

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACION

La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la
Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

Simbron Chavez, Yeni

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6793-6804>

ASESOR

Dr. REYES ARAUJO, Wilber Antonio

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

HUANTA - PERÚ

2025



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las **6:00 P.M. del 3 DE MARZO DEL 2026**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, la **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SAN RAMÓN” DE HUANTA, 2025** Línea de investigación: **ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA**, presentado por la egresada **SIMBRON CHAVEZ, YENI** con código de matrícula **45611063**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 00112-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0113-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 15 (QUINCE).

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

RESULTADO FINAL: APROBADA

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

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



PRESIDENTE JURADO
PRESIDENTE



VOCAL JURADO
VOCAL



SECRETARIO JURADO
SECRETARIO



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
HUANTA
DIRECCIÓN GENERAL
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECCIÓN GENERAL
vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	3	03	2026

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

FORMACION INICIAL DOCENTE	EDUCACIÓN FÍSICA
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RM N°420-2024-MINEDU

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

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 00112-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00113-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA

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

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA


TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:	LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" DE HUANTA, 2025
---	--

LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
-------------------------------	-------------------------------

FECHA	3 / 03 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
45611063	SIMBRON CHAVEZ, YENI	16	15	15	15


 PRESIDENTE


 VOCAL


 SECRETARIO JURADO


 Dr. Walter Mariano Arce Villar
 vº Bº DIRECTOR GENERAL
 Firma, Post Firma y Sello

INTRUCCIONES:

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



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

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0067-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" DE HUANTA, 2025"**, presentado por la egresada **Simbron Chavez, Yeni**, 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 9% 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/1110UAQTzWJ6fLVZ-q_hp91MnFLytkmvd?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, 13 de marzo de 2026



Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Lic. Prof. José Luis Pezetas Pinco
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

SIMBRON CHAVEZ, Yeni B Rev

- 067 SIMBRON CHAVEZ, Yeni B
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3505961766

41 páginas

Fecha de entrega

13 mar 2026, 8:52 a.m. GMT-5

12.448 palabras

70.397 caracteres

Fecha de descarga

13 mar 2026, 4:13 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

SIMBRON_CHAVEZ_Yeni_B_Rev.docx

Tamaño del archivo

68.1 KB




9% 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 30 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  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 principales

- 8% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 4% 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		
alicia.concytec.gob.pe		3%	
2	Internet		
repositorio.unsch.edu.pe		3%	
3	Internet		
repositorio.uta.edu.ec		1%	
4	Internet		
www.slideshare.net		<1%	
5	Internet		
bibliotecadigital.udea.edu.co		<1%	
6	Internet		
repositorio.eesppjsco.edu.pe		<1%	
7	Trabajos del estudiante		
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga		<1%	

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACION

La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la
Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

SIMBRON CHAVEZ, Yeni

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6793-6804>

ASESOR

Dr. REYES ARAUJO, Wilber Antonio

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

HUANTA - PERÚ

2025



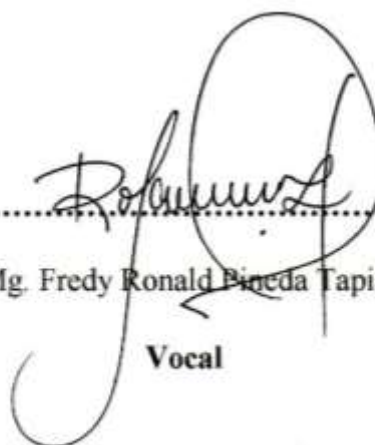
Dr. Walter Mariano Arce Villar

Presidente



Mg. Edhgar Hector Valencia Aguilar

Secretario



Mg. Fredy Ronald Bineda Tapia

Vocal

Con cariño a mis padres Francisca y Néstor, por sus consejos y apoyo incondicional. Este logro va dedicado hacia a ellos, quienes a lo largo de la vida me enseñaron que los objetivos se logran con trabajo, esfuerzo, disciplina y dedicación, que de los errores se aprende. A mis hijos Diego y Axel por ser el soporte emocional y la fuerza que me impulso a alcanzar cada uno de mis logros. A todos los que me motivaron a seguir luchando por el éxito, de igual manera a quien me acompañó durante todo este tiempo en las buenas y malas mi compañero de vida mi esposo. Gracias por todo.

Yeni

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento más afectuoso y sincero a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, por acogerme en sus aulas, donde descubrí el camino hacia un futuro comprometido con la educación intercultural bilingüe de nuestros niños y niñas, donde fui desarrollando capacidades y el perfil de egreso.

Del mismo modo mi agradecimiento, admiración y respeto a todos los docentes que durante mi formación profesional me guiaron con sus enseñanzas y sabiduría. Gracias a cada uno de ellos por ser esa inspiración.

Al Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio que durante todo este tiempo me guio como asesor del trabajo de investigación, gracias por su paciencia, sabiduría y conocimiento que durante todo este tiempo ha sido importante para llevar a cabo este proyecto.

Y sin dejar de lado a cada uno de los niños y niñas de la Institución Educativa N.º 38257/Mx-P. “San Ramón” Huanta, por permitirme conocer más a profundidad su realidad, sus vivencias, sus costumbres y su cultura, gracias por haber sido participe durante todo este tiempo que vivimos historias inolvidables, llevare en mis gratos momentos de aprendizaje constante y mutuo. Todo esto no hubiera sido posible sin todos ustedes. Y un agradecimiento sincero a los docentes de la Institución.

PRESENTACIÓN

Me presento ante ustedes Señores del Jurado Examinador, con la tesis titulada “La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa N° 38257/Mx-P “San Ramón” de Huanta, 2025”, en cumplimiento al Reglamento Institucional para obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y Título Profesional de Licenciada en el programa de estudios de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta.

En la presente investigación se expresan inquietudes personales en la colaboración y contribución de alguna manera en el incremento del progreso educativa. En este contexto, presento este trabajo con la esperanza de que sirva como base para futuras investigaciones relacionadas, cumpliendo de manera esperada con lo establecido en el Reglamento general de la Investigación de la Escuela de Educación Superior pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”.

La autora

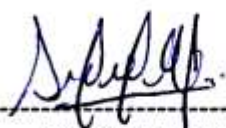
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Yeni Simbron Chavez con DNI N° 45611063, egresada del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autora del trabajo de Investigación titulado: **La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025**, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

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

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

Huanta, 12 de marzo de 2026



Yeni, Simbron Chavez
DNI N°.45611063



ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO.....	iv
PRESENTACIÓN.....	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
RESUMEN.....	xii
ABSTRAC.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

<i>1.1. Descripción del problema.....</i>	<i>17</i>
<i>1.2. Formulación del problema.....</i>	<i>19</i>
<i>1.2.1. Problema general.....</i>	<i>19</i>
<i>1.2.2. Problemas específicos.....</i>	<i>19</i>
<i>1.3.1. Justificación por conveniencia.....</i>	<i>19</i>
<i>1.3.2. Justificación por Relevancia Social.....</i>	<i>20</i>
<i>1.3.3. Justificación por Implicancia Práctica.....</i>	<i>20</i>
<i>1.3.4. Justificación por Valor Teórico.....</i>	<i>20</i>
<i>1.3.5. Justificación Metodológica.....</i>	<i>22</i>
<i>1.4. Objetivos.....</i>	<i>21</i>
<i>1.4.1. Objetivo General.....</i>	<i>21</i>
<i>1.4.2. Objetivos Específicos.....</i>	<i>21</i>

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

<i>2.1. Antecedentes del problema.....</i>	<i>22</i>
<i>2.1.1. Antecedentes internacionales.....</i>	<i>22</i>
<i>2.2.2. Antecedentes nacionales.....</i>	<i>23</i>
<i>2.2.3. Antecedentes Regionales.....</i>	<i>25</i>
<i>2.2.4. Antecedentes Locales.....</i>	<i>26</i>
<i>2.2. Bases Teóricas.....</i>	<i>26</i>
<i>2.2.1. Flexibilidad.....</i>	<i>26</i>
<i>2.2.2. Importancia.....</i>	<i>27</i>
<i>2.2.3. Origen y evolución de la flexibilidad en la educación física.....</i>	<i>27</i>

2.2.4. Métodos para mejorar la flexibilidad.....	28
2.2.5. Componentes Corporales que Influyen en la Flexibilidad.....	28
2.2.6. ¿Cuáles son los beneficios de su entrenamiento en nuestro cuerpo?	28
2.2.7. Tipos de trabajo para para desarrollar la flexibilidad	29
2.2.8. Factores que influyen en la flexibilidad	30
2.2.9. Evolución de la flexibilidad.....	31
2.2.10. Componentes y determinantes.....	31
2.2.11. Dimensiones de la flexibilidad.....	32
2.3. Definición de terminos basicos	35
2.4. Variables y dimensiones	35
2.4.1. Definición conceptual de la variable	35
2.4.2. Matriz de operacionalización de la Variable	36

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y nivel de investigación	37
3.1.1. Tipo de investigación.....	37
3.1.2. Nivel de investigación.....	37
3.2. Método de estudio.....	38
3.2.1. Método analítico-sintético.....	38
3.2.2. Método inductivo-deductivo	38
3.2.3. Método descriptivo	38
3.2.4. Método estadístico.....	39
3.3. Diseño de la investigación.....	39
3.3.1. Diseño descriptivo simple.....	39
3.4. Población y muestra.....	39
3.4.1. Población.....	39
3.4.2. Muestra	40
3.5. Técnica de muestreo	40
3.5.1. Técnica de muestreo no probabilístico	40
3.5.2. técnicas por conveniencia	40
3.6. Tecnicas e instrumentos de recoleccion de datos	40
3.6.1. Tecnica de observacion	40
3.6.2. Ficha de observación	41

3.6.3. Validez.....	41
3.6.4. Confiabilidad.....	41
3.7. Técnicas de análisis de datos	42

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION DE LA INVESTIGACION

4.1. Presentación y descripción de los resultados.....	43
4.2.1.A nivel descriptivo	43
4.2. Discusión de resultados.....	46
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS	51

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Resolución de aprobación del proyecto	59
Anexo 2. Resolución de expedito	65
Anexo 3. Resolución de fecha de sustentación de tesis.....	69
Anexo 4. Resolución de nominación de jurados	71
Anexo 5. Matriz de consistencia	73
Anexo 6. Matriz operacionalización de variables	74
Anexo 7. Matriz instrumental.....	75
Anexo 8. Instrumento de recolección de datos.....	76
Anexo 9. Informe de opinión de expertos	77
Anexo 10. Prueba de confiabilidad	79
Anexo 11. Matriz de datos.....	80
Anexo 12. Carta de autorización por la I.E	81
Anexo 13. Evidencia fotográfica	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultado de la validez de contenido	41
Tabla 2. Resultado de la prueba de fiabilidad	42
Tabla 3. Resultado de la variable flexibilidad	43
Tabla 4. Resultados de la dimensión flexibilidad estática.....	44
Tabla 5. Resultados de la dimensión flexibilidad dinámica.....	45
Tabla 6. Resultado de la dimensión flexibilidad Funcional	45

RESUMEN

La investigación se centró en: “La flexibilidad de los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025. El objetivo general del estudio fue identificar la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria. El estudio se caracterizó por ser de tipo básico, con un nivel descriptivo y un diseño de investigación descriptivo simple (M-O). La población estuvo conformada por 120 estudiantes del sexto grado de primaria, de los cuales se seleccionó una muestra de 32 estudiantes, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de observación y su instrumento fue una ficha de observación. Los datos se procesaron mediante estadística descriptiva y se presentaron en tablas de frecuencias. Los resultados principales revelaron que la flexibilidad general en los estudiantes se observó “A veces” en el 100% de la muestra. En cuanto a las dimensiones, la flexibilidad estática fue “A veces” para el 53,1% y “Siempre” para el 46,9% de los estudiantes. La flexibilidad dinámica mostró “Siempre” en el 87,5% de estudiantes. Sin embargo, la flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas se manifestó “A veces” en el 84,4% de los estudiantes; el 9,4% evidenció “Nunca” y un 6,3% manifestó “Siempre”. En conclusión, si bien los estudiantes demuestran una marcada presencia de flexibilidad, especialmente en su dimensión dinámica, existe una oportunidad para fortalecer la flexibilidad estática, y funcional, dada la variabilidad observada en estas capacidades.

Palabras clave: Flexibilidad, capacidad física, estática, dinámica, funcional.

ABSTRAC

This research focuses on flexibility in elementary school's students of the Educational Institution "San Ramón" of Huanta, 2025. The general objective of the study was: To identify flexibility in primary school students at the Educational Institution "San Ramón" of Huanta, 2025. The study was characterized by being of basic type, with a descriptive level and a simple descriptive research design (M-O). The population consisted of 120 students in the sixth grade of primary school, from which a sample of 31 students was selected from section "B", using non-probabilistic sampling for convenience. For data collection, the observation technique was used and its instrument was an observation sheet. The data were processed using descriptive statistics and presented in frequency tables. The main results revealed that overall flexibility in students was observed "sometimes" in 100% of the sample. Regarding dimensions, static flexibility was "sometimes" for 53.1% and "always" for 46.9% of the students. Dynamic flexibility showed "always" in 87.5% of students. However, the functional flexibility applied to physical activities was manifested "sometimes" in 84.4% of the students; 9.4% showed "never" and 6.3% expressed "always". In conclusion, while students demonstrate a marked presence of flexibility, especially in its dynamic dimension, there is an opportunity to strengthen static and functional flexibility, given the variability observed in these capacities.

Key-words: flexibility, physical capacity, static, dynamic, functional.

INTRODUCCIÓN

La flexibilidad, es una capacidad física fundamental, el cual desempeña un papel esencial para el desarrollo de actividades físicas y deportivas, permitiendo ejercer un rol primordial de movimientos sin restricciones. Es la capacidad que poseen todas las articulaciones del cuerpo para generar cualquier tipo de movimiento, mediante el alargamiento y la capacidad de doblar, permitiendo una mayor amplitud de movimiento y previniendo el riesgo de lesiones, confortando los dolores musculares y promoviendo la relajación.

Ozolin (1999) mencionó que la flexibilidad es la capacidad de realizar diversas formas de movimientos corporales en un rango completo y sin causar ningún tipo de dolor o lesión, teniendo un gran impacto en las actividades físicas cotidianas y mejorando el rendimiento deportivo. Esto es importante porque evita y reduce las lesiones musculares y articulares, facilitando el aprendizaje mecánico de la fuerza, la rapidez, la resistencia, garantizando de esta manera movimientos naturales y reforzando la salud.

A pesar de su importancia, se observaron notables dificultades en la flexibilidad en los estudiantes de la educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramon” de Huanta, 2025. Esto se atribuye a diversos factores como el sedentarismo durante la etapa escolar, la falta de involucramiento en las actividades físicas, el acceso restringido a espacios deportivos y la falta de hábitos deportivos, conllevan a consecuencias, que se han evidenciado en un bajo desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes; incrementándose así el riesgo de lesiones musculares y articulares, generando posturas inadecuadas, contribuyendo al sedentarismo y la obesidad infantil. En este contexto el presente estudio, de tipo básico, y nivel descriptivo, se enfocó en diagnosticar el nivel de flexibilidad de los estudiantes.

El objetivo general de este proyecto fue: Identificar la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramon” de Huanta, 2025. Para lograrlo, se establecieron los siguientes objetivos específicos: Describir la flexibilidad estática, caracterizar la flexibilidad dinámica, y conocer la flexibilidad funcional en las actividades físicas en los estudiantes de educación primaria.

Dentro del marco teórico, la flexibilidad se desglosó en sus dimensiones clave para un análisis comprensivo.

Con lo que respecta a la flexibilidad estática, Gutiérrez (2004), la definió como la aptitud de mantener una postura de estiramiento y movimientos durante periodos de tiempo persistentes, que puede alcanzar una articulación sin realizar movimientos, ayudando así a mejorar la elasticidad muscular y reduciendo el riesgo de lesiones. Y en cuanto a la flexibilidad dinámica Zatsiorsky y Kraemer (2006) lo conceptualiza como la habilidad de movilizar rápidamente una parte del cuerpo con un amplio rango de movimientos. Así mismo la flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas, hace referencia a la capacidad de movimiento que tienen los músculos y articulaciones del cuerpo permitiendo movimientos eficientes y sin dolor, durante diferentes actividades físicas y deportivas mejorando la adaptabilidad durante los juegos y la recuperación post-ejercicio.

Los antecedentes de la investigación demostraron una perspectiva variada de la flexibilidad. Cajeca (2019), evidenció en Ecuador un bajo nivel de coordinación y flexibilidad en estudiantes debido al poco interés por parte de los estudiantes y profesores. Así mismo, Paredes (2018), menciona que la práctica o entrenamiento de la flexibilidad favorece positivamente al rendimiento deportivo del baloncesto en Ambato.

Aguilar (2015), en Puno evidenció que los estudiantes del nivel primaria desarrollan una adecuada flexibilidad en el tronco, flexión profunda y cadera, pero con un rendimiento menor en los hombros. Vásquez y Mayta (2022), señalan que un alto porcentaje de universitarios tenía poca flexibilidad de la cadera y la mayoría de ellos eran sedentarios. Osnayo (2024), señala que los niveles de flexibilidad varían por edad y grado, se hizo un estudio con estudiantes de 10,11 y 12 años, donde se evidenció una buena competencia general.

A nivel regional Narváez y Rúa (2023), en Ayacucho evidenciaron un bajo nivel de la flexibilidad corporal en los estudiantes de nivel primaria debido a que la mayoría de ellos son sedentarios, desconocen la importancia de las actividades físicas. Sin embargo, su estudio manifiesta que la aplicación del estilo crol en la natación tendría efectos importantes y positivos sobre la flexibilidad. Ruiz (2024), evidenció una relación importante entre la flexibilidad y la coordinación motriz en niños de academias de fútbol, con un 53.3% mostrando flexibilidad moderada. Así mismo en la localidad de Huanta no se encontraron estudios sobre la flexibilidad en estudiantes lo que resalta la relevancia de esta investigación para llenar vacíos de conocimiento.

Este estudio es importante ya que nos permitirá a evaluar componentes principales de la educación física en estudiantes de primaria, para así determinar el grado de flexibilidad y la influencia de factores socioeducativos y ambientales como la altitud y el clima. En lo social es notable ya que la flexibilidad está vinculada a la prevención de lesiones y dolores, potenciando un desarrollo completo, haciendo una sociedad más consciente y saludable. Así la implicancia práctica establece la posibilidad de un diagnóstico temprano para intervenciones oportunas, fomentando la salud mental y física, acortando el riesgo de enfermedades y mejorando positivamente en el rendimiento escolar.

Del mismo modo desde un valor teórico la investigación brindó datos sobre la flexibilidad en los niños de zonas altoandinas y su nivel de relación con el sedentarismo ya que es un grupo poco estudiado en la práctica de actividades físicas en la altitud. Metodológicamente nos permitirá validar instrumentos y definir el concepto de flexibilidad adecuada en escolares de zonas rurales ya que nos servirá como referencia en las futuras investigaciones. Este informe de investigación está estructurado en cuatro capítulos principales, seguido de las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos, siguiendo un formato riguroso para la obtención del Grado de Bachiller en educación.

En el capítulo I, se consideró el problema de investigación, que comprende la descripción del problema, la formulación del problema, la justificación, y los objetivos. El capítulo II, comprende el marco teórico de la investigación, antecedentes del problema, las bases teóricas de la flexibilidad, la definición de términos básicos, y las variables de investigación, incluyendo las definiciones operacionales de las variables de estudio. En el capítulo III, se consignó la metodología de la investigación detalla el tipo

y nivel de investigación, el método de estudio, los diseños de investigación la población y muestra, las técnicas de muestreo las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de procesamiento de los datos. Finalmente, en el capítulo IV, se presentó los resultados y discusión de la investigación presenta y describe los resultados a nivel descriptivo, y discute los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

La flexibilidad se define como una capacidad que tienen las articulaciones del cuerpo para generar cualquier tipo de movimiento sin restricciones, mediante el alargamiento, así mismo tiene la capacidad de doblar permitiendo una mayor amplitud en el movimiento, evitando el riesgo de lesiones, aliviando los dolores musculares y promoviendo la relajación.

Arreche (2021) la flexibilidad es la capacidad física que tienen las articulaciones del cuerpo para realizar movimientos y estiramientos voluntarios con mayor amplitud sin causar ningún dolor o lesión alguna. Un cuerpo en forma, puede moverse y realizar actividades cotidianas requeridas por el cuerpo, para ello, es necesario que se mantenga de una buena fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación y entre otras cualidades necesarias.

En América Latina, Cajeca (2019), mencionó las causas del bajo nivel de la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes del décimo año de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad de Panduque, Cantan, Provincia de Pastaza, esto se debe a que los docentes no llegan a desarrollar adecuadamente la coordinación y la flexibilidad, sumándose a esto la falta de práctica de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad en estudiantes.

Ramírez (2019), señaló sobre el logro de la influencia de la actividad deportiva en el desarrollo y fortalecimiento de la flexibilidad cognitiva. También se presenta los diferentes beneficios que tiene el deporte en la vida de los niños, en la práctica frecuente

de la actividad deportiva, en el desarrollo del fortalecimiento de la flexibilidad, elemento fundamental en niños sanos de siete y nueve años por medio de prácticas deportivas.

En la región Puno, Aguilar (2015), señaló que las niñas de la institución educativa primaria N° 70005 desarrollan una mayor flexibilidad en diferentes partes del cuerpo, especialmente en el tronco con un 61% de flexibilidad, flexión profunda 50.7% y la flexión de la cadera con un 61% que se aprecia con una flexibilidad adecuada, del mismo modo encontrándose un bajo rendimiento de la flexibilidad en los hombros con un 39.7% en un estado no aceptable.

Según Osmayo (2024), señaló que los resultados varían de acuerdo a las edades y los grados que cursan los estudiantes, donde los de tercer grado de primaria muestran una condición física regular con un 20% de desempeño, mientras que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado mostraron una capacidad buena de velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia, de igual manera los estudiantes de 12 años muestran una condición física óptima en todas las capacidades básicas.

En la región de Ayacucho, Narváez y Rúa (2022) señalaron las causas del bajo nivel de flexibilidad corporal en los estudiantes de educación primaria, esto se debe al sedentarismo, y el aislamiento social por el COVID 19, esto generó limitaciones en las actividades físicas, en la toma de conciencia. A esto se suma el desconocimiento de la importancia de las actividades físicas por parte de los padres de familia, en el cual se evidenció como una dificultad en la flexibilidad durante las actividades de aprendizaje en casa.

En la localidad de Huanta, no se encontraron estudios previos relacionados al tema de estudio.

En la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, se observó la dificultad que se tiene en la flexibilidad corporal, debido a muchos factores o causas que afectan el pleno desarrollo de la flexibilidad pudiéndose atribuir a muchos factores como el sedentarismo en la etapa escolar, la escasa o poca información acerca de las actividades físicas, acceso restringido a los espacios deportivos, del mismo modo a la influencia de hábitos familiares referente a las actividades físicas. Trayendo como consecuencia el poco desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes, observándose un mayor riesgo de lesiones musculares y articulares durante el trabajo de las actividades físicas, posturas inadecuadas, poco rendimiento físico, del mismo modo generando

dificultades en el equilibrio, coordinación, contribuyendo al sedentarismo y la obesidad infantil.

Frente a esta situación problemática se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cómo es la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?

1.2. Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cómo es la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cómo es la flexibilidad estática en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?
- ¿Cómo es la flexibilidad dinámica en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?
- ¿Cómo es la flexibilidad funcional en la actividad física en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?

1.3. Justificación e Importancia

1.3.1 Justificación por Conveniencia.

La investigación es conveniente porque permitirá evaluar un componente principal de la condición física en los estudiantes de educación primaria, donde se refiere a una necesidad y utilidad de la investigación. Esto servirá para ver grado de flexibilidad en estudiantes ya que la falta de una buena condición física afectaría el desarrollo motor y la salud a largo plazo, factores como la altitud de la zona, también el clima que muchas veces incide, del mismo modo la falta de una buena práctica y las limitaciones socioeducativas, pueden influenciar en la capacidad física. Los resultados nos permitirán planear diversas estrategias del plan de trabajo en actividades físicas, dirigidos esencialmente para mejorar una calidad de vida educativa y un rendimiento escolar adecuado.

1.3.2. Justificación por Relevancia Social

La justificación por relevancia social en la educación física radica en que la flexibilidad está asociada a la prevención de lesiones y dolores articulares o musculares, desarrollando posturas adecuadas, promoviendo el desarrollo integral, social y emocional en los niños, para de esta manera contribuir a una sociedad más consiente y saludable. Incluyendo recomendaciones en su vida diaria, donde se desarrollará actividades físicas desde muy temprana edad. Así mismo se realizarán políticas de promoción de la salud en escuelas de todas las zonas rurales andinas para desarrollar de manera adecuada las actividades físicas que permitirá reducir problemas osteomusculares y fomentar una cultura consiente en las actividades físicas donde los servicios de salud son limitados.

1.3.3. Justificación por Implicancia Práctica

La justificación por implicancia es muy fundamental ya que ello nos ayudará hacer un correcto diagnóstico sobre la flexibilidad en estudiantes de zonas rurales andinas, posibilitando intervenciones a tiempo, siendo fundamental en las escuelas y el desarrollo integral de los estudiantes, de esta manera promoviendo la salud mental y física, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la obesidad, reduciendo el estrés, la ansiedad y mejorando la concentración, integrando el trabajo en equipo, del mismo modo teniendo un gran impacto positivo en el rendimiento escolar, permitiéndonos además desarrollar la flexibilidad, la resistencia, la velocidad y la fuerza. Así mismo se podrá realizar en otras instituciones educativas donde se puede encontrar la mismo o similar situación, realizando una adecuada práctica de la educación física.

1.3.4. Justificación por Valor Teórico

La justificación por valor teórico en la educación física fomentará la capacidad del desarrollo integral en el individuo a través de las actividades físicas, contribuyendo datos relacionados sobre la flexibilidad en niños de educación primaria en las zonas alto andinas, siendo este grupo muy olvidado y muy poco estudiado, donde influyen los factores ambientales, culturales y entre otras, las cuales podrían afectar el desarrollo motor infantil en estos espacios. De esta manera se obtendrá teorías de la práctica de actividades físicas en altitud y la importancia de la flexibilidad en el crecimiento. Se podrá ver el comportamiento de esta variable y su vínculo con el sedentarismo, donde surgirán investigaciones futuras con poblaciones parecidas.

1.3.5. Justificación Metodológica

La justificación metodológica nos servirá para poder validar los instrumentos donde se podrá evaluar y explicar porque se eligen diversos métodos de enseñanza y evaluación en la práctica de la educación física en los contextos rurales, en donde se adaptan a ciertas necesidades. De esta manera ayudando a definir el concepto de flexibilidad adecuada en los escolares de zonas rurales, teniendo en cuenta como la edad, el género, y la habitualidad de las actividades físicas que desarrollan. Esto servirá también del mismo modo como referencia en estudios posteriores con características similares en entornos educativos.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

¿Identificar la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?

1.4.2. Objetivos Específicos

- ✓ ¿Describir la flexibilidad estática en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?
- ✓ ¿Caracterizar la flexibilidad dinámica en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?
- ✓ ¿Conocer la flexibilidad funcional en las actividades físicas en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Según Cajeca (2019), en su tesis titulado: La coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Panduque, Cantan Arajuno, provincia de Pastaza. Cuyo objetivo principal es analizar la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes. Se realizó un tipo de estudio de investigación exploratoria, en donde se describió el comportamiento en el contexto por medio de una investigación descriptiva, recogiendo la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los docentes y estudiantes, permitiendo establecer conclusiones y recomendaciones, dando como resultado que los docentes no implementan adecuadamente la gimnasia rítmica en los estudiantes, por lo que se debe realizar correctivos para respaldar la coordinación y la flexibilidad en la institución, por lo cual se direcciona desarrollar la propuesta en un nivel de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad en los estudiantes. En conclusión, no se llegó a determinar que los docentes no desarrollan adecuadamente la coordinación y la flexibilidad con los estudiantes.

Según Paredes (2018), en su tesis titulada: El entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto. Cuyo objetivo es determinar la incidencia del entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto de los estudiantes de la unidad educativa “Rumiñahui” de la ciudad de Ambato. Realizándose

un estudio de investigación de carácter cualitativo cuantitativo, bibliográfico de campo, descriptivo y exploratorio. En donde la muestra se realizó con 36 estudiantes de la selección de baloncesto de la unidad educativa “Rumiñahui” a quienes se les evaluó antes y después de la aplicación del entrenamiento de flexibilidad, utilizando el test de Wells y Dillon y una ficha de observación a modo de pre test y post test dándose los siguientes resultados: que los componentes teórico-disciplinar, de la preparación táctica, física y psicológica, se ubicó en valores aceptables y la inclusión del entrenamiento de la flexibilidad se ubicó en niveles muy satisfactorios que pueden considerarse como altos. En conclusión, se podría decir que la flexibilidad incide en el rendimiento deportivo del baloncesto.

Según Ramírez (2019) en su tesis titulado: Influencia de la actividad deportiva en el desarrollo de las funciones ejecutivas, específicamente de la flexibilidad cognitiva en niños del primero de primaria de un colegio de la ciudad de Medellín, cuyo objetivo es determinar la contribución de la actividad deportiva en el fortalecimiento de las funciones ejecutivas, específicamente de la flexibilidad cognitiva, en donde se emplea el método de estudio tipo cualitativo con un nivel analítico de corte transversal, diseño en donde la muestra se dividió en dos grupos de ocho años cada uno. El primero de ellos compuesto por aquellos que practican actividades deportivas de forma regular, y el segundo grupo conformado por quienes no realizan actividades deportivas. Se les aplico dos pruebas psicológicas: Test de Clasificación de Tarjetas de Wisconsin (WCST-64) y el Test del Trazo (TMT). En conclusión, los resultados obtenidos en este estudio no lograron afirmar la contundencia en donde la actividad física permita un mayor desarrollo de la flexibilidad cognitiva.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Según Aguilar (2015), en su tesis titulado: El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la institución educativa primaria N°70005 “Corazón de Jesús”, Puno 2014. Cuyo objetivo es determinar el grado de desarrollo de la flexibilidad. Se realizó una investigación con muestra compuesta por 290 estudiantes del primer grado a sexto grado, de tipo de investigación básica de nivel descriptivo, en donde para tratamiento estadístico se utilizó el diseño porcentual y gráfico. La muestra se constituyó en un porcentaje con mayor volumen en las tablas y gráficos de flexión de tronco con el 61%, en flexión profunda el 50.7% y en la flexión de cadera un 61%, en donde se muestra un desarrollo de flexibilidad buena, mientras que en la tabla y gráfico de elevación de hombros se

encuentra con un 39.7% en muy malo. En conclusión, haciendo una comparación con los resultados, de acuerdo al porcentaje mayor las niñas muestran un nivel de desarrollo de la flexibilidad buena, es decir que la movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos que permita a la estructura de una articulación.

Según Vásquez y Mayta (2022) en su tesis titulado: Sedentarismo y flexibilidad de la cadera en estudiantes de la universidad peruana los andes – Huancayo 2022. Cuyo objetivo es determinar la relación del sedentarismo y la flexibilidad de la cadera en estudiantes, se empleara un método científico, de tipo investigación básica con nivel de investigación relacional con diseño de investigación de tipo no experimental transversal y correlacional , en donde la muestra está constituida por 154 estudiantes, donde se empleó como instrumento el cuestionario mundial de actividad física y un test de flexibilidad muscular donde incluye el test de ángulo poplíteo, Thomas simple y adaptado debidamente valido en 110 estudiantes. En donde se halló como resultado que el 72.7% no tienen una buena flexibilidad muscular, el 64% son sedentarios, el 58.2% presentan perdida de flexibilidad del psoas iliaco, 62.7% del tensor de la fascia lata, el 63.6% de los esquirotibiales y el 48.2% del recto anterior del cuádriceps. En conclusión, se determinó que la relación entre el sedentarismo y la flexibilidad de la cadera en estudiantes la universidad Peruana los Andes- Huancayo 2020, siendo el χ^2 de 0.871 para un grado de libertad y el p valor = 0.871, entonces $0.871 > 0.05$, en consecuencia, se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a)., con un nivel significancia de $\alpha = 0.05$.

Según Osnayo (2024) en su tesis titulado: Evaluación de las capacidades físicas en estudiantes de la Instituciones Educativas Publicas 72180, Las Mercedes del distrito de Ayapata, cuyo objetivo fue determinar el nivel de las capacidades físicas en estudiantes, y la metodología se enmarco en un enfoque cuantitativa, tipo básico, nivel descriptivo y diseño no experimental, para la muestra se consideró a 50 estudiantes de los grados del tercero (9 años), cuarto (10 años), quinto (11 años), sexto (12 años), de ambos sexos de igual manera para la recolección de datos se aplicó como técnica la observación directa instrumento del test de condición física para la tabulación de datos se utilizó la estadística descriptiva el cual expresa la frecuencia y porcentaje según la variable y dimensiones las cuales fueron tabuladas por ,los programas de Microsoft Word y Excel y SPSS. Muestra los resultados en la capacidad de velocidad al el 16.0% están en condición mala los estudiantes de 9 años de edad, en cuanto a la fuerza el 22.0% se

ubica en una escala muy buena que son de edades de 11 y 12 años, la capacidad de resistencia el 30% y se ubica en una condición muy buena y son de 11 años de edad, en la capacidad de la flexibilidad el 16.0% están en una escala regular que son de 11 años de edad. De igual manera, se concluye que los estudiantes de 10, 11, 12 años de edad se ubican en una escala buena en las capacidades de velocidad, fuerza y flexibilidad, mientras que los de 9 años están en una condición mala en la capacidad en estudiantes.

Según Baldeon & Guillen (2022), en su tesis titulado: Acondicionamiento físico y el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de las Instituciones Educativas N° 38834/Mx-P de San Antonio del diario de Unión progreso-La Mar y la Institución Educativa N° 36513Mx-P San Juan Evangelista de Pampahuasi, distrito de Lircay, Angaraes-2022, realizó un estudio cuyo propósito fue determinar la relación que existe entre el acondicionamiento físico y el desarrollo de las capacidades coordinativas en estudiantes de la Institución Educativa N° 38834/Mx-P de San Antonio del distrito de Unión Progreso, La Mar y la Institución Educativa N° 36513Mx-P San Juan Evangelista de Pampahuasi, distrito de Lircay, Angaraes-2022, se aplicó un diseño descriptivo correlacional en la cual participaron 43 estudiantes, quienes fueron elegidos aleatoriamente. Se utilizó como instrumento la ficha de observación. Los resultados evidencian que el sig. (bilateral) o p-value resulta ser igual a 0.018, menor al nivel de significancia del 5%, brinda criterio empírico suficiente para poder rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; entonces se puede afirmar que existe relación entre el acondicionamiento físico y el desarrollo de las capacidades coordinativas en estudiantes. Asimismo, dado que el coeficiente de correlación resultó ser igual a 0.359, indica que dicha relación es positiva en un grado débil. Entonces se puede inferir que de efectuarse mejoras en el acondicionamiento físico muy posiblemente conduzca al desarrollo de las capacidades coordinativas.

2.1.3. Antecedentes Regionales

Según Narváez y Rúa (2023), en su tesis titulada: Estilo Crol en el Nivel de Flexibilidad de los Estudiantes del sexto grado “A” de Educación Primaria en la Institución Educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho-2022. Cuyo objetivo es determinar la influencia del estilo Crol en el Nivel de Flexibilidad de los Estudiantes; realizó un estudio de tipo y nivel de investigación explicativa-experimental, con diseño pre experimental con un grupo intacto; la muestra constituyó 10 estudiantes del sexto grado “A” de educación primaria; los datos fueron recolectados a través del test de Wells y

Dillon, prueba de validez de instrumentos a través de juicio de expertos y la confiabilidad a través de prueba de alfa de Cronbach; se aplicó el estadístico Wilcoxon para la contrastación o prueba de hipótesis con un nivel de confianza al 95% y de significancia de 5%. Se halló como resultado que la significancia calculada es menor que la asumida ($0,001 < 0,005$) y se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Como conclusión, la aplicación del estilo crol tiene efectos significativos en el nivel de flexibilidad en los estudiantes sexto grado primaria.

Según Ruiz (2024), en su tesis titulada: La flexibilidad y coordinación motriz de los niños de la categoría sub. 12 de la academia de fútbol Ayacucho 2023. Cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre la flexibilidad y la coordinación motriz en niños. Donde se realizó un estudio de tipo básico, nivel de trabajo descriptivo, y diseño correlacional. En donde la muestra está constituida por 30 niños de la categoría sub 12 de la academia empleando el muestreo probabilístico por conveniencia. Lo cual fue evaluado con el test de flexibilidad de Wells y la variable coordinación con el test de coordinación motriz 3JS. Los resultados de la flexibilidad muestran que el 53.3% de estudiantes en un nivel de condición moderada, a la 36.7% en nivel de condición baja y ala 10% en nivel alto. Las correlaciones fueron relacionadas con el estratigráfico de Rho de Spearman considerando un nivel significativo de $p < 0.05$. Cuya conclusión. En conclusión, se podría deducir que existe una relación muy significativa entre la flexibilidad y la coordinación en los niños de la categoría sub 12.

2.1.4. Antecedentes Locales

En la provincia de Huanta departamento de Ayacucho no se encontró ningún tipo de estudio referente a la flexibilidad en estudiantes, ya que se realizó una búsqueda exhausta sin hallar ninguna respuesta en las bibliotecas, repositorios de la localidad y buscadores de investigaciones.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Flexibilidad

Ozolin (1970), señaló que la flexibilidad en educación física es la capacidad de realizar diferentes formas de movimientos corporales en un rango completo y sin causar ningún tipo de dolor o lesión con gran capacidad y amplitud, así mismo es la habilidad de mantener una determinada posición, luego regresarlo a su estado original teniendo un gran impacto en las actividades físicas cotidianas. Desarrollándose mayores movimientos

en las articulaciones, músculos, tendones y ligamentos, mejorando el rendimiento deportivo así mismo ayudara a realizar diferentes movimientos en cualquier disciplina deportiva.

2.2.2. Importancia de la Flexibilidad en la Etapa Escolar

Ruiz (2016), mencionó que el desarrollo de la flexibilidad, permite evitar y disminuir las lesiones musculares y articulares, facilitando el aprendizaje mecánico como la fuerza, rapidez y resistencia, permite el incremento de otras capacidades físicas como la fuerza, resistencia y capacidad, garantiza movimientos naturales, estar en forma y reforzar la salud, conocer su propio cuerpo y aumentar la relajación física.

Asimismo, Sánchez et al. (2017), señala que en la etapa escolar de la educación primaria es donde los niños desarrollan la mayor parte de su flexibilidad óptima para lograr desarrollar sus capacidades físicas. La flexibilidad por ser una capacidad condicionante debe ser más incentivada a realizar diferentes actividades específicas, para lograr a desarrollar mejor la agilidad, la coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones. Trabajar en la etapa escolar la flexibilidad colaborara a una mejor alineación corporal, facilitando el correcto desarrollo de las actividades motrices, logrando un estilo de vida más activa y por ende más saludable.

2.2.3. Origen y Evolución de la Flexibilidad en la Educación Física

Smith et al. (2000), la importancia en la flexibilidad, viene siendo reconocida en todas las diferentes disciplinas deportivas a lo largo de nuestra historia, teniendo sus raíces en la antigüedad, reconociendo su importancia para la supervivencia y para la práctica deportiva. En la antigua Grecia ya se desarrollaba la educación física destacando el desarrollo de la flexibilidad, desarrollando la agilidad corporal, formando atletas olímpicos a lo largo de todos los tiempos. Sin embargo, fue a finales del siglo XIX y principios del siglo XX cuando la conciencia moderna comenzó a estudiar sistemáticamente la flexibilidad en relación con su salud y el rendimiento físico.

En la actualidad, la flexibilidad ha ido integrándose en los programas de entrenamiento y rehabilitación de una manera más estructurada, donde su importancia ha sido validada en una variedad de estudios científicos que exploran su impacto en la movilidad y la prevención de lesiones.

2.2.4. Métodos para Mejorar la Flexibilidad

Behm & Chaouachi (2011), los métodos para desarrollar y mejorar la flexibilidad, se realiza mediante estiramientos estáticos que consiste en estirar los músculos hasta su máximo punto de extensión y mantener la posición durante un periodo determinado (15 y 60 segundos). Así mismo el estiramiento dinámico es otro método clave, donde se involucra el movimiento activo de todos los músculos y todas las articulaciones para aumentar el rango de movimientos de manera controlada. Esto es ideal antes de realizar actividades deportivas. Así mismo el Yoga y Pilates: Son prácticas que integran movimientos de estiramiento y flexibilidad de manera fluida, trabajando la movilidad muscular y articular y la elongación muscular.

2.2.5. Componentes Corporales que Influyen en la Flexibilidad

Bompa & Haff (2009), el desarrollo de la flexibilidad está determinado por diversos componentes del cuerpo humano. Uno de los principales factores es el sistema musculoesquelético, donde los músculos y tendones cumplen un papel esencial. La elasticidad muscular y la capacidad de los tendones para estirarse condicionan la amplitud del movimiento.

Gonzales (2018), las articulaciones también son determinantes, ya que su estructura anatómica define el rango de movimientos posibles. Por ejemplo, las articulaciones esferoidales, como la cadera o el hombro, permiten mayor flexibilidad que las articulaciones, como la rodilla o el codo, así mismo los ligamentos, que conectan los huesos entre sí, aportan estabilidad, pero también pueden eliminar el movimiento si no se ejercitan adecuadamente. La piel y el tejido conectivo también intervienen, aunque en menor medida, en la capacidad de estiramiento corporal.

2.2.6. ¿Cuáles son los Beneficios de su Entrenamiento en Nuestro Cuerpo?

Arreche (2021), el entrenar desarrolla diversos beneficios, entre los que destacan: Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de sufrir lesiones. Al practicar la flexibilidad corporal ayudaremos a mejorar nuestro nivel de rendimiento físico, donde una articulación flexible tendrá la capacidad de generar estiramientos prolongados, del mismo modo nos ayudara a que el riesgo de lesiones sea cada vez menor, en personas que practican algún deporte de forma muy regular.

Reduce molestias musculares y mejora la postura. Al realizar la flexibilidad por medio del alargamiento o elongación, nos permitirá reducir diferentes molestias en los músculos después de haber hecho algún tipo de ejercicio o actividad física, mejorando de manera visible el equilibrio corporal e igualmente la postura corporal.

Reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda. Cuando se entrena la flexibilidad promovemos relajar los diferentes músculos del cuerpo, músculos que están conectados a la pelvis, permitiendo la reducción del estrés en la zona baja de la espalda.

Aumento del flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos. Al realizar el estiramiento para la mejora de la flexibilidad, ira en aumento la temperatura del tejido muscular, el incremento de la circulación sanguínea y el transporte de diferentes nutrientes, permitiendo así una mayor y mejor elasticidad en los tejidos, mejorando el rendimiento.

Mejor coordinación muscular. Hay estudios que demuestran que la velocidad el impulso nervioso (es el tiempo en que se realiza un impulso para viajar desde cerebro hacia el musculo y trasladarse al sistema nervioso central), de esta forma mejorando los estiramientos. Se recomienda realizar diferentes ejercicios de estiramientos por las mañanas, y por las noches antes de acostarse, así mismo también la práctica del yoga y pilates contribuye al desarrollo de la flexibilidad corporal.

2.2.7. Tipos de Trabajo para Desarrollar la Flexibilidad. Braganca et al. (2008), la flexibilidad se da de manera diferente para cada articulación y para cada movimiento, donde cada una de ellas suele presentar diferencias entre ambas. El desarrollo de la flexibilidad dependerá mucho de la resistencia muscular, de su longitud, del tipo de articulación, de los ligamentos, la elasticidad de los músculos y la resistencia, en el cual se trabajará el estiramiento de algunas partes blandas situadas en la articulación.

El mantener una postura inadecuada o incorrecta durante periodos largos o prolongados, trae como consecuencia la pérdida de la extensibilidad y la elasticidad de los músculos corporales, trayendo como consecuencia la pérdida de la flexibilidad corporal. La falta de actividades físicas cotidianas, como el sedentarismo, las pocas horas de la actividad física en los niños, el pasar el mayor tiempo sentados en los colegios y frente a aparatos tecnológicos, hace que las personas desarrollen posiciones nocivas que a lo largo del tiempo traerá posturas incorrectas y deformaciones en el cuerpo.

2.2.8. Factores que Influyen en la Flexibilidad. Cañibano (2024) señala que existe dos factores de flexibilidad, que entre ellas tenemos:

Factores Intrínsecos. Los factores intrínsecos son aquellas características o condiciones que están dentro de un individuo, influyen en la capacidad de los músculos y articulaciones para realizar movimientos y un adecuado funcionamiento del cuerpo, comprende; la estructura ósea. Puede reducir el margen de la amplitud, o la estructura ósea limitando el rango máximo de movimientos, por lo que a menudo se utilizan las prominencias óseas como referencias para determinar ese límite normal de amplitud, a masa adiposa; puede dificultar el desplazamiento a través de un rango completo de movimiento, ya que la grasa se interpone como una cuña entre esos segmentos corporales que actúa como palancas en esa zona, la longitud muscular y la capacidad de los músculos para contraerse y estirarse influyen directamente en la flexibilidad. Según la genética, algunas personas poseen músculos naturalmente más largos o más corto, lo que impacta en su rango de movimiento; la elasticidad del tejido conectivo, Donde los tendones y ligamentos, que unen músculos y huesos, son tejidos conectivos cuya elasticidad y resistencia influye directamente en la flexibilidad, por lo que es fundamental que se desarrollen adecuadamente. Las fibras de colágeno, que constituyen la base de estos tejidos, tienen una capacidad limitada de estiramiento. Como se mencionó antes, tanto los tendones como los ligamentos forman parte el aparato locomotor y presentan diferentes niveles de resistencia al ser estirados; estructura articular la configuración y forma de las articulaciones constituyen factores internos clave, hay personas cuyas articulaciones permiten mayor movilidad que otras, lo cual influye directamente en la flexibilidad de esas zonas. Cada articulación posee un rango específico de movimiento que determina las acciones que puede realizar, como la abducción, flexión hacia adelante, rotación, o supinación, entre otros.

Factores Extrínsecos. Son aquellos elementos externos al organismo que influyen y pueden limitar el desarrollo de la flexibilidad, entre ellos tenemos: edad, la flexibilidad es la única capacidad física fundamental que entiendo a reducirse con el paso de los años, ya que los tejidos conectivos pierden elasticidad progresivamente. Sin embargo, la práctica regular de actividad física es recomendable para conservar esta capacidad y retrasar su deterioro el mayor tiempo posible; sexo, En términos generales, las mujeres suelen presentar un mayor grado de flexibilidad que los hombres, tanto en la adolescencia como en la adultez. Esto se debe, en gran parte, a una mayor elasticidad en

los tejidos que sostienen los músculos y a un menor desarrollo muscular. Además, influyen otros factores como una mayor presencia de la proteína relaxina especialmente producida durante el embarazo y una mayor producción de estrógenos, lo que favorece la retención de agua y reduce la velocidad corporal; temperatura ambiental, a temperatura del entorno influye directamente en la temperatura interna de los músculos y articulaciones, lo que afecta sus propiedades elásticas. Por ello, es fundamental realizar un calentamiento adecuado antes de entrenar, ya que esto permite que los músculos alcancen la temperatura óptima para trabajar correctamente la flexibilidad; estado Emocional, las emociones intensas o situaciones de estrés pueden generar una tensión muscular, lo cual reduce la capacidad de movimiento, por tanto, negativamente en la flexibilidad hora del día y por último la flexibilidad no se mantiene constante a lo largo del día. Al despertar, por ejemplo, el cuerpo suele estar más rígido, lo que limita el rango de movimiento. Por el contrario, los momentos del día en los que se alcanza una mayor amplitud de movimientos suelen coincidir con los picos de los biorritmos humanos, entre las 10:00 y 11:00 y las 16:00 y 17:00. Hacia la noche, la flexibilidad tiende a disminuir nuevamente.

2.2.9. Evolución de la Flexibilidad. Para Alonso (2019), la flexibilidad es la única capacidad física que disminuye de forma natural con el paso del tiempo, es decir, su evolución es involuntaria. Durante los primeros meses y años de vida, alcanzamos los niveles más altos de la flexibilidad, ya que las articulaciones aún están en proceso de desarrollo y presentan una amovilidad muy elevada. Además, bajo el tono muscular en esta etapa permite una gran capacidad de estiramiento.

En contraste, durante nuestra vejez, la flexibilidad se ve considerablemente reducida. La rigidez articular a la menor capacidad de los músculos para estirarse dificultan movimientos cotidianos como caminar, agacharse o girar el cuerpo.

Sin embargo, trabajar esta cualidad de manera constante puede ayudar a frenar el deterioro de las articulaciones y conservar la musculatura en buenas condiciones. Si no se presta atención a su desarrollo, el sedentarismo prolongado puede provocar una pérdida progresiva de movilidad, “oxidando” las articulaciones y acortando la musculatura.

2.2.10. Componentes y Determinantes de la Flexibilidad

Aspectos Generales Anatómicos. Zambrano y García (2014), el músculo es el tejido muscular este compuesto por fibras rojas agrupadas en haces. Estas fibras son células

alargadas con un alto grado de especialización, cuya principal característica es la capacidad de contraerse cuando reciben un estímulo. Los músculos que se conectan al esqueleto, responsables de los movimientos del tronco y las extremidades, constituyen cerca del 50% del peso corporal y contienen también la mitad del agua del cuerpo. Su actividad es clave tanto para en la generación como el consumo de energía, y tienen la notable capacidad de adaptarse fácilmente a diversos tipos de movimiento.

Clasificación del Musculo Según su Función y Características

Según Zambrano y García (2014), el músculo esquelético, también conocido como musculo somático voluntario, está unido al esqueleto mediante tendones. Estos músculos permiten dar forma al cuerpo y controlar de manera consciente sus movimientos, siendo fundamentales en la locomoción. Se caracteriza por su rápida contracción, y sus fibras muestran múltiples estrías y núcleos; el músculo liso, este tipo de musculo también conocido como no estriado, involuntario o visceral, compuesta por células alargadas y delgadas. Y encuentran en las paredes de, los órganos internos como el estómago, los intestinos y en los vasos sanguíneos. Su funcionamiento no depende de la voluntad consciente y por ende el musculo cardiaco, forma la pared del corazón y es el responsable de las contracciones que permiten bombear sangre desde este órgano al resto del cuerpo. Aunque tiene una estructura estriada como el musculo esquelético, su funcionamiento es involuntario, y está especializada para mantener el ritmo cardíaco.

2.2.11. Dimensiones de la Flexibilidad

Flexibilidad estática. Según Fernández (2018), la flexibilidad estática se define como el rango de mantener una postura de estiramiento y movimientos durante periodos prolongados de tiempo, que puede llegar a alcanzar una articulación sin realizar movimientos. La flexibilidad estática nos ayuda a mejorar nuestra elasticidad muscular, reduciendo el riesgo de sufrir algún tipo de lesiones y de esta forma mejorar la postura corporal. La capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular.

Según Alter (2004), la flexibilidad estática se refiere a la capacidad de sostener una postura de estiramiento alcanzando el mayor rango posible de una articulación sin realizar movimiento alguno. Esta habilidad está directamente vinculada con la elasticidad del musculo y la tolerancia al estiramiento; capacidad para mantener posiciones de estiramiento básico.

Según Weineck (2010), señaló que la práctica de posturas básicas de estiramiento constituye un componente esencial del entrenamiento de la flexibilidad estática, siendo clave tanto para la prevención de lesiones como para mejora del rendimiento deportivo; también está el rango de movimiento en articulaciones principales.

Según Kisner y Colby (2012), explican que el rango de movimiento en articulaciones es importante ya que, con los hombros, las caderas y las columnas vertebrales se expresan en grados sirviendo como un indicador representativo del grado de flexibilidad estática y por último el control postural durante estiramientos, asimismo la relevancia de control postural, advirtiendo que una flexibilidad carente de control neuromuscular puede resultar desfavorable particularmente en contextos deportivos.

Flexibilidad Dinámica. De acuerdo con Zatsiorsky y Kraemer (2006), la flexibilidad dinámica se refiere a la habilidad de desplazar rápidamente una parte del cuerpo a lo largo de un amplio rango de movimiento en el cual la flexibilidad estática por su naturaleza. Se divide en 2:

Según Pareja (1995), la primera Flexibilidad dinámico activa son los ejercicios de estiramientos en el cual se involucran varias formas de movimientos amplios, controlados y repetitivos de una región articular, a través de la contracción de sus propios músculos y utilizando la fuerza muscular para extender el rango de movimientos, sin depender necesariamente de fuerzas externas. Para ayudar a mejorar el rendimiento físico, activar los músculos y articulaciones antes de realizar una actividad y prevenir futuras lesiones, por ejemplo, la bailarina de ballet, al impulsar sus piernas en el aire, flexiona la articulación de la cadera y extiende la rodilla en la pierna de adelante y genera fuerza de contracción agonista en los músculos de la región anterior (psoas ilíaco, cuádriceps, etcétera) y elongación los de la parte posterior (isquiotibiales, glúteos, etcétera).

Según Pareja (1995), lo contrario sucede cuando extiende la cadera y la flexibilidad dinámica pasiva que es aquel en donde se desarrollan movimientos repetitivos y de impulso, del mismo modo se refiere a la capacidad de realizar movimientos con una gran amplitud articular, pero con ayuda externa de una fuerza, permitiendo así alcanzar y lograr la flexibilidad activa en lugar de su propia contracción muscular.

Capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos realizados a una velocidad por debajo de lo normal.

Zatsiorsky y Kraemer (2006) señalan que este tipo de flexibilidad implica la capacidad de desplazar una articulación a lo largo de un rango amplio de movimiento, conservando el control muscular y sin la ayuda de fuerzas externas, especialmente durante ejecuciones lentas. Esta habilidad resulta fundamental tanto para valorar la condición física como para elaborar programas de entrenamiento y estrategias de prevención de lesiones.

Según Behm et al. (2016) la amplitud de movimiento en actividades dinámicas, destacan que las rutinas dinámicas y fluidas a diferencia de los estiramientos estáticos realizados de forma aislada pueden potenciar el rendimiento deportivo cuando se integran en la fase de calentamiento.

Coordinación en movimientos que requieren flexibilidad según Schmidt & Wrisberg (2008), explican que la coordinación consiste en la habilidad para regular las fuerzas musculares y manejar los grados de libertad de las articulaciones con el fin de realizar movimientos fluidos y sincronizados.

Fluidez en Secuencias de Estiramiento. De acuerdo con Ayala et al. (2012), la habilidad para ejecutar movimientos de manera fluida, incluyendo los estiramientos, refleja un alto nivel de control motor y la automatización de los patrones de movimiento. Esto permite realizar transiciones entre diferentes posturas de forma eficiente y continua. Esta cualidad resulta esencial tanto en el ámbito educativo como en el deportivo, ya que contribuye a prevenir lesiones y optimiza el rendimiento físico general.

Flexibilidad Funcional Aplicada a Actividades Físicas. Bompa & Haff (2009), se refiere a la capacidad de los músculos y articulaciones del cuerpo para moverse dentro de su rango de manera eficiente y sin dolor, respondiendo a las demandas específicas en diferentes actividades físicas. Siendo decisivo para una mejor adaptación en lo que respecta a los juegos durante las prácticas deportivas y recreativas, así mismo la recuperación post-ejercicio, en el cual se realiza un mayor rango de movimientos, adaptándose a diferentes movimientos y habilidades según las necesidades de la actividad que se realizará.

Según Hoffman (2014), señala que la adaptabilidad en juegos y deporte, es un aspecto fundamental para mejorar el rendimiento, permitiendo hacer movimientos más

precisos y efectivos, controlándolos según la exigencia del juego o la actividad deportiva. Mejorando el desempeño, la potencia y velocidad como la gimnasia, la natación, el voleibol, la lucha, entre otros, reduciendo el riesgo de lesiones aumentando la capacidad de estiramiento de los músculos, facilitando la adaptación a nuevas situaciones imprevistas realizando movimientos inesperados, mejorando el desempeño, donde el cuerpo responderá de manera dinámica a las diversas demandas motoras y la recuperación post-ejercicio, reduce la rigidez muscular, donde la flexibilidad ayuda a disminuir las tensiones después de la actividad física, ayudando a la recuperación muscular facilitando la prevención de dolores, mejorando la circulación sanguínea, acelerando el proceso de recuperación y reparación, contribuyendo también a la eliminación de toxinas mejorando el dolor muscular y reduciendo la rigidez para prevenir lesiones.

Según Baechle & Earle (2008), la participación en actividades que requieren flexibilidad favorece la participación en diferentes actividades cotidianas en donde se requiera de actividad física, nos ayudara a mejorar la postura, reduciendo dolores al realizar movimientos complejos con una mayor eficacia y el menor riesgo posible de sufrir alguna lesión, siendo muy relevante en los estudiantes, promoviendo a una mayor y mejor integración a las actividades física, para un mejor desarrollo motor saludable en escolares.

2.3. Definición de Términos Básicos

Flexibilidad

La flexibilidad en educación física es la capacidad que tienen las articulaciones y los músculos para adaptarse, mediante su alargamiento en distintos movimientos articulares, dentro de este ámbito, la flexibilidad adquiere especial importancia. Los músculos al estirarse tienen la capacidad de regresar a su estado original recuperando su forma. Es una cualidad que todos los deportistas entrenan, claro síntoma de la importancia de flexibilidad y elasticidad.

Estática

La estática en educación física se refiere a la fuerza isométrica, también conocida como fuerza isométrica, esta fuerza implica la contracción muscular sin que haya a cambio el ángulo de la articulación o desplazamiento de la extremidad. Esto quiere decir que es la fuerza que se produce al mantener una postura o posición, o al resistirse una fuerza sin que haya movimiento.

Capacidad

La “capacidad”, se refiere a la actitud potencial físico innato que posee un individuo para realizar movimiento o actividades físicas a través del entrenamiento y la práctica, donde es considerado como base para el desarrollo de habilidades motrices más complejas.

Estiramiento

El estiramiento en educación física consiste en una serie de ejercicios suaves de baja Intensidad que busca aumentar la flexibilidad y elasticidad de los músculos y articulaciones mediante la elongación y tensión controlada de los mismos, preparándolo de esta manera para una actividad en donde se requiera de esfuerzo ayudando de esta manera a prevenir lesiones corporales.

Movimiento

El movimiento en educación física consiste en una serie de contracciones musculares y corporales, así mismo se le entiende como cambio de posición del cuerpo, resultado de la coordinación entre el sistema músculo esquelético, el sistema nervioso, y la movilidad articular. Acción que nos permite desarrollar habilidades motoras, mejorando el rendimiento físico y aprender a controlar el cuerpo en diferentes situaciones.

Articulaciones

Las articulaciones son las uniones de dos o más huesos entre sí, permitiendo que el esqueleto tenga movimiento, flexibilidad, estabilidad y transmisión de fuerzas.

Control postural

El control postural consiste en la capacidad de mantener la alineación y el equilibrio del cuerpo durante actividades estáticas y dinámicas, también implica ajustes continuos influenciados por funciones fisiológicas, ajustando de esta manera las posturas a diferentes cambios que se dan en el entorno durante el movimiento. Donde implica la información visual, sensorial, y somato sensorial y la activación muscular para mantener la estabilidad y orientación del cuerpo.

Dinámica

La dinámica en la educación física corporal consiste en el estudio de los movimientos y la fuerza que ocasiona entre el cuerpo y su entorno, enfocándose de cómo

las fuerzas realizan cambios en el movimiento, ya sea en la aceleración o desaceleración o cambios de dirección.

Actividades dinámicas

Las actividades dinámicas en educación física, son ejercicios físicos que una persona desarrolla donde implica movimientos constantes y activos como correr, saltar, bailar, o practicar algún deporte activándose de esta manera varias partes del cuerpo. Donde se requiere fuerza, resistencia, flexibilidad y del mismo modo son beneficiosos para la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la movilidad.

Coordinación

La coordinación en la actividad física, nos dice que son las capacidades de desarrollar o realizar movimientos precisos y sincronizado, en donde se integra partes del cuerpo de manera eficiente. También implica habilidades para ejecutar acciones motoras complejas de forma fluida y controlada a través de la sincronización de los músculos, manteniendo la comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

Fluidez

La fluidez en educación física nos dice que son las capacidades de adaptarse y de esta manera responder de forma creativa a diversas situaciones motrices, en donde se evalúa y resuelve un problema. Implicando las habilidades de generar una amplia variedad de respuestas motrices ante un desafío.

Adaptabilidad

En educación física la adaptabilidad se refiere a la capacidad de adaptarse a las exigencias del cuerpo al entrenamiento modificando estrategias de un juego en función de las circunstancias. Siendo esencial para el desarrollo integral del individuo, para de esta manera afrontar desafíos de forma efectiva y eficiente en la vida cotidiana y en el ámbito deportivo.

Juegos

En educación física el juego se define como una actividad recreativa, voluntaria, divertida generando placer y entretenimiento donde desarrollamos habilidades motrices sociales, emocionales y cognitivas, aprendemos de manera natural, motivadora para descubrir y explorar, utilizado como una herramienta didáctica para enseñar habilidades y conocimientos.

Deportes

El deporte en educación física es una actividad organizada donde existen reglas y objetivos competitivos, mediante el cual se desarrolla íntegramente el individuo, en donde se busca un resultado o rendimiento específico, promoviendo valores y aprendizajes de habilidades, permitiendo a los estudiantes explorar diversas opciones y desarrollar sus intereses.

Ejercicio

El ejercicio en educación física son actividades planificadas, casuales o espontáneas como jugar o caminar, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física, las habilidades motrices como la flexibilidad, fuerza, velocidad, equilibrio, coordinación y resistencia para de esta manera mejorar la masa muscular, promoviendo el bienestar emocional, social y cognitivo de la persona que lo practica.

2.4. Variables y Dimensiones

1.4.1. Definición Conceptual de la Variable

La Flexibilidad Ramírez (2003), la flexibilidad corporal es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar diferentes movimientos con libertad y facilidad, moviendo articulaciones y músculos. Esta capacidad nos permite realizar diversos movimientos sin sentir dolor ni lesiones: los músculos, tendones y ligamentos se estiran y vuelven a su posición original. La flexibilidad es importante porque mejora la movilidad corporal, ayuda a mantener una buena postura y facilita las actividades físicas deportivas.

1.4.2. Definición Operacional de la Variable

Se utilizó un cuestionario de 18 ítems.

1.4.2 Matriz de Operacionalización de la Variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Flexibilidad	Según Weineck (2005), “la flexibilidad es la capacidad de una articulación para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, y está determinada por la movilidad articular y la elasticidad de los músculos y tendones que la rodean” (p. 237), por ello se clasifican en dimensiones: flexibilidad estática, flexibilidad dinámica y flexibilidad funcional o aplicada a actividades físicas.	Se recolectará los datos sobre la flexibilidad en las actividades físicas de los estudiantes de educación primaria con la ficha de observación	Flexibilidad estática	Capacidad para mantener posiciones de estiramiento básico	Ordinal 1 Nunca 2 A veces 3 Siempre
				Rango de movimiento en articulaciones principales	
				Control postural durante estiramientos	
			Flexibilidad dinámica	Amplitud de movimiento en actividades dinámicas	
				Coordinación en movimientos que requieren flexibilidad	
				Fluidez en secuencias de estiramiento	
			Flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas	Adaptabilidad en juegos y deportes	
				Recuperación post-ejercicio	
				Participación en actividades que requieren flexibilidad	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y nivel de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

En el presente estudio que se realizó para generar nuevos conocimientos, se realizó según su finalidad una investigación básica.

Según Muntane (2010), la investigación básica, se caracteriza por que se origina en un marco teórico y permanece en él. Así mismo busca obtener conocimientos sobre un tema en específico mediante procesos rigurosos, buscando obtener conocimientos teóricos y científicos en un área determinada. Cuyo objetivo es comprender e incrementar los conocimientos científicos, fenómenos sociales y naturales estableciendo teorías para el desarrollo de la ciencia.

3.1.2. Nivel de investigación

Según la naturaleza del problema de investigación se realizó un estudio de nivel descriptivo.

Según Bunge (2000), la investigación descriptiva, cuya finalidad fue describir las características de un fenómeno o población de estudio. Se utiliza para obtener una imagen precisa del fenómeno estudiado, caracterizándose por mostrar interpretaciones correctas de la realidad del hecho, para eso involucra las descripciones de las características del fenómeno, el individuo, o grupos para definir su comportamiento y su estructura, describiendo situaciones actuales en donde no se limita a una simple recolección de datos, de esta manera interpretando la información recaudada.

El nivel descriptivo de la de la investigación se caracteriza por: descripción exhaustiva o detallada de los elementos del objeto de estudio, sin relaciones causales, documentación procesada, donde se analiza y estudia la naturaleza de los procesos o fenómenos, no busca explicar “porque”, recopilación de datos y la utilización de datos.

3.2. Método de estudio

En la investigación se empleó los métodos para búsqueda de información como el método analítico - sintético y métodos para la construcción del conocimiento como inductivo – deductivo, método descriptivo y método estadístico. Entre ellos tenemos:

3.2.1. Método analítico – sintético

Según Rodríguez y Pérez (2017), indica que el método analítico-sintético combina dos procesos intelectuales complementarios: el análisis, que descompone mentalmente un todo en sus partes y cualidades para estudiar cada componente, y la síntesis, que integra esas partes para descubrir relaciones y características generales. Ambos procesos forman una unidad dialéctica, donde uno depende del otro y se desarrollan con base en la realidad objetiva. Este método permite ser utilizado en la búsqueda y procesamiento de información, específicamente en las investigaciones bibliográficas.

3.2.2. Método inductivo – deductivo

Según Rodríguez (2017), compuesto por dos procesos opuestos que al mismo tiempo se complementan: inducción y deducción.

La inducción se genera de dos casos muy particulares y así llegar a conclusiones generales, basándose en la observación de los fenómenos y su identificación a rasgos comunes con un sustento empírico, en donde se observa la realidad, recolectando datos y generalizar.

La deducción parte de todos los principios generales en donde se busca conclusiones específicas, mediante razonamientos lógicos e infiriendo conocimientos, permitiendo encaminar leyes o explicaciones específicas.

Los métodos garantizan la construcción del conocimiento científico, porque permite identificar regularidades siendo útil en la construcción de conocimientos científicos.

3.2.3. Método descriptivo

Según Quintana & Caraballo (2010), este método permite realizar estudios de hechos particulares y describirlas de manera detallada, las características de un objeto de estudio de grupos o fenómenos. Partiendo de lo general a lo particular.

3.2.4. Método estadístico

Cerezal y Fiabillo (2005), en el procesamiento de la información, es necesario desde el momento de la obtención de datos, que se realiza con los instrumentos de recolección, para ser organizados en tablas de frecuencias, tabularlos, clasificarlos para proceder con análisis de la información. Siguiendo las siguientes operaciones: codificación, tabulación, categorización, de las preguntas y formación de las tablas.

3.3. Diseño de la investigación

En el proceso de investigación se empleará el diseño de investigación descriptivo simple para recolectar los datos de la unidad de estudio.

M----- O

M: muestra

O: observación

3.3.1. Diseño descriptivo simple

Sánchez y Reyes (2015), en el diseño descriptivo simple el investigador busca y recolecta información de un problema de estudio.

3.4. Población y muestra

La población de estudio fue constituida por 120 estudiantes de secciones A, B, C, D y E de sexto grado de educación primaria, matriculados en el año académico 2025 en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta.

3.4.1. Población

Para Maldonado (2023), la población en el ámbito de la investigación se refiere a un conjunto de objetos o individuos con características similares en donde nos permitan delinear con claridad los límites y alcances del objeto de estudio. Así mismo se puede decir que es el conjunto de total de individuos que comparten características iguales o similares que deben ser analizadas con precisión, que requieran una detallada identificación y descripción para ser investigada de manera adecuada, delimitando el

objeto de estudio, para de esta manera comprender, y garantizar la validez y confiabilidad de la investigación.

3.4.2. Muestra

La muestra de estudio se ha seleccionado 32 estudiantes de sexto grado de primaria de sección B.

Para Vizcaino & Cedeño (2023), la muestra se define como una parte o subconjunto representativo, de una selección de individuos que se investiga, extraídas de una población o universo, donde el propósito es llevar a cabo un conjunto de estudios científicos, una adecuada selección de la muestra puede permitir determinar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, permitiendo obtener características específicas de un grupo representativo.

3.5. Técnicas de muestreo

La muestra de estudio se ha seleccionó mediante la técnica de muestreo no probabilístico y por conveniencia.

3.5.1. Técnica de muestreo no probabilístico

Para Sánchez y Reyes (2015), la técnica de muestreo no probabilística es aquello, donde no se conoce la probabilidad o posibilidad de que un individuo sea seleccionada para formar parte de la muestra. Este es un tipo de muestreo usado muy a menudo con el cual podrá obtenerse una muestra.

3.5.2. Técnica por conveniencia

Según Huamán, et al. (2021), la técnica de muestreo por conveniencia, consisten en seleccionar la muestra o seleccionar a los participantes para someterlos a una investigación, facilitando el acceso y proximidad para el investigador. Esto no siempre va garantizarnos que la muestra represente por completo a la población total.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el presente estudio se seleccionó la técnica de observación y su instrumento la ficha de observación, para recolectar los datos de los integrantes de la muestra de estudio.

3.6.1. Técnica de observación

Según Medina, et al. (2023) la técnica de observación es un método de recolección de datos en el cual se registran, analizan las acciones y comportamientos de

los individuos, siendo una herramienta valiosa en muchas investigaciones, permitiendo recopilar datos de estudios en diferentes campos de la investigación.

3.6.2. *Ficha de observación*

Según Díaz (2021), es un instrumento de recolección de datos, que el observador ya sea un investigador, registrando todo lo acontecido durante las actividades físicas desarrolladas en el momento determinado de la evaluación

3.6.3. Validez. La ficha de observación se someterá a juicio de expertos, cuyos resultados se procesará para determinar la validez de contenido del instrumento de recolección de datos.

Según Fernández et al. (2024), la validez se centra en el proceso de medición y su propósito es verificar que los instrumentos midan realmente lo que pretenden medir. De igual manera, la validación es un proceso extenso que comienza con el diseño y la planificación del instrumento, continua con su desarrollo y concluye con la implementación de la prueba. Los resultados obtenidos proporcionan datos útiles para el análisis e interpretación del desempeño y la eficacia de la herramienta.

Tabla 1

Resultado de validez de contenido de la ficha de observación por juicio de expertos

Opinión del experto	Puntaje porcentual %	Puntos	Decisión
Experto 1	80 %	0,8	Significativa
Experto 2	85%	0,85	Significativa
Experto 3	95%	0,95	Significativa
Promedio de ponderación	86,66%	0,86	Excelente confiabilidad

Nota. Data obtenida de la ficha de validación por juicio de expertos.

Análisis e Interpretación. En la tabla 2, se mostró el resultado de validez de contenido con juicio de expertos, con un puntaje de 0,86. Entonces se concluye que la ficha de observación sobre el desarrollo de la flexibilidad presenta una excelente validez de contenido, se sugiere para su aplicación en la recolección de datos del objeto de estudio.

3.6.4. Confiabilidad. El instrumento de recolección de datos se someterá a pilotaje a un grupo de ajeno a la población, para determinar la confiabilidad de los ítems en la ficha

de observación, sus resultados serán procesados para determinar el coeficiente de Alfa de Cronbach.

Según Borjas (2015), la confiabilidad se refiere al nivel de consistencia y precisión de los métodos de medición, lo que implica que se pueden obtener resultados consistentes y estables si un estudio se repite en circunstancias similares. Para garantizar el rigor y la calidad científica de los instrumentos de evaluación, las variables de fiabilidad y validez aseguran que la información recopilada sea relevante, precisa y reproducible.

Tabla 2

Resultado de la prueba estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N.º de Elementos
0,761	18

Nota. Data de pilotaje de la ficha de observación de los estudiantes de educación primaria

Análisis e interpretación. En la tabla 3, los resultados de la prueba de Alfa de Cronbach presentan un valor 0,761. Se concluye que las preguntas de la ficha de observación de la variable de la flexibilidad presentan excelente confiabilidad, es factible su aplicación del instrumento en la recolección de datos.

3.7. Técnicas de análisis de datos

Los datos recolectados con el instrumento de investigación se organizarán en una matriz de datos para luego procesar con el programa SPSS y para organizarlos en tablas estadísticas para su análisis e interpretación de los resultados.

Sánchez y Reyes (2015), la estadística descriptiva consiste en una presentación resumida de todas las observaciones hechas de manera clara y comprensible para su interpretación y presentar resultados de la recolección de datos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION DE LA INVESTIGACION

4.1. Presentación y descripción de los resultados

Los datos recolectados de los 32 estudiantes de educación primaria que corresponde al 100%, fueron recogidos con la ficha de observación sobre el desarrollo de la flexibilidad.

4.2.1. A nivel descriptivo

Los datos recolectados con la ficha de observación fueron valorados mediante una escala valorativa ordinal: nunca (1), a veces (2), y siempre (3), estos datos se organizan en una tabla de frecuencias con el programa SPSS, que a continuación presentamos:

Tabla 3

Resultado de la variable flexibilidad de los estudiantes de sexto grado “B” de primaria

Flexibilidad	Frecuencia relativa simple (ni)	Frecuencia relativa simple % (hi%)
Nunca	0	0
A veces	32	100
Siempre	0	0
Total	32	100%

Nota: Data obtenida de la ficha de observación sobre la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria.

Análisis e interpretación. En la tabla 4, se evidenció una situación preocupante con lo que respecta a la flexibilidad corporal de los estudiantes del sexto grado primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramon”. Ya que el 100% de los alumnos presentó un nivel de flexibilidad clasificado como “A veces”, indicando una homogeneidad negativa, señalando que ningún estudiante alcanza un nivel óptimo en esta capacidad física. La baja flexibilidad podría verse asociada a hábitos sedentarios y a la falta de conocimiento o la falta de prácticas regulares de actividades físicas, donde los estudiantes no llegan a desarrollar adecuadamente una capacidad esencial para el bienestar corporal y así mismo la prevención de lesiones.

Tabla 4

Resultado de la dimensión flexibilidad estática de los estudiantes de sexto grado “B” de primaria

Flexibilidad estática	Frecuencia relativa simple (ni)	Frecuencia relativa simple % (fi)
Nunca	0	0
A veces	17	53,1
Siempre	15	46,9
Total	32	100

Nota: Data obtenida de la ficha de observación sobre la flexibilidad estática en los estudiantes de primaria

Análisis e interpretación. En la tabla 5, se puede observar que la dimensión flexibilidad estática presenta una situación en la que, aunque se han logrado avances, aún existen áreas de mejora, donde. El 53.1% de los estudiantes solo manifiesta esta capacidad “A veces”, mientras que el 46.9% la demuestra “Siempre”, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes no mantiene una práctica constante ni alcanzan un nivel óptimo de flexibilidad. Esto sugiere que, aunque una parte de los estudiantes tiene una buena movilidad articular y capacidad de estiramiento, aún existe un grupo considerable que no ha logrado desarrollar esta habilidad de manera regular, lo cual podría estar relacionado con la falta de estiramientos y con una actividad física escasa. La dimensión flexibilidad estática es fundamental, ya que desempeña un papel clave en la elasticidad muscular, la corrección postural y la prevención de lesiones.

Tabla 5

Resultado de la dimensión flexibilidad dinámica de los estudiantes de sexto grado “B” de primaria

Flexibilidad dinámica	Frecuencia relativa simple (ni)	Frecuencia relativa simple % (fi)
Nunca	0	0
A veces	4	12,5
Siempre	28	87,5
Total	32	100

Nota: Data obtenida de la ficha de observación sobre la flexibilidad dinámica en los estudiantes de primaria

Análisis e interpretación. En la tabla 6, la dimensión flexibilidad dinámica muestra resultados positivos, ya que el 87,5% de los estudiantes lo demuestra “Siempre”, mientras que solo el 12,5% la demuestra “A veces”, lo que representa a una minoría dentro del grupo. La flexibilidad dinámica es esencial para mejorar el rendimiento físico, activando músculos y articulaciones antes de las actividades físicas y previniendo el riesgo de lesiones. Este resultado en la dimensión flexibilidad dinámica podría indicar una mejor adaptabilidad y fluidez en los movimientos que requieren coordinación, a pesar del historial previo de baja flexibilidad en Ayacucho.

Tabla 6

Resultado de la dimensión flexibilidad funcional de los estudiantes de sexto grado “B” de primaria

Flexibilidad funcional	Frecuencia relativa simple (ni)	Frecuencia relativa simple % (fi)
Nunca	3	9,4
A veces	27	84,4
Siempre	2	6,3
Total	32	100

Nota: Data obtenida de la ficha de observación sobre la flexibilidad funcional en los estudiantes de primaria

Análisis e interpretación. En la tabla 7, la dimensión flexibilidad funcional muestra que se necesita atención prioritaria dentro del grupo estudiado, ya que el 84,4%

de los estudiantes solo manifiesta esta capacidad “A veces”, un 9,4% “Nunca”, y solo el 6,3% “Siempre”. Esto revela un bajo nivel de desarrollo funcional, lo que indica que no logran aplicar la flexibilidad de manera consistente durante las actividades físicas cotidianas. La alta proporción de estudiantes que se encuentran en la categoría "A veces" y la presencia de un grupo que "Nunca" demuestra flexibilidad sugieren que la mayoría de los estudiantes tienen dificultades para aplicar la flexibilidad de manera constante en situaciones cotidianas o deportivas, lo cual puede limitar su rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones.

4.2. Discusión de resultados

Los resultados generales de la tabla 4, demostraron que la gran mayoría de los 32 estudiantes observados del sexto grado de la Institución educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramon” presentan una flexibilidad general clasificada al 100% como “A veces”. Esto evidencia una insuficiencia general de esta capacidad física fundamental, lo que indica un estado físico limitado que requiere atención urgente. Este hallazgo coincide con el problema inicial, que señalaba que la falta de flexibilidad podría estar relacionada con el sedentarismo y la información insuficiente sobre la actividad física. El resultado también coincide con datos previos, tanto locales como regionales, que indican que los alumnos de primaria en Ayacucho presentaban bajos niveles de flexibilidad corporal. Esto se debe a la falta de actividad física ya la escasa promoción del ejercicio por parte de sus padres, Narváez y Rúa (2022). Por lo tanto, la situación en San Ramon es una manifestación tangible de factores problemáticos ya detectados: sedentarismo, desconocimiento de la importancia del ejercicio físico y acceso limitado a instalaciones deportivas. La uniformidad observada se debe a la falta de movimiento y a posturas incorrecta, lo que provoca una pérdida de elasticidad muscular Braganca et al. (2008). Si bien Osnayo (2024) reporta niveles de flexibilidad nuevos en alumnos de edades similares, los hallazgos de esta institución revelan una necesidad urgente de intervenciones concretas. Es fundamental implementar estrategias físicas y educativas adecuadas, teniendo en cuenta que la flexibilidad es crucial para prevenir lesiones y permitir un desarrollo pleno Ozolin, (1999); Ruiz (2016).

El análisis de la tabla 5, reveló que el 53,1% de los estudiantes presentan flexibilidad estática “A veces”, mientras que el 46,9% la presenta “Siempre”. Esto indica que aproximadamente la mitad del grupo es capaz de mantener posturas básicas de estiramiento con buena amplitud articular, pero un porcentaje ligeramente superior no lo

hace de forma continua. Según Alter (2004) y Gutiérrez (2004), la flexibilidad estática se refiere a mantener una posición de estiramiento sin moverse durante un tiempo prolongado, lo cual es esencial para mejorar la elasticidad muscular, la postura corporal y prevenir lesiones. El hecho de que más de la mitad de los estudiantes solo la presenten ocasionalmente podría indicar una falta de constancias de practica de los estiramientos, lo que coincide con las dificultades posturales y el riesgo de lesiones mencionados en el problema inicial. Weineck (2010) destaca que, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico, es fundamental practicar con constancia las posiciones básicas de estiramiento; sin embargo, la consistencia observada indica que estos beneficios no se alcanzan plenamente.

En cuanto a la dimensión flexibilidad dinámica en la tabla 6, mostro que el 87,5% de la muestra de estudiantes la realiza “Siempre”, mientras que solo el 12,5% lo hace “A veces”. Esto indica que la mayoría posee la capacidad adecuada para realizar movimientos amplios, fluidos y controlados, lo cual es fundamental para el condicionamiento de articulaciones y músculos antes del ejercicio, la optimización del rendimiento deportivo y la prevención de lesiones. Lo que sugiere que, si bien es necesario mejorar la flexibilidad general y estática, los estudiantes cuentan con una coordinación dinámica y una sólida base motriz. La flexibilidad dinámica, según Zatsiorsky y Kraemer (2006), es la capacidad de mover una parte del cuerpo rápidamente a través de un amplio rango de movimientos. Por su parte Pareja (1995) destaca que esta capacidad incrementa la eficiencia motriz y reduce el riesgo de lesiones. Schnabel, Harre y Borde (2008) añaden que una ejecución fluida de los movimientos denota un alto control motriz; esta presenta una fortaleza que puede aprovecharse en futuros programas de entrenamiento.

En la tabla 7, se mostró un panorama poco alentador ya que el 84,4% de los estudiantes presenta flexibilidad funcional “A veces”, mientras que el 9,4% “Nunca” y solo el 6,3% lo presenta “Siempre”. Esta predominancia de niveles bajos indica que la mayoría de los estudiantes percibe dificultades al momento de aplicar su flexibilidad de manera positiva y sin ningún tipo de dolor o lesión. El bajo número de alumnos en la categoría “Siempre”, muestra una marcada diferencia en su capacidad para ajustar su flexibilidad en las circunstancias reales. La flexibilidad funcional, según Bompa y Haff (2009), es la capacidad de las articulaciones y los músculos para moverse eficazmente y sin molestias, lo cual es esencial para la recuperación tras el ejercicio y la adaptabilidad

motora. Como señala Hoffman (2014), un menor rendimiento y un mayor riesgo de lesiones. Esta insuficiencia se relaciona con dificultades posturales, un rendimiento físico deficiente, falta de coordinación y propensión a la inactividad física, lo que también aumenta la probabilidad de obesidad infantil. Según Baechle y Earle (2008), la baja manifestación de la flexibilidad funcional también indica una falta de participación activa en actividades físicas, lo que limita los beneficios para la postura, la movilidad articular y la disminución del dolor muscular. Por lo tanto, los hallazgos muestran un obstáculo importante para el desarrollo motor saludable y la importancia de implementar programas de ejercicios y estrategias pedagógicas desde la educación básica.

Los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N.º38257/Mx-P. “San Ramon”, presentan bajos niveles de flexibilidad general, estática, funcional, lo que limita su desarrollo motor y aumenta el riesgo de lesiones. Aunque la flexibilidad dinámica es adecuada, no compensa estas deficiencias, por lo que se quiere implementar programas físicos y educativos que promuevan la actividad física y el bienestar integral desde la educación básica.

CONCLUSIONES

1. El 100% de estudiantes de la Institución Educativa N.º 38257/Mx-P. “San Ramon” Huanta, 2025, presentan flexibilidad general en el nivel “A veces”. Esto refleja las dificultades en esta capacidad física, evidenciándose sedentarismo, falta de valoración de la actividad física, y desconocimiento sobre su importancia, lo que indica que la capacidad no está consolidada.
2. En la dimensión flexibilidad estática el 53,1% de los estudiantes se ubica en el nivel “A veces”, mientras que el 46,9% queda en el nivel “Siempre”. Esto indica que casi la mitad tiene una capacidad adecuada para mantener posturas de estiramiento básicas, mientras que una proporción menor no lo logra de forma constante, lo cual es crucial para la elasticidad muscular y la prevención de lesiones.
3. El 87,5% de los estudiantes evaluados, en la correspondiente dimensión flexibilidad dinámica, se ubica en el nivel “Siempre”, mientras que el 12,5% queda en el nivel “A veces”. Este resultado indica que la mayoría de los estudiantes tiene habilidades sólidas para realizar desplazamientos rápidos con un amplio rango de movimientos esenciales para un adecuado rendimiento físico y la activación muscular.
4. En la dimensión flexibilidad funcional, la mayoría de los estudiantes presentan limitaciones, ya que el 84,4% se posiciona en el nivel “A veces”, el 9,4% “Nunca” y apenas el 6,3% “Siempre”. Esto evidencia una deficiencia en su aplicación práctica, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones, generar posturas inadecuadas y favorecer el sedentarismo y la obesidad infantil.

RECOMENDACIONES

1. Los directores de las Instituciones Educativas, deben diseñar e implementar programas educativos en actividades físicas, para promover activamente el desarrollo de la flexibilidad corporal en los estudiantes del nivel primaria, ayudando a los docentes y sensibilizando a los padres de familia sobre su importancia y así disminuir el sedentarismo.
2. A los docentes de educación primaria, se les propone fomentar programas de actividades físicas estructurados en la flexibilidad estática, estableciendo un tiempo determinado para realizar estiramientos que mejoren la elasticidad muscular y la postura de los estudiantes.
3. Los padres de familia de educación primaria, es importante que fomenten en sus hijos el desarrollo de la flexibilidad dinámica mediante la práctica de actividades físicas que incluyan movimientos activos y fluidos durante sus actividades deportivas o tiempos de ocio.
4. La Unidad de Gestión Educativa local Huanta (UGEL), debe tomar conciencia de la importancia de la formación física de los estudiantes, incentivando su participación en diversas actividades deportivas fuera del horario escolar, con el fin de mejorar el rendimiento físico, reducir el sedentarismo, y disminuir el riesgo de lesiones, promoviendo así el mantenimiento de una adecuada flexibilidad.

REFERENCIAS

- Aguilar P. A. (2015). *El grado de desarrollo de la flexibilidad en niñas de la Institución Educativa primaria N° 70005 Corazón de Jesús, Puno 2014.*
https://caseducacionfisica.weebly.com/uploads/1/1/0/0/110051167/tema_4flexibilidad.pdf
- Alonso M. (2019). *La flexibilidad Institución Educativa San FERNANDO I.*
https://caseducacionfisica.weebly.com/uploads/1/1/0/0/110051167/tema_4flexibilidad.pdf
- Alter, M. J. (2004). *Ciencia de la flexibilidad* (3ra ed.). *Cinetica humana.* [link de referencia](#)
- Arreche (2021), *flexibilidad en educación física: definición y ejercicios.*
<https://es.scribd.com/document/577622934/FLEXIBILIDAD-EDUCACION-FISICA>
- Atsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Ciencia y practica del entrenamiento de la fuerza 2da Edición.* [Link de Referencia](#)
- Ayala F; Sains P; Cejudo A. (2012). *El entrenamiento de la flexibilidad. Técnicas de estiramiento. Revista Andaluz de Medicina del Deporte, Vol.5, num.3, pág. 105-112.*
https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327671004.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Baechle T; Earle R. (2008). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza ya condicionamiento. Educación física y entrenamiento. Fuerza muscular.*
https://archive.org/details/essentialsofstre0000unse/page/n5/mode/1up?utm_source=chatgpt.com
- Baldeon A; Guillen R. T. (2022). *Acondicionamiento físico y el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de las Instituciones Educativas N° 38834/Mx-P de San Antonio del diario de Unión progreso- La Mar y la Institución Educativa N° 36513Mx-P San Juan Evangelista de Pampahuasi, distrito de Lircay, Angaraes-2022. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga].*
<https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6de31ed3-e2c6-4e41-a716-cefd840c50bf/content>

- Behm D; Chaouachi A. (2011). *Una revisión de los efectos agudos del estiramiento estático y dinámico en el rendimiento.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21373870/>
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). *Efectos agudos del estiramiento físico, la amplitud de movimientos y la incidencia de lesiones en individuos sanos y activos: 41(1), 1–11.* <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Blázquez Sánchez, D. (2012). *La educación física en la escuela primaria.* INDE.
https://www.inde.com/wp-content/uploads/2023/11/252_551-muestra.pdf
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodización: teoría y metodología del entrenamiento.* Paidotribo. [Link de Referencia](#)
- Borjas E. (2015). *Validez y confiabilidad en la recolección y análisis de datos bajo un enfoque cualitativo. Año 5, num. 5. Pag. 79-97.*
https://www.scielo.org.mx/pdf/tcq/v5n15/2448-6388-tracender-15-79.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Braganca, Bastos, Salguero & Gonzales (2008), *Flexibilidad: conceptos y generalidades,* Universidad Federal de Sergipe.
<https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- Bunge M. (2000). *La investigación científica, su estrategia y su filosofía. 1ra Edición.*
<https://ia800601.us.archive.org/9/items/BungeMarioLaInvestigacionCientificaSuEstrategiaYSuFilosofia/Bunge%20Mario%20>
- Burgos & Yori (2019). *Asociación entre la Flexibilidad de los Miembros Inferiores y Equilibrio Dinámico en Estudiantes de una Academia de Fútbol de Lima, Perú,* Universidad de Ciencia Aplicadas.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/648770/BurgosR_M.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Cajeca (2019). *La coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes de décimo año de Educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Panduque, Cantón Arajuno, Provincia de Patata.*

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3f7acdaa-66f7-41b6-a4f6-54b71809ae8a/content>. *Universidad de Ambato, Ecuador.*

Cañibano (2024) *Análisis sobre los aspectos relevantes de la flexibilidad vinculada con la salud en el ámbito educativo.* Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/72590/TFG-G7185.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cerezal y Fiallo (2005). *¿Cómo investigar en pedagogía? Asociación de pedagogos de Cuba.*

<https://es.slideshare.net/slideshow/cmo-investigar-en-pedagoga/33228911>

Chaparro S. A. (2023). *La población y la muestra en investigación objeto de estudio.*

https://es.scribd.com/presentation/454685021/LA-POBLACION-Y-LA-MUESTRA-OBJETO-DE-ESTUDIO?utm_source=chatgpt.com

Díaz (2021). *Fichas de Observación de clase 2.0, Revista.*

<https://www.codimg.com/education/blog/es/fichas-observacion-clase>

Fernández C. (2018). *Investigación sobre los diferentes factores que inciden en la flexibilidad en educación primaria.*

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/33495/TFG-L2226.pdf?sequence=1>

Fernández T. C; Pérez M. R; Bardales O. T. (2024). *Hacia una mejor comprensión de la validez y confiabilidad en la investigación: apuntes desde el entorno universitario. Vol. 2, núm. 1. Revista Académica de Docencia y gestión Universitaria.*

https://revistas.upch.edu.pe/index.php/Spirat/article/view/5247?utm_source=chatgpt.com

González, M. (2018). *Didáctica de la educación física en primaria.* Editorial Síntesis.

Navarro, V., & Ruiz, L. (2016). *Educación física escolar: bases para una intervención eficaz.* Graó.

https://www.researchgate.net/publication/44283743_Didactica_de_la_educacion_fisica_escolar

- Gutiérrez F. (2004). *Flexibilidad y estiramientos*.
https://es.scribd.com/document/447346523/FLEXIBILIDAD-Y-ESTIRAMIENTOS?utm_source=chatgpt.com
- Hernández (2024), *Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento*. Pontificia Universidad Católica Valparaíso, Chile. <https://g-se.com/es/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-s57cfb27185532>
- Hoffman J. (2014). *Aspectos fisiológicos del entrenamiento y el rendimiento deportivo*. Universidad Central la Florida. https://es.scribd.com/document/453627113/Hoffman-2014-Physiological-Aspects-of-Sport-Training-and-Performance-pdf?utm_source=chatgpt.com
- Huamán, Anicama, Gonzales, Félix & Chu (2021). *Metodología de la Investigación Científica*, Universidad Autónoma de Ica. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2558/2/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Kellmann, M. (2010). *Prevención del sobre entrenamiento en deportistas de alta intensidad y monitorización del estrés y la recuperación*. *Revista Escandinava de Medicina y Ciencia del Deporte*. Vol. 20, 95–102. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>
- Kisner C; Colby L. (2012). *Ejercicios Terapéutico: Fundamentos y técnicas -Rango de movimientos*. <https://www.fadavis.com/product/physical-therapy-therapeutic-exercise-kisner-colby-6>
- Medina, Rojas, Hoces, Loaiza, Martel & Castillo (2023). *Metodología de la Investigación: Técnicas e Instrumentos de Investigación*, Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1>
- Muntane J. (2010). *Introducción a la investigación básica*. https://www.sapd.es/rapd/2010/33/3/03?utm_source=chatgpt.com
- Narváez & Rúa (2023), *Estilo Crol en el Nivel de Flexibilidad de los Estudiantes del sexto grado "A" de Educación Primaria en la Institución Educativa "Mariscal*

Cáceres”, Ayacucho-2022. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/87a5943d-37e9-4b13-9f7e-329bbe3a2324>

Osnayo L. M. (2024). *Evaluación de las capacidades físicas en estudiantes de la Institución educativa Pública 72180 Las Mercedes del Distrito de Ayapata*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/server/api/core/bitstreams/47c2048a-8d21-4c5f-a965-92cc727abf83/content>

Ozolin (1970). *Entrenamiento de la flexibilidad: Guía Práctica*. Editorial Científico-Técnica. [Link de Referencia](#)

Ozolin N. (1999). *Ejercicios de condicionamiento*. https://es.scribd.com/document/300487049/TMSTR-Ozolin-Conditioning-Exercises-5b2-5d?utm_source=chatgpt.com

Paredes C.B. (2018). *El entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto*. [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/items/4e1acc8b-888d-43b9-8bb0-a5040c8ed71c?utm_source=chatgpt.com

Pareja (1995). *La flexibilidad como capacidad físico motriz del hombre*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4591/4035>

Quintana J C; Caraballo J. N. (2021). *Lectura sobre métodos estadísticos en la investigación*. https://www.pucpr.edu/wp-content/uploads/2021/09/Lecturas-sobre-metodos-estadisticos-en-la-investigacion.pdf?utm_source=chatgpt.com

Ramírez (2019). *Influencia de la actividad deportiva en el desarrollo de las funciones ejecutivas, específicamente de la flexibilidad cognitiva, en niños de primaria de un colegio de la ciudad de Medellín*, Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/7be7037f-cfc0-4b30-a1e9-5e09e41c4b50/content>

Ramírez C. (2003). *Una mirada integral a la flexibilidad*. *Revista Salud UIS* 35:19-32. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8217238.pdf>


- Renshaw, I., Davids, K., & Chow, J. Y. (2012). *Un enfoque basado en restricciones en la adquisición de habilidades: Implicaciones para la práctica y el coaching*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408980902791586>
- Rodríguez & Pérez (2017). *Métodos científicos de Indagación y de Construcción del Conocimiento*. Revista EAN. <http://www.scielo.org.co/pdf/ean/n82/0120-8160-ean-82-00179.pdf>
- Ruiz (2024). *La flexibilidad y coordinación motriz de niños de la categoría sub 12 de la academia de fútbol deportivo Ayacucho – 2023*. Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/2f2a896f-3b06-4d0f-b73f-93a3b2798b2a>
- Ruiz J. C. (2016). *La flexibilidad corporal y su importancia en el desarrollo de actividades físicas/deportivas*. [Tesis de grado, Universidad del valle]. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/e0c11bb1-4ffb-4a3b-9a93-a8c844b7676c/content>
- Sanches & Reyes (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación científica*. https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA
- Sánchez M; Fluja J; Gomez I. (2017). *Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional*. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556006.pdf>
- Sante M. (2000). *Fisioterapia en el control postural y equilibrio en la marcha en niños*. 7ma. Edición. https://siidon.guttmann.com/files/tfm_marta_sante.pdf
- Schmidt R. A; Wrisberg C.A. (2008). *Aprendizaje y rendimiento motor: un enfoque de aprendizaje basado en situaciones*. https://books.google.je/books?id=Ejc27Wrg5rMC&printsec=frontcover&utm_source=chatgpt.com#v=onepage&q&f=false
- Smith, P., Jones, B., & Green, D. (2000). *Historia del entrenamiento de flexibilidad: desde la antigua Grecia hasta la actualidad*. Revista de investigación de fuerza y acondicionamiento. 14(3), 223-234. <https://doi.org/10.1519/00124278-200008000-00002>

- Vásquez D, M; Mayta B. E; (2022). *Sedentarismo y flexibilidad de la cadera en estudiantes de la Universidad Peruana los Andes Huancayo 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6447/T037_71231170-46829361_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vizcaino R. J; Cedeño P. I. (2023). *Metodología de la investigación científica: Guía práctica*. *Revista Científica Multidisciplinar*. Vol. 7, núm. 4. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/7658/11619/>
- Weineck J. (2010). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo. https://www.google.com.pe/books/edition/ENTRENAMIENTO_TOTAL/blGKlpVmNrcC?hl=es&qbpv=1
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Paidotribo. [Link de Referencia](#)
- Zambrano & García (2014), *Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: Ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento*. Universidad del Valle. Santiago de Cali. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/9219d0de-f8ee-41d2-84f5-28e7dc7ccb04/content>
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Ciencia y practica de formación de fuerza* (2da. Edición; pg. 98-110). Human Kinetics. [LINK DE REFERENCIA](#)

ANEXOS

Anexo 1

R.D. de Aprobación del Proyecto de Investigación



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

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


FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA - X CICLO

R.D. No. 0624-2025-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA
DIRECTORA GENERAL (e)

HUANTA - 2025





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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

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

Resolución Directoral No. 0624-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: **TM20253471-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

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 el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

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

Que, el *Jefe de la Unidad de Investigación* elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



Que, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física*, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - **APROBAR** los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física* que a continuación se detalla:

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
01	ANAYA LEANDRO, JERIMIN BRANDON	Rendimiento físico en estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Jesús Ramírez Gutiérrez
02	AROTOMA HUANACO, BELTRAN	Nivel de coordinación motriz en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
03	AVILA CENTENO, MELINA	Actividades lúdicas inclusivas en los estudiantes del nivel primario en la Institución Educativa "María Umbarrí Gómez" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
04	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Edggar Héctor Valencia Aguilar
05	CCOCHACHI TAYPE, CARLOS JEFFERSON	Resistencia futbolística en los estudiantes del cuarto de secundaria en la Institución Educativa González Vigil, Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
06	CORPUS CASTRO, JEANPIERE	La motivación extrínseca en el rendimiento deportivo en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa "Huanta", 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
07	CRESPO CÁRDENAS, KEVIN WEBSTER	Nivel de agresividad en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Luis Cavero Bendezu"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
08	CRUZ Quispe, KARINA	La velocidad en carrera de relevos en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
09	FARFAN PARIONA, GUIELTRAN	Alimentación saludable en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" – Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe



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

Ley Orgánica N° 15731
Resolución RM N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 06-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 257-2020-MINEDU



10	GAMBOA CERDAN, MESIAS	Nivel de actividad física en estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
11	GAMBOA MENDOZA, RODRIGO ALEXIS	La motivación en las actividades físicas en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
12	GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin	El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
13	HUAMAN QUISPE, EDWIN	Rendimiento físico del fútbol en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "María Urribari Gómez"-Huanta, 2025 Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
14	IZARRA MENDOZA, YORIELLA FERNANDA	La comunicación no verbal en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
15	LUDEÑA BARBOZA, GINO ANTONI	Técnicas de pases en el fútbol en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Perpetuo Socorro" de Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
16	MALLMA HUAMAN, LINDA NILDA	La Actividad física inclusiva en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
17	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa "María Auxiliadora" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
18	NAVARRETE PAREDES, MILUZKA	Fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "José Félix Iguain" de Intay-Luricocha, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
19	PACHECO HUAMAN, VICKY ANDREA	Habilidades motoras en el vóley en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
20	PALOMINO URBANO, JOEL ABRAHAN	Práctica del estilo crol en la natación con estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "González Vigil" de Huanta,2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
21	PAREDES MERCADO, FLOR KARINA	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"-Huanta,2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo



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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267.2020-MINEDU

22	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO	Nivel de situaciones de juego de fútbol en la categoría Sub-12 de la Institución Educativa "Inmaculada de Concepción" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
23	QUISPE TAPE, JOSE	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
24	RICRA CARDENAS, JAVIER	La higiene personal en los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
25	RIMACHI PACHECO, Flor Soledad	Dieta equilibrada en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" – Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
26	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY	Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" – Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
27	ROJAS YANCE, SUSAN OMARA	Importancia del baile en estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa "González Vigil" 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
28	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
29	RUIZ ROJAS, MAYERLY MILAGROS	Capacidades físicas en adolescentes del cuarto año de la Institución Educativa "Carlos CH. Hiraoka"- Iguain, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
30	SIMBRON CHAVEZ, YENI	La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramon" de Huanta, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
31	TELLO TAGUADA, JEISON ANIBAL	Juegos cooperativos en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asis"- Huanta 2025 Docente Asesor: Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
32	URRIBURU VARGAS, NEISER	Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "San Martín de Porres" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
33	VILCA MOREYRA, WILFREDO	Nivel de motivación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
34	YARANGA CURI, ELID RUTMER	La coordinación motriz en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "José María Arguedas" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia

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



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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 018-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVASE



DISTRIBUCIÓN:
Interesados (as)
Archivo
M.B.P.D.G. (e)
pda/sec

Jr. Razuhilca 624 – Huanta
Teléfono (086) 281260
www.eesppjco.edu.pe
informes@eejsco.edu.pe

Anexo 2
RD. de Expedito de Proyecto




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

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**
R.D. No. 0087 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

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



HUANTA - 2026



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

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

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

Resolución Directoral N° 0087-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 06 de febrero del 2026

Visto, el **INFORME No.039-2026-RAI-EESP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20260560 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



CONSIDERANDO:

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

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

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

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



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

SE RESUELVE:

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

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	POMA RONDINEL, María Jovita	Nivel de conocimiento sobre señales climáticas tradicionales en niños de la Institución Educativa Inicial "Clara Castillo de Gayozzo" Huanta-2025	Educación Intercultural Bilingüe y Saberes Ancestrales
2	SULCA ALLCCARIMA, Elizabeth Nallely	Conciencia emocional en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa N° 38254/Mx-P "Luis Cavero Bendezú" de Huanta, 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	ARESTE HUAMAN, Nidia Merlina	Gestión de las emociones en los estudiantes de las instituciones educativas de Huanta, 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
2	HUAYRA ASTOPILLO, José Luis	La inclusión educativa intercultural en los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa "Huanta" 2025	Interculturalidad y Bilingüismo

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	SIMBRON CHAVEZ, Yeni	La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025	Actividades física y recreativas

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



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

Ley Creación N° 16737
Repertorio RM. N° 225-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



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



Dr. Walter Alvarado Acer Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.oesppjico.edu.pe
comunicaciones@iesppjico.edu.pe

Anexo 3
RD. de Fecha de Sustentación de Proyecto



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

Ley Creación N° 18737
Resolución RM N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

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

Resolución Directoral N.º 00112-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 18 de febrero de 2026

Visto, el Expediente *TM20260621-F* de fecha *10 de febrero del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0087-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *6 de febrero del 2026*:

CONSIDERANDO:

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

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

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

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



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

Ley Creación N° 18737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 910-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 261-2030-MHEDU
RRI no 420-2034-MHEDU

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

SE RESUELVE:

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

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" DE HUANTA, 2025	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	SIMBRON CHAVEZ, YENI
FECHA	3 DE MARZO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

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

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE

Walter Marcelo Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 4.
RD. de Nominación de Jurados de Sustentación de Proyecto



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

Ley Creación N° 15737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2025-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

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

Resolución Directoral No. 00113-2026 EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 18 de febrero de 2026

Visto, el Expediente *TM20260621-F* de fecha *10 de febrero del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0087-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *6 de febrero del 2026*;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, Rm No 420-2024-MINEDU y demás normas;

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

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

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



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

Ley Creación N° 18737
Resolución RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto OS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

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

SE RESUELVE:

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

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" DE HUANTA, 2025	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	SIMBRON CHAVEZ, YENI
FECHA	3 DE MARZO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

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

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

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE

Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 5

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p><u>Problema General:</u> ¿Cómo es la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?</p> <p><u>Problema Específicos:</u> ¿Cómo es la flexibilidad estática en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025? ¿Cómo es la flexibilidad dinámica en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025? ¿Cómo es la flexibilidad funcional en la actividad física en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa N° 38257/Mx-P. “San Ramón” de Huanta, 2025?</p>	<p><u>Objetivo General:</u> Identificar la flexibilidad en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025.</p> <p><u>Objetivo Específico:</u> Describir la flexibilidad estática en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025. Caracterizar la flexibilidad dinámica en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025. Conocer la flexibilidad funcional en las actividades físicas en los estudiantes de educación primaria en la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025.</p>	<p><u>Variable1:</u> Flexibilidad</p> <p><u>Dimensiones:</u> Flexibilidad estática Flexibilidad dinámica flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas</p>	<p>Tipo de estudio: Básico Nivel: Descriptivo Método de estudio: Descriptivo: analítico - sintético Estático: inductivo - deductivo Diseño de Investigación: Diseño descriptivo simple M -- O Muestra y Población: Población: 142 Muestra: 31 de 6to “B” Técnicas de muestreo: No pirobalística por conveniencia Técnicas de recolección de datos: Técnica: Observación Instrumento: Ficha de observación Validez: Por juicio de expertos Confiable: Alfa de Cronbach Técnicas de procesamiento de datos: Estadística descriptiva</p>

Anexo 6

Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	N° ítems	Escala de medición
Flexibilidad	La flexibilidad, es la capacidad física corporal y fluida, sin causar lesión en los músculos y en articulaciones para adaptar a diferentes reacciones del cuerpo, así generar elasticidad y movimientos con gran amplitud. Entre las dimensiones son: flexibilidad estática, dinámica y funcional. (Pérez, 2023)	Se recolectará datos con la ficha de observación sobre la flexibilidad en los estudiantes en actividades físicas.	Flexibilidad estática	Capacidad para mantener posiciones de estiramiento básico	Mantiene la posición de sentado y alcanzar los pies durante 10 segundos.	1 Nunca 2 A 3 siempre
					Logra mantener la posición de mariposa (pies juntos, rodillas al suelo) sin balancearse.	
				Rango de movimiento en articulaciones principales	Toca sus hombros con las manos detrás de la cabeza (prueba de flexión de hombros).	
					Logra llevar el talón al glúteo en posición de pie (estiramiento de cuádriceps).	
				Control postural durante estiramientos	Evita arquear la espalda al realizar estiramientos de tronco.	
					Mantiene el equilibrio al realizar estiramientos unipodales (ej. equilibrio sobre un pie).	
			Flexibilidad dinámica	Amplitud de movimiento en actividades dinámicas	Realiza movimientos de balanceo de piernas (ej. patadas frontales) con amplitud adecuada.	
					Ejecuta giros de tronco con control y sin rigidez.	
				Coordinación en movimientos que requieren flexibilidad	Sincroniza brazos y piernas al realizar movimientos como saltos con apertura.	
					Ajusta su postura al cambiar de un estiramiento a otro	
			Flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas		Realiza transiciones suaves entre diferentes estiramientos	
					Mantiene un ritmo constante al ejecutar movimientos repetitivos (ej. círculos de brazos).	
				Adaptabilidad en juegos y deportes	Modifica su postura para alcanzar objetos en juegos (ej. pelota)	
					Evita movimientos bruscos al cambiar de dirección en carreras,	
				Recuperación post-ejercicio	Realiza estiramientos después de actividades físicas intensas	
	Muestra rigidez muscular después del ejercicio.					
	Participación en actividades que requieren flexibilidad	Involucra en juegos que exigen amplitud de movimiento (ej. twister).				
		Propone variantes de estiramientos en clase.				

Anexo 7

Matriz instrumental

Variables	Dimensión	Indicadores	N.º Ítems	Técnicas	Instrumentos	Escala	Variación
Flexibilidad	Flexibilidad estática	Capacidad para mantener posiciones de estiramiento básico	Mantiene la posición de sentado y alcanzar los pies durante 10 segundos. Logra mantener la posición de mariposa (pies juntos, rodillas al suelo) sin balancearse.	Observación	Ficha de observación	Ordinal	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
		Rango de movimiento en articulaciones principales	Toca sus hombros con las manos detrás de la cabeza (prueba de flexión de hombros). Logra llevar el talón al glúteo en posición de pie (estiramiento de cuádriceps).				
		Control postural durante estiramientos	Evita arquear la espalda al realizar estiramientos del tronco. Mantiene el equilibrio al realizar estiramientos unipodales (ej. equilibrio sobre un pie).				
	Flexibilidad dinámica	Amplitud de movimiento en actividades dinámicas	Realiza movimientos de balanceo de piernas (ej. patadas frontales) con amplitud adecuada. Ejecuta giros de tronco con control y sin rigidez. Sincroniza brazos y piernas al realizar movimientos como saltos.				
		Coordinación en movimientos que requieren flexibilidad	Ajusta su postura al cambiar de un estiramiento a otro. Realiza transiciones suaves entre diferentes estiramientos. Mantiene un ritmo constante al ejecutar movimientos repetitivos (ej. círculos de brazos).				
	Flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas	Adaptabilidad en juegos y deportes	Modifica su postura para alcanzar objetos en juegos (ej. pelota). Evita movimientos bruscos al cambiar de dirección en carreras.				
Recuperación post-ejercicio.		Realiza estiramientos después de actividades físicas intensas. Muestra rigidez muscular después del ejercicio					
Participación en actividades que requieren flexibilidad		Involucra en juegos que exigen amplitud de movimiento (ej. twister). Propone variantes de estiramientos en clase.					

Anexo 8*Instrumento de recolección de datos*

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

N°	ITEMS	NUNCA (1)	A VECES (2)	SIEMPRE (3)
DIMENSION: Flexibilidad estática				
1	Mantiene la posición de sentado y alcanzar los pies durante 10 segundos.			
2	Logra mantener la posición de mariposa (pies juntos, rodillas al suelo) sin balancearse.			
3	Toca sus hombros con las manos detrás de la cabeza (prueba de flexión de hombros).			
4	Logra llevar el talón al glúteo en posición de pie (estiramiento de cuádriceps).			
5	Evita arquear la espalda al realizar estiramientos del tronco.			
6	Mantiene el equilibrio al realizar estiramientos unipodales (ej. equilibrio sobre un pie).			
DIMENSION: Flexibilidad dinamica				
7	Realiza movimientos de balanceo de piernas (ej. patadas frontales) con amplitud adecuada.			
8	Ejecuta giros de tronco con control y sin rigidez.			
9	Sincroniza brazos y piernas al realizar movimientos como saltos con apertura.			
10	Ajusta su postura al cambiar de un estiramiento a otro			
11	Realiza transiciones suaves entre diferentes estiramientos.			
12	Mantiene un ritmo constante al ejecutar movimientos repetitivos (ej. círculos de brazos).			
DIMENSION: Flexibilidad funcional aplicada a actividades físicas				
13	Modifica su postura para alcanzar objetos en juegos (ej. pelota).			
14	Evita movimientos bruscos al cambiar de dirección en carreras.			
15	Realiza estiramientos después de actividades físicas intensas.			
16	Muestra rigidez muscular después del ejercicio			
17	Involucra en juegos que exigen amplitud de movimiento (ej. twister).			
18	Propone variantes de estiramientos en clase.			

Anexo 9

Informe de Opinión de Expertos

Ficha de evaluación del instrumento por juicio de expertos

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de Investigación: La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025.

Instrumentos Evaluación: Ficha de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				95	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																					95
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					95
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					95
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																					95
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																					95
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																					95
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																					95
10. PERTINENCIA	En útil y adecuado para la investigación																					95

PROMEDIO DE VALORACION

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Bibiano Alcarraz Carbajal		DNI	31466970	
Título Profesional	Lic. Educación Secundaria				
Especialidad	Biología - Química				
Grado Académico	Doctor				
Mención	En Educación				

Fecha: 15 de abril de 2025.


DNI 31466970

Anexo 10

Prueba de confiabilidad del Instrumento

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
Pregunta 1	38,10	22,544	,415	,744
Pregunta 2	37,50	21,167	,726	,718
Pregunta 3	36,90	25,878	-,062	,772
Pregunta 4	37,00	21,111	,681	,720
Pregunta 5	37,30	24,456	,209	,759
Pregunta 6	37,20	21,511	,818	,718
Pregunta 7	37,00	22,889	,577	,737
Pregunta 8	37,50	20,278	,688	,715
Pregunta 9	37,20	25,511	-,031	,781
Pregunta 10	37,40	21,822	,557	,731
Pregunta 11	37,20	25,511	-,031	,781
Pregunta 12	37,10	23,211	,464	,743
Pregunta 13	37,60	25,600	-,048	,784
Pregunta 14	37,70	22,456	,457	,740
Pregunta 15	38,20	22,844	,529	,738
Pregunta 16	37,90	24,989	,023	,780
Pregunta 17	38,00	27,111	-,309	,787
Pregunta 18	38,10	20,989	,673	,720

Anexo 11

Matriz de datos

BASE DE DATOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN-GRADO DE BACHILLER																						
VARIABLE: La Flexibilidad																						
N°	Flexibilidad estática						PD1	Flexibilidad dinámica						PD2	Flexibilidad funcional						PD3	PV
	P1	P2	P3	P4	P5	P6		P7	P8	P8	P10	P11	P12		P13	P14	P15	P16	P17	P18		
1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	
2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	
3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	
4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	
5	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	
6	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	
7	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	
8	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	
9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	
10	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	
11	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	
12	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	1	1	1	2	
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	
14	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	
15	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	
16	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	
17	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	2	
18	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	
19	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	2	
20	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	
21	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	2	
22	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	3	2	
23	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	1	1	3	2	
24	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	1	2	
25	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	
26	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	
27	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	
28	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	
29	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	
30	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	
31	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	
32	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	

Anexo 12

Carta de Autorización emitida por la I.E. que autoriza la Aplicación de la Investigación.

Anexo 6. Carta de autorización emitida por la I.E. que autoriza la aplicación de la investigación

**“AÑO DE LA RECUPERACION Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMIA
PERUANA”**

	I.E. "SAN RAMÓN"	
	MESA DE PARTES	
	09 MAY 2025	
EDU. N°	528	FOLIOS 01
RECEPCIÓN:	JZ	HORA 10:03

**SOLICITO: AUTORIZACION PARA
REALIZAR TRABAJOS DE INVESTIGACION**

**SRA. DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN RAMON DE
HUANTA.**

Yo, Simbron Chávez Yeni, identificado con DNI N° 45611063 estudiante del programa de estudios de Educación Física X ciclo de la Escuela de Educación Superior pedagógica Pública "José salvador Cavero Ovalle", con el debido respeto me presento ante Usted, para exponer lo siguiente:

Que con la finalidad de obtener el grado profesional de bachiller en educación física, estoy elaborando el proyecto de investigación descriptiva titulada: La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025, por tal motivo solicito la autorización para realizar la investigación, con la aplicación de instrumentos que han sido validados por expertos, cuyos resultados serán presentados con el informe de tesis, para la sustentación respectiva. Todo el proceso de recojo de datos estará bajo el asesoramiento de nuestro asesor académico docente de la Escuela de Educación "José Salvador Cavero Ovalle".

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder mi solicitud.

Huanta 8 de mayo, 2025.


.....
SIMBRON CHAVEZ, YENI

Anexo 13*Evidencias fotográficas***Fotografía 1.**

Los niños y niñas realizan las actividades propuestas.



Nota. Se observa que los estudiantes observan las actividades por realizar.

Fotografía 2.

Los niños ponen en práctica la actividad



Nota. Los niños realizan la práctica de la actividad a desarrollar durante las clases.