Anexo 8 Matriz instrumental..... | 79 |
| Anexo 9 Validación de instrumentos, juicio de expertos..... | 81 |
| Anexo 10 Prueba de confiabilidad..... | 84 |
| Anexo 11 Prueba de pre test..... | 85 |
| Anexo 12 Prueba de pos test..... | 86 |
| Anexo 13 Material experimental..... | 87 |
| Anexo 14 Carta de consentimiento de la I.E..... | 127 |
| Anexo 15 Evidencias fotográficas..... | 128 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Población de estudiantes del 5to grado del nivel primario | 44 |
| Tabla 2 Muestra de estudiantes del 5to grado del nivel primaria | 44 |
| Tabla 3 Cuadro de validación del instrumento de investigación. | 45 |
| Tabla 4 Índice de fiabilidad estadística Alpha de Cronbach..... | 46 |
| Tabla 5 Descripción de los niveles de la variable rendimiento del atletismo entre el pre y post test..... | 49 |
| Tabla 6 Descripción de los niveles de la dimensión velocidad entre el pre y post test . | 50 |
| Tabla 7 Descripción de los niveles de la dimensión potencia entre el pre y post test ... | 51 |
| Tabla 8 Descripción de los niveles de la dimensión agilidad entre el pre y post test | 52 |
| Tabla 9 Prueba de normalidad..... | 53 |
| Tabla 10 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis general | 54 |
| Tabla 11 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis específica 1 | 55 |
| Tabla 12 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis específica 2 | 56 |
| Tabla 13 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis específica 3 | 57 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 Escalas de los niveles de la variable rendimiento del atletismo entre el pre y post test..... | 49 |
| Figura 2 Escalas de los niveles de la dimensión velocidad entre el pre y post test..... | 50 |
| Figura 3 Escalas de los niveles de la dimensión potencia entre el pre y post test..... | 51 |
| Figura 4 Escalas de los niveles de la dimensión agilidad entre el pre y post test..... | 52 |

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Las capacidades físicas en el rendimiento del atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria en la institución educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023”, cuyo objetivo principal Comprobar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo del rendimiento en atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza”, Puerto Amargura, Llochegua, 2023. La investigación es de tipo aplicada, nivel explicativo, el diseño fue pre experimental con un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 17 estudiantes de quinto grado de primaria, los resultados obtenidos frente a la variable rendimiento del atletismo en el pre test fueron, 10 (59%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 4 (23%) están en inicio; en el post test 8 (47%) se encuentran en el nivel de logro esperado, 2 (11%) en logro destacado y 5 (29%) en proceso. En la prueba de rangos con signos de Wilcoxon se tiene el valor de $p=0.002$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones en los estudiantes entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: Las capacidades físicas influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.

Palabras clave: capacidad, física, rendimiento, atletismo, educación.

ABSTRAC

The present research work entitled "Physical abilities in athletics performance in fifth grade primary school students at the educational institution "Modesto Bastidas Espinoza" Puerto Amargura, Llochegua, 2023", whose main objective is to verify the influence of physical abilities in the development of athletics performance in fifth grade primary school students of the "Modesto Bastidas Espinoza" Educational Institution, Puerto Amargura, Llochegua, 2023. The research is of an applied type, explanatory level, the design was pre-experimental with a single cluster. The sample was made up of 17 fifth grade primary school students, the results obtained regarding the athletics performance variable in the pre-test were, 10 (59%) are on the grading scale in process, 4 (23%) are in start; In the post-test, 8 (47%) are at the expected level of achievement, 2 (11%) are at outstanding achievement, and 5 (29%) are in process. In the Wilcoxon signed rank test, the value of $p=0.002$ is $< 0.05\%$ significance, therefore the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. Meanwhile, there is a significant difference in the average scores of the students between before and after the application of physical abilities. Therefore, it is concluded that: Physical abilities significantly influence the development of performance in athletics in fifth grade primary school students of the "Modesto Bastidas Espinosa" Educational Institution of Puerto Amargura Llochegua, 2023.

Keywords: ability, physics, performance, athletics, education.

INTRODUCCIÓN

Nos situamos ante un tema clave a considerar en el área de Educación Física, ya que, si el principal objetivo de la educación es el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todas sus dimensiones, es importante conocer cómo desarrollar y mejorar el ámbito físico-motriz.

Este conocimiento lo proporciona la teoría del acondicionamiento físico, y aunque en la Educación Primaria la condición física no tiene un tratamiento específico y sí globalizado, no deja de ser la base sobre la que se asienta todo movimiento humano. Por tanto, el maestro de Educación Física debe conocer las capacidades físicas básicas que hacen posible este movimiento y sus métodos para trabajarlas.

Por otro lado, Castañer y Camerino (1991), señalan que las capacidades físicas son un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo.

Las capacidades físicas se denominan básicas porque condicionan la base que determina la ejecución motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través del proceso de entrenamiento.

De la misma forma el atletismo, es la base en la que se sustenta cualquier tipo de disciplina deportiva. Así pues, se trata de un deporte ontogenético del que se nutren la inmensa mayoría de deportes. La mayoría de las modalidades deportivas presentan factores de rendimiento afines a la práctica atlética, partiendo de la necesidad de aprender y desarrollar habilidades motrices básicas como saltar, correr o lanzar. Es por ello que saber ejecutar con cierta eficiencia los gestos técnicos de las diferentes pruebas del

atletismo, adquiere un valor incalculable viendo la gran transferencia que tienen no solo en el ámbito deportivo, sino, además, en muchas acciones de la vida cotidiana.

En esta línea, el presente Trabajo de investigación recoge la importancia de primar en los estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas

Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua una correcta educación motriz, quitando el foco del rendimiento en estas etapas de aprendizaje. En este sentido se muestra clave la figura del docente de educación física y/o entrenador, quien debe saber ajustar las dosis de entrenamiento y estímulos para garantizar una formación integral del deportista, quedando el proceso de especialización temprana lejos de esta metodología.

En tal sentido, la presente investigación tuvo la finalidad de desarrollar ejercicios de capacidad física para mejorar el rendimiento del atletismo en los estudiantes del quinto grado de primaria, asimismo la investigación está estructurada en cuatro capítulos según los siguientes detalles:

Capítulo I; en este capítulo se describe el problema, además encontramos la formulación del problema, y los objetivos, asimismo se encuentra la justificación del trabajo.

Capitulo II; en este apartado encontramos las bases teóricas, así como los antecedentes de estudio, las bases teóricas, la formulación de las hipótesis y la definición conceptual y operacional de las variables de estudio junto a la operacionalización.

Capitulo III; se detalla la metodología de la investigación, encontramos el tipo, nivel y diseño de investigación, los métodos utilizados, la población y muestra, la técnica e instrumentos, asumo las técnicas de análisis y procesamientos de los datos.

Capitulo IV; se detalla los resultados y análisis de la investigación a nivel descriptivo e inferencial, asimismo se encuentra la prueba de normalidad, la prueba de hipótesis y la discusión de los resultados.

En la parte final se encuentran las conclusiones, asimismo las recomendaciones de la presenta investigación, en los anexos se considera las matrices, el plan de acciones, fotografías, experiencias de aprendizaje entre otros datos importantes.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema

En el artículo “Factores filosóficos de rendimiento en los corredores de fondo” menciona (Jimenez, 2022) que el atletismo, es un deporte universal que engloba carreras desde 5km hasta 42 km, donde se gana en popularidad durante los últimos años, es esta que genera una demanda de información por parte de entrenadores y deportistas, donde algunos factores afectan el rendimiento en los corredores, son consumo de oxígenos, tipos de fibras musculares, edad, sexo, fatiga y la genética. Asimismo, el rendimiento deportivo tiene un carácter multifactorial, en el caso de los deportes individuales resulta significativo la influencia de los factores fisiológicos, es por eso que entrenadores han centrado su atención en factores cardiovasculares lactato, consumo máximo de oxígeno, fibras musculares y de esta manera buscar un rendimiento de velocidad límite de tiempo en la velocidad máxima.

A nivel internacional Murcia, (2012) menciona que se encontro estos problemas en la actividad física, la falta de capacidades físicas es una de las causas de los problemas de los estudiantes que no logran demostrar su desempeño utilizando la velocidad, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, lo que contribuye en gran medida al correcto desempeño en el deporte específico. De esta manera también vemos según un estudio realizado por la organización mundial de la Salud (2012) con la colaboración de 146 países la falta de la práctica de la actividad física repercute en la salud actual y futura de los niños y adolescentes entre 11 a 17 años de edad. Donde plasma que el 80 % de los jóvenes no cumple las recomendaciones al realizar la actividad física a menos una hora

diaria. La OMS recomienda dar medidas urgentes para aumentar la actividad física a los jóvenes, donde esto ayudaría mucho a mejorar su capacidad cardiorrespiratoria y su masa muscular, su salud ósea y cardio metabólico, y su masa corporal.

A nivel nacional según una revisión sistemática el rendimiento físico es un término que dice que la disciplina deportiva, requieren un consenso para su operacionalización y medición. Por otro lado, la realidad problemática en el rendimiento en los atletas puede verse desde diferentes perspectivas. También se puede analizar en el contexto histórico, sea social y cultural el deporte, vemos que esto influyo en el ámbito de desarrollo y la valoración en la actividad física y en la competencia deportiva. Vemos también la falta de metodología adecuada, utilizando estrategias y técnicas para facilitar el ingreso de los estudiantes al proceso deportivo, pues se puede decir que lo sentimos, observamos que a falta de docentes de materia que creen que correr, saltar sin una adecuada planificación puede mejorar ciertas habilidades de los alumnos y además sobresalen en el desconocimiento de las técnicas físicas que utilizan. Además, la hora de desarrollar la disciplina hay falta de motivación y vemos que no es posible lograr resultados positivos en tres partidos, lo que podría estar relacionado con la falta de metodología en el trabajo de las instituciones educativas durante la educación física.

En la región de Ayacucho el atletismo es un deporte que requiere de buena preparación física, técnica y mental, así como las condiciones ambientales adecuadas. Por lo cual el rendimiento de atletismo se ve afectado por muchos factores, uno de ellos el clima, la altitud, la alimentación, el entrenamiento, la motivación, la competencia, etc. Por otro lado, en la región, se puede observar que el deporte y la cultura están incluidos en los planes de estudios de la mayoría de las instituciones educativas, el desarrollo de muchas disciplinas es evidente, pero ninguno de ellas está en proceso de gestión de propiedad, es decir, una conciencia constante de planificación, pedagogía que puede revelar y permitir que todas las actividades físicas juegan un papel muy importante en el proceso de aprendizaje.

Para implementar la actividad física de manera práctica, los docentes deben utilizar mecanismos, herramientas para involucrar a los estudiantes en la disciplina. El deporte es emocionante y desarrolla habilidades en los estudiantes, asimismo es un componente esencial de la aptitud física y por tanto del rendimiento deportivo y atlético, son los esfuerzos para mejorar el rendimiento físico deben basarse en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Las habilidades físicas deben ser entrenadas de antemano.

Por lo tanto, también fortalecerlos en la aplicación de algunas disciplinas deportivas, ver que la velocidad, la potencia, y la agilidad sean limitadas.

De esta manera se deben desarrollar ciertas habilidades, de forma lenta, reactiva y profesional donde los únicos beneficiarios sean los estudiantes. Para desarrollar el deporte de manera efectiva, se puede decir que los factores metodológicos juegan un papel decisivo. Aprende la disciplina del deporte para lograr resultados inspiradores en el deporte. Priorizar el rendimiento físico para producir potencia, velocidad y tracción sin duda tendrá un impacto en el rendimiento deportivo.

En la Institución Educativa Primaria Modesto Bastidas Espinoza durante mis practicas pre profesionales se observaron las debilidades físicas en el rendimiento del atletismo deportivo, ya que se vio estudiantes con obesidad, asimismo estudiantes que consumen alimentos inadecuados que no les permite un buen estado de salud para realizar el atletismo u otros deportes, asimismo se observó que hubo estudiantes con cansancio, flojera, por lo mismo que no practican el atletismo, es por eso que los estudiantes tiene bajo rendimiento en los deportes, por lo que no les permite realizar sus capacidades físicas. Las dificultades que muestras los estudiantes en el rendimiento del atletismo podrían haber causado por falta de apoyo de los padres de familia, asimismo por la incorrecta alimentación que se les brinda, de la misma por la falta de interés del docente.

Las causas principales del problema planteado fueron, la alimentación inadecuada por parte de los padres de familia, consumo de alimentos chatarras, poco interés de padres de familia y docente, falta de interés por parte del estudiante.

A partir de la causa se vio la principal consecuencia que los estudiantes tienen poco rendimiento en el atletismo, por lo que significa que hay poco interés de los padres de familia, docentes y entre otras personas que conviven con el estudiante.

Frente a esta situación se pretende hacer uso de sus capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Modesto Bastidas Espinoza mejoren la calidad de vida, el rendimiento en los deportes como el atletismo, y así desarrollar la coordinación del peatón, como la coordinación ocular y la coordinación del movimiento.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo del rendimiento en atletismo en los estudiantes de quinto de grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2023?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2023?
- ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza”, Puerto Amargura, Llochegua, 2023?
- ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo de la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2023?

1.3 Objetivos de Investigación

“Los objetivos de la investigación tienen la finalidad de señalar a lo que se aspira en la investigación y deben expresarse con claridad, pues son guías del estudio” (Hernández, Fernández & Baptista, 2004, p. 132)

1.3.1 Objetivo General

Comprobar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo del rendimiento en atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza”, Puerto Amargura, Llochegua, 2023

1.3.2 Objetivos Específicos

- Determinar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023
- Determinar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023

- Determinar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo de la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023

1.4 Justificación e Importancia

Esta investigación es llevada a cabo porque es de interés general para las instituciones educativas, el cual existe inquietud para conocer las diversas estrategias que en los últimos años han utilizado para minimizar la actividad física y su rendimiento en las distintas disciplinas, así como en el atletismo.

El trabajo pretende beneficiar a estudiantes, docentes y comunidad educativa en su conjunto, por otro lado, el nuevo interés de deporte genera unos importantes datos de rendimiento que permiten a los estudiantes mejorar en su rendimiento deportivo y mejorar su desempeño físico, mental y emocional.

Por otro lado, de acuerdo con Hernández (2010), un estudio podría ser más justificado si satisface la mayoría de los criterios y aborda la mayoría de las siguientes interrogantes para ser considerado apropiado desde una perspectiva social, útil desde un punto de vista metodológico, relevante en la práctica y valioso en términos teóricos.

En tal sentido, la presente investigación se justifica de la siguiente manera:

1.4.1 Justificación por Implicancias Prácticas

Desde el aspecto teórico, la investigación proporcionara un fundamento sólido y coherente que respalde la relevancia y la importancia del estudio desde el punto de vista de la teoría existente. Esto implica demostrar cómo el estudio se relaciona con el cuerpo existente de conocimiento, identificando brechas, contradicciones o áreas poco exploradas que el estudio tiene como objetivo abordar.

Además, la investigación incluirá argumentos que resalten la contribución única del estudio a la comprensión y el avance teórico en el área de estudio, así como su pertinencia para resolver problemas o responder preguntas significativas dentro del campo.

Finalmente, la investigación proporcionara una base conceptual y académica sólida del estudio, mostrando su coherencia y su relevancia para el desarrollo futuro del conocimiento en el área específica.

1.4.2 Justificación por Valor Teórico

La justificación práctica se centrará en la relevancia directa que tiene este tema en el contexto educativo actual. Por otro lado, la investigación busca abordar esta cuestión importante y relevante para los docentes, padres y formuladores de políticas educativas. Al comprender mejor cómo la capacidad física desarrolla el rendimiento atlético de los estudiantes de quinto grado de educación primaria, podemos proporcionar recomendaciones prácticas y basadas en evidencia para optimizar el uso de la estrategia en entornos educativos.

Del mismo modo, se sabe que el rendimiento físico es una de las disciplinas donde los alumnos tienen un desarrollo motor, de rendimiento e intelectual. Sin embargo, las siguientes pruebas como parte del cuerpo para los estudiantes necesitan ser aprendidas de forma imaginativa para poder identificar y controlar rápidamente el resultado, mejorando así el rendimiento físico, y pensando en problemas, tipos y habilidades de una persona, y siendo parte de la forma de mejorar la confianza del auto del que habla nuestro estudio, donde brinda referencias y acciones relacionados con la capacidad de un niño o niña para mostrar sus diferentes habilidades.

1.4.3 Justificación Metodológica

Esta investigación tendrá como base principal las pruebas, así como el desarrollo de instrumentos como pruebas de entrada (pre- test) y pruebas de salida (post- test), las cuales serán probados por tres expertos y utilizando una escala de medición y confiabilidad.

El presente tema de investigación tiene una aplicación práctica y concreta para mostrar los resultados, además permitirá contrastar la forma en cómo diversas teorías abordan la realidad en el rendimiento atlético de los estudiantes, y explicará la validez por la aplicación de la metodología a utilizar.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Internacionales

Beltrán, Arrieta y Arrieta (2019) en el trabajo de investigación titulado “Programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas con potencial detectado para el atletismo de los estudiantes del casco urbano del municipio de Purísima entre las edades de 13 y 14 años”, tiene como objetivo valorar a todos los estudiantes entre los 13 y 14 años de edad, que cursan básica secundaria y media del casco urbano del municipio de Purísima, comparar los resultados con los baremos, con base a esto elaborar el programa de entrenamiento que nos permitirá mejorar la condición de las diferentes capacidades físicas de los practicantes. El diseño del estudio nos indica que se trata de una sola intervención sobre el objeto de estudio, sin hacer algún seguimiento o tratamiento del fenómeno, por lo tanto, esto hace que se constituya como una investigación de corte transversal. La técnica de recolección de datos se utilizó la ficha técnica, asimismo se aplicarán las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov para observar las características de la distribución de los datos. La población objeto de estudio se compone de 211 jóvenes, de ambos sexos, con edades entre los 13 y 14 años de edad, y la muestra por el tipo estratificado y no probabilístico, las conclusiones a la que arribaron fue, que de acuerdo a los datos recolectados y nivel de las pruebas obtenidos y analizando las condiciones socio-geográficas de los evaluados podemos inferir una predisposición de favorabilidad hacia las pruebas donde predomina el sistema energético aeróbico como el test de Leger o Cooper sobre las pruebas de potencia donde predomina el sistema energético anaeróbico aláctico como los 50 metro o el salto horizontal,

llegando a la conclusión de que esta predominancia se debe a que la gran mayoría de los evaluados habita en la zona rural y les toca recorrer grandes distancia diariamente caminando, en carreras de baja intensidad o en bicicleta para desplazarse hacia la escuela o dentro de sus comunidades, lo cual favorece el rendimiento en las pruebas de carácter aeróbico.

Hidalgo (2022) en su trabajo de investigación titulada. “Capacidades físicas específicas en el aprendizaje del ecuavoley en escolares de Educación General básica Superior”, donde tuvo como objetivo determinar la incidencia del nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas en el aprendizaje del Ecuavoley en escolar de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Rumiñahui de la ciudad de Ambato durante el periodo abril- septiembre 2022. El presente estudio fue basado en el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental. La población de estudio fue de 33 estudiantes de Educación General Básica Superior y la muestra necesaria requerida para el estudio esta conformada, de 33 estudiantes asignados al curso de decimo “A” EGBS. Por lo que se aplicara la técnica de observación utilizando una ficha de evaluación donde esta compuesta por varios ítems. Llego a la conclusión donde se valoro el nivel de aprendizaje del ecuavoley mediante una ficha de observación que evaluaba diferentes parámetros posteriores a la aplicación de un plan de enseñanza de ejercicios de ecuavoley determinando que el mayor porcentaje se encuentra en un nivel alto y el 6, 1% se encuentra en un nivel bajo.

2.1.2 Nacionales

Peréz (2018) en su trabajo de investigación titulada “El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017” tuvo como objetivo general determinar en qué medida la aplicación del Programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño cuasiexperimental de tipo aplicada. La población de estudio fue de 39 alumnos del quinto grado de educación secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03, y la muestra necesaria requerida para el estudio, está conformada por 39 estudiantes, distribuidos en 2 grupos. Grupo control, representado por la sección A con 19 alumnos y Grupo experimental, representado por la sección B con 20 alumnos. para la recolección

de datos en la variable Programa atlético deportivo se aplicó el instrumento test de aptitud física, de escala politómica y de confiabilidad alta. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico de U Mann Whitney. En la investigación la autora llegó a la conclusión que se ha demostrado que el Programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney del nivel de significancia $p=0,120$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$), $z= -1,950$. Se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto capacidades físicas condicionales, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental.

Amachi (2020) en su trabajo de investigación titulado “Influencia de las capacidades físicas con la actividad pliométrica en los jugadores de la selección de menores de bádminton del Perú en el año 2019”. Cuyo objetivo general es diagnosticar la influencia de las capacidades físicas en las actividades pliométricas en los jugadores de la selección de menores de bádminton Perú en el año 2019. El diseño es descriptiva explicativa y el tipo aplicado descriptivo, es de enfoque cuantitativo y la población de estudio fue de 70 jugadores de la selección de menores de bádminton Perú y la muestra de este proyecto de investigación estará conformada por 70 jugadores de la selección de menores de bádminton del Perú. Para la recolección de datos en la variable de capacidades físicas. Se aplicó la técnica de la encuesta y un cuestionario de una escala politómica y su confiabilidad de 95% ($r=0,95$) se aplicará la prueba de Coeficiente de confiabilidad de alfa de Combrach y el instrumento que utilizo para evaluar es una lista de cotejo. La investigadora concluye que A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de las capacidades físicas y el entrenamiento pliométrico en los jugadores de bádminton de la selección de menores de Perú en el año 2019. Tienen incidencia significativamente. Llegando a la conclusión: Que las capacidades físicas inciden a un 100% en el entrenamiento pliométrico en los jugadores de bádminton de la selección de menores de Perú en el año 2019.

2.1.3 Regionales y Locales

Amao y Guzmán (2018). en su trabajo de investigación titulado: Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo, Ayacucho, 2018, es de diseño pre experimental de nivel explicativo y se realizó con el objetivo de evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las capacidades físicas básicas, estos estudios se apoyan en las teorías de Miranda,

Álvarez y el MINEDU, la muestra de estudio estuvo compuesta por 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E.

“Corazón de Jesús Saurama” Vilcas Huamán. Para la obtención de la información se aplicó el experimento y pruebas de entrada y salida. El instrumento fue la ficha de observación, La confiabilidad del instrumento no ha sido necesaria, debido a que se trabajó con instrumento estandarizado. Para el análisis de información se aplicó las pruebas estadísticas de Rangos de Wilcoxon, en función a las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov por tratarse de las diferencias del pre y post test con significados bilaterales menores a 0,05 y la determinación de una prueba no paramétrica. En relación los resultados se observa en el pre test 53.0%(21) de estudiantes con una capacidad física en inicio, 43.0%(17) están en proceso, y solo el 5,0%(2) en logro alcanzado; luego de la aplicación de las estrategias de intervención metódica, a partir del tratamiento experimental en el pos test se observa que: el 43,0% de los estudiantes permanecen en proceso de lograr los aprendizajes, 33.0%(13) muestran una capacidad física en logro alcanzado, el 10.0%(4) en logro destacado y solo el 15.0%(6) permanecen en inicio. Por tanto, podemos concluir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio y proceso a logro alcanzado y destacado en las capacidades físicas básicas. En función a la prueba inferencial se concluye: Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Las capacidades Físicas Básicas

Las capacidades físicas son elementos que componen nuestra condición física, e intervienen en mayor o menor medida cuando practicamos la motricidad. Es decir, son las condiciones internas necesarias para que cualquier organismo pueda realizar actividades físicas, y se pueden mejorar a través del entrenamiento y la preparación. Las habilidades o características físicas básicas son tendencias o habilidades inherentes que posee un individuo. Son innatos al individuo y son fáciles de medir y mejorar proporcionando movimiento y tono postural.

(Fletcher, 2016) manifiesta que: "La capacidad física es la instalación o el poder para producir, realizar o desplegar con su cuerpo de varias maneras. Es importante para usted como individuo mejorar al máximo su destreza física y su salud"(p. 89)

Analizando las definiciones de varios autores, como Antón, Matveev, Platonov, etc., podemos definir las capacidades físicas básicas (C. F. B.) Como "tendencias fisiológicas específicas del individuo que permiten un movimiento que se puede medir y mejorar a través del ejercicio". Estos son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Por otro lado, las capacidades físicas básicas son las cualidades físicas fundamentales que pueden ser entrenadas y desarrolladas para mejorar el rendimiento atlético y la salud en general. Estas capacidades son componentes esenciales de la aptitud física y están interrelacionadas entre sí.

a) Resistencia. La capacidad de realizar actividades físicas durante un período prolongado de tiempo sin fatigarse excesivamente. Esto puede incluir resistencia cardiovascular (capacidad del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos durante el ejercicio) y resistencia muscular (capacidad de los músculos para realizar esfuerzos repetidos durante un período prolongado de tiempo).

(Porta ,1988 citado por Crus & Mondragon, 2016, p.31) “menciona que la resistencia es la capacidad de soportar cierto comportamiento o ejercicio, como correr o andar en bicicleta, durante un cierto período de tiempo, asimismo es “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

La resistencia se clasifica en dos tipos:

Dependiendo del camino de energía que necesitemos, la resistencia puede ser:

Resistencia aeróbica: Es la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo sostenido durante un período de tiempo más largo. El tipo de esfuerzo es ligero a moderado con un equilibrio entre el gasto y la entrada de O₂.

Resistencia anaeróbica: Es la capacidad del cuerpo para mantener un entrenamiento de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Aquí, se suministra menos oxígeno del necesario. A su vez, puede ser:

- **Anaeróbica Láctica:** Hay formación de ácido láctico. La descomposición de azúcar y grasa para lograr el ATP o energía necesaria se realiza sin O₂.

- **Anaeróbica aláctica:** Lo mismo se hace sin O₂, pero sin formación de residuos, es decir, sin acumulación de ácido láctico.

b) Velocidad. Es la capacidad de realizar una o varias acciones en el menor tiempo posible.

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. La velocidad se clasifica según:

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

- Velocidad Cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- Velocidad Acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).
- Según *Padial., Hahn y muchos otros autores*, distinguimos entre:
 - Velocidad De Reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
 - Velocidad Gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
 - Velocidad de Desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

c) Fuerza. Es la capacidad de vencer una resistencia externa a través del esfuerzo muscular. También podemos definirlo como la capacidad de aplicar tensión resistiva. Esta capacidad se refiere al músculo y por lo tanto depende básicamente de sus propiedades.

(Porta,1988 citado por Muñoz, 2009), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

Según Stubler (citado por Matveev, 1992), se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

El tipo de contracción

- Fuerza Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- Fuerza Isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

La resistencia superada

- Fuerza Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- Fuerza Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- Fuerza Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

d) Flexibilidad. Podemos entender la flexibilidad como la máxima capacidad de estiramiento para un determinado movimiento articular.

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), La flexibilidad es "la capacidad de hacer el mejor uso del rango de movimiento de una articulación". Esta capacidad, basada en la movilidad articular y la flexibilidad muscular, permite que la articulación desarrolle un rango máximo de posturas en diferentes posiciones, permitiendo al individuo realizar movimientos que requieren agilidad y destreza. Otros autores lo llaman "rango de movimiento".

Se clasifican:

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

- **Flexibilidad Dinámica:** Practicamos este método realizando un ejercicio dirigido a la máxima amplitud de vibración articular y al máximo estiramiento muscular. Con este tipo de movilidad se mueven una o más partes del cuerpo.
- **Flexibilidad Estática:** No hay movimiento significativo. Se trata de tomar una determinada posición y desde allí en busca de un grado de estiramiento que no

alcanza el dolor y debe mantenerse durante unos segundos. El movimiento puede ayudarlos.

En resumen, necesitamos enseñar y desarrollar diversas habilidades físicas desde el punto de vista de la condición física y el control, con la intención estrictamente de lograr un desarrollo integral y personalizado del motor para ambas actividades deportivas físicas que realizan, teniendo en cuenta posibles todos los días o profesionales.

2.2.2 Definición de Capacidad Física

Las habilidades físicas son los componentes ofrecidos por el cuerpo que generalmente se asocia con el desarrollo de cierta actividad o acción. Estas habilidades físicas están determinadas por la genética, aunque pueden desarrollarse mediante ejercicios.

(Subiela, 1978 citado por Valbuena, 2007, p.125) Las capacidades físicas son la expresión que manifiesta de numerosas funciones corporales que permiten la realización de una serie de actividades que de acuerdo a sus características reciben diferentes nominaciones; tales como resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación.

También se definen como características individuales de una persona, determinantes de la condición física en base a acciones mecánicas y procesos energéticos y metabólicos de la musculatura voluntaria, sin incluir situaciones complejas de desarrollo sensorial. De todas las partes móviles, las habilidades físicas son las más fácilmente observables, sus propiedades son medibles porque están especificadas en términos de anatomía funcional y pueden desarrollarse a través del entrenamiento y la práctica sistemática y organizada de la actividad física. La resistencia, la fuerza, la velocidad y la agilidad conforman el grupo de la capacidad física.

(Blázquez, 1993 citado por Muñoz, 2009) nos indica que “las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son los componentes básicos del aprendizaje y la actividad física, y argumenta que reducir la condición física a estos cuatro elementos nos brinda una clasificación útil y conveniente que, al mismo tiempo, se simplifica”.

2.2.3 Tipos de Capacidad Física

Las habilidades físicas se dividen en dos tipos: habilidades de coordinativas y habilidades condicionales, que presentaremos por separado a continuación.

a. Capacidades Físicas Coordinativas. Dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su funcionamiento depende de las estructuras perceptivas y analíticas involucradas en el propio movimiento.

Por lo tanto, su acción es deliberada y la repetición puede conducir simplemente a que la acción deseada se corrija según sea necesario. Ejemplos de coordinación física incluyen: • El equilibrio

- La coordinación
- El ritmo
- La orientación
- La reacción
- La adaptación

b. Capacidades Físicas Condicionales. Las propias capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética metabólica, la capacidad del organismo para mantener la energía disponible para el consumo, por lo que no significan acción o regulación consciente, sino ciertas capacidades pasivas. Los siguientes son ejemplos de estas habilidades físicas:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad
- La destreza

2.2.4 Las capacidades físicas en la educación

En el contexto de la educación, las capacidades físicas se refieren a las habilidades y cualidades físicas que pueden ser desarrolladas y mejoradas a través de la participación en actividades físicas y deportivas. Estas capacidades físicas son componentes importantes del desarrollo integral de los estudiantes y juegan un papel crucial en su salud y bienestar general.

Algunas de estas capacidades físicas incluyen: la capacidad de ejercer fuerza contra una resistencia externa. En el contexto educativo, desarrollar la fuerza muscular

puede ayudar a los estudiantes a realizar tareas físicas con mayor facilidad y prevenir lesiones.

La capacidad de realizar movimientos rápidos. La velocidad es importante en diversas actividades deportivas y puede mejorar la eficiencia en la realización de tareas físicas, la capacidad de mantener el esfuerzo físico durante un período prolongado de tiempo. Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular es importante para la salud general y puede mejorar la capacidad de los estudiantes para participar en actividades físicas durante más tiempo, la capacidad de mover las articulaciones a través de su rango completo de movimiento. La flexibilidad es importante para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia en el movimiento.

Por otro lado, la capacidad de realizar movimientos corporales precisos y fluidos. La coordinación es esencial para el éxito en actividades deportivas y puede mejorar la habilidad de los estudiantes para realizar actividades físicas con destreza y precisión, la capacidad de cambiar de dirección rápidamente y de manera eficiente. Desarrollar la agilidad puede mejorar la capacidad de los estudiantes para responder a situaciones cambiantes en diferentes actividades físicas.

En resumen, integrar el desarrollo de estas capacidades físicas en el currículo educativo puede promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes, así como mejorar su rendimiento académico y su bienestar general. Además, fomentar la participación en actividades físicas y deportivas en el entorno educativo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales, trabajo en equipo y liderazgo, así como promover valores como la disciplina, la perseverancia y el respeto.

2.2.5 *Atletismo*

Historia del Atletismo. El atletismo es una de las disciplinas deportivas más antiguas del mundo, que involucra distintas ejecuciones, como carreras, saltos, lanzamientos y otras pruebas combinadas. Muchas de ellas se practicaban por separado, con fines deportivos o prácticos, desde los inicios mismos de la humanidad.

El nombre mismo de este deporte nos revela mucho de su origen: la palabra griega *athletes* significa “quien compite por un premio”, y proviene de *aethlos*, “lucha” o “combate”, a la par que *athlon*, nombre que recibía el botín o recompensa (generalmente ánforas) que se les daba a los combatientes más destacados en algún certamen de juegos arcaicos, y que solían ser enterradas con ellos.

La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de 197,27 metros de largo, conocida como stadion, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mítico Heracles (Hércules).

Más adelante surgió el doble stadion (o duálico), la carrera de medio fondo (o hípico), y la carrera de fondo (o dólico). Además, en los Juegos Olímpicos de la Grecia Antigua de finales del siglo VIII a. C. surgió el pentatlón, la disciplina que combinaba la carrera, el salto, el lanzamiento y la lucha.

La cultura romana practicó también el atletismo, bajo una forma semejante a la griega y otra más similar a su herencia etrusca. Así, incorporaron nuevas prácticas a este deporte. Por ejemplo, añadieron el salto con pértiga, el lanzamiento de martillo y el campo-a-través.

Muchas de ellas se continuaron practicando durante la Edad Media, de acuerdo a las formas particulares de cada reino cristiano europeo, destacando entre ellos Inglaterra y Dinamarca. Algunas nuevas disciplinas tenían un componente militar sumamente útil, como el tiro con arco, mientras que otras eran mal vistas, especialmente durante el puritanismo, debido a que solían terminar en peleas y borracheras.

Otra de las carreras más antiguas de la Europa medieval era la celebrada en Roma a mediados del siglo XV, reproduciendo a los atletas griegos y haciendo competir a los atletas totalmente desnudos, tal y como en la Antigüedad.

En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.

Así comenzó la unión de las sociedades de atletismo en Francia, Estados Unidos, Bélgica y Alemania. En esta última se dio el primer campeonato oficial en 1891. Este surgimiento organizado del atletismo en Europa fue clave para revivir los Juegos Olímpicos.

Aunque desde inicios del siglo XX la práctica profesional de este deporte fue casi exclusivo de Europa occidental y los Estados Unidos, a partir de 1930 los atletas afroamericanos, así como otros europeos provenientes de las colonias, se destacaron en las competiciones.

Luego de la Segunda Guerra Mundial, las naciones comunistas del bloque del Este participaron activamente en las competiciones, como una forma de reafirmar su presencia y poderío. Hacia 1970 se incorporaron las naciones caribeñas, así como los países africanos en 1980, a medida que la realidad mundial, junto con la de este deporte, se hacía más y más globalizada.

Definición. El atletismo es un deporte que consiste en un conjunto de disciplinas que implican correr, saltar, lanzar y caminar. El objetivo es superar el rendimiento de los adversarios o de uno mismo en velocidad, resistencia, distancia o altura. El atletismo es considerado el deporte más antiguo del mundo.

El atletismo son actividades reguladas, a menudo competitivas, que mejoran el bienestar físico y mental del atleta y tienen cualidades recreativas distintas de la simple recreación.

Según Valero, (2003) dice que

Iniciarse en el deporte es un medio para alcanzar el objetivo de formación integral de los alumnos, fomentando los valores de cooperación, solidaridad y respeto por los demás, y el juego y las tecnologías deportivas son elementos en la realización de este fin”, lo que lleva a que el deporte no sea considerado un deporte individual en la educación. El deporte escolar es también una herramienta para la promoción de valores, especialmente el trabajo en equipo (p. 25).

El atletismo proviene de personas que tienen movimientos naturales como correr, saltar y lanzar.

Se utilizan para la caza, la supervivencia y la obtención de alimentos. Culturalmente, cambió, con cada región adoptando un enfoque diferente de los deportes.

Por otro lado, el atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El atletismo es una serie de movimientos corporales basados en las posiciones naturales del ser humano, como caminar, correr, saltar y lanzar, es el deporte más completo con gran parte del desarrollo físico.

Por otro lado, es el arte de superar a un oponente en términos de velocidad o resistencia, distancia o altura.

El atletismo es un deporte competitivo que incluye una amplia gama de actividades que se pueden realizar en interiores o al aire libre. Los principales eventos de atletismo se pueden dividir en las siguientes categorías: correr, caminar, lanzar y saltar. Correr constituye la mayoría de los eventos deportivos, desde el sprint de 50 metros (carrera en interiores) hasta el maratón (42,195 kilómetros). El atletismo es el deporte más elitista de los Juegos Olímpicos y también el más esperado. Sus pruebas se realizaron en el Estadio Olímpico, pero algunas se realizaron fuera del estadio.

Elementos del atletismo. En tal sentido, los elementos comunes del atletismo son:

- a. Rendimiento. Forteza (1998) en su libro Bases metodológicas del entrenamiento deportivo plantea que, “el control del rendimiento, es necesario, por cuanto se requiere recibir información periódica del estado de preparación del deportista”. Martin, Carl y Lehnertz, (2001). definen como al resultado de una acción o actividad deportiva considerando tiempos transcurridos, puntos anotados y/o victorias obtenidas por los deportistas en una competición
- b. Salud.: Desde la nutrición hasta el manejo de lesiones, la tecnología existe para mejorar el potencial de un atleta. Los atletas de hoy pueden practicar deportes a una edad más avanzada, recuperarse más rápido de las lesiones y entrenar de manera más eficiente que las generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología utilizada en el deporte radica en el desarrollo y uso de sustancias dopantes que aumentan el rendimiento de los atletas a niveles muy altos, afectando en ocasiones gravemente su salud y posiblemente provocando daños permanentes en el organismo o incluso la muerte.

En consecuencia, en una amplia gama de deportes, estas sustancias están prohibidas por los diversos órganos rectores del deporte a nivel profesional, y su uso puede dar lugar a la descalificación o descalificación de los infractores.

Los beneficios más importantes de la actividad física para la salud física y mental son: prevención de la obesidad y la diabetes, aumento del nivel de colesterol, aumento de la masa muscular, mejora de la respiración, aumento de la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional, mejora del estado de ánimo, aumento de la satisfacción sexual, etc.

El atletismo es un deporte que abarca muchas pruebas, divididas en carreras, saltos, lanzamientos, combinados y desfiles. Todas estas actividades se caracterizan por una alta actividad aeróbica. Las actividades aeróbicas son consideradas como esas prácticas de actividad física que reportan un mayor beneficio sobre la salud.

Muchos estudios se han centrado en investigar qué efectos proporcionan estos ejercicios tanto sobre la salud física y mental de las personas.

En este sentido, el atletismo es el deporte que aporta mayores beneficios sobre el estado físico del organismo y sobre el funcionamiento psicológico de la persona que lo realiza.

Importancia del Atletismo. El atletismo es una disciplina deportiva que abarca una amplia variedad de pruebas individuales y de equipo, como carreras de velocidad y resistencia, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Su importancia radica en la promoción de la salud, el atletismo fomenta un estilo de vida activo y saludable al promover la actividad física regular. Participar en actividades atléticas puede ayudar a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación, lo que contribuye a una mejor salud general y a la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Por otro lado, desarrolla la parte física y las habilidades motoras, el atletismo es una excelente manera de desarrollar habilidades motoras fundamentales como correr, saltar y lanzar. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo físico integral de los individuos, especialmente durante la infancia y la adolescencia. Asimismo, fomento del trabajo en equipo y la camaradería, aunque el atletismo a menudo se considera un deporte individual, también puede incluir pruebas de relevos y competiciones por equipos. Estas actividades fomentan el trabajo en equipo, la colaboración y la camaradería entre los participantes, ya que trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes.

De la misma forma, desarrolla las habilidades sociales y emocionales, porque participar en el atletismo puede ayudar a desarrollar habilidades sociales importantes, como la comunicación, el respeto, la tolerancia y la empatía. Además, el deporte puede enseñar a los atletas a manejar la presión, la frustración y la derrota de manera constructiva, promoviendo la resiliencia y el bienestar emocional. Promueve las oportunidades de competencia y superación personal, el atletismo ofrece a los participantes la oportunidad de competir y medir sus habilidades contra las de otros. Esta

competencia puede motivar a los atletas a superarse a sí mismos, establecer y alcanzar metas personales, y desarrollar una ética de trabajo y determinación; incentiva a la promoción de valores y ética deportiva, el atletismo fomenta valores como el juego limpio, la honestidad, el respeto por los demás y el cumplimiento de las reglas. Estos valores son fundamentales en la formación de ciudadanos responsables y éticos.

Dimensiones en el atletismo

Velocidad. Es la capacidad de desplazarse a la mayor rapidez posible en un espacio y tiempo determinados. La velocidad se puede medir por el tiempo que tarda el atleta en recorrer una distancia fija, como los 100 metros o los 200 metros. La velocidad se puede mejorar con ejercicios de técnica de carrera, fuerza explosiva y coordinación.

Por otro lado, la velocidad se refiere a la capacidad de un individuo para realizar movimientos rápidos y desplazarse a alta velocidad en un período de tiempo determinado. Es una de las capacidades físicas básicas y juega un papel fundamental en una variedad de actividades deportivas y físicas.

1. Velocidad de reacción: Es la capacidad de iniciar un movimiento rápidamente en respuesta a un estímulo, como el sonido de un silbato o una señal visual. Una buena velocidad de reacción es esencial en deportes que requieren respuestas rápidas, como el fútbol, el baloncesto y el tenis.
2. Velocidad de desplazamiento: Se refiere a la capacidad de moverse rápidamente de un punto a otro en un período de tiempo determinado. Esta forma de velocidad es importante en deportes como el atletismo, donde los competidores corren a lo largo de distancias cortas (por ejemplo, 100 metros) o largas (por ejemplo, maratón), así como en deportes de equipo donde los jugadores necesitan correr rápido para llegar a la posición adecuada o para superar a sus oponentes.

La velocidad física puede mejorarse y desarrollarse a través de entrenamiento específico que incluya ejercicios de sprint, trabajo de técnica de carrera, ejercicios de agilidad, entrenamiento de fuerza para mejorar la potencia y la explosividad, así como entrenamiento de la resistencia para mantener altas velocidades durante períodos más largos. Una buena técnica de carrera y una adecuada biomecánica también son fundamentales para maximizar la velocidad física.

Potencia

Es la combinación de fuerza y velocidad en una acción explosiva. Se relaciona con la capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en un corto período de tiempo, como en los saltos o lanzamientos.

Agilidad

Es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección, velocidad o posición del cuerpo con precisión y control. La agilidad se puede medir por el tiempo que tarda el atleta en superar una serie de obstáculos o cambios de ritmo, como las carreras con vallas, los relevos o el salto de longitud. La agilidad se puede mejorar con ejercicios de equilibrio, coordinación y flexibilidad.

2.3 Definición de Términos Básicos

2.3.1 Capacidades Físicas

Fletcher, (2016) manifiesta que: La capacidad física es la instalación o el poder para producir, realizar o desplegar con su cuerpo de varias maneras. Es importante para usted como individuo mejorar al máximo su destreza física y su salud.

2.3.2 Resistencia

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

2.3.3 Velocidad

Makinster y Polette (2005) manifiesta "Que la velocidad es una cualidad resultante, no una cualidad física por sí sola, no tiene un sistema propio, sino que es el resultado de diferentes procesos" (pág. 145)

2.3.4 Fuerza

(Porta 1988 citado por Muñoz, 2009), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

2.3.5 Flexibilidad

Según Hahn (Citado por Padiál, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

2.3.6 Rendimiento

(Pardo 2010 citado por Cortegaza & Luong, 2015) menciona que es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

2.3.7 Deportivo

Martin, Carl y Lehnertz, (2001). definen como al resultado de una acción o actividad deportiva considerando tiempos transcurridos, puntos anotados y/o victorias obtenidas por los deportistas en una competición.

2.3.8 Atletismo

(Plaza, 2008 citado por Bautiste, 2014) manifiesta que el atletismo de iniciación se puede practicar con una infinidad de materiales alternativos, mucho más baratos y perfectamente válidos para la enseñanza.

2.4 Hipótesis de la Investigación

2.4.1 Hipótesis General

Las capacidades físicas influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.

2.4.2 Hipótesis Específicas

1. La aplicación de las capacidades físicas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa primaria “Modesto Bastidas Espinosa Llochegua” 2023.
2. La aplicación de las capacidades físicas es significativa en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.
3. La aplicación de la capacidad física influye positivamente en la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

2.5 Definición de las Variables de Estudio

2.5.1 Variable Independiente

Capacidades Físicas

Definición Conceptual

(Fletcher, 2016) manifiesta que: La capacidad física es la instalación o el poder para producir, realizar o desplegar con su cuerpo de varias maneras. Es importante para usted como individuo mejorar al máximo su destreza física y su salud.

Definición Operacional

Se elaborará una propuesta pedagógica experimental con 14 sesiones de aprendizaje, para su evaluación se utilizará la lista de cotejo en cada sesión de aprendizaje.

2.5.2 Variable Dependiente

Rendimiento del Atletismo

Definición Conceptual

Valero, (2003) menciona que, la iniciación del atletismo es medio para la consecución del objetivo de la formación integral del alumno, fomentando valores de cooperación, solidaridad y respeto a los demás, y siendo los juegos y la técnica deportiva elementos empleados para su alcance" llegando así a que el atletismo no sea visto como un deporte individual a la hora de la enseñanza del mismo. También que el atletismo en la escuela es una herramienta para fomentar los valores y sobre todo el trabajo en equipo, (p.25).

Definición operacional

Para determinar la influencia de la capacidad física en la mejora del rendimiento del atletismo se elaborará una ficha de observación de pre test y post test, en función a las dimensiones, con una escala de evaluación ordinal.

2.6. Operacionales de las variables de estudio

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|--|--|---|-------------|--|---|
| Variable Independiente La capacidad física | Fletcher, (2016) manifiesta que: La capacidad física es la instalación o el poder para producir, realizar o desplegar con su cuerpo de varias maneras. Es importante para usted como individuo mejorar al máximo su destreza física y su salud. | Se elaboró una propuesta experimental consistente en un plan de acciones con 14 sesiones de aprendizaje, para evaluar el progreso de aprendizaje se aplicó la lista de cotejo. | Ejecución | <ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Anticipación - Diálogos - Hipótesis | Nominal No aplica (material experimental) |
| | | | Preparación | <ul style="list-style-type: none"> - Usa los materiales educativos - Desarrolla las actividades físicas - Promueve el cuidado de los materiales | |
| | | | Evaluación | <ul style="list-style-type: none"> - Propone estrategias que ayuden desarrollar los juegos - Comparte los materiales | |
| Variable Dependiente Rendimiento del atletismo | Valero, (2003) el atletismo es medio para la consecución del objetivo de la formación integral del alumno, fomentando valores de cooperación, solidaridad y respeto a los demás, y siendo los juegos y la técnica deportiva elementos empleados para su alcance" llegando así a que el atletismo no sea visto como un deporte individual a la hora de la enseñanza del mismo. También que el atletismo en la escuela es una herramienta para fomentar los valores y sobre todo el trabajo en equipo, (p.25). | Para la evaluación de la variable rendimiento del atletismo, se elaboró una ficha de observación, que se evaluó al inicio llamado pre test y al final llamado post test. La escala de calificación será vigesimal cuya medición es ordinal. | Velocidad | <ul style="list-style-type: none"> - Se desplaza de manera coordinada en la carrera planos - Ejecuta de manera coordinada las carreras de velocidad - Ejecuta los desplazamientos en coordinación al realizar la carrera | Ordinal (4) AD: Logro destacado (3) A: Logro esperado (2) B: En proceso (1) C: En inicio |
| | | | Potencia | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta de manera correcta y coordinada las habilidades de los saltos. - Coordina de forma adecuada sus movimientos cuando realiza actividad física de fuerza - Realiza de manera coordinada el desplazamiento en las actividades. | |
| | | | Agilidad | <ul style="list-style-type: none"> - Realiza de manera adecuada la rapidez y eficiencia - Ejecuta la cualidad de reaccionar a un estímulo - Ejecuta actividades de movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad | |

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipo y nivel de Estudio

3.1.1 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo aplicada, porque mediante ello se analizó la capacidad física en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista en los estudiantes de la institución educativa primaria “Modesto Bastidas Espinoza” de puerto amargura, Llochegua.2023

La investigación aplicada se caracteriza por el interés por aplicar los conocimientos teóricos en una situación concreta y las consecuencias prácticas resultantes. La investigación aplicada busca saber para actuar, moldear, transformar: se preocupan por la aplicación de la realidad situacional inmediata más que por el desarrollo del conocimiento de valor universal. (Sánchez, H. & Reyes, 2006, p. 37)

3.1.2 Nivel de Investigación

La investigación pertenece al nivel explicativo, según (Hernández Sampieri, 2014) señala que está dirigido a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Se enfoca en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables.

3.2 Método de Estudio

Como interpretación del método científico, según Hernández, R., Fernández, C., & Baptista (2014), el método científico es el camino planeado o la estrategia que se sigue para descubrir las propiedades del objeto de estudio; considerado como un proceso de

razonamiento que intenta explicar los hechos para describirlos, siendo un proceso que enlaza la deducción y la inducción, es decir el pensamiento reflexivo para resolver dicho problema. Dentro de los métodos específicos se considerará los siguientes:

- a) Método experimental, porque esto controla en el marco intencionalmente que la variable experimental es la (capacidad física) en un ambiente adecuado (aula) para dar la observar y constatar los cambios y efectos que debe realizarse en dicha variable sobre la variable dependiente (rendimiento en el atletismo).
- b) Inductivo-deductivo, se utilizará este método para procesar la información obtenida, a fin de interpretarla y posteriormente presentarla y analizarla. (Sánchez y Reyes, 2006, p.67).
- c) El método estadístico permitirá clasificar, analizar e interpretar los datos y presentarlos adecuadamente.

3.3 Diseño de Investigación Preexperimental

Este trabajo utilizó un diseño de investigación pre experimental (Yarleque et al., 2007, p. 68) con un pre y post test de grupo único; con este diseño se tuvieron que dar tres pasos: mediciones pre-experimentales (pre-test). introducción o aplicación de la variable independiente o experimental X a los sujetos del grupo y evaluación de la prueba post-experimental.

GE. O₁ X O₂

Donde:

GE: grupo experimental.

O₁: es la observación de entrada (pre test)

X: es la aplicación del programa de preparación física.

O₂: son las observaciones de salida o pos test.

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

Tamayo y Tamayo (1997) “la población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 114).

En tal sentido, la población estuvo conformada por todos 29 estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinosas” Puerto Amargura, Llochegua, 2023.

Tabla 1

Población de estudiantes del 5to grado del nivel primario

| Grado | Cantidad | | Total |
|-------|----------|---------|-------|
| | Varones | Mujeres | |
| 5to | 9 | 8 | 17 |
| 6to | 9 | 11 | 20 |
| Total | 18 | 19 | 37 |

Nota. Data nómina de matrícula 2024

3.4.2 Muestra

Arias (2012), señala que una muestra representativa es aquella que por su tamaño y características similares a las del conjunto, permite hacer inferencias o generalizar los resultados al resto de la población con un margen de error conocido. (p. 83)

La muestra estuvo conformada por 17 estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua.2023.

Tabla 2

Muestra de estudiantes del 5to grado del nivel primaria

| Grado | Cantidad | | Total |
|-------|----------|---------|-------|
| | Varones | Mujeres | |
| 5to | 9 | 8 | 17 |
| Total | 9 | 8 | 17 |

3.5 Técnica de Muestreo

Según Hernández (2002, p. 305-306), "La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra".

Por lo tanto, la muestra seleccionada fue NO probabilística de tipo intencional, ya que el investigador estableció el tamaño de la muestra según su intención y conveniencia, lo que estuvo constituida por la totalidad de estudiantes del quinto grado de primaria.

3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1 Técnica

Según, Hernández Sampieri (2006, p. 374), la técnica “consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas que se manifiestan”.

Por lo tanto, la técnica utilizada fue la observación; que según Sampieri y otros (2006) consiste en “el registro sistemático, válido, confiable de comportamientos y situaciones observables”. Sea visto al hacer la observación en el trabajo relacionado.

Los criterios a utilizar fueron, observar con discreción la conducta deseada, registrar con exactitud el movimiento o conducta, esta se realizó en dos tiempos diferentes llamados pre test y post test.

3.6.2 Instrumento

Arias (2006), considera que los instrumentos son cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar la información. Entre los cuales se pueden mencionar: los cuestionarios, entrevistas y otros.

En tal sentido, el instrumento que se utilizó en la presente investigación fue la ficha de observación, que consistió en un documento para registrar de manera sistemática y organizada las observaciones realizadas durante su aplicación.

3.6.3 Validez del Instrumento

El instrumento elaborado se sometió a la validación de juicio de tres docentes expertos, la cual se detalla a continuación.

Tabla 3

Cuadro de validación del instrumento de investigación.

| Juicio de expertos | Puntaje | puntos | Decisión |
|-------------------------|---------|--------|---------------|
| Experto 1 | 95 | 0,95 | Significativo |
| Experto 2 | 90 | 0,90 | Significativo |
| Experto 3 | 80 | 0,80 | Significativo |
| Promedio de ponderacion | 265 | 0, 88 | Significativo |

Nota. Data de juicio de expertos sobre validación de la ficha de observacion.

Análisis. En la tabla 3, presenta el resultado de validez 0,88 de grado de validez del instrumento que mide la variable a medir por juicio de expertos, por lo que se concluye que la prueba mixta del desarrollo comprensión lectora presenta un nivel de excelente validez de contenido y responde al propósito del estudio.

Confiabilidad

Según Hernández et. al. (2003. p. 243), “la confiabilidad de un instrumento de medición se determina mediante diversas técnicas, y se refieren al grado en la cual su aplicación repetida al mismo sujeto produce iguales resultados”. Para ello se recurrió al estadístico de Alpha de Cronbach, la cual se muestra a continuación.

Tabla 4

Índice de fiabilidad estadística Alpha de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,860 | 20 |

Analisis. En la tabla 5, los resultados obtenidos mediante la prueba de Alfa de Cronbach muestran un valor igual a 0,860. Por lo tanto, se concluye que los ítems de la ficha de observación sobre la variable dependiente del rendimiento del atletismo presentan excelente confiabilidad.

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|--------|--|---|--|---|
| item1 | 44,75 | 57,477 | ,636 | ,846 |
| item2 | 44,83 | 55,242 | ,811 | ,837 |
| item3 | 44,92 | 65,538 | ,063 | ,869 |
| item4 | 44,75 | 57,114 | ,770 | ,841 |
| item5 | 44,92 | 55,538 | ,791 | ,838 |
| item6 | 44,67 | 59,697 | ,554 | ,850 |
| item7 | 44,83 | 65,424 | ,100 | ,865 |
| item8 | 44,83 | 61,424 | ,482 | ,853 |
| item9 | 45,42 | 59,902 | ,394 | ,857 |
| item10 | 45,08 | 64,811 | ,177 | ,862 |
| item11 | 44,75 | 61,114 | ,517 | ,852 |
| item12 | 45,00 | 57,636 | ,634 | ,846 |
| item13 | 45,67 | 63,879 | ,256 | ,860 |
| item14 | 45,08 | 58,083 | ,616 | ,847 |
| item15 | 44,92 | 60,629 | ,463 | ,853 |
| item16 | 44,83 | 58,697 | ,757 | ,844 |

| | | | | |
|--------|-------|--------|-------|------|
| item17 | 44,92 | 63,902 | ,245 | ,861 |
| item18 | 45,17 | 67,242 | -,071 | ,874 |
| item19 | 44,92 | 59,720 | ,540 | ,850 |
| item20 | 45,08 | 64,629 | ,196 | ,862 |

3.7 Técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos.

3.7.1 Estadística descriptiva

Se utilizó la estadística descriptiva a través de las tablas, gráficos.

Según, Feraldo y Pateiro (2012-2013), señalan que:

La estadística descriptiva es un conjunto de técnicas numéricas y gráficas para describir y analizar un grupo de datos, sin extraer conclusiones (inferencias) sobre la población a la que pertenecen. En este tema se introducirán algunas técnicas descriptivas básicas, como la construcción de tablas de frecuencias, la elaboración de gráficas y las principales medidas descriptivas de centralización, dispersión y forma que permitirán realizar la descripción de datos. (p. 2)

3.7.2 Estadística inferencial

Spiegel, (1991) define como:

Aquellos métodos que permiten hacer estimación de una característica de la población o de toma de decisiones respecto a una población, con base solo en los resultados obtenidos de una muestra. (p. 142)

En tal sentido, esta estadística inferencial se utilizó con la finalidad de llegar a las conclusiones que brinden una adecuada base científica para la toma de decisiones, considerando la información muestral recolectada. Para ello los datos fueron analizados a través de la prueba de normalidad y la prueba de hipótesis.

3.8 Aspectos éticos

La presente investigación se rige bajo un conjunto de principios y directrices que determinaron y orientaron el diseño, desarrollo, gestión, uso y divulgación del trabajo de investigación, en tal sentido, los aspectos éticos fueron la validez científica, la selección equitativa de los sujetos de la muestra, el Consentimiento informado, el respeto a los sujetos inscritos y finalmente el uso adecuado de las normas APA.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y Descripción de los Resultados

En esta sección de la investigación se detalla los resultados obtenidos en el pre test y post test sobre la variable dependiente rendimiento del atletismo de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosas” Puerto Amargura, Llochegua, 2023.

Por otro lado, los resultados están procesado a través de la estadística descriptiva e inferencial, el cual se detalla a continuación:

4.1.1 A nivel Descriptivo

La estadística descriptiva es una rama de la estadística que se enfoca en la recopilación, organización, resumen y presentación de datos para describir características importantes de un conjunto de datos. Su objetivo principal es proporcionar un resumen comprensible de los datos para que puedan ser fácilmente interpretados.

En tal sentido, los datos obtenidos sobre el rendimiento del atletismo en el antes y después de la experimentación del grupo experimental, se organizaron en tablas de frecuencia y gráficos de barras que a continuación se detalla.

Tabla 5

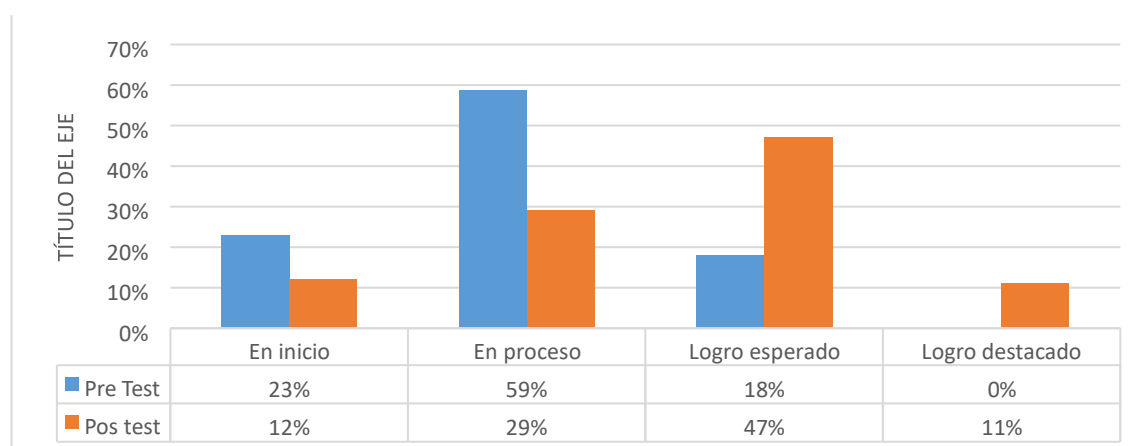
Descripción de los niveles de la variable rendimiento del atletismo entre el pre y post test

| <i>Escala de calificación</i> | Pre test | | Post test | |
|-------------------------------|-----------------|-----------|------------------|-----------|
| | Fi | f% | fi | f% |
| Logro destacado | 00 | 00 | 02 | 11 |
| Logro esperado | 03 | 18 | 08 | 47 |
| En proceso | 10 | 59 | 05 | 29 |
| En inicio | 04 | 23 | 02 | 12 |
| TOTAL | 17 | 100 | 17 | 100 |

Data: resultados obtenidos de la ficha de observación del pre y post test

Figura 1

Escalas de los niveles de la variable rendimiento del atletismo entre el pre y post test



Decisión estadística. De lo percibido en la tabla 5 y figura 1, se deduce que de los 17 estudiantes del quinto grado de primaria en el pre test, 10 (59%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 4 (23%) están en inicio, 3 (18%) en logro esperado; en el post test 8 estudiantes que equivalen al 47% se encuentran en el nivel de logro esperado; 5 (29%) en proceso y un mínimo porcentaje de 11% en logro destacado.

Podemos concluir estadísticamente que los estudiantes del quinto grado de educación primaria, han mejorado relativamente el rendimiento en el atletismo luego de haber aplicado las capacidades físicas, ubicándose así en un mayor porcentaje en la escala de calificación de logro esperado y un mínimo porcentaje en logro destacado.

Tabla 6

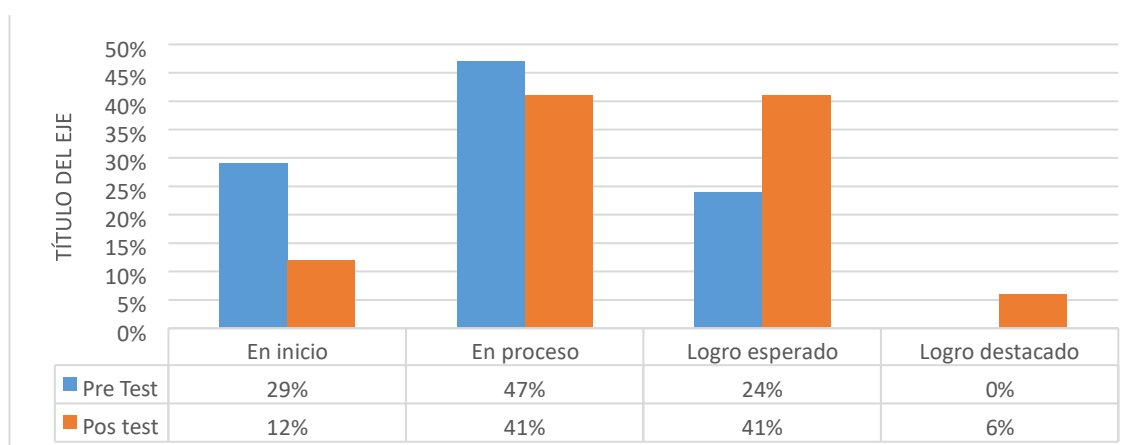
Descripción de los niveles de la dimensión velocidad entre el pre y post test

| Escala de calificación | Pre test | | Post test | |
|------------------------|----------|-----|-----------|-----|
| | fi | f% | fi | f% |
| Logro destacado | 00 | 00 | 01 | 06 |
| Logro esperado | 04 | 24 | 07 | 41 |
| En proceso | 08 | 47 | 07 | 41 |
| En inicio | 05 | 29 | 02 | 12 |
| TOTAL | 17 | 100 | 17 | 100 |

Data: resultados obtenidos de la ficha de observación del pre y post test

Figura 2

Escalas de los niveles de la dimensión velocidad entre el pre y post test



Decisión estadística. De lo percibido en la tabla 6 y figura 2, se deduce que de los 17 estudiantes del quinto grado de primaria en el pre test, 8 (47%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 5 (29%) están en inicio, 4 (24%) en logro esperado; mientras que en el post test 7 (41%) se encuentran en el nivel de proceso y logro esperado; 1 (6%) en logro destacado.

Se concluye estadísticamente que los estudiantes del quinto grado de educación primaria, han mejorado relativamente su velocidad luego de haber aplicado las capacidades físicas, encontrándose en una escala de calificación de logro esperado y un mínimo porcentaje en logro destacado.

Tabla 7

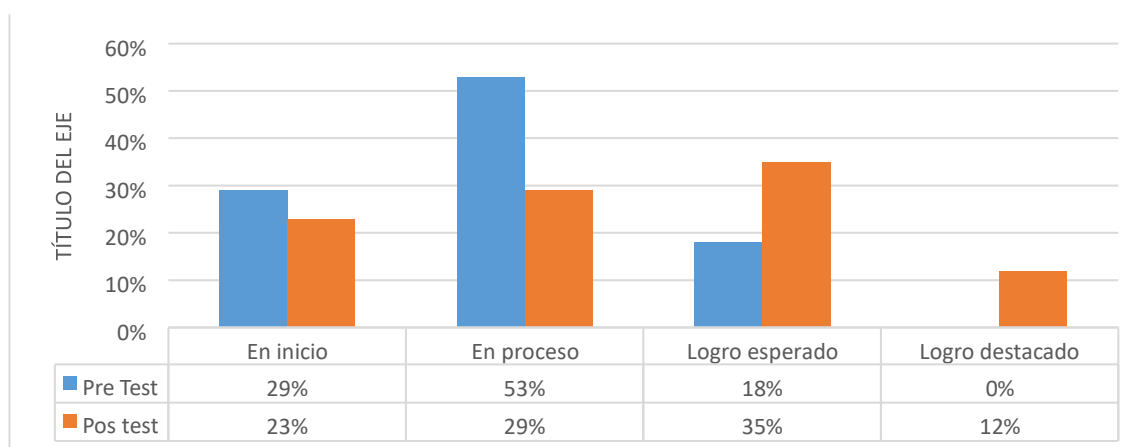
Descripción de los niveles de la dimensión potencia entre el pre y post test

| <i>Escala de calificación</i> | Pre test | | Post test | |
|-------------------------------|-----------------|------------|------------------|------------|
| | fi | f% | fi | f% |
| Logro destacado | 00 | 00 | 02 | 12 |
| Logro esperado | 03 | 18 | 06 | 35 |
| En proceso | 09 | 53 | 05 | 29 |
| En inicio | 05 | 29 | 04 | 23 |
| TOTAL | 17 | 100 | 17 | 100 |

Data: resultados obtenidos de la ficha de observación del pre y post test

Figura 3

Escalas de los niveles de la dimensión potencia entre el pre y post test



Decisión estadística. De lo percibido en la tabla 7 y figura 3, en el pre test, 9 (53%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 5 (29%) están en inicio, 3 (18%) en logro esperado; mientras que en el post test 6 (35%) se encuentran en el nivel de logro esperado; 5 (29%) en proceso, 4 (23%) en inicio.

Se concluye estadísticamente que los estudiantes del quinto grado de educación primaria, entre el pre test y post test hubo un ligero aumento de 17% en el nivel de logro esperado y una disminución de 6% en el nivel de inicio luego de haberse aplicado las capacidades físicas, en el rendimiento de la potencia de los estudiantes.

Tabla 8

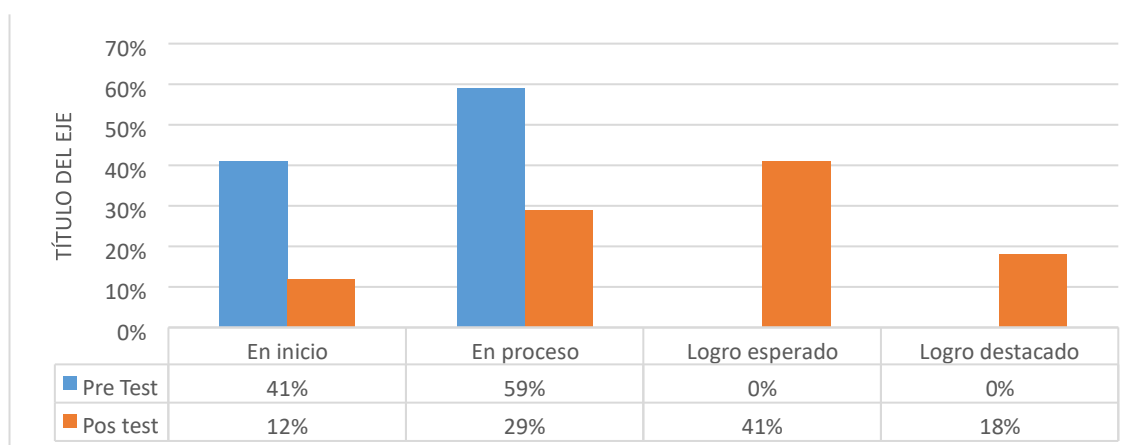
Descripción de los niveles de la dimensión agilidad entre el pre y post test

| Escala de calificación | Pre test | | Post test | |
|------------------------|----------|-----|-----------|-----|
| | Fi | f% | fi | f% |
| Logro destacado | 00 | 00 | 03 | 18 |
| Logro esperado | 00 | 00 | 07 | 41 |
| En proceso | 10 | 59 | 05 | 29 |
| En inicio | 07 | 41 | 02 | 12 |
| TOTAL | 17 | 100 | 17 | 100 |

Data: resultados obtenidos de la ficha de observación del pre y post test

Figura 4

Escalas de los niveles de la dimensión agilidad entre el pre y post test



Decisión estadística. En la tabla 8 y figura 4, en el pre test, 10 (59%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 7 (41%) están en inicio, mientras que en el post test 7 (41%) se encuentran en el nivel de logro esperado; 5 (29%) en proceso, 3 (18%) en logro destacado y un mínimo porcentaje de 12% en inicio.

Se concluye estadísticamente que los estudiantes del quinto grado de educación primaria, entre el pre test y post test hubo un aumento significativo de 41% en el nivel de logro esperado y una disminución de 12% en el nivel de inicio luego de haberse aplicado las capacidades físicas, en el rendimiento de la agilidad de los estudiantes.

4.1.2 A nivel inferencial

Prueba de normalidad. Las pruebas de normalidad consisten en la verificación si una población difiere significativamente de una distribución normal.

Por lo tanto, a continuación, se presenta la normalidad hallada.

Tabla 9*Prueba de normalidad*

| | Pruebas de normalidad | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Estadístico | GI | Sig. | Estadístico | gl | Sig |
| Rendimientodelatletismo_pre test | ,300 | 17 | ,000 | ,798 | 17 | ,002 |
| Rendimeintodelatletismo_polestest | ,270 | 17 | ,002 | ,878 | 17 | ,030 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

Análisis. En la tabla 10, se evidencia los resultados de la prueba de normalidad, para efectos de la investigación se tomará la prueba de Shapiro-Wilk debido a que el tamaño de la muestra es menor 50 elementos, cuyos valores son iguales a $p=0,030$ que es menor a 0,050, por lo que se afirma que los datos no proceden de una distribución normal, en tanto se toma, la prueba no paramétrica de rangos con signos de Wilcoxon para muestra relacionadas, para la prueba de hipótesis.

4.2 Prueba de hipótesis

4.2.1 Prueba de hipótesis general

Ho: Las capacidades físicas no influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.

Ha: Las capacidades físicas influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.

Tabla 10*Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis general***Estadísticos de prueba^a**

| Pos_test - Pre_test | |
|----------------------------|---------------------|
| Z | -3,051 ^b |
| Sig. asintótica(bilateral) | ,002 |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nivel de significancia: $\alpha=5\%$ **Regla de decisión:**

Sí, p (sig. Asintótica bilateral) <0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Si, p (sig. Asintótica bilateral) >0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Prueba Wilcoxon

| | | |
|-----------------------------------|---|---------------|
| P-valor grupo experimental = ,002 | < | $\alpha=0.05$ |
|-----------------------------------|---|---------------|

Conclusión:

En la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, se observa que el valor obtenido de $p=0.002$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: Las capacidades físicas influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.

Prueba de hipótesis específica 1

Ho: La aplicación de las capacidades físicas no influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa primaria “Modesto Bastidas Espinosa Llochegua” 2023.

Ha: La aplicación de las capacidades físicas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa primaria “Modesto Bastidas Espinosa Llochegua” 2023.

Tabla 11

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis específica 1

| Estadísticos de prueba^a | |
|---|---------------------|
| Pos_test - Pre_test | |
| Z | -2,530 ^b |
| Sig. asintótica(bilateral) | ,011 |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nivel de significancia: $\alpha=5\%$

Regla de decisión:

Sí, p (sig. Asintótica bilateral) <0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Si, p (sig. Asintótica bilateral) >0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

| Prueba Wilcoxon | | |
|-----------------------------------|---|---------------|
| P-valor grupo experimental = ,011 | < | $\alpha=0.05$ |

Conclusión:

En la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, se observa que el valor obtenido de $p=0.011$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: La aplicación de las capacidades físicas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa primaria “Modesto Bastidas Espinosa Llochegua” 2023.

Prueba de hipótesis específica 2

Ho: La aplicación de las capacidades físicas no es significativa en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

Ha: La aplicación de las capacidades físicas es significativa en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

Tabla 12

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis específica 2

Estadísticos de prueba^a

| Pos_test - Pre_test | |
|----------------------------|---------------------|
| Z | -2,950 ^b |
| Sig. asintótica(bilateral) | ,003 |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nivel de significancia: $\alpha=5\%$

Regla de decisión:

Sí, p (sig. Asintótica bilateral) <0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Si, p (sig. Asintótica bilateral) >0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Prueba Wilcoxon

P-valor grupo experimental = ,003 < $\alpha=0.05$

Conclusión:

En la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, se observa que el valor obtenido de $p=0.003$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: La aplicación de las capacidades físicas es significativa en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

Prueba de hipótesis específica 3

Ho: La aplicación de la capacidad física no influye positivamente en la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto

Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

Ha: La aplicación de la capacidad física influye positivamente en la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto

Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

Tabla 13

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la hipótesis específica 3

| Estadísticos de prueba^a | |
|---|---------------------|
| Pos_test - Pre_test | |
| Z | -3,140 ^b |
| Sig. asintótica(bilateral) | ,002 |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nivel de significancia: $\alpha=5\%$

Regla de decisión:

Sí, p (sig. Asintótica bilateral) <0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Si, p (sig. Asintótica bilateral) >0.05 ; entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

| Prueba Wilcoxon | | |
|------------------------------------|-----|---------------|
| P-valor grupo experimental = ,0002 | $<$ | $\alpha=0.05$ |

Conclusión:

En la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, se observa que el valor obtenido de $p=0.002$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: La aplicación de la capacidad física influye positivamente en la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.

4.3 Discusión de resultados

La investigación que presento permitió obtener resultados en relación a la implementación de las capacidades físicas y su influencia en el desarrollo del rendimiento

en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.

En tal sentido, la investigación realizada por Bautista (2014) en la investigación sobre las capacidades físicas y su incidencia en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pistas en los estudiantes de décimo año de educación del colegio nacional “Jorge Álvarez” de la parroquia ciudad nueva, Cantón Píllaro, provincia de Tungurahua llego a la conclusión de que los estudiantes presentan una deficiencia en las capacidades físicas, es por eso que no se desempeñan bien en el atletismo en las pruebas de pista y no logran llevar a la práctica de forma eficiente, siendo necesario que los docentes del área de cultura física pongan en funcionalidad ejercicios, actividades y movimientos motrices que desarrolle el atletismo como un deporte de élite, sin embargo en la investigación realizada se concluye que las capacidades físicas si influyen positivamente en el rendimiento del atletismo.

El resultado que se obtuvo en la investigación guarda estrecha relación con Amachi (2020) en su trabajo sobre la influencia de las capacidades físicas con la actividad pliométrica en los jugadores de la selección de menores de bádminton del Perú en el año 2019. Quien concluye que las capacidades físicas inciden a un 100% en el entrenamiento pliométrico en los jugadores de bádminton de la selección de menores de Perú en el año 2019. Vale mencionar que los resultados obtenidos en la investigación presento un porcentaje en el pre test, 10 (59%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 4 (23%) están en inicio, 3 (18%) en logro esperado; en el post test 8 estudiantes que equivalen al 47% se encuentran en el nivel de logro esperado; 5 (29%) en proceso y un mínimo porcentaje de 11% en logro destacado.

Asimismo, la investigación hecha por Amao y Guzmán (2018). Sobre las estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo,

Ayacucho, 2018, concluyen que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Por otro lado, Pérez (2018) en el trabajo sobre el programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017,

manifiesta que el Programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney del nivel de significancia $p=0,120$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$), $z= -1,950$.

Cabe mencionar que las estrategias implementadas en las investigaciones realizadas, mejoran significativamente en el desarrollo del atletismo en los estudiantes en edad escolar. Por lo tanto, la investigación presentada se avala en función a las investigaciones realizadas con anterioridad, debo mencionar también que las capacidades físicas son importantes para el rendimiento deportivo, la salud general y el bienestar físico de los estudiantes. Un programa de educación física bien diseñado puede ayudar a desarrollar y mejorar estas capacidades. Así mismo ayudan a mejorar el rendimiento en las diferentes disciplinas como el atletismo.

CONCLUSIONES

- 1.- En relación al objetivo general, se concluye que en el pre test, 10 (59%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 4 (23%) están en inicio; en el post test 8 (47%) se encuentran en el nivel de logro esperado, 2 (11%) en logro destacado. En tanto, en la prueba de hipótesis general de acuerdo a la prueba de rangos de Wilcoxon, se tiene $p=0.002$ es $<$ al 0.05% de significancia, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: Las capacidades físicas influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.
- 2.- En concordancia al objetivo específico 1, en el pre test, 8 (47%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 5 (29%) están en inicio, 4 (24%) en logro esperado; mientras que en el post test 7 (41%) se encuentran en el nivel de proceso y logro esperado; 1 (6%) en logro destacado. Y en la prueba de hipótesis según la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, se observa que el valor obtenido de $p=0.011$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En tanto hay una diferencia significativa en las medias de las puntuaciones entre el antes y después de la aplicación de las capacidades físicas. Por lo cual se concluye que: La aplicación de las capacidades físicas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa primaria “Modesto Bastidas Espinosa Llochegua” 2023.
- 3.- En relación al objetivo específico 2, en el pre test, 9 (53%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 5 (29%) están en inicio, 3 (18%) en logro esperado; mientras que en el post test 6 (35%) se encuentran en el nivel de logro esperado; 5 (29%) en proceso, 4 (23%) en inicio. En la hipótesis según la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas, se observa que el valor obtenido de $p=0.003$ es $<$ al 0.05% de significancia por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo cual se

concluye que: La aplicación de las capacidades físicas es significativa en el desarrollo de la potencia

- 4.- en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinosa” Llochegua, 2023.
- 5.- En relación al objetivo específico 3, en el pre test, 10 (59%) se encuentran en la escala de calificación en proceso, 7 (41%) están en inicio, mientras que en el post test 7 (41%) se encuentran en el nivel de logro esperado; 5 (29%) en proceso, 3 (18%) en logro destacado y un mínimo porcentaje de 12% en inicio. Se concluye estadísticamente que los estudiantes del quinto grado de educación primaria, entre el pre test y post test hubo un aumento significativo de 41% en el nivel de logro esperado y una disminución de 12% en el nivel de inicio luego de haberse aplicado las capacidades físicas, en el rendimiento de la agilidad de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

- 1.- A los docentes de la Escuela de Educación Superior Pedagógico “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, se recomienda compartir continuamente las experiencias necesarias a los estudiantes de los diferentes programas de estudio referentes al campo investigativo y de especialidad.
- 2.- A los docentes de la institución educativa “Modesto Bastidas Espinosa” de Llochegua, a los docentes a nivel local y regional, se recomienda el desarrollo de las capacidades físicas toda vez que su uso es muy importante debido a que estas desarrollan el rendimiento del atletismo en sus tres dimensiones además de ello desarrollo también las capacidades de fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, etc. posibilitando al mismo tiempo una oportunidad para expresar lo que él siente y piensa, lo cual aporta directamente a su desarrollo.
- 3.- A los docentes y directivos, especialistas de la Unidad de Gestión Educativa Local de Huanta, se recomienda capacitar a los docentes de los diferentes niveles de la EBR en el manejo de estrategias para desarrollar las capacidades físicas y el rendimiento del atletismo.
- 4.- A los docentes de educación física, para mejorar la el rendimiento del atletismo, debemos realizar ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas, flexiones, sentadillas, y ejercicios con bandas de resistencia, incorpora ejercicios específicos para los músculos utilizados en tu disciplina atlética, trabaja tanto la fuerza máxima como la resistencia muscular para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

REFERENCIAS

- Jimenez, (2022). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000100116
- Alvarez Del Villar, C. (1987): La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos. Madrid.
- Antón, (1989): El entrenamiento deportivo en la edad escolar. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga
- Beltrán, Arrieta y Arrieta (2019). Programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas con potencial detectado para el atletismo de los estudiantes del casco urbano del municipio de Purísima entre las edades de 13 y 14 años.
- Amachi (2020) Influencia de las capacidades físicas con la actividad pliométrica en los jugadores de la selección de menores de bádminton del Perú en el año 2019.
- Amao y Guzmán (2018). Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo, Ayacucho, 2018
- Hidalgo (2022) .Capacidades físicas específicas en el aprendizaje del ecuavoley en escolares de Educación General básica Superior”
- Bautista, (2015). Las capacidades físicas y su incidencia en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pistas en los estudiantes del Décimo Año de Educación del Colegio Nacional "Jorge Alvarez" de la Parroquia Ciudad Nueva, Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.
- Blázquez, (1993) Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen I y II. Ed. INDE. Barcelona.
- Beltrán, Arrieta y Arrieta (2019) Programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas con potencial detectado para el atletismo de los estudiantes del casco urbano del municipio de Purísima entre las edades de 13 y 14 años.
- Bokova, I. (2015). Educación Física de calidad. Unesco.
- Castañer, m. y camerino, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona.

- Contreras (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Zaragoza Da Silva, C., & Jacob, L. (2009). Atletismo Escolar: posibilidades e estrategias. Antijos Oriajinaiz.
- Delgado, (1997): El entrenamiento de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria. Revista Habilidad Motriz, Nº 9, Pág. 15-25.
- Matveev, (1992): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú.
- Padial, (2001): Fundamentos del entrenamiento deportivo. INEF. Granada.
- Palacios, (1979): Deporte y Salud. Ed. Sella. Gijón.
- Platonov, (1995): El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Peréz (2018) El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.
- Porta y otros (1988): Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Torres, Rivera y Otros (1996): Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas. Ed. Rosillo. Granada.

ANEXO

Anexo 1

RD de Aprobación del Proyecto de Investigación



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

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación e Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-84-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Resolución Directoral N° 027-2023 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 18 de agosto del 2023

Visto los Proyectos de Investigación y el Informe N° 009 -2023-DI-EESPP "JSCO"-HTA con Expediente N° TM20232037-F de fecha 31/07/2023, presentado por el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo – Docente de Investigación:

CONSIDERANDO:

Que, de conformidad al D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados; señalan que es necesario fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación;

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar que los/las estudiantes de los Programas de Estudios y Carreras Profesionales en este centro superior de Formación Inicial Docente realicen Investigación Educativa conducente a su titulación y cumplir con el objetivo fundamental de la formación profesional en educación, fortaleciendo su capacidad de investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes de cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional.

Que es necesario aprobar los Proyectos de Investigación Educativa, presentados por los/las estudiantes de la Carrera Profesional de Educación Física IX ciclo, para garantizar su titulación y acreditación como profesionales de la educación;

Que, estando a lo informado y opinado favorablemente por el Formador de Investigación Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo en concordancia al Reglamento de Investigación, al Reglamento de Grados y Títulos de la EESPP "José Salvador Cavero Ovalle", por tanto;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- APROBAR, los *Proyectos de Investigación Educativa*, de acuerdo al siguiente detalle:

| | |
|--------------|---|
| TITULO | ACTIVIDADES FÍSICAS LÚDICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO "A" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38268/Mx-P "CENTRO BASE" DE SIVIA, 2022 |
| INVESTIGADOR | JANAMPA ESCAJADILLO, LUIS JONATHAN |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | LA ESTRATEGIA DEL APRENDIZAJE COOPERATIVA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "PEDRO RUIZ GALLO" -DE LLOCHEGUA 2022 |
| INVESTIGADOR | PEÑA ORE, BRIDMER |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |



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

| | |
|---------------|--|
| TITULO | EL MINI BÁSQUET EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DEL 4º TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38356/MX-P "PEDRO RUIZ GALLO" LLOCHEGUA, 2022 |
| INVESTIGADOR | MANCILLA PEREZ, DIDI |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | PROGRAMA PLIOMETRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4º Y 5º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022 |
| INVESTIGADOR | CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL PARA DESARROLLAR LAS DESTREZAS FISICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 2º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "JOSE MARIA ARGUEDAS" DE PICHARI BAJA, 2022 |
| INVESTIGADOR | PACHECO VELASQUE, CLEISON JESUS |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | LAS CAPACIDADES FISICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA " PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022. |
| INVESTIGADOR | PEÑA ORE, ABEL |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BASQUETBOL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "CHUVIVANA" DE SIVIA, 2022. |
| INVESTIGADOR | MORA MUÑOZ, RONY |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | TALLERES DE COORDINACION MOTRIZ PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 38633 JOSE CARLOS MARIATEGUI DE UNION ASHANINCA MANTARO, 2022" |
| INVESTIGADOR | CHIMAYCO ARROYO, JAIVER |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | DISEÑO DE CARRERAS DE VELOCIDAD PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARQUE INDUSTRIAL-PICHARI,2022 |
| INVESTIGADOR | BANDO SOTO, YOMAR |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | APLICACIÓN DE DRILES PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°38990 /A "MARAVILLA, PICHARI CUSCO" 2022. |
| INVESTIGADORA | ÑAÑA ANCHO, GUISELA |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARQUE INDUSTRIAL-PICHARI, 2022 |
| INVESTIGADORA | FIGUEROA BOHORQUEZ, JHOVANY KENYI |



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

| | |
|---------------|---|
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | ACTIVIDADES LUDICAS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 38313/ Mx-P " SAN MIGUEL DE ARCANGEL" DE CHUVIVANA, SIVIA, 2022. |
| INVESTIGADOR | CCENTE MAYHUA, SERGIO |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | PROGRAMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MEJORAR LA CONDUCCION Y PASE EN EL FUTSAL EN LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 38356/Mx-P DE "PEDRO RUIZ GALLO", LLOCHEGUA, 2022 |
| INVESTIGADOR | QUISPE BAUTISTA, BIL CLIENTON |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| TITULO | LOS JUEGOS DIDÁCTICOS PARA DESARROLLAR LA NEURO MOTRICIDAD EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL 2DO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38798/MX-P "RICARDO PALMA" DE SIVIA, HUANTA 2022 |
| INVESTIGADORA | ROJAS TORRE, MONROY WILLIAM |
| ASESOR | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |

SEGUNDO.- AUTORIZAR Y ADMITIR, a partir de la fecha de expedición de la presente resolución la continuación del Trabajo de Investigación Educativa; bajo la orientación del Asesor y en coordinación permanente con el Formador del curso, utilizando los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos de investigación apropiados.

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


Dr. Walter Mariano Arce Villar
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

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

Anexo 2

Resolución de cambio de asesor



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° 09-04-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N° 0762-2024 - EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 01 de agosto del 2024

Visto el expediente N° TM20243335-F y proveído N° 3335;



CONSIDERANDO:

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, departamento de Ayacucho; garantizar la titulación de los alumnos de las diferentes especialidades que se desarrolla en este Centro Superior de Formación Docente con la aprobación de los Proyectos de Investigación Educativa Básica y/o Aplicada, para cumplir con el objetivo fundamental de Formación Profesional en Educación, en los Niveles Inicial, Primaria, Secundaria establecidos por la Ley del Profesorado y los Reglamentos pertinentes;

Que, el Art. 15° del Decreto Supremo N° 19-90-ED, Reglamento de la Ley del Profesorado, indica que la "Investigación y Experimentación Científica y Tecnológica son actividades permanentes del régimen académico de la formación docente y reconoce a la investigación como una dimensión fundamental de su formación y de su quehacer educativo";

Que, de conformidad con el D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados;

Que, el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Asesor del trabajo de Investigación, renuncia por voluntad propia y a pedido del interesado;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- MODIFICAR; el Artículo PRIMERO, numeral 1) de la Resolución Directoral N° 227-2023-EESPP"JSCO"/D.G.-HTA, de fecha 18 de agosto del 2023, en la que se designa al Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Asesor del Proyecto titulado: "LAS CAPACIDADES FISICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA " PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022".



INTEGRANTE:

PEÑA ORE, ABEL

SEGUNDO.- Que, por motivos indicados en la parte considerativa se **RESUELVE CAMBIAR** al mencionado docente, por la Mg. **FRIDA MAYHUA QUISPE** como nuevo Asesor del proyecto.

REGISTRESE Y COMUNIQUESE



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 HUANTA
 DIRECCIÓN GENERAL
 Huanta - Ayacucho


Dr. Walter Mariano Arce Villa
 DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

- Interesados
- Archivo
- WMAV/D.G.(e)
- prd/sec.

Anexo 3

Resolución directoral de fecha de sustentación.

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

Ley General N° 28044
Reglamento N° 023-2003-ED
Autoridad de Funcionamiento DS. N° 05-94-ED
Resolución de Funcionamiento N° 267-2003-ED/CD

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N° 0917-2024-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 22 de octubre de 2024

Visto la solicitud presentada por el(la) ex alumno(a) **PEÑA ORE, ABEL** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, de la Carrera Profesional de Educación Física, para sustentar el Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa Básica, denominado: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022**, quien solicita sustentación amparado(a) en el Decreto Supremo N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos y Escuelas de Formación Docente Públicos y Privados;

CONSIDERANDO:

Lo dispuesto por:

- Ley N° 28044 Ley General de Educación.
- D.S N° 023-2003-ED, Disposiciones de Emergencia y Reforma en Aplicación de la Ley General de Educación.
- D.S N° 021-2003 Declaratoria en Emergencia al Sistema Educativo Nacional durante el bienio 2003-2004.
- Ley N° 24029 Ley del Profesorado y su Modificatoria 25212.
- D.S N° 19-90-ED Reglamento de la Ley del Profesorado.
- D.S N° 05-94-ED Reglamento de los Institutos Superiores Pedagógicos con vigencia hasta el 23 de abril del 2001.
- D.S N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados.

Que, la Dirección de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta ha cumplido con la expedición de la **RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 0918-2024-EESPP"JSCO"/D.G-HTA**, de fecha 22 de octubre del 2024, en la que se nombra a los miembros del Jurado Examinador.



SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la sustentación del Trabajo de Investigación Educativa Básica denominado **LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022**, presentado por el(la) ex alumno(a) **PEÑA ORE, ABEL**, de la Carrera Profesional de Educación Física, mencionado en los considerandos, ceremonia que se realizará en el Auditorio de la Institución, el día **09 de noviembre del 2024 a las 6:00 p.m.**

REGISTRESE Y COMUNIQUESE



Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"José Salvador Caveró Ovalle"
Huanta - Ayacucho
Dr. Walter Mariano Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN

Intendencia
Dir. Adm. (01)
Dir. Acad. (01)
Arquivo (01)
WMAV/DG (01)
pedes,

Anexo 4

Resolución directoral de jurados de sustentación.

**ESCOLA SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
Huanta – Ayacucho


Registro N.º 11, Administración
Adecuación a Instituto OS N.º 018-05-ED
Autorización de Funcionamiento OS N.º 03-94-ED
Escuela de Educación PM N.º 281-2020-MINEDU

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N.º 0918-2024 EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 22 de octubre de 2024

Visto el Expediente N.º TM20244289-F de fecha 21 de octubre del 2024 y el Proveído N.º 4289;

 **CONSIDERANDO:**

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, departamento de Ayacucho, garantizar la titulación de los alumnos de los diferentes programas académicos que se desarrolla en este Centro Superior de Formación Docente con la aprobación de los Proyectos de Investigación Educativa Básica y/o Aplicada, para cumplir con el objetivo fundamental de Formación Profesional en Educación, en los Niveles Inicial, Primaria, Secundaria establecidos por la Ley del Profesorado y los Reglamentos pertinentes;

Que, estando autorizado por la Dirección General y el Decreto Supremo N.º 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, señalan que es necesario fomentar la investigación e innovación en los estudiantes y formadores para ofrecer a la sociedad maestras y maestros capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación.

Que, de conformidad al Artículo 55 del Decreto Supremo N.º 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos Superiores y Escuelas de Formación Docentes Públicos y Privados sobre designación de los Miembros del Jurado para la ejecución del acto de sustentación.

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR, como Miembros del Jurado Calificador del Trabajo de Investigación Educativa Básica, tal como se detalla a continuación:

St. Ruzhivilsa 624 – Huanta
Teléfono: (06) 321071
www.espp020.edu.pe
comunicaciones@espp020.edu.pe



JURADOS:

PRESIDENTE : Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
SECRETARIO : Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
VOCAL : Mg. FRIDA MAYHUA QUISPE

INTEGRANTE:

PEÑA ORE, ABEL

TITULO DEL PROYECTO:

LAS CAPACIDADES FISICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022.

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

REGISTRESE Y COMUNIQUESE


DIRECCIÓN EDUCACIONAL SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huancá - Ayacucho
Dr. Walter Mariano Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)

WMAV/D.G. (e)
pr/sec.

Anexo 5

Matriz de consistencia de investigación experimental.

| Problema | Objetivos | hipótesis | Variables/dimensiones | Metodología |
|---|---|---|---|---|
| <p>General: ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo del rendimiento en atletismo en los estudiantes de quinto de grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2023?</p> | <p>General: Comprobar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo del rendimiento en atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza”, Puerto Amargura, Llochegua, 2023</p> | <p>General: Las capacidades físicas influyen significativamente en el desarrollo del rendimiento en el atletismo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura Llochegua, 2023.</p> | <p>Variable independiente</p> <p>La capacidad física</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Preparación Ejecución Evaluación</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Rendimiento del atletismo</p> <p>Dimensiones</p> <p>Velocidad Potencia Agilidad</p> | <p>Tipo: Aplicada Nivel: Explicativo Métodos: Científico Inductivo-deductivo Estadístico Experimental Diseño: Pre experimental Población: 37 estudiantes del V ciclo nivel primaria Muestra: 17 estudiantes del 5to grado de primaria Técnicas: La obeservacion Instrumento: Ficha de observación Técnica de procesamiento de datos: Estadística descriptiva Estadística inferencial Programa SPSS v25</p> |
| <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023? ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza”, Puerto Amargura, Llochegua, 2023? ¿De qué manera la capacidad física influye en el desarrollo de la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” ¿Puerto Amargura, Llochegua, 2023? | <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Determinar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023 Determinar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023 Determinar la influencia de las capacidades físicas en el desarrollo de la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, 2023 | <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> La aplicación de las capacidades físicas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad en los estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa primaria “Modesto Bastidas Espinoza Llochegua” 2023. La aplicación de las capacidades físicas es significativa en el desarrollo de la potencia en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Llochegua, 2023. La aplicación de la capacidad física influye positivamente en la agilidad en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa “Modesto Bastidas Espinoza” Llochegua, 2023. | | |

Anexo 6

Matriz de operacionalización de variables de estudio

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|---|---|---|-------------|--|---|
| Variable Independiente La capacidad física | (Fletcher, 2016) manifiesta que: La capacidad física es la instalación o el poder para producir, realizar o desplegar con su cuerpo de varias maneras. Es importante para usted como individuo mejorar al máximo su destreza física y su salud. | Se elaboró una propuesta experimental consistente en un plan de acciones con 14 sesiones de aprendizaje, para evaluar el progreso de aprendizaje se aplicó la lista de cotejo. | Preparación | <ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Anticipación - Diálogos - Hipótesis | Nominal No aplica |
| | | | Ejecución | <ul style="list-style-type: none"> - Usa los materiales educativos - Desarrolla las actividades físicas - Promueve el cuidado de los materiales | |
| | | | Evaluación | <ul style="list-style-type: none"> - Propone estrategias que ayuden desarrollar los juegos - Comparte los materiales | |
| Variable Dependiente Rendimiento del atletismo | Valero, 2003) el atletismo es medio para la consecución del objetivo de la formación integral del alumno, fomentando valores de cooperación, solidaridad y respeto a los demás, y siendo los juegos y la técnica deportiva elementos empleados para su alcance" llegando así a que el atletismo no sea visto como un deporte individual a la hora de la enseñanza del mismo. También que el atletismo en la escuela es una herramienta para fomentar los valores y sobre todo el trabajo en equipo, (p.25). | Para la evaluación de la variable rendimiento del atletismo, se elaboró una ficha de observación, que se evaluó al inicio llamado pre test y al final llamado post test. La escala de calificación será vigesimal cuya medición es ordinal. | Velocidad | <ul style="list-style-type: none"> - Se desplaza de manera coordinada en la carrera planos - Ejecuta de manera coordinada las carreras de velocidad - Ejecuta los desplazamientos en coordinación al realizar la carrera | Ordinal (4) AD: Logro destacado (3) A: Logro esperado (2) B: En proceso (1) C: En inicio |
| | | | Potencia | <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta de manera correcta y coordinada las habilidades de los saltos. - Coordina de forma adecuada sus movimientos cuando realiza actividad física de fuerza - Realiza de manera coordinada el desplazamiento en las actividades. | |
| | | | Agilidad | <ul style="list-style-type: none"> - Realiza de manera adecuada la rapidez y eficiencia - Ejecuta la cualidad de reaccionar a un estímulo - Ejecuta actividades de movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad | |

Anexo 8

Matriz instrumental

| VARIABLES | DIMENSIÓN | INDICADOR | Nº ITEMS | TÉCNICAS | INSTRUMENTOS | ESCALA | VALORACIÓN |
|---|--|---|---|-------------|-----------------------|---------|--|
| VARIABLE INDEPENDIENTE Capacidad física | Preparación argumentación | <ul style="list-style-type: none"> Se comunica con sus compañeros para realizar dicha actividad. Se integra con sus compañeros al momento de ejecutar una resistencia atlética. Incentiva a sus compañeros utilizando palabras alentadoras durante el desarrollo del juego. | <ul style="list-style-type: none"> Aplicación de 14 sesiones de aprendizaje de la propuesta pedagógica innovadora. | Experimento | Material experimental | Nominal | No aplica |
| | Medios y materiales | <ul style="list-style-type: none"> Comparte sus materiales con su entorno social. Expresa sus sentimientos, ideas y temores a los demás compañeros. Promueve el cuidado de los materiales mediante el juego. | | | | | |
| | Ejecución y evaluación | <ul style="list-style-type: none"> Reconoce la derecha e izquierda con su cuerpo Propone estrategias que ayudan a desarrollar en el juego. Nombra diferencias y semejanzas con la participación de sus compañeros. | | | | | |
| D1. Velocidad | <ul style="list-style-type: none"> Se desliza de manera coordinada en la carrera de metros planos | <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta correctamente la posición de partida. | <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta de manera coordinada las carreras de velocidad Ejecuta los desplazamientos en coordinación al realizar la carrera Ejecuta de manera correcta y coordinada las habilidades de los saltos | | | | NIVEL DE DESEMPEÑO AD =logro destacado A =logro esperado B =proceso |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Realiza correctamente el desplazamiento. | | | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la velocidad. | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Se ubica de manera correcta en la posición de partida para realizar la carrera de velocidad. | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta la coordinación en las carreras de velocidad. | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Se desliza de manera adecuada. | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Realiza la carrera con una velocidad máxima. | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Coordina adecuadamente la posición de partida. | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta adecuadamente el salto. | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Realiza adecuadamente la técnica del salto. | | | | | | | |

| VARIABLE | D2. Potencia | <ul style="list-style-type: none"> • Coordina de forma adecuada sus | <ul style="list-style-type: none"> • Participa al realizar las actividades físicas de fuerza. • Coordina de manera adecuada al realizar las actividades. | | Ficha de | Ordinal | |
|---|-----------------|--|--|-------------|---------------------------------|---------|----------|
| E DEPENDI ENTE Rendimiento del atletismo | | movimientos cuando realiza actividad física de fuerza | <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta adecuadamente las actividades físicas de fuerza. | Observación | observación (pre y pos test) | | C=inicio |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Realiza de manera coordinada el desplazamiento en las actividades | <ul style="list-style-type: none"> • Se ubica correctamente en la posición de partida. • Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades. | | | | |
| | D3. Agilidad | <ul style="list-style-type: none"> • Realiza de manera adecuada la rapidez y eficiencia | <ul style="list-style-type: none"> • Coordina al cambiar la dirección y acelera rápidamente. • Reacciona de manera apropiada las señales relevantes para la actividad. | | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta la cualidad de reaccionar a un estímulo | <ul style="list-style-type: none"> • Realiza desplazamientos de manera rápida. • Participa en las actividades de manera eficiente. • Realiza actividades de manera en un tiempo adecuado. | | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta actividades de movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad | <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta actividades de velocidad para para mejorar sus habilidades y movimientos. | | | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza estrategias para demostrar su agilidad. | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo. | | | | |

Anexo 9

Validación de instrumentos, juicio de expertos

TABLA DE EVALUACION DE EXPERTOS

Apellidos y nombre del experto: *Palomino Ochaute, Freddy Raúl*
 Grado académico: *Magister en Investigación y Docencia Universitaria*
 Título profesional: *Licenciado*
 Institución en el que labora: *EESPP "JSCO"*
 Fecha: *19-08-23*

Instrumento de evaluación:

En la presente tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada uno de los ítems marcando con una (X) en las columnas de Si No. Asimismo, se le exhorta registrar las observaciones en el casillero correspondiente con la finalidad de mejorar la pertinencia del instrumento de evaluación.

| N | ITEMS | APRECIA | | OBSERVACION |
|-----------------------------|---|---------|----|-------------|
| | | SI | NO | |
| DIMENSIÓN: VELOCIDAD | | | | |
| 1 | Ejecuta correctamente la posición de partida | ✓ | | |
| 2 | Realiza correctamente el desplazamiento | ✓ | | |
| 3 | Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la velocidad | ✓ | | |
| 4 | Se ubica de manera correcta en la posición de partida para realizar la carrera de velocidad | ✓ | | |
| 5 | Ejecuta la coordinación en las carreras de velocidad | ✓ | | |
| 6 | Se desplaza de manera adecuada | ✓ | | |
| 7 | Realiza la carrera con una velocidad máxima | ✓ | | |
| DIMENSIÓN: POTENCIA | | | | |
| 8 | Coordina adecuadamente la posición de partida | ✓ | | |
| 9 | Ejecuta adecuadamente el salto | ✓ | | |
| 10 | Realiza adecuadamente la técnica del salto | ✓ | | |
| 11 | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | ✓ | | |
| 12 | Coordina de manera adecuada al realizar las actividades. | ✓ | | |
| 13 | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas de fuerza. | ✓ | | |
| 14 | Se ubica correctamente en la posición de partida | ✓ | | |
| 15 | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades. | ✓ | | |
| DIMENSIÓN: AJILIDAD | | | | |
| 16 | Coordina al cambiar la dirección y acelera rápidamente | ✓ | | |
| 17 | Reacciona de manera apropiada las señales relevantes para la actividad. | ✓ | | |
| 18 | Realiza desplazamientos de manera rápida. | ✓ | | |
| 19 | Participa en las actividades de manera eficiente. | ✓ | | |
| 20 | Realiza actividades de manera en un tiempo adecuado. | ✓ | | |
| 21 | Ejecuta actividades de velocidad para para mejorar sus habilidades y movimientos. | ✓ | | |
| 22 | Utiliza estrategias para demostrar su agilidad | ✓ | | |
| 23 | Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo. | ✓ | | |

SUGERENCIA

.....

DNI. 45680434

F.R. Palomino O.

TABLA DE EVALUACION DE EXPERTOS

Apellidos y nombre del experto: *Delgado Yolgo, Yaneth*
 Grado académico: *Mg. Educación Bilingüe Intcultural y Gerencia Educativa*
 Título profesional: *Educación Inicial EBT*
 Institución en el que labora: *CEPPE 3300*

Fecha:

Instrumento de evaluación:

En la presente tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada uno de los ítems marcando con una (X) en las columnas de Si No. Asimismo, se le exhorta registrar las observaciones en el casillero correspondiente con la finalidad de mejorar la pertinencia del instrumento de evaluación.

| N | ITEMS | APRECIA | | OBSERVACION |
|-----------------------------|---|---------|----|-------------|
| | | SI | NO | |
| DIMENSIÓN: VELOCIDAD | | | | |
| 1 | Ejecuta correctamente la posición de partida | / | | |
| 2 | Realiza correctamente el desplazamiento | / | | |
| 3 | Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la velocidad | / | | |
| 4 | Se ubica de manera correcta en la posición de partida para realizar la carrera de velocidad | / | | |
| 5 | Ejecuta la coordinación en las carreras de velocidad | / | | |
| 6 | Se desplaza de manera adecuada | / | | |
| 7 | Realiza la carrera con una velocidad máxima | / | | |
| DIMENSIÓN: POTENCIA | | | | |
| 8 | Coordina adecuadamente la posición de partida | / | | |
| 9 | Ejecuta adecuadamente el salto | / | | |
| 10 | Realiza adecuadamente la técnica del salto | / | | |
| 11 | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | / | | |
| 12 | Coordina de manera adecuada al realizar las actividades. | / | | |
| 13 | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas de fuerza | / | | |
| 14 | Se ubica correctamente en la posición de partida | / | | |
| 15 | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades | / | | |
| DIMENSIÓN: AJILIDAD | | | | |
| 16 | Coordina al cambiar la dirección y acelera rápidamente | / | | |
| 17 | Reacciona de manera apropiada las señales relevantes para la actividad. | / | | |
| 18 | Realiza desplazamientos de manera rápida. | / | | |
| 19 | Participa en las actividades de manera eficiente. | / | | |
| 20 | Realiza actividades de manera en un tiempo adecuado. | / | | |
| 21 | Ejecuta actividades de velocidad para para mejorar sus habilidades y movimientos. | / | | |
| 22 | Utiliza estrategias para demostrar su agilidad. | / | | |
| 23 | Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo. | / | | |

SUGERENCIA.....

DNI 4429840



TABLA DE EVALUACION DE EXPERTOS

Apellidos y nombre del experto: *Floyhua Quispe, Frida*
Grado académico: *Magister*
Título profesional: *Licenciada en Educación*
Institución en el que labora: *"José Salvador Cavero Ovalle"*
Fecha: *Huancayo, 19 de agosto de 2023*

Instrumento de evaluación:

En la presente tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada uno de los ítems marcando con una (X) en las columnas de Si No. Asimismo, se le exhorta registrar las observaciones en el casillero correspondiente con la finalidad de mejorar la pertinencia del instrumento de evaluación.

| N | ITEMS | APRECIA | | OBSERVACION |
|-----------------------------|---|---------|----|-------------|
| | | SI | NO | |
| DIMENSIÓN: VELOCIDAD | | | | |
| 1 | Ejecuta correctamente la posición de partida | ✓ | | |
| 2 | Realiza correctamente el desplazamiento | ✓ | | |
| 3 | Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la velocidad | ✓ | | |
| 4 | Se ubica de manera correcta en la posición de partida para realizar la carrera de velocidad | ✓ | | |
| 5 | Ejecuta la coordinación en las carreras de velocidad | ✓ | | |
| 6 | Se desliza de manera adecuada | ✓ | | |
| 7 | Realiza la carrera con una velocidad máxima | ✓ | | |
| DIMENSIÓN: POTENCIA | | | | |
| 8 | Coordina adecuadamente la posición de partida | ✓ | | |
| 9 | Ejecuta adecuadamente el salto | ✓ | | |
| 10 | Realiza adecuadamente la técnica del salto | ✓ | | |
| 11 | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | ✓ | | |
| 12 | Coordina de manera adecuada al realizar las actividades | ✓ | | |
| 13 | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas de fuerza | ✓ | | |
| 14 | Se ubica correctamente en la posición de partida | ✓ | | |
| 15 | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades | ✓ | | |
| DIMENSIÓN: AJILIDAD | | | | |
| 16 | Coordina al cambiar la dirección y acelera rápidamente | ✓ | | |
| 17 | Reacciona de manera apropiada las señales relevantes para la actividad | ✓ | | |
| 18 | Realiza desplazamientos de manera rápida | ✓ | | |
| 19 | Participa en las actividades de manera eficiente | ✓ | | |
| 20 | Realiza actividades de manera en un tiempo adecuado | ✓ | | |
| 21 | Ejecuta actividades de velocidad para para mejorar sus habilidades y movimientos | ✓ | | |
| 22 | Utiliza estrategias para demostrar su agilidad | ✓ | | |
| 23 | Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo | ✓ | | |

SUGERENCIA.....

DNI. *43428117*


Anexo 10

Prueba de confiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,860 | 20 |

Estadística total de elementos

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|--------|--|---|--|---|
| item1 | 44,75 | 57,477 | ,636 | ,846 |
| item2 | 44,83 | 55,242 | ,811 | ,837 |
| item3 | 44,92 | 65,538 | ,063 | ,869 |
| item4 | 44,75 | 57,114 | ,770 | ,841 |
| item5 | 44,92 | 55,538 | ,791 | ,838 |
| item6 | 44,67 | 59,697 | ,554 | ,850 |
| item7 | 44,83 | 65,424 | ,100 | ,865 |
| item8 | 44,83 | 61,424 | ,482 | ,853 |
| item9 | 45,42 | 59,902 | ,394 | ,857 |
| item10 | 45,08 | 64,811 | ,177 | ,862 |
| item11 | 44,75 | 61,114 | ,517 | ,852 |
| item12 | 45,00 | 57,636 | ,634 | ,846 |
| item13 | 45,67 | 63,879 | ,256 | ,860 |
| item14 | 45,08 | 58,083 | ,616 | ,847 |
| item15 | 44,92 | 60,629 | ,463 | ,853 |
| item16 | 44,83 | 58,697 | ,757 | ,844 |
| item17 | 44,92 | 63,902 | ,245 | ,861 |
| item18 | 45,17 | 67,242 | -,071 | ,874 |
| item19 | 44,92 | 59,720 | ,540 | ,850 |
| item20 | 45,08 | 64,629 | ,196 | ,862 |

Anexo 11

Prueba de pre test

| ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--|---|--|---|---|
| "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PRE TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N° | Estudiantes | DIMENSION 1: Velocidad | | | | | | | DIMENSION 2: Potencia | | | | | | | DIMENSION 3: Agilidad | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Se desplaza de manera coordinada en la carrera de metros planos | | | | | | | Coordinación de fuerza | | | | | | | Ejecución de actividades de agilidad | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejecuta correctamente la posición de partida | | Coordina correctamente los brazos y para | | Cumple adecuadamente al momento de pisar la pata de pista | | Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la velocidad | | Respetar las líneas de carril al momento de desplazarse | | Ejecuta de manera correcta las zancadas al momento de desplazarse. | | Realiza la carrera con una velocidad máxima | | Ejecuta de manera correcta y coordinada al realizar la dicha actividad propuesta | | Coordina de forma adecuada sus movimientos cuando realiza la actividad física de fuerza | | Realiza de manera coordinada en las actividades | | Ejecuta una técnica adecuada en los brazos utilizados | | Participa en las actividades de manera eficiente. | | Ejecuta actividades de velocidad para mejorar sus habilidades y movimientos. | | Utiliza estrategias para demostrar su agilidad | | Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo. | | |
| SUB TOTAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | B |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | B |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | B |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | B |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | B |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | C |
| 7 | NAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | B |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Deyvis | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | A |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | C |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | A |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | B |
| 12 | QUISPE CURO, Joseph Nicolas | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | A |
| 13 | RICRA REYES, Beila Adriana | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | B |
| 14 | SALAZAR BERNOLA, Paola Beatriz | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | B |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efraim | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | C |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | C |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | B |

Anexo 12

Prueba de pos test

| Nº | Estudiantes | DIMENSION 1: Velocidad | | | | | | | | DIMENSION 2: Potencia | | | | | | | | DIMENSION 3: Agilidad | | | | | | | | TOTAL |
|----|------------------------------------|---|--|---|---|--|---|--|--|---|--|---|--|-----------|---|-----------|---|-----------------------|---|---|---|---|---|---|----|-------|
| | | Se desplaza de manera coordinada en la carrera de metros planos | Ejecuta de manera coordinada las carreras de velocidad | Ejecuta los desplazamientos en coordinación al realizarla | Ejecuta de manera coordinada la salida baja con las tres voces del juez | Ejecuta adecuadamente el impulso al momento de la salida | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | Coopera con sus compañeros en la dicha actividad | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas en el atletismo. | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades | Realiza de manera adecuada la rapidez y eficiencia | Ejecuta la cualidad de reaccionar a un estímulo | Ejecuta actividades de movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad | SUB TOTAL | | SUB TOTAL | | SUB TOTAL | | | | | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | B | |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | A | |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | A | |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | B | |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | B | |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | C | |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | A | |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | AD | |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | A | |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | A | |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | A | |
| 12 | QUISPE CURO, Josseph Nicolas | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | AD | |
| 13 | RICRA REYES, Beija Adriana | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | B | |
| 14 | SALAZAR BERNAOLA, Paola Beatriz | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | A | |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efrain | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | C | |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | B | |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | A | |

Anexo 13

Material experimental

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 01 “JUGANDO APRENDO LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL ATLETISMO”.

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
 1.2. Docente : Peña Ore, Abel
 1.3. Área : Educación Física
 1.4. Grado y sección : 5to (A)
 1.5. Duración : 3 h



II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de practica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|---|--|--|---|
| <p>O Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>O Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo</p> | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> Identifica los fundamentos del atletismo mediante el juego, tiene en cuenta la actividad que mejora la calidad de vida al ejecutar de manera autónoma los movimientos específicos al realizar el juego. Tiene en cuenta la velocidad potencia y agilidad al realizar el juego | <p>Los estudiantes identifican los fundamentos del atletismo.</p> |

VI. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| Enfoques transversales | Valores | Acciones observables |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|--------------------------|--|
| <p>Inicio</p> | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludamos al estudiante; recordando la situación problemática que tratamos de mejorar por medio de esta unidad. Así mismo, recordamos lo realizado en la clase pasada y finalmente damos a conocer la sesión a realizar “Jugando aprendemos los fundamentos básicos del atletismo” • Conversamos con los estudiantes mediante las imágenes <p>¿Qué observamos en las imágenes? ¿Qué saben sobre los deportes que muestran las imágenes? ¿Qué beneficios brinda la práctica de Atletismo? ¿Conoces todas las competencias del Atletismo?</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Dialogamos acerca del atletismo y su clasificación tanto como en prueba de pistas y prueba de campo • El docente pide a los estudiantes que salgan ordenadamente al campo donde vamos a realizar las pruebas de pista, formen un círculo En la plataforma: Realizamos la activación corporal. |
| <p>Desarrollo</p> | <p>ACTIVIDAD FISICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponemos las siguientes actividades. <p style="text-align: center;">Llega Primero</p> <p>Creamos 4 grupos combinados entre hombres y mujeres, formado en columnas, cada columna se enfrenta a otra columna entre la distancia de las 2 columnas habrá un objeto, un alumno de cada columna al sonido del silbato saldrá en velocidad a agarrar el objeto el alumno que llegue primero suma puntos para su grupo, y así sucesivamente van cada uno hasta que todo el grupo trabaje</p> <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <p style="text-align: center;">CARRERA DE RELEVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forma 4 grupos de misma cantidad de integrantes formados en columna. Al sonido del silbato saldrá 1 estudiante de cada columna a recoger un objeto que estará ubicado en el otro extremo, el estudiante va a recoger el objeto y regresa donde su otro compañero se lo entrega y sale rápidamente el siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos trabajen <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD DE APLICACIÓN • Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo desarrollado durante la clase. • Realizan los fundamentos básicos del atletismo mediante una competencia. <ul style="list-style-type: none"> ○ Actividad de relajación y respiración: se les recuerda la importancia de este proceso relajación, que después de realizar actividades físicas intensas o de gran esfuerzo se debe practicar ejercicios de estiramientos por un periodo que debe durar entre 3-5 minutos, acompañadas de respiraciones profundas y expiraciones lentas, para relajar las zonas de nuestro cuerpo que se han visto afectadas por el estrés de la actividad física y llevar oxígeno nuestro cerebro controlando así nuestro estado emocional y continuar con las actividades cotidianas. ○ Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos |

| | |
|---------------|--|
| Cierre | <p>Actividad: Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes esto que lo realizamos? ¿Qué creen jugando utilizando desarrollan la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases? No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |
|---------------|--|

- **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**
- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- Matriz curricular



DIRECTOR DE LA I.E



DOCENTE FORMADOR



DOCENTE



DOCENTE PRACTICANTE

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 02

“TRABAJAREMOS LAS CUALIDADES FISICAS DE VELOCIDAD MEDIANTE JUEGOS RECREATIVOS”.

IV. DATOS INFORMATIVOS:

- 4.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
 4.2. Docente : Peña Ore, Abel
 4.3. Área : Educación Física
 4.4. Grado y sección : 5to (A)
 4.5. Duración : 3 h



V. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de practica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

VI. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida ○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo | Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego. Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.). | <ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus cualidades físicas al realizar la velocidad. • Tiene en cuenta la velocidad potencia y agilidad al realizar el juego recreativo | s estudiante s identifican los fundamentos del atletismo. |

VII. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| VIII. Enfoques transversales | Valores | Situaciones observables |
|------------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Respeto de derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

VI. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|-------------------|--|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante algunas preguntas • ¿qué es la velocidad? |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Todos podemos ser veloces? ¿Por qué? • ¿Para qué sirve la velocidad?, ¿en el atletismo?, ¿Cuál es el mayor récord en la prueba de 100 metros planos?, ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo se aclara las ideas y se declara el tema mencionado los criterios de evaluación de la clase. • Activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, talón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicamos y demostramos a los estudiantes; y se da a conocer como es la partida baja para las carreras de velocidad, y cuál es la postura que tiene que tener un atleta a la hora de partir, y aumentar su potencia a la hora de ejercer de cada estudiante siempre dando las pautas siguiendo las voces del juez. También se tiene que tener en cuenta algunos ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida de velocidad. • Formamos grupos de 4, y realizaran alternativamente 4 veces los siguientes ejercicios sobre una distancia de 60 metros; salida con dos apoyos y la salida baja con las tres voces del juez. • El docente monitorea y asesora constantemente sobre las actividades encomendadas. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN • Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo desarrollado durante la clase. Cada estudiante tendrá tres pruebas de velocidad, en una carrera de 100 metros planos, donde será cronometrado por el docente y en la siguiente roda competirán los estudiantes que hayan logrado menor tiempo. |
| Cierre | <p>Actividad: Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes esto que lo realizamos? ¿Qué creen jugando utilizando desarrollan la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases? No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LA ESPERANZA"
CALLE 100 No. 100-100
TELÉFONO: 011 252 2001474
WWW.IE.PRIVADA

DIRECTOR DE LA I.E



ES.P.P. INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CALLE 100 No. 100-100
TELÉFONO: 011 252 2001474
WWW.IE.PRIVADA

DOCENTE FORMADOR /



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LA ESPERANZA"
CALLE 100 No. 100-100
TELÉFONO: 011 252 2001474
WWW.IE.PRIVADA

DOCENTE



DOCENTE PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

“EJECUTEMOS LAS CUALIDADES FÍSICAS DE AGILIDAD DANDO EL MEJOR RENDIMIENTO”.



VII. DATOS INFORMATIVOS:

| | | |
|--|---|------------------|
| 7.1. Institución Educativa Espinoza | : | Modesto Bastidas |
| 7.2. Docente | : | Peña Ore, Abel |
| 7.3. Área | : | Educación Física |
| 7.4. Grado y sección | : | 5to (A) |
| 7.5. Duración | : | 3 h |

VIII. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de práctica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

IX. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida ○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo | Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego. Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.). | <ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus cualidades físicas al realizar la velocidad. • Tiene en cuenta la velocidad potencia y agilidad al realizar el juego recreativo | s estudiante s identifican los fundamentos del atletismo. |

IX. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| X. | Enfoques transversales | Valores | Evidencias observables |
|----|---------------------------|----------------------------|--|
| | Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| | Respeto a los derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

VIII. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|-------------------|--|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante algunas preguntas |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿qué es la agilidad? • ¿Todos podemos ser veloces? ¿Por qué? • ¿Para qué sirve la velocidad?, ¿en el atletismo?, ¿Cuál es el mayor récord en la prueba de 100 metros planos?, ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo se aclara las ideas y se declara el tema mencionado los criterios de evaluación de la clase. • Activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, talón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicamos y demostramos a los estudiantes; y se da a conocer como es la partida baja para las carreras de velocidad, y cuál es la postura que tiene que tener un atleta a la hora de partir, y aumentar su potencia a la hora de ejercer de cada estudiante siempre dando las pautas siguiendo las voces del juez. También se tiene que tener en cuenta algunos ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida de velocidad. • Formamos grupos de 4, y realizaran alternativamente 4 veces los siguientes ejercicios sobre una distancia de 60 metros; salida con dos apoyos y la salida baja con las tres voces del juez. • El docente monitorea y asesora constantemente sobre las actividades encomendadas. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN • Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo desarrollado durante la clase. Cada estudiante tendrá tres pruebas de velocidad, en una carrera de 100 metros planos, donde será cronometrado por el docente y en la siguiente roda competirán los estudiantes que hayan logrado menor tiempo. |
| Cierre | <p>Actividad: Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes esto que lo realizamos? ¿Qué creen jugando utilizando desarrollan la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases? No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- Matriz curricular



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LA ESPERANZA"
CALLE 100 N. # 100-100
BOGOTÁ, D.C.
DIRECTOR DE LA I.E.

DIRECTOR DE LA I.E



ESPA. NOROCCIDENTAL
CALLE 100 N. # 100-100
BOGOTÁ, D.C.
DOCENTE FORMADOR /

DOCENTE FORMADOR /



ESPA. NOROCCIDENTAL
CALLE 100 N. # 100-100
BOGOTÁ, D.C.
LIC. Jhon Gómez Guisao
EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE



DOCENTE PRACTICANTE

Instrumento de evaluación

Ficha de observación

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|-----------------|
| Variable (D) | O Rendimiento del atletismo | Grado | 5 ^{to} |
| Dimensión / indicador / Ítems | Velocidad: Ejecuta los desplazamientos en coordinación al realizar la carrera Ejecuta de manera coordinada las carreras de velocidad Se desplaza de manera coordinada en la carrera de metros planos | | |

| N° | Apellidos y Nombres | Ejecuta correctamente e la posición de partida | | | | Coordina correctamente e los brazos y pies | | | | Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la prueba de pista | | | | Cumple adecuadamente el tiempo al realizar la velocidad | | | | Respeto las líneas de carril al momento de desplazarse | | | | Ejecuta de manera correcta las zancadas al momento de desplazarse. | | | | Realiza la carrera con una velocidad máxima | | | | Nota |
|----|------------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|--|--------|
| | | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | | | | | |
| | | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | x | | | A D |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A D |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | | x | | | | x | | | | x | | | | x | x | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | | x | | | | x | | | | x | | x | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 12 | QUISPE CURO, Josseph Nicolas | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A D |
| 13 | RICRA REYES, Beija Adriana | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 14 | SALAZAR BERNAOLA, Paola Beatriz | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efrain | | x | | | | x | | | | x | | x | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | | x | | | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | | A |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | A |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

“REALIZAMOS LA CARRERA DE 60MTRS DANDO EL MEJOR RENDIMIENTO”.



X. DATOS INFORMATIVOS:

- 10.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
- 10.2. Docente : Peña Ore, Abel
- 10.3. Área : Educación Física
- 10.4. Grado y sección : 5to (A)
- 10.5. Duración : 3 h

XI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de practica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XII. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:


| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|---|--|---|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida ○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo | Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego. Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.). | <ul style="list-style-type: none"> • Tiene en cuenta la coordinación en la carrera de 60 metros. • Coordina adecuadamente los movimientos al realizar la carrera. • Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | se realizan la carrera de 60 metros |

| XII. Enfoques transversales | Valores | Indicaciones observables |
|------------------------------|----------------------------|--|
| Identificación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

XI. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

rie

X. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|-------------------|--|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante algunas preguntas • ¿qué es la agilidad? • ¿Todos podemos ser veloces? ¿Por qué? • ¿Para qué sirve la velocidad?, ¿en el atletismo?, ¿Cuál es el mayor récord en la prueba de 100 metros planos?, ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo se aclara las ideas y se declara el tema mencionado los criterios de evaluación de la clase. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, talón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicamos y demostramos a los estudiantes; y se da a conocer como es la partida baja para las carreras de velocidad, y cuál es la postura que tiene que tener un atleta a la hora de partir, y aumentar su potencia a la hora de ejercer de cada estudiante siempre dando las pautas siguiendo las voces del juez. También se tiene que tener en cuenta algunos ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida de velocidad. • Formamos grupos de 4, y realizaran alternativamente 4 veces los siguientes ejercicios sobre una distancia de 60 metros; salida con dos apoyos y la salida baja con las tres voces del juez. • El docente monitorea y asesora constantemente sobre las actividades encomendadas. <p>Actividad de relajación y respiración: se les recuerda la importancia de este proceso relajación, que después de realizar actividades físicas intensas o de gran esfuerzo se debe practicar ejercicios de estiramientos por un periodo que debe durar entre 3-5 minutos, acompañadas de respiraciones profundas y expiraciones lentas, para relajar las zonas de nuestro cuerpo que se han visto afectadas por el estrés de la actividad física y llevar oxígeno nuestro cerebro controlando así nuestro estado emocional y continuar con las actividades cotidianas.</p>  <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo desarrollado durante la clase. Cada estudiante tendrá tres pruebas de velocidad, en una carrera de 60 metros planos, donde será cronometrado por el docente y en la siguiente roda competirán los estudiantes que hayan logrado menor tiempo. |

| | |
|---------------|--|
| Cierre | <p>Actividad: Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes esto que lo realizamos? ¿Qué creen jugando utilizando desarrollan la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases? No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |
|---------------|--|

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- matriz curricular



DIRECTOR DE LA I.E



DOCENTE FORMADOR /



DOCENTE



DOCENTE PRACTICANTE

Instrumento de evaluación

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|-----|
| Variable (D) | O Rendimiento del atletismo | Grado | 5tº |
| Dimensión / indicador / Ítems | Potencia: Realiza de manera coordinada el desplazamiento Coordina de forma adecuada sus movimientos cuando realiza la actividad física de fuerza Ejecuta de manera correcta y coordinada al realizar la dicha actividad | | |

| Nº | Apellidos y Nombres | Coordina adecuadamente la posición de la salida baja con las tres voces del juez | | | | Ejecuta adecuadamente el impulso al momento de la salida | | | | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | | | | Coopera con sus compañeros en la dicha actividad | | | | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas en el atletismo. | | | | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento o en las actividades | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| | | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | AD | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | |
| | | D | | | | D | | | | D | | | | | | | | D | | | | D | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | B |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | | | x | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | B |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | x | | C |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | x | | | | | | x | | | | | | | | | | | | x | | | | | | A |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | | | x | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 12 | QUISPE CURO, Joseph Nicolas | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A D |
| 13 | RICRA REYES, Beija Adriana | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 14 | SALAZAR BERNAOLA, Paola Beatriz | x | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efrain | | | x | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | A |

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 05

“EJECUTAMOS LA CARRERA DE 100MTRS DANDO EL MEJOR RENDIMIENTO”.

XIII.DATOS INFORMATIVOS:

- 13.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
- 13.2. Docente : Peña Ore, Abel
- 13.3. Área : Educación Física
- 13.4. Grado y sección : 5to (A)
- 13.5. Duración : 3 h



XIV. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de practica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:


| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida ○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiene en cuenta la coordinación y punto de partida en la carrera de 100 metros. • Coordina adecuadamente los movimientos al realizar la carrera. • Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | <p>s estudiantes ejecutan la carrera de 100 metros.</p> |

XIII. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| XIV. Enfoques transversales | Valores | Acciones observables |
|-----------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

e

XII. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|-------------------|--|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante algunas preguntas • ¿qué es la velocidad? • ¿Todos podemos ser veloces? ¿Por qué? |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué sirve la velocidad en el atletismo?, ¿Cuál es el mayor récord en la prueba de 100 metros planos?, ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo se aclara las ideas y se declara el tema mencionado los criterios de evaluación de la clase. • Activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, talón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicamos y demostramos a los estudiantes; y se da a conocer como es la partida baja para las carreras de velocidad, y cuál es la postura que tiene que tener un atleta a la hora de partir, y aumentar su potencia a la hora de ejercer de cada estudiante siempre dando las pautas siguiendo las voces del juez. También se tiene que tener en cuenta algunos ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida de velocidad. • Formamos grupos de 4, y realizaran alternativamente 4 veces los siguientes ejercicios sobre una distancia de 100 metros; salida con dos apoyos y la salida baja con las tres voces del juez. • El docente monitorea y asesora constantemente sobre las actividades encomendadas. <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo desarrollado durante la clase. <ul style="list-style-type: none"> • Cada estudiante tendrá tres pruebas de velocidad, en una carrera de 100 metros planos, donde será cronometrado por el docente y en la siguiente roda competirán los estudiantes que hayan logrado menor tiempo. <p>Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos</p>  |

| | |
|---------------|--|
| Cierre | <p>Actividad: Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes esto que lo realizamos? ¿Qué creen jugando utilizando desarrollan la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases? No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |
|---------------|--|

XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- matriz curricular



DIRECTOR DE LA I.E



Lic. Jhon Gomez Guisao
EDUCACION FISICA

DOCENTE



DOCENTE FORMADOR /



DOCENTE PRACTICANTE

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|-----|
| Variable (D) | O Rendimiento del atletismo | Grado | 5tº |
| Dimensión / indicador / Ítems | Potencia Realiza de manera coordinada el desplazamiento Coordina de forma adecuada sus movimientos cuando realiza la actividad física de fuerza Ejecuta de manera correcta y coordinada al realizar la dicha actividad | | |

| N° | Apellidos y Nombres | Coordina adecuadamente la posición de la salida baja con las tres voces del juez. | | | | Ejecuta adecuadamente el impulso al momento de la salida | | | | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | | | | Coopera con sus compañeros en la dicha actividad | | | | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas en el atletismo. | | | | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades | | | | Nota |
|----|------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | | AD | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | AD | A | B | C | AD | A | B | C | AD | A | B | C | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | A |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | B |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | B |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | C |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 12 | QUISPE CURO, Joseph Nicolas | x | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | AD |
| 13 | RICRA REYES, Beija Adriana | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 14 | SALAZAR BERNAOLA, Paola Beatriz | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efrain | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | x | | A |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | | x | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | A |

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 06

“EJECUTAMOS LA CARRERA DE RELEVOS TENIENDO EN CUENTA LA RECEPCIÓN DEL TESTIMONIO”



XVI. DATOS INFORMATIVOS:

- 16.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
 16.2. Docente : Peña Ore, Abel
 16.3. Área : Educación Física
 16.4. Grado y sección : 5to (A)
 16.5. Duración : 3 h

XVII. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de práctica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5º grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XVIII. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|--|--|---|---|
| <p>○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo</p> | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tiene en cuenta la transferencia del testigo, tiene en cuenta el trabajo en equipo. Coordina adecuadamente los movimientos al realizar la carrera. Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | <p>Los estudiantes realizan la carrera de relevos de manera coordinada.</p> |

XV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| XVI. Enfoques transversales | Valores | Indicaciones observables |
|-----------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Respeto de derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

XIV. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|-------------------|---|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Iniciamos con un dialogo motivador despertando el interés de los estudiantes, luego mediante algunas interrogantes despertamos los saberes previos. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipos de carreras se practican en el atletismo? ¿Qué es un testimonio? ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo ¿Qué técnicas y fases se ejecutan en la carrera de relevos?' se aclara las ideas y se les menciona el tema. • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, balón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente entrega una ficha informativa para analizar e identificar la carrera de relevos, a partir de ello describen en que consiste la actividad fisica. • Se aclara ideas y corrige algunos errores y sistematiza la actividad a desarrollar. <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con la ayuda de docente los alumnos realizan la práctica de la actividad en el campo, el docente monitorea y asesora constantemente la actividad encomendada. • Finalmente se procede a realizar la carrera de relevos formando equipos de 4 integrantes, teniendo en cuenta las técnicas y fases del relevo. <p>Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos</p> |
| Cierre | <p>Actividad:</p> <p>Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en la actividad?</p> <p>¿Qué dificultades tuvimos?</p> <p>¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades?</p> <p>¿Por qué es importante la actividad desarrollada?</p> <p>¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases?</p> <p>No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |

XV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- Matriz curricular



DIRECTOR DE LA I.E



DOCENTE



DOCENTE FORMADOR



DOCENTE PRACTICANTE

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|-----|
| Variable (D) | O Rendimiento del atletismo | Grado | 5tº |
| Dimensión / indicador / Ítems | Potencia Realiza de manera coordinada el desplazamiento Coordina de forma adecuada sus movimientos cuando realiza la actividad física de fuerza Ejecuta de manera correcta y coordinada al realizar la dicha actividad | | |

| Nº | Apellidos y Nombres | Coordina adecuadamente la posición de la salida baja con las tres voces del juez | | | | Ejecuta adecuadamente el impulso al momento de la salida | | | | Participa al realizar las actividades físicas de fuerza | | | | Coopera con sus compañeros en la dicha actividad | | | | Ejecuta adecuadamente las actividades físicas en el atletismo. | | | | Ejecuta de manera correcta el desplazamiento en las actividades | | | | Nota | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|------|--|---|--|----|
| | | AD | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | AD | A | B | C | AD | A | B | C | AD | A | B | C | | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | | X | | | X | | | | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | A |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | | x | | | | | X | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | A |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | X | | | | X | | | | X | | | | | | X | | | X | | | | X | | | | | X | | AD |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | | x | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | A |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | | | X | | A |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | A |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | A |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | | x | | | X | | | | | | | | X | | | | X | X | | | X | | | | | | X | | AD |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | | x | | | | x | | | | X | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | A |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | | x | | | x | | | x | | | x | | | x | | | A |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | | x | | | x | | | x | | | x | | | x | | | A |
| 12 | QUISPE CURO, Joseph Nicolas | x | | | | x | | | x | | | x | | | x | | | A |
| 13 | RICRA REYES, Beija Adriana | | X | | | X | | | x | | | x | | | x | | | A |
| 14 | SALAZAR BERNAOLA, Paola Beatriz | | X | | | x | | | x | | | x | | | x | | | A |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efrain | | X | | | x | | | x | | | x | | | x | | | A |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | | x | | | X | | | X | | | x | | | X | | | A |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | | x | | | x | | | x | | | x | | | x | | | A |

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 07

“REALIZAMOS DE MANERA COORDINADA LA CARRERA DE RESISTENCIA 1200MTRS DANDO UN MEJOR RENDIMIENTO”

XIX. DATOS INFORMATIVOS:

- 19.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
- 19.2. Docente : Peña Ore, Abel
- 19.3. Área : Educación Física
- 19.4. Grado y sección : 5to (A)
- 19.5. Duración : 3 h



XX. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de practica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XXI. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:


| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|--|--|--|--|
| <p>○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo</p> | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tiene en cuenta la coordinación y punto de partida en la carrera de resistencia de 1200metros. Coordina adecuadamente los movimientos al realizar la carrera. Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | <p>s estudiantes realizan la carrera de resistencia de 1200 metros</p> |

XVII. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| XVIII. Enfoques transversales | Valores | Evidencias observables |
|-------------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Respeto de derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

XVI. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|----------|-------------------------|
| | |

| | |
|--------------------------|--|
| <p>Inicio</p> | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante algunas preguntas • ¿Cómo se ejecuta la carrera de resistencia? ¿Qué es la velocidad? |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué sirve la velocidad en el atletismo?, ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo se aclara las ideas y se declara el tema mencionado los criterios de evaluación de la clase. • Activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| <p>Desarrollo</p> | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, talón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicamos y demostramos a los estudiantes; y se da a conocer como es la partida baja para las carreras de velocidad, y cuál es la postura que tiene que tener un atleta a la hora de partir, y aumentar su potencia a la hora de ejercer de cada estudiante siempre dando las pautas siguiendo las voces del juez. También se tiene que tener en cuenta algunos ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida de velocidad.  <ul style="list-style-type: none"> • Formamos grupos de 4, y realizaran alternativamente 4 veces los siguientes ejercicios sobre una distancia de 60metros; salida con dos apoyos y la salida baja con las tres voces del juez. • El docente monitorea y asesora constantemente sobre las actividades encomendadas. • Se les brinda las pautas correspondientes para ejecutar la actividad del día. <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes tendrán que poner en práctica el desarrollo de la actividad teniendo en cuenta las pautas dadas por el docente. • Cada estudiante ejecutara tres vueltas donde tiene que cumplir la carrera de 1200 metros planos, donde será cronometrado por el docente y en la siguiente ronda competirán los estudiantes que hayan logrado menor tiempo. <p>Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Actividad:</p> <p>Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases.</p> <p>¿Cómo se sintieron al participar en los juegos?</p> <p>¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades?</p> <p>¿Por qué es importantes la actividad realizada?</p> <p>¿Qué creen que desarrollamos la parte cognitiva?</p> <p>¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases?</p> <p>No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |

XVII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica



DIRECTOR DE LA I.E



DOCENTE



DOCENTE FORMADOR /



DOCENTE PRACTICANTE

| | | | |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------|
| Variable (D) | O Rendimiento del atletismo | Grado | 5 ^o |
| Dimensión / indicador / Ítems | Agilidad: Realiza de manera adecuada la rapidez y eficiencia Ejecuta la cualidad de reaccionar a un estímulo Ejecuta actividades de movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad | | |

| N.º | Apellidos y Nombres | Coordina al cambiar la dirección y acelera correctamente | | | | Reacciona de manera apropiada al realizar la actividad | | | | Ejecuta una técnica de romper el viento utilizado los brazos. | | | | Participa en las actividades de manera eficiente. | | | | Ejecuta actividades de velocidad para mejorar sus habilidades y movimientos. | | | | Utiliza estrategias para demostrar su agilidad | | | | Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo. | | | | Nota | | | | |
|-----|------------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|--|---|--|------|--|--|--|----|
| | | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | | | | | | | | | |
| | | D | | | | D | | | | D | | | | D | | | | D | | | | D | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | X | | | | | x | | | X | | | | X | | | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | | AD |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | | AD |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | | | | | A |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | | x | | | | x | | | | | | x | | | x | x | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | A |

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 08

“DESARROLLAMOS EL ATLETISMO REALIZANDO EL SALTO LARGO”

XXII. DATOS INFORMATIVOS:

- 22.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
- 22.2. Docente : Peña Ore, Abel
- 22.3. Área : Educación Física
- 22.4. Grado y sección : 5to (A)
- 22.5. Duración : 3 h



XXIII. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de practica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XXIV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|--|--|---|---|
| <p>○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo</p> | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta el salto largo teniendo en cuenta la distancia próxima. Realiza adecuadamente los movimientos al realizar la carrera de salto largo. Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | <p>s estudiantes logren ejecutar el salto largo</p> |

XIX. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| XX. Enfoques transversales | Valores | Acciones observables |
|----------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Respeto a los derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

XVIII. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|----------|-------------------------|
|----------|-------------------------|

| | |
|-------------------|---|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante imágenes y algunas preguntas ¿Qué observan en la imagen? ¿Conocen el salto largo? ¿Cuánto mide la cancha del salto largo? • Les damos el propósito de la actividad; que los estudiantes conozcan y realicen la técnica del salto largo. • Nos trasladamos al campo y realizamos la activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos grupos iguales de varones y mujeres y se pondrán en columna detrás de los conos que el docente colocara, frente a cada columna, habrá hilos en forma circulas por donde los alumnos al escuchar el silbado del profesor tendrán que saltar dentro, al llegar al ultimo realizara un salto y tendrá que caer con los pies juntos. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la fase de aproximación el docente colocara dos vallas da una distancia prudente, los estudiantes se colocaran en la fosa de aproximación en forma de columna, al escuchar el silbato irán saliendo uno por uno y tendrán que pasar saltando las vallas con un pie, hasta llegar a la línea de batida y realizar el salto largo. <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes tendrán que poner en práctica el desarrollo de la actividad teniendo en cuenta las pautas dadas por el docente. • Los estudiantes realizaran una por una en forma de competencia y ganara el que mas lejos logre saltar. <p>Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos</p> |
| Cierre | <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos relajación muscular, sentados los estudiantes extendemos los brazos y piernas para Aser movimientos de relajamiento, también movemos el cuello y cabeza. <p>Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes la actividad realizada? ¿Qué creen que desarrollamos la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases?</p> <p>No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |

XIX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- matriz curricular

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 09

“EJECUTAMOS LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ATLETISMO REALIZANDO LA CARRERA DE VALLAS”

XXV. DATOS INFORMATIVOS:

- 25.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
- 25.2. Docente : Peña Ore, Abel
- 25.3. Área : Educación Física
- 25.4. Grado y sección : 5to (A)
- 25.5. Duración : 3 h



XXVI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de práctica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5to grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XXVII. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|--|---|---|---|
| <p>○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo</p> | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, pre deportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta el pasaje de vallas de acuerdo a lo mencionado. Realiza adecuadamente los movimientos al realizar la carrera de salto largo. Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | <p>Los estudiantes logren realizar la carrera de vallas</p> |

XXI. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| XXII. Enfoques transversales | Valores | Acciones observables |
|------------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

XX. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|----------|-------------------------|
|----------|-------------------------|

| | |
|-------------------|--|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Activamos los saberes previos ¿Qué es el atletismo? ¿Por qué es importante practicar el atletismo? ¿Será lo mismo decir carrera de velocidad o carrera de vallas? ¿tienen alguna idea de la carrera de vallas' • Les damos el propósito de la actividad; hoy realizaremos la carrera de vallas dentro del atletismo. • Nos trasladamos al campo y realizamos la activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se le explica cómo se realiza la carrea de vallas, la distancia en que se ubica entre vallas y vallas, la medida de vallas. • Los estudiantes por diferentes partes del campo saltan imaginándose que están pasando una valla. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • En parejas se colocan en cuadrupedia baja, el otro pasa por sobre extendiendo la pierna de adelante completamente y la de atrás pasa flexionando, luego lo realizan en grupos caminando primero pasar la pierna de ataque luego la de pase. • Pasar caminando por un lado e la valla, pasando solo la pierna de ataque. <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes tendrán que poner en práctica el desarrollo de la actividad teniendo en cuenta las pautas dadas por el docente. • Los estudiantes realizaran la actividad corriendo desde la partida saliendo en trote y pasando las vallas con toda la velocidad de cada uno. <p>Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos</p> |
| Cierre | <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos relajación muscular, sentados los estudiantes extendemos los brazos y piernas para Aser movimientos de relajamiento, también movemos el cuello y cabeza. <p>Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes la actividad realizada? ¿Qué creen que desarrollamos la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases?</p> <p>No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud.</p> |

XXI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- matriz curricular

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 10

“EVALUAMOS LA CAPACIDAD FISICA DE LA VELOCIDAD, POTENCIA Y AGILIDAD EN LA CARRERA DE 100 METROS PLANOS”.



XXVIII. DATOS INFORMATIVOS:

- 28.1. Institución Educativa : Modesto Bastidas Espinoza
 28.2. Docente : Peña Ore, Abel
 28.3. Área : Educación Física
 28.4. Grado y sección : 5to (A)
 28.5. Duración : 3 h

XXIX. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Al realizar esta actividad de aprendizaje se pretende acercar a los alumnos a una de las disciplinas deportivas más completas que es el atletismo. Ya que este deporte se caracteriza por una gran variedad de especialidades, por lo que los alumnos no se sentirán incómodos con alguna de ellas, ya que la actividad se realiza en un espacio muy amplio, optamos por una actividad de práctica del atletismo y desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes ya que se observa estudiantes con diversas falencias, una de ellas puede ser la obesidad, etc. por lo que se aplicará con los estudiantes de 5º grado de primaria viendo las habilidades que ellos lo realiza, con el fin de promover el deporte.

XXX. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:


| Competencias y capacidades del área | Desempeño (precisado) | Criterios de evaluación | Evidencias de aprendizaje |
|--|--|---|--|
| <p>○ Asume una vida saludable Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>○ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad omprende su cuerpo</p> | <p>Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, ejecuta de manera autónoma carrera de metros planos también, movimientos específicos, mediante el juego.</p> <p>Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tiene en cuenta la coordinación y punto de partida en la carrera de 100 metros. Coordina adecuadamente los movimientos al realizar la carrera. Realiza de manera adecuada la actividad de relajación y respiración al terminar la actividad | <p>s estudiante s ejecutan la carrera de 100 metros.</p> |

XXIII. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

| XXIV. Enfoques transversales | Valores | Comportamientos observables |
|------------------------------|----------------------------|--|
| Orientación al bien común | Responsabilidad | Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo |
| Derechos | Libertad y Responsabilidad | Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad |

e D

XXII. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

| Momentos | Actividades/estrategias |
|-------------------|--|
| Inicio | <p>EN GRUPO DE CLASES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los estudiantes a un día más de clase de educación física, motivarlos a buscar que cada día sean mejores personas. • Recordarles que siempre deben de respetar las normas de convivencia y alimentarse saludablemente. • Desplazamiento al medio físico. • Activamos los saberes previos mediante algunas preguntas • ¿qué es la velocidad? • ¿Todos podemos ser veloces? ¿Por qué? |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué sirve la velocidad en el atletismo?, ¿Cuál es el mayor récord en la prueba de 100 metros planos?, ¿Cuáles son las voces de partida? • Luego del conflicto cognitivo se aclara las ideas y se declara el tema mencionado los criterios de evaluación de la clase. • Activación general, realizamos un trote por distintos lugares del campo y el docente manda indicando que parte de cuerpo debemos de mover durante el trote • Activación específica, en dos columnas realizaremos velocidad corta de 15 a 30 metros progresivamente. |
| Desarrollo | <p>ACTIVIDAD BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaremos 1 grupo que se posicionen en fila de iguales entre varones y mujeres. • Realizaran el trabajo en equipo los siguientes ejercicios propuestos sobre una distancia de 20 metros; sleeping, impulsiones, talón glúteo. <p>ACTIVIDAD AVANZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicamos y demostramos a los estudiantes; y se da a conocer como es la partida baja para las carreras de velocidad, y cuál es la postura que tiene que tener un atleta a la hora de partir, y aumentar su potencia a la hora de ejercer de cada estudiante siempre dando las pautas siguiendo las voces del juez. También se tiene que tener en cuenta algunos ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida de velocidad. • Formamos grupos de 4, y realizaran alternativamente 4 veces los siguientes ejercicios sobre una distancia de 100 metros; salida con dos apoyos y la salida baja con las tres voces del juez. • El docente monitorea y asesora constantemente sobre las actividades encomendadas. <p>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo desarrollado durante todas las actividades. Cada estudiante tendrá tres pruebas de velocidad, en una carrera de 100 metros planos, donde será cronometrado por el docente y en la siguiente roda competirán los estudiantes que hayan logrado menor tiempo. <p>Actividad de hidratación y recobro de la respiración: se tendrá en cuenta según el desarrollo del juego algunas pausas para que se hidraten y puedan recuperar el estado normal de su respiración por el cansancio que genere la actividad física; así como el uso de los servicios higiénicos</p>  |

| | |
|---------------|---|
| Cierre | Actividad: Reflexionemos sobre las actividades realizadas durante la sesión de clases. ¿Cómo se sintieron al participar en los juegos? ¿Cómo mejoraríamos nuestras dificultades? ¿Por qué es importantes esto que lo realizamos? ¿Qué creen jugando utilizando desarrollan la parte cognitiva? ¿Los equipos desarrollaron sus estrategias para mejorar su participación durante las clases? No olvidemos: el aseo, lavado de mano, es lo más importante para el cuidado de nuestra salud. |
|---------------|---|

XXIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- currículo-nacional-de-la-educación-básica
- matriz curricular



| | | | |
|--------------------------------------|--|--------------|-----|
| Variable (D) | O Rendimiento del atletismo | Grado | 5tº |
| Dimensión / indicador / Ítems | Agilidad: Realiza de manera adecuada la rapidez y eficiencia Ejecuta la cualidad de reaccionar a un estímulo Ejecuta actividades de movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad | | |

| Nº | Apellidos y Nombres | Coordina al cambiar la dirección y acelera correctamente | | | | Reacciona de manera apropiada al realizar la actividad | | | | AD Ejecuta una técnica de romper el viento utilizado los brazos. | | | | Participa en las actividades de manera eficiente. | | | | Ejecuta actividades de velocidad para mejorar sus habilidades y movimientos. | | | | Utiliza estrategias para demostrar su agilidad | | | | Ejecuta movimientos rápidos de todo el cuerpo. | | | | Nota |
|----|-----------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--|------|
| | | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | A | A | B | C | | | | | |
| | | D | | | | D | | | | D | | | | D | | | | D | | | | D | | | | | | | | |
| 1 | ARAUJO CORDERO, Yonderi Yems | x | | | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | AD |
| 2 | CHIMAYCO GUERREROS, Keidy Margoth | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | A |
| 3 | COCHACHI CURO, Madai Norma | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | AD |
| 4 | CORDERO MONTAÑO, Rouse Angelica | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | A |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|---|----|
| 5 | LOPEZ QUISPE, Cadmiel | X | | | X | | | X | | X | | | | x | | | X | | X | | | AD |
| 6 | MATENCIO MARTINEZ, Deyvis Yosmer | X | | | X | | | X | | X | | | | X | | | X | | X | | | AD |
| 7 | ÑAHUI CAMPOS, Sheyla Anayeli | | x | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | | x | | A |
| 8 | OSORES MENDOZA, David Dayiro | | x | | | x | | | | x | | | | x | x | | | x | | | | A |
| 9 | PALOMINO GAVILAN, Sebastian Rafael | | x | | | x | | | x | | | | | x | | | | | | | x | A |
| 10 | PARIONA QUISPE, Luis Miguel | | X | | | X | | | X | | | | | X | | | | | x | | | AD |
| 11 | QUISPE ALVARADO, Jamieson Meyer | | X | | | x | | | x | | | | | x | | | | | x | | | A |
| 12 | QUISPE CURO, Josseph Nicolas | | x | | | x | | | x | | | | | x | | | | | | x | | AD |
| 13 | RICRA REYES, Beija Adriana | | | x | | | x | | | x | | | | | x | | | | | x | | A |
| 14 | SALAZAR BERNAOLA, Paola Beatriz | | x | | | x | | | x | | | | | x | | | | | | x | | A |
| 15 | SALVADOR ESCRIBA, Jhon Efrain | | X | | | X | | | X | | | | | X | | | | | | x | | AD |
| 16 | SANDOVAL VARGAS, Kiara Zuleika | | x | | | | x | | | x | | | | | x | | | | | x | | A |
| 17 | TORO CORICAHUA, Yamil Taylor | | x | | | x | | | x | | | | | x | | | | | | x | | A |

Anexo 14

Carta de consentimiento de la I.E.

CARTA DE ACEPTACIÓN

Llochegua, 29 de agosto del 2023

Señor:

PEÑA ORE ABEL

Presente.-

ASUNTO : Aceptación y Autorización para la aplicación de instrumento y recojo de información.

REFERENCIA : Solicitud S/N, de fecha 29/08/2023

Mediante el presente me es grato de dirigirme a usted y en atención al documento de la referencia, comunicarles que se **AUTORIZA** la aplicación de los instrumentos para el recojo de información del trabajo de investigación titulado **"LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022."**

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,


F. Ojeda Ramos Malpica
CNI 25801474
DIRECTOR - PRIMARIA

Recibido 11/09/2023
8:30 AM

Anexo 15

Evidencias fotográficas

Fotografía 1

Docente practicante dando las indicaciones para realizar las actividades atletismo



Fotografía 2

Docente practicante dando las indicaciones para realizar las actividades atletismo



Fotografía 3

Estudiantes del quinto grado de primaria en posición de arranque en la disciplina de velocidad



Fotografía 4

Estudiantes del quinto grado de primaria en posición de arranque en la disciplina de velocidad



Fotografía 5

Estudiantes del quinto grado de primaria realizando la carrera



Fotografía 6

Estudiantes del quinto grado de primaria realizando la carrera

