

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú”, Huanta-2024

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación

AUTOR

RICRA CARDENAS, Javier

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1860-9032>

ASESORA

Mg. MAYHUA QUISPE, Frida

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2026**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las **6:00 P.M. del 23 DE JUNIO DEL 2026**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN** de la **TESIS “TENIS DE CAMPO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “LUIS CAVERO BENDEZÚ”, HUANTA-2024.”** *Línea de investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA*, presentado por el Bachiller **RICRA CARDENAS, JAVIER** con código de matrícula **74558646**.

De Formación Inicial Docente/ **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 0374-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0375-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 16 (*Dieciséis*).

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

SITUACIÓN FINAL: Aprobado

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA**.

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



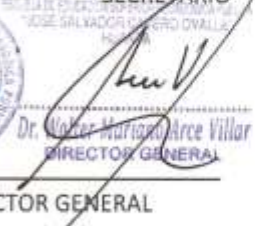

PRESIDENTE




VOCAL




SECRETARIO




Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	23	06	2026

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

PROGRAMA DE ESTUDIOS	EDUCACIÓN FÍSICA						
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RVM 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 0374-2025 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA						
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 0375-2025 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA						

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER:							
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN							

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA

TÍTULO DE TESIS:							
TENIS DE CAMPO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZÚ", HUANTA-2024.							
LINEA DE INVESTIGACIÓN		ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA					

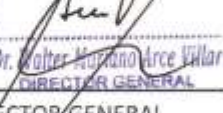
FECHA	23 / 06 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP PÚB. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
74558646	RICRA CARDENAS, JAVIER	16	16	16	16


PRESIDENTE


VOCAL


SECRETARIO JURADO


Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

vº Bº DIRECTOR GENERAL
Firma, Post Firma y Sello

INTRUCCIONES:

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



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

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0167-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada **TENIS DE CAMPO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZÚ", HUANTA-2024**, presentado por el egresado **Ricra Cárdenas, Javier**, del Programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 6% de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:

https://drive.google.com/drive/folders/1TlzaEE60h7UgerkuvRR4xLqbFwpgEayx?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, 8 de julio de 2026


Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Pec. Prof. José Luis Peeters Pincur
Área de Verificación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

RICRA CARDENAS, Javier T Rev

- 161 RICRA CARDENAS, Javier B
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Caverro Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old::1:3608227381

54 páginas

Fecha de entrega

8 jul 2026, 12:15 p.m. GMT-5

16.613 palabras

92.674 caracteres

Fecha de descarga

8 jul 2026, 12:23 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

RICRA_CARDENAS_Javier_T_Rev.docx

Tamaño del archivo

106.0 KB

6% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  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

5%	Fuentes de Internet
1%	Publicaciones
2%	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	
	repositorio.eespjSCO.edu.pe	4%
2	Trabajos del estudiante	
	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%
3	Internet	
	hdl.handle.net	<1%
4	Trabajos del estudiante	
	Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid	<1%

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa “Luis Caveró Bendejú”, Huanta-2024

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación

AUTOR

RICRA CARDENAS, Javier

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1860-9032>

ASESORA

Mg. MAYHUA QUISPE, Frida

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026

.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar

Presidente

.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo

Secretario

.....

Mg. María Justina León Peralta

Vocal

A Dios, a mi madre Julia por su apoyo incondicional, a mis hermanos por todos los consejos brindados durante esta etapa.

El autor

AGRADECIMIENTO

A mi querida Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” por brindarme la valiosa oportunidad de iniciar, recorrer y culminar mi formación profesional y por forjarme como docente comprometido con el servicio de mi amada Huanta. Gracias por haberme acogido en sus aulas durante estos cinco años de aprendizaje, esfuerzo y crecimiento y por permitirme avanzar con firmeza en el camino hacia el cumplimiento de mis sueños.

A cada uno de los docentes de la Escuela “José Salvador Cavero Ovalle”, quienes con paciencia, dedicación y profesionalismo contribuyeron a mi formación integral. De manera especial, a la profesora Frida Mayhua Quispe, por su valiosa asesoría, orientación permanente y acompañamiento durante este proceso de investigación. Su guía, conocimientos y confianza fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de este trabajo.

Asimismo, expreso mi sincero agradecimiento a los estudiantes del 4.º grado “A” de la Institución Educativa Luis Cavero Bendezú, quienes con entusiasmo, disposición y colaboración participaron activamente en cada etapa del proceso. Su apoyo fue esencial, ya que sin su valiosa participación este trabajo no habría sido posible. Ellos representan la razón y la inspiración de esta investigación.

A todos ellos, mi gratitud profunda, sincera y eterna por haber sido parte de este logro tan significativo en mi vida.

PRESENTACIÓN

Miembros del jurado examinador, expongo ante ustedes la Tesis titulada: Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Luis Caveró Bendejú, Huanta, con el objetivo general: Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caveró Bendejú” de Huanta, 2024, en cumplimiento al Reglamento de Investigación Institucional para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos aprobación

Javier

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

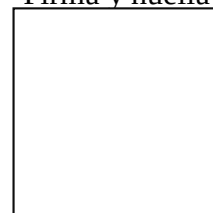
Yo, Javier Ricra Cardenas identificado con DNI N° 74558646, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caverro Ovalle” de Huanta, autor de la Tesis titulada: Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezu”, Huanta-2024, 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, 25 de junio 2026

Firma y huella



Javier Ricra Cardenas
DNI N. °74558646

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTO	xi
PRESENTACIÓN	xii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	xiii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	xiv
RESUMEN.....	xix
ABSTRAC.....	xx
INTRODUCCIÓN.....	xxi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.	Descripción del problema	23
1.2.	Formulación del problema.....	26
1.2.1.	<i>Problema general</i>	26
1.2.2.	<i>Problemas específicos</i>	26
1.3.	Justificación e Importancia	26
1.4.	Objetivos.....	29
1.4.1.	<i>Objetivo general</i>	29
1.4.2.	<i>Objetivos específicos</i>	29
1.5.	Limitaciones de la Investigación	29

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes del problema.....	31
2.2.	Bases teóricas.....	35
2.2.1.	<i>Tenis de Campo</i>	35
2.3.	Definición de Términos Básicos.....	47
2.4.	Hipótesis de la Investigación	48
2.4.1.	<i>Hipótesis General</i>	48

2.4.2.	<i>Hipótesis Específico</i>	48
2.5.	Variables y Dimensiones	49

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo y Nivel de estudio.....	52
3.1.1.	<i>Tipo de Investigación</i>	52
3.1.2.	<i>Nivel de Investigación</i>	52
3.2.	Método de Estudio	53
2.2.	Diseño de Investigación.....	54
2.3.	Población y Muestra	55
2.5.	Técnica de Muestreo	56
2.6.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	56
2.7.	Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.	58
2.8.	Aspectos Éticos.....	59

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.	Presentación y Descripción de los Resultados	60
4.2.	A Nivel inferencial.....	64
4.2.1.	<i>Prueba de normalidad</i>	64
4.2.2.	<i>Prueba de hipótesis</i>	65
	Prueba de hipótesis general	65
	Prueba de hipótesis específica 2	66
	Prueba de hipótesis específica 3	67
4.3.	Discusión de Resultados	68
	CONCLUSIONES.....	73

RECOMENDACIONES	74
Referencias	75
ANEXO	82

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 RD. De aprobación del Proyecto de Investigación	83
Anexo 2 R.D. de Expedito de Tesis	85
Anexo 3. R.D. de fecha de Sustentación de Tesis	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 4 R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Tesis	¡Error! Marcador no definido.
Aexo 5 Matriz de Consistencia.....	92
Anexo 6 Matriz Operacional	94
Anexo 7 Matriz Instrumental.....	96
Anexo 8 Instrumentos de Recolección de Datos	99
Anexo 9 Informe de Opinión de Expertos.....	100
Anexo 10 Prueba de Confiabilidad del Instrumento	103
Anexo 11 Matriz de Datos.....	104
Anexo 12 Sesiones de aprendizaje.	106
Anexo 13 Carta de autorización emitida por la I.E. que autoriza la aplicación de la investigación.....	161
Anexo 14 Evidencias fotográficas.....	162

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudiantes del 4to grado de la I.E “Luis Caverro Bendejú”	55
Tabla 2 Muestra de estudiantes del 4to grado sección “A”	55
Tabla 3 Cuadro de validación del instrumento de investigación.....	57
Tabla 4 Estadística de fiabilidad.....	58
Tabla 5 Estadística total de elementos.....	58
Tabla 6 Tabla de frecuencia de las capacidades físicas en los estudiantes	60
Tabla 7 Tabla de frecuencia de la dimensión resistencia en los estudiantes	61
Tabla 8 Tabla de frecuencia de la dimensión fuerza en los estudiantes	62
Tabla 9 Tabla de frecuencia de la dimensión velocidad	63
Tabla 10 Prueba de normalidad Shapiro Wilk	64
Tabla 11 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la variable	65
Tabla 12 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión resistencia.....	66
Tabla 13 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión fuerza.....	67
Tabla 14 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de velocidad.....	68

RESUMEN

La presente investigación titulada Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro BendeZú”, Huanta-2024 tuvo como objetivo general: Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro BendeZú” de Huanta, 2024. La investigación fue de tipo aplicada, con diseño pre experimental, la población estuvo constituida por 44 estudiantes entre niños y niñas del cuarto grado A, B y C y la muestra estuvo conformada por 21 estudiantes del 4to “A”, se utilizó como instrumento la ficha de observación. Los resultados obtenidos sobre la influencia del tenis de campo fue que la aplicación de dicho deporte tuvo un efecto positivo en el desarrollo de las capacidades físicas. En el pre test predominaba el nivel bajo (61,9%), en el pos test este nivel desaparece por completo, dando paso a un incremento en el nivel medio (52,3%) y en el nivel alto (47,6%). Además, el valor de significancia obtenido ($p = 0,000 < 0,05$) junto con el estadístico $Z = -4,359$ evidencian que estos cambios no son producto del azar, sino que responden a la efectividad de la intervención, lo que permite aceptar la hipótesis planteada.

Palabras Clave. Tenis de campo, capacidades físicas, coordinación.

ABSTRAC

This research, entitled "Field Tennis to Improve Physical Abilities in Children of the 'Luis Cavero Bendezú' Educational Institution, Huanta-2024," had the general objective of demonstrating the influence of field tennis on improving the physical abilities of fourth-grade students in section A at the "Luis Cavero Bendezú" Educational Institution in Huanta, 2024. The research was applied in nature, with a pre-experimental design. The population consisted of 44 students (boys and girls) from fourth grade sections A, B, and C, and the sample comprised 21 students from fifth grade section 4A. An observation checklist was used as the data collection instrument. The results obtained regarding the influence of field tennis showed that the application of this sport had a positive effect on the development of physical abilities. In the pre-test, the low level predominated (61.9%), but in the post-test, this level disappeared completely, giving way to an increase in the medium level (52.3%) and the high level (47.6%). Furthermore, the significance level obtained ($p = 0.000 < 0.05$) along with the Z statistic = -4.359 demonstrate that these changes are not due to chance, but rather to the effectiveness of the intervention, thus supporting the proposed hypothesis.

Keywords. Tennis, physical abilities, coordination.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el desarrollo de las capacidades físicas en niños y adolescentes se ha convertido en un tema de gran preocupación dentro del ámbito educativo y deportivo. Diversos especialistas señalan que la práctica regular de actividades físicas y deportivas es fundamental para fortalecer el crecimiento saludable, mejorar la condición física y promover estilos de vida activos.

Bajo esta perspectiva surge la necesidad de analizar la pregunta general ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024? y las preguntas específicas ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la resistencia, fuerza y velocidad en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024?

Asimismo, tuvo como objetivo general: Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024 y se presentan los objetivos específicos: demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la resistencia, fuerza y velocidad de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.

La hipótesis general de la investigación fue el tenis de campo influye en la mejora de la capacidad física en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024. Y las hipótesis específicas fueron: El tenis de campo influye en la mejora de la resistencia, fuerza y velocidad en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.

Se justifica por relevancia social porque tuvo una importante porque aportó al desarrollo integral de los estudiantes mediante la práctica del tenis de campo como una estrategia orientada al fortalecimiento de sus capacidades físicas, en el plano teórico ya que la investigación se sustentó en los aportes de la educación física, la pedagogía del deporte y los estudios sobre el desarrollo motor infantil, los cuales señalaron que la práctica constante de actividades deportivas favorece el desarrollo de las capacidades físicas básicas, tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación. En la justificación práctica porque planteó la aplicación del tenis de campo como una estrategia pedagógica dentro de las clases de educación física con el propósito de mejorar las capacidades físicas de los estudiantes. Para ello, se desarrollaron diversas actividades, ejercicios y sesiones de aprendizaje basadas en este deporte, con la finalidad de promover experiencias de aprendizaje dinámicas, motivadoras y significativas para los niños, desde lo metodológico la investigación permitió diseñar y aplicar instrumentos orientados a medir y evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes antes y después de la implementación del programa de tenis de campo.

La presente investigación está estructurada por cuatro capítulos según los siguientes detalles:

Capítulo I: En este apartado se desarrolla la descripción del problema, donde encontramos la formulación de los problemas, objetivos y justificación del trabajo.

Capítulo II: Esta sección está conformada por las bases teóricas, asimismo, los antecedentes, la definición de los términos básicos, las hipótesis y el cuadro operacional.

Capítulo III: En dicho segmento se especifica la metodología de la investigación, tipo, nivel y diseño de investigación, los métodos utilizados, la población y muestra, la técnica e instrumentos, técnicas de análisis y procesamiento de los datos.

Capítulo IV: En esta parte se detalla los resultados y análisis de la investigación, de la misma manera se encuentran las tablas, gráficos estadísticos y la discusión de los resultados.

En la parte final se hallan las conclusiones, del mismo modo las recomendaciones de la presente investigación, como anexos del trabajo de investigación, fotografías, entre otros datos importantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

En los últimos años, el desarrollo de las capacidades físicas en niños y adolescentes se ha convertido en un tema de gran preocupación dentro del ámbito educativo y deportivo. Diversos especialistas señalan que la práctica de actividades físicas y deportivas es fundamental para fortalecer el crecimiento saludable, mejorar la condición física y promover estilos de vida activos.

En el caso de Chile estudios realizado por la Universidad de Chile ha identificado un incremento en los niveles de sedentarismo en niños y adolescentes, situación que repercute negativamente en su desarrollo físico y salud. El uso prolongado de dispositivos tecnológicos y la disminución del tiempo dedicado a la actividad física han generado que muchos estudiantes presenten bajos niveles de resistencia, fuerza y coordinación. Frente a esta problemática, especialistas destacan la importancia de promover la práctica de deportes que involucren movimientos dinámicos y variados. (Fernández, 2025).

Por otro lado, en Ecuador, muchos niños muestran señales de cansancio con rapidez cuando realizan actividades físicas, lo que hace les resulte difícil mantener el mismo ritmo durante ejercicio que duran más tiempo. También se observa que algunos presentan dificultades para coordinar sus movimientos, por ejemplo, al correr, saltar o cambiar de dirección mientras juegan o participan en actividades deportivas, hay estudiantes que aún no logran controlar completamente sus movimientos corporales o reaccionar con rapidez ante diferentes estímulos durante el juego. En ocasiones, les cuesta coordinar lo que ven con los

movimientos de sus manos, como ocurre cuando deben golpear o atrapar una pelota. Estas dificultades pueden influir en su participación y desempeño en las actividades físicas, y al mismo tiempo limitan el desarrollo de habilidades motrices básicas que son importantes para su crecimiento y desarrollo físico. (Lucas y Betancur, 2024).

En el contexto educativo peruano, diferentes investigaciones han puesto en evidencia que muchos estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de sus capacidades físicas, como la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Estas capacidades son esenciales para el crecimiento saludable de los niños y adolescentes ya que contribuye no solo a su desarrollo físico y motor, sino también a su bienestar general.

Bustinza (2017) desarrollo un estudio en la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas, ubicada en la ciudad de Puno, donde se observa que los estudiantes manifiestan principalmente dificultades para realizar actividades físicas básicas. Muchos niños se cansan rápidamente al correr, saltar o participar en juegos que requieren esfuerzo físico continuo. Asimismo, presentan baja resistencia, lo que les impide mantener la actividad física durante periodos prolongados. De igual manera, algunos estudiantes muestran limitada fuerza muscular, lo que se evidencia cuando realizan ejercicios como flexiones, saltos o actividades que requieren mayor esfuerzo corporal.

Asimismo, Lope (2019) realizó una investigación en la Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno, donde se observa que los niños tienen escasa velocidad y agilidad en los movimientos, lo cual afecta su desempeño en actividades deportivas y juegos motrices. Además, algunos estudiantes presentan una flexibilidad corporal mínima, lo que se observa cuando tienen dificultades para realizar estiramientos o movimientos que requieren amplitud y coordinación del cuerpo. Estas limitaciones no solo afectan su rendimiento en las clases de Educación Física, sino también su participación en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

En el contexto educativo de la región Ayacucho, la investigación realizada por Melgar y Gómez (2015) con estudiantes del segundo grado de secundaria en las instituciones educativas de la región. Permitieron observar claramente que durante las actividades físicas realizadas por los estudiantes, muchos de ellos se cansan con rapidez al correr, saltar o participar en juegos que implican movimientos continuo, además, presentan poca resistencia física, por lo que les resulta difícil mantener el esfuerzo durante varios minutos sin detenerse o mostrar signos de agotamiento. Esta realidad evidencia que los estudiantes tienen

limitaciones para realizar actividades físicas de manera sostenida, lo que puede afectar su participación en las clases de Educación Física y en actividades deportivas, así como su desarrollo físico y bienestar general.

De manera similar, el estudio realizado por Cerda e Hinostroza (2025) con estudiantes de quinto y sexto grado de primaria de la Institución Educativa “Corazón de Jesús” de Ayacucho mostro que esta situación se refleja en diferentes momentos de las actividades físicas y deportivas. Por ejemplo, varios niños se cansan rápidamente cuando corren o participan en juegos que requieren movimientos constantes, lo que hace que resulte difícil seguir el ritmo de las actividades. También se observa que algunos estudiantes tienen poca fuerza para realizar saltos, lanzamientos u otros ejercicios que demandan esfuerzos, por lo que en ocasiones prefieren no participar o abandonan la actividad antes de terminarla.

Durante las practicas realizadas en el cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” se observó que muchos niños se cansan rapidez al realizar actividades físicas, especialmente cuando deben correr, saltar o desplazarse durante varios minutos. En algunos casos, los estudiantes muestran señales de cansancio muy pronto y necesitan detenerse para descansar, lo que refleja que su nivel de resistencia física aún es bajo. Asimismo. También se notó que algunos estudiantes presentan poca fuerza muscularlo cual se evidencia cuando realizan ejercicios como saltos, lanzamientos o actividades que requieren mayor esfuerzo corporal. A veces, algunos niños tienen dificultades para completar los ejercicios o los realizar con menor intensidad que sus compañeros. Otras dificultades observadas durante las clases están relacionadas con la velocidad y la coordinación de movimientos. Algunos estudiantes se desplazan con menor rapidez o muestran poca agilidad cuando participan en juegos que requieren cambiar de dirección o reaccionar rápidamente. Del mismo modo, varios niños presentan limitaciones en la flexibilidad ya que les cuesta realizar estiramientos o movimientos que requieren mayor amplitud corporal.

Estas dificultades también influyen en la participación de los estudiantes e las actividades deportivas y recreativas. En algunos casos, que ciertos niños se muestran inseguros o prefieren observar antes que participar activamente en los juegos, lo que podría estar relacionado con sus propias limitaciones físicas o con la poca practica de actividad física d fuera de la escuela.

Por ello se plantea el tenis de campo como estrategia para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes.

1.2. Formulación del Problema

Según Arias “el planteamiento del problema consiste en describir de manera amplia la situación del objetivo del estudio, ubicándola en un contexto que permita comprender su origen, relaciones e incógnitas por responder” (Arias, 2012, p.41)

1.2.1. Problema General

¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendeزú” de Huanta, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la resistencia en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendeزú” de Huanta, 2024?
- ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la fuerza en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendeزú” de Huanta, 2024?
- ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la velocidad en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendeزú” de Huanta, 2024?

1.3. Justificación e Importancia

La investigación fue importante porque permitió comprender y evidenciar como la práctica del tenis de campo contribuyó al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, favoreciendo su formación integral. En el ámbito escolar, la educación física cumple un papel fundamental en el desarrollo físico, motor y social e los niños, sin embargo, en muchas instituciones las actividades deportivas suelen ser limitadas. Frente a ello, la incorporación del tenis de campo represento una alternativa innovadora que dinamizo las clases y promoviendo una mayor participación de los estudiantes.

Asimismo, el estudio permitió demostrar la práctica de este deporte favoreció el fortalecimiento de capacidades físicas básicas para el adecuado desarrollo corporal y la promoción de hábitos de vida saludable desde edades tempranas.

Finalmente, el estudio generó información que puede servir como referente para futuras investigaciones relacionadas con el deporte escolar y el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

1.3.1. Justificación por Relevancia Social

La investigación tuvo una importante relevancia social, ya que buscó aportar al desarrollo integral de los estudiantes mediante la práctica del tenis de campo como una estrategia orientada al fortalecimiento de sus capacidades físicas. En el contexto educativo se observó que muchos niños presentaban niveles reducidos de actividad física. Esta realidad podía afectar negativamente su desarrollo físico, así como su salud y bienestar general.

Frente a esta problemática, se consideró que la incorporación del tenis de campo en el ámbito escolar representó una alternativa pedagógica que favoreció el movimiento corporal, la coordinación y la participación activa de los estudiantes durante las horas de clases de Educación Física.

En este sentido, el estudio generó beneficios no solo para los estudiantes sino también para la comunidad educativa en general ya que promovió una mayor valoración de la actividad física y fomentó estilos de vida saludable desde la escuela. De esta manera la investigación tuvo un impacto social significativo al contribuir al mejoramiento de la educación física y al desarrollo físico de los niños, incentivando hábitos saludables que podrían mantenerse a lo largo de su vida.

1.3.2. Justificación Teórica

Desde la perspectiva teórica, la investigación se sustentó en los aportes de la educación física, la pedagogía del deporte y los estudios sobre el desarrollo motor infantil los cuales señalaron que la práctica constante de actividades deportivas favorece el desarrollo de las capacidades físicas básicas tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.

En este sentido, el tenis de campo fue considerado una disciplina deportiva que involucra una amplia variedad de movimientos corporales entre los desplazamientos rápidos,

cambios de dirección, golpes de precisión y control del cuerpo. Estas acciones contribuyeron de manera significativa al fortalecimiento de las capacidades físicas en los estudiantes.

Por ello, el presente estudio permitió ampliar el conocimiento teórico sobre la influencia del tenis de campo en el desarrollo de las capacidades físicas de educación básica, generando aportes que podrían servir como base para futuras investigaciones relacionadas con el deporte escolar y el desarrollo físico infantil.

1.3.3. Justificación Práctica

La investigación se justificó desde el punto de vista práctica porque planteo la aplicación del tenis de campo como una estrategia pedagógica dentro de las clases de educación física con el propósito de mejorar las capacidades físicas de los estudiantes. Para ello, se desarrollaron diversas actividades, ejercicios y sesiones de aprendizajes basadas en este deporte con la finalidad de promover experiencias de aprendizaje dinámicas, motivadoras y significativas para los niños.

A partir de la implementación de estas actividades fue posible identificar el aporte del tenis de campo en el fortalecimiento de capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Asimismo, los resultados obtenidos brindaron orientaciones prácticas para los docentes de educación física, facilitando la incorporación de este deporte dentro de sus sesiones de enseñanza.

De esta manera, la investigación presento una propuesta educativa aplicable al contexto escolar, la cual pudo ser replicada o adaptada en otras instituciones educativas con el fin de favorecer el desarrollo físico de los estudiantes y promover una educación física más activa, participativa y formativa.

1.3.4. Justificación Metodológica

Desde el enfoque metodológico, la investigación permitió diseñar y aplicar instrumentos orientados a medir y evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes, antes y después de la implementación del programa de tenis de campo. Asimismo, se establecieron procedimientos organizados y sistemáticos para la recolección, el análisis y la interpretación de los datos obtenidos durante el proceso investigativo.

La aplicación de un diseño de investigación facilito comprobar la influencia del tenis de campo en el desafío en el desarrollo de las capacidades físicas, empelando técnicas de

evaluación propias del área de educación física, tales con pruebas físicas, fichas de observación y registros de desempeño.

En consecuencia, el estudio aportó un procedimiento metodológico que podrá servir como referencia para futuras investigaciones relacionadas con la práctica deportiva en el contexto escolar, contribuyendo al fortalecimiento de la investigación educativa aplicada en el área de educación física.

1.4. Objetivos

Según arias (2006) menciona que los objetivos constituyen la meta fundamental de toda investigación ya que se formulan a partir de los aspectos que se desean indagar y se pretenden alcanzar, manteniendo coherencia y correspondencia directa con el planteamiento del problema,

1.4.1. *Objetivo general*

Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú” de Huanta, 2024.

1.4.2. *Objetivos específicos*

- Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la resistencia de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú” de Huanta, 2024.
- Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la fuerza de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú” de Huanta, 2024.
- Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la velocidad de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caveró Bendezú” de Huanta, 2024.

1.5. Limitaciones de la Investigación

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron algunas limitaciones que influyeron en la ejecución de las actividades planificadas. Una de las principales dificultades estuvo relacionada con las condiciones de la infraestructura deportiva de la institución, ya que la loza deportiva es de tamaño reducido y se encuentra en condiciones deterioradas, ya

que presenta huecos y partes del cemento están quebrándose. Esta situación representa un riesgo para los estudiantes pues durante las clases muchos niños se encuentran expuestos a posibles caídas o golpes mientras realizan las actividades físicas.

Asimismo, se evidenció la escasez de materiales deportivos en la institución educativa, lo cual dificultó el desarrollo adecuado de algunas sesiones. En muchas ocasiones los recursos disponibles no fueron suficientes para todos los estudiantes, por lo que se tuvo que trabajar de manera grupal. Sin embargo, esta organización no siempre permitió alcanzar plenamente los objetivos planteados en cada sesión.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Internacionales

Ávila y Betancur (2025) realizaron una investigación titulada El tenis de campo como medio para mejorar la coordinación perceptivo-motriz en niños de 8 a 10 años, cuyo objetivo fue determinar el efecto de la práctica del tenis de campo en la mejora de la coordinación perceptivo-motriz y de las capacidades físicas básicas en niños. El estudio se desarrolló bajo un enfoque de investigación aplicada, con un enfoque mixto y un diseño explicativo secuencial. Los resultados fueron evaluados mediante diversas pruebas motrices y a través de la observación sistemática del desempeño de los participantes. La población estuvo conformada por niños deportistas pertenecientes a academias de tenis de la ciudad de Manta, en Ecuador, mientras que la muestra estuvo integrada por 20 niños cuyas edades oscilaron entre los 8 y 10 años, quienes participaron en el programa de entrenamiento deportivo. Finalmente, los resultados evidenciaron mejoras significativas en la coordinación motriz y en algunas capacidades físicas como la agilidad y el control corporal. El análisis estadístico arrojó un valor de $p = 0.03$, menor al nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$), lo que permitió concluir que la intervención basada en los fundamentos del tenis de campo tuvo un efecto significativo en el desarrollo físico de los participantes.

Bustamante y Bravo (2020) desarrollaron una investigación titulada La masificación deportiva del tenis de campo en las clases de educación física, cuyo objetivo fue analizar la incorporación de los fundamentos técnicos del tenis de campo dentro de las clases de

educación física y su contribución al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con un tipo de investigación aplicada y un diseño descriptivo de campo. La población estuvo conformada por estudiantes de educación básica y bachillerato de diversas instituciones educativas de la ciudad de Azogues, en Ecuador. La muestra estuvo integrada por 120 estudiantes y 10 docentes de educación física pertenecientes a la Unidad Educativa Fisco misional “La Salle”. Los resultados obtenidos evidenciaron que la aplicación de ejercicios técnicos propios del tenis de campo contribuye significativamente al desarrollo de capacidades físicas como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, las cuales son fundamentales para el rendimiento deportivo. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.02$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que permitió concluir que la incorporación de los fundamentos del tenis de campo mejora de manera significativa las capacidades físicas de los estudiantes.

Flores y Quispe (2022) realizaron una investigación titulada Programa de entrenamiento deportivo para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de secundaria. El objetivo del estudio fue evaluar la efectividad de un programa de entrenamiento deportivo basado en actividades de coordinación y deportes de raqueta para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un tipo de estudio aplicado y un diseño pre experimental. A través de este procedimiento se buscó medir los cambios producidos en las capacidades físicas de los estudiantes antes y después de la implementación del programa de entrenamiento. La población estuvo conformada por estudiantes de nivel secundario de una institución educativa ubicada en la ciudad de La Paz, Bolivia, mientras que la muestra estuvo integrada por 60 estudiantes que participaron activamente en el programa de entrenamiento físico. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en capacidades físicas como la resistencia, la velocidad y la agilidad luego de la aplicación del programa deportivo. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.04$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que permitió concluir que los programas de entrenamiento basados en deportes de raqueta contribuyen de manera significativa al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

2.1.2. Nacionales

Bedriñana (2025) realizó una investigación titulada Programa de actividad deportiva y su influencia en las capacidades físicas condicionales de niños de 10 años en un club de Lima – Perú. El objetivo del estudio fue determinar la influencia de un programa de actividad deportiva en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en niños. La investigación se desarrolló como un estudio de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y un diseño pre experimental. La población estuvo conformada por niños de 10 años y la muestra estuvo integrada por 50 niños. Los resultados obtenidos evidenciaron que el programa de actividad deportiva contribuyó significativamente al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales de los niños. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.000$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que indicó la existencia de diferencias significativas entre los resultados del pre test y el pos test. Estos hallazgos permitieron confirmar que las actividades físicas aplicadas influyeron de manera positiva en el desarrollo físico de los participantes.

Riquez (2021) realizó una investigación titulada Programa experimental de cargas físicas y su influencia en las capacidades físicas condicionales en estudiantes de secundaria. El objetivo del estudio fue determinar la influencia de un programa experimental de cargas físicas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de nivel secundario. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un tipo de estudio aplicado y un diseño experimental. La población estuvo conformada por estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Mariscal Ramón Castilla”. La muestra estuvo integrada por 30 estudiantes seleccionados para participar en el programa experimental. Los resultados obtenidos evidenciaron mejoras significativas en capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad luego de la aplicación del programa de entrenamiento. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.000$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que indicó la existencia de diferencias significativas entre los resultados del pre test y el pos test. Estos resultados permitieron concluir que el programa experimental de ejercicios físicos contribuyó de manera significativa al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes.

Gonzales y Pérez (2024) realizaron una investigación titulada Programas de educación física para mejorar las capacidades físicas condicionales en estudiantes. El objetivo del estudio fue analizar la efectividad de programas de educación física basados en actividades motrices y deportivas para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes.

La investigación se desarrolló como un estudio de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y diseño experimental. La población estuvo conformada por estudiantes de educación secundaria de diversas instituciones educativas públicas del Perú. La muestra estuvo integrada por 45 estudiantes que participaron en el programa de intervención motriz. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en capacidades físicas como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad después de la aplicación del programa de educación física. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.001$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que permitió demostrar que la aplicación de actividades físicas estructuradas contribuye de manera significativa al desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

2.1.3. Regionales y Locales

Quispe (2023) en la ciudad de Ayacucho, realizó una investigación titulada Programa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa N.º 38001, Ayacucho. El objetivo del estudio fue determinar la influencia de un programa de ejercicios físicos en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del nivel primario. La investigación se desarrolló como un estudio de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y un diseño pre experimental. La población estuvo conformada por estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 38001 del distrito de Ayacucho, mientras que la muestra estuvo integrada por 28 estudiantes del cuarto grado de primaria que participaron en el estudio. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en las capacidades físicas de los estudiantes luego de la aplicación del programa de ejercicios físicos. Asimismo, el análisis estadístico realizado mediante la prueba de Wilcoxon mostró un valor de $p = 0.000$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que permitió demostrar que las actividades físicas aplicadas influyeron de manera significativa en la mejora de la fuerza, la velocidad y la resistencia de los estudiantes.

Huamani (2022), en la ciudad de Huanta, realizó una investigación titulada Programa de juegos motrices para mejorar las capacidades físicas en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa 'María Auxiliadora', Huanta. El objetivo del estudio fue determinar la influencia de un programa de juegos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de educación primaria. La investigación se desarrolló como un estudio de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y un diseño pre experimental. La población estuvo

conformada por estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta, mientras que la muestra estuvo integrada por 25 estudiantes del mismo grado que participaron en el estudio. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en las capacidades físicas de los estudiantes después de la aplicación del programa de juegos motrices. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.001$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que permitió confirmar que el programa aplicado contribuyó de manera significativa al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Ccanto (2024), realizó una investigación titulada Actividades deportivas recreativas para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa ‘Mariscal Cáceres’, Ayacucho.. El objetivo del estudio fue determinar la influencia de las actividades deportivas recreativas en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de educación secundaria. La investigación se desarrolló como un estudio de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y un diseño experimental que incluyó la aplicación de un pre test y un pos test. Durante el proceso se implementó un programa de actividades deportivas recreativas en las sesiones de educación física, con la finalidad de fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes. La población estuvo conformada por estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Mariscal Cáceres” del distrito de Ayacucho, mientras que la muestra estuvo integrada por 32 estudiantes del segundo grado de secundaria que participaron en el estudio. Los resultados obtenidos evidenciaron mejoras significativas en las capacidades físicas de los estudiantes luego de la aplicación del programa de actividades deportivas recreativas. Asimismo, el análisis estadístico mostró un valor de $p = 0.000$, menor al nivel de significancia establecido (0.05), lo que evidenció diferencias significativas entre los resultados del pre test y el pos test. Estos hallazgos permitieron confirmar que las actividades deportivas recreativas influyen de manera positiva en el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad en los estudiantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Tenis de Campo*

El tenis de campo es un deporte de raqueta muy practicado en diferentes partes del mundo. En este juego participan dos jugadores en la modalidad individual o dos en parejas en la modalidad dobles, quienes compiten en una cancha rectangular dividida por una red.

El propósito principal es golpear una pelota con la raqueta para enviar al campo contrario de forma que el oponente tenga dificultades para devolverla correctamente.

Desde acuerdo con el portal educativo de la Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte, el tenis de campo “es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores o dos en parejas en una pista rectangular dividía por una red” (Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte, 2003). A partir de esta dinámica, el juego se desarrolla mediante intercambios continuos de golpes, donde los participantes intentan dirigir la pelota dentro de los límites del campo rival para conseguir puntos.

De manera similar, distintos estudios sobre el deporte señalan que el tenis es una disciplina que integra habilidades, técnicas, físicas y estratégicas. En este sentido, se menciona que “el tenis es un deporte de raqueta que se practica en una cancha rectangular delimitada por líneas y dividida por una red” (TIC TAC Proyectos, 2018), cuyo objetivo principal consiste en enviar la pelota al campo del adversario procurando que este logre devolverla dentro de los límites establecidos.

Asimismo, desde una visión general del deporte, el tenis se describe como una actividad competitiva en la que los jugadores golpean la pelota con una raqueta para que pase por encima de la red y caiga en el campo contrario, intentando que el oponente no pueda responder de forma válida.

Característica del Tenis de Campo. El tenis de campo es un deporte que se distingue por varias características propias que lo diferencian de otras disciplinas deportivas, especialmente por el uso de implementos específicos, la dinámica particular del juego y las habilidades físicas y técnicas que exige su práctica. Se desarrolla en una cancha rectangular dividida por una red. Donde los jugadores utilizan una raqueta para golpear la pelota con la finalidad de enviarla al campo contrario y así conseguir puntos.

Según la International Tennis Federation, el tenis se practica en una cancha delimitada por líneas y separada por una red central en la que los jugadores deben golpear la pelota con la raqueta procurando que esta pase por encima de la red y caiga dentro de los límites del campo rival. De esta manera, las reglas establecen que el objetivo principal es lograr que el adversario no pueda devolver la pelota de forma válida (International Tennis Federation, 2023).

De manera complementaria, Crespo explica que el tenis combina diferentes capacidades físicas como la velocidad, la coordinación, la agilidad y la resistencia, además de habilidades técnicas relacionadas con el manejo de la raqueta y control de la pelota. El autor afirma que “el tenis exige un alto nivel de coordinación y control técnico para ejecutar golpes precisos durante el desarrollo del juego” (Crespo, 2009).

Asimismo, el tenis se caracteriza por su dimensión competitiva y estratégica, ya que los jugadores deben analizar constantemente las acciones del oponente para decidir la mejor precisión, estrategia y condición física para dominar el juego.

Fundamentos Técnicos del Tenis de Campo. Los fundamentos técnicos del tenis de campo son habilidades esenciales que permiten al jugador ejecutar de manera correcta y eficiente los golpes principales durante el juego. Entre estos golpes se encuentran el saque, la derecha, el revés, la volea y otros movimientos complementarios, los cuales son indispensables para mantener intercambios continuos, controlar la pelota y generar ventajas frente al adversario.

De acuerdo con estudios en el ámbito del tenis, los golpes fundamentales pueden considerarse técnicas centrales que todo jugador debe dominar. Armbruster et al (1963) identificaron que los elementos técnicos básicos incluyen el saque, el drive, el revés y la volea, constituyendo los recursos principales para desarrollar el juego. Estos golpes son considerados habilidades técnicas porque requieren coordinación, control del cuerpo, manejo de la raqueta y precisión para dirigir la pelota de manera efectiva (Armbruster et al, 1963).

Asimismo, un documento didáctico sobre fundamentos técnicos del tenis indica que estos golpes también pueden entenderse como acciones motrices realizadas como la raqueta para responder adecuadamente como la posición de los pies, la empuñadura y el control del movimiento, que facilitan la correcta ejecución de los golpes principales.

El dominio de estos fundamentos permite al jugador no solo golpear la pelota, sino también controlar su dirección, velocidad y efecto, lo cual es fundamental para mantener el ritmo del juego, prolongar los intercambios y generar puntos ganadores. Por ello, los fundamentos técnicos constituyen la base sobre la cual se desarrollan las capacidades tácticas y el rendimiento competitivo en el tenis.

Importancia del Tenis de Campo. La práctica del tenis de campo es importante porque ofrece múltiples beneficios para el desarrollo físico, mental y social de quienes lo practican siendo adecuado para todas las edades. Más allá de la competencia, este deporte promueve hábitos saludables, estimula las capacidades cognitivas y favorece la interacción social, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Desde el aspecto físico, jugar tenis regularmente fortalece el corazón, mejora la capacidad aeróbica, la coordinación y la agilidad ayudando a mantener el cuerpo activo y saludable (National Geographic, 2024). Como señala Levine “el tenis ha perdurado tanto tiempo porque se puede jugar a varios niveles y supone un reto para todo el cuerpo como la velocidad, la resistencia, la fuerza, las habilidades técnicas y la planificación estratégica” (National Geographic, 2024).

Asimismo, el tenis impacta positivamente la salud mental ya que requiere toma de decisiones rápidas, concentración y adaptabilidad, estimulando funciones cognitivas como la memoria y la resolución de problemas. (National Geographic, 2024).

Finalmente, este deporte también fomenta el bienestar social y emocional al practicarse en pareja o grupos fortaleciendo la socialización, la comunicación y el sentido de comunidad, aspectos que ayudan a prevenir el aislamiento y reducir el estrés (Integrative Psychology, 2024).

El Tenis de Campo en la Educación Física. El tenis de campo dentro de la educación física escolar no solo se presenta como un deporte, sino también como una valiosa herramienta pedagógica que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Su inclusión en el Currículo permite trabajar aspectos físicos.

Diversos estudios destacan que practicar tenis en las clases de educación física fortalece las capacidades motoras y desarrolla habilidades técnicas esenciales. Los ejercicios relacionados con este deporte ayudan a mejorar la coordinación, la fuerza, la velocidad y el equilibrio, componentes fundamentales para el crecimiento físico de los estudiantes (Bustamante y Gonzales, 2020).

Asimismo, introducir el tenis en las sesiones de educación física genera experiencias de aprendizaje significativas, ya que los estudiantes descubren y se familiarizan con un deporte que pueden practicar a lo largo de su vida. Esto fomenta un mayor interés por la actividad física y favorece la continuidad en la práctica deportiva fuera del contexto escolar.

Como señala Bustamante y Gonzales (2020) “es necesario facilitar a los alumnos conocimiento y prácticas de tenis en las clases de educación física, teniendo en cuenta las ventajas que este deporte ofrece para el desarrollo integral de la persona”.

Además de los beneficios físicos y técnicos, el tenis en educación física contribuye al desarrollo de valores y competencias sociales, tales como la disciplina, el respeto por las reglas, el trabajo en equipo y la tolerancia frente a la competencia. Estos aspectos son fundamentales para la formación educativa y social del estudiante, promoviendo una convivencia saludable y un aprendizaje significativo mediante el deporte.

Beneficios del Tenis de Campo en el Desarrollo de las Capacidades Físicas. La práctica del tenis de campo proporciona importantes beneficios para el desarrollo de capacidades físicas fundamentales, por lo que su inclusión en programas educativos y actividades deportivas resulta altamente recomendable. Este deporte requiere movimientos constantes y variados que estimulan distintos sistemas del cuerpo, promoviendo así una mejora integral de la condición física de quienes lo practican.

Diversos estudios han demostrado que el tenis favorece especialmente la resistencia aeróbica, permitiendo al jugador mantener esfuerzos prolongados durante los partidos. La investigación señala que el tenis es un deporte intermitente que combina esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos, lo que fortalece el sistema cardiovascular y contribuye a mejorar la capacidad física general (Genevois, 2014).

Además, la práctica regular de este deporte también potencia otras capacidades físicas importantes como la agilidad, el equilibrio y la coordinación motriz, ya que los jugadores deben reaccionar rápidamente a los desplazamientos de la pelota adaptarse a diferentes situaciones de juego y mantener un control adecuado del cuerpo durante los cambios de dirección (Ávila y Betancur, 2025).

Por otro lado, participar activamente en tenis permite fortalecer diversos grupos musculares, incluyendo piernas, tronco y brazos, gracias a los desplazamientos, Sprint y golpes explosivos característicos del deporte. Esto contribuye al desarrollo equilibrado de la resistencia, la fuerza y la potencia muscular (Parrado, 2023).

Dimensiones. Mi trabajo se fundamenta en las siguientes dimensiones

Fundamentos del Tenis. Los fundamentos del tenis representan los principios y habilidades esenciales que permiten al jugador ejecutar los golpes y movimientos de manera

eficiente, desarrollando su rendimiento técnico, táctico y físico dentro de la cancha. Estos elementos son imprescindibles tanto para quienes comienzan en el deporte como para jugadores avanzados ya que constituyen la base sobre la que se construye la destreza y el control del juego.

Saque (Servicio). Es el golpe inicial que pone la pelota en juego. Debe realizarse con precisión, fuerza y consistencia para dificultar que el adversario la devuelva correctamente.

Derecha (Drive). Uno de los golpes más utilizados, ejecutado con la palma de la mano en la dirección del golpe que permite controlar la pelota y generar oportunidades ofensivas.

Revés (backhand) Se ejecuta con la parte posterior de la mano o con ambas manos según la técnica del jugador y sirve para alcanzar pelotas difíciles en el lado opuesto del cuerpo.

Volea. Golpe que se realiza cerca de la red, sin que la pelota toque el suelo, ideal posicionarse correctamente, mantener el equilibrio y anticipar los golpes del rival.

Juego de pies. Movimientos continuos y precisos que permiten al jugador posicionarse correctamente mantener el equilibrio y anticipar los golpes del rival.

Coordinación Motriz. Habilidad para sincronizar brazos, piernas y tronco ejecutando golpes con precisión y controlando la dirección, fuerza y efecto de la pelota.

Desde una perspectiva pedagógica el dominio de estos fundamentos no solo garantiza una correcta ejecución de los golpes, sino que también facilita la aplicación de estrategias básicas de juego, la anticipación de los movimientos del adversario y el manteniendo de un ritmo constante durante los partidos (Trabajo Tenis de Campo, Universidad de Pamplona. 2015).

Desplazamiento y Coordinación Motriz. El desplazamiento y la coordinación motriz en el tenis de campo son elementos fundamentales que permiten al jugador moverse con agilidad adaptarse rápidamente a las exigencias del juego y ejecutar los golpes de manera eficaz. En esta disciplina no basta con dominar la técnica de los golpes, también es necesario tener un control preciso del cuerpo para posicionarse correctamente, anticipar la trayectoria de la pelota y mantener el equilibrio en todo momento.

Diversos estudios destacan que la coordinación motriz es una habilidad clave para un rendimiento exitoso en tenis ya que implica la capacidad de sincronizar movimientos de distintas partes del cuerpo para responder de manera eficiente a las demandas del juego. Por ejemplo, se ha evidenciado que los jugadores con mayor coordinación motriz logren una mayor precisión en golpes como el saque, gracias a su habilidad para coordinar movimientos complejos y rápidos de cuerpo y raqueta. (Sogur, 2017).

De igual manera, en el desarrollo de la coordinación perceptivo motriz que integren la percepción visual con la ejecución de movimientos físicos resulta esencial para que los jugadores anticipen y reaccionen ante los cambios de direcciones y velocidad de la pelota durante un partido. Investigaciones realizadas con jugadores jóvenes han mostrado que la práctica regular del tenis mejora significativamente estas habilidades, favoreciendo el control de la raqueta y la ejecución precisa de los golpes después de un periodo de entrenamientos específicos (Ávila y Betancur, 2023).

Por otro lado, el desplazamiento corporal en tenis abarca movimientos multidireccionales, cambios de ritmo, aceleraciones y desaceleraciones constantes. La capacidad de moverse con rapidez y precisión no solo permite llegar a la pelota de manera más efectiva, sino que también ayuda a mantener una postura estable y equilibrada al ejecutar cada golpe, lo cual es determinante para un desempeño exitoso dentro de la cancha.

Estrategias Básicas del Tenis de Campo. Son los planes y decisiones que los jugadores adoptan durante un partido para potenciar sus fortalezas, aprovechar las debilidades del rival y mantener el control del ritmo del juego de manera inteligente, adaptarse a distintas situaciones y generar ventajas durante el desarrollo del partido, según estudio sobre tácticas en tenis, los jugadores aplican diferentes enfoques según sus habilidades técnicas y la observación de su oponente, por ejemplo, algunos prefieren un estilo agresivo desde el fondo de la cancha, buscando dominar con golpes potentes y precisos desde la línea de base que otros optan por acercarse a la red, usando voleas para presionar y cerrar los puntos rápidamente.

La elección de una estrategia también requiere adaptarse al momento del partido y al estilo del adversario. Una táctica consiste en controlar la línea de fondo y la profundidad de los golpes enviando la pelota a zonas que dificulten la respuesta del rival. Mantener las pelotas profundas obliga al adversario a retroceder y limita sus opciones ofensivas,

permitiendo que quien aplica esta estrategia maneje el ritmo del punto (On Estados unidos, 2026).

Otra estrategia clave es variar la altura y el efecto de los golpes para desestabilizar al oponente y obligando a adaptarse constantemente. Alternar golpes altos con efecto y pelotas bajas con efecto cortado rompe la comodidad del rival y genera oportunidades para atacar (On Estados unidos, 2026).

Además, un aspecto estratégico fundamental es estudiar al adversario identificando sus puntos fuertes y débiles, tanto antes como durante el partido. Por ejemplo, si se detecta que el rival tiene dificultades para devolver ciertos tiros, se puede ajustar el plan de juego para aprovechar esa debilidad y controlar los puntos de manera más efectiva (Tenis Inteligente- Parodi, 2024).

2.2.2. Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son cualidades o atributos que permiten a una persona realizar movimientos y actividades físicas de manera eficiente, influyendo directamente en su desempeño tanto en el deporte como en la vida diaria. Estas capacidades no solo reflejan la aptitud física del individuo, sino que también pueden desarrollarse y optimizarse mediante entrenamiento constante y práctica regular de ejercicio físico.

Según Manno (1991), las capacidades físicas se entienden como un “conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas”, lo que indica que esta base física es esencial para ejecutar con éxito movimientos complejos, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

De manera complementaria Alvares (1987) señala que las capacidades físicas son los factores que determinan la condición física del individuo y que se orientan a la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Esta definición subraya la importancia de combinar los factores innatos con la mejora que se logra a través del entrenamiento sistemático.

Estas capacidades se clasifican en tipos básicos, entre los que destacan la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad que forman la base del movimiento humano y deportivo. Además, estas cualidades fundamentales permiten desarrollar otras más

complejas como la coordinación, el equilibrio y la agilidad, las cuales también impactan de manera significativa en el rendimiento físico general.

Importancia de las Capacidades Físicas. Las capacidades físicas son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo influyen en su desempeño académico y deportivo, sino que también fomentan la salud, el bienestar y la calidad de vida. Capacidades como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación permiten realizar movimientos de manera más eficaz, mejorar la función del cuerpo y preparar al estudiante para enfrentar tanto actividades deportivas como acciones de la vida cotidiana.

Según estudios en educación y deporte fortalecer las capacidades físicas durante la etapa escolar contribuye directamente al rendimiento físico y la calidad de los movimientos de los estudiantes impactando positivamente su salud general. En particular el desarrollo de la coordinación es clave para dominar movimientos complejos y mencionar tanto el desempeño físico como las condiciones de bienestar de los alumnos (efdeportes.com, 2021).

Más allá de los beneficios corporales, la practica regular de actividad física y el trabajo de las capacidades físicas están estrechamente vinculados con mejoras cognitivas y académicas. Investigaciones, indican que la actividad física puede favorecer procesos mentales como la memoria, la atención y la concentración lo que se traduce en un mejor rendimiento escolar en distintas áreas del conocimiento (Latino y Tafuri, 2023).

Asimismo, la educación física y la planificación sistemática del trabajo físico en la escuela ofrecen a los estudiantes las bases para adoptar hábitos de vida saludable y activos, ayudando a prevenir enfermedades, reducir el sedentarismo y fomentar prácticas de bienestar que perduren en el tiempo. Además, este fortalecimiento físico se relaciona con habilidades sociales y emocionales como la disciplina, la cooperación y la autoestima, elementos que son igualmente importantes para la vida académica y personal de los estudiantes (repositorio untumbres edu.pe, 2020)

Clasificación de las Capacidades Físicas La clasificación de las capacidades físicas se refiere a la organización de las distintas cualidades o atributos del cuerpo humano que permiten ejecutar movimientos y acciones motrices de manera eficiente. Estas capacidades no solo son fundamentales para el rendimiento deportivo, sino que también influyen en la vida cotidiana y en el desarrollo físico de los estudiantes y atletas.

Una clasificación tradicional divide las capacidades físicas en varias categorías para facilitar su estudio y entrenamiento. Por ejemplo, Porta (1988) diferencia entre capacidades perceptivo – motrices como la coordinación y el equilibrio, las cuales están vinculadas con la percepción y el control del movimiento dentro de los modelos pedagógicos y educativos.

Otra manera de clasificarlas se basa en su papel dentro de la actividad física.

Capacidades Físicas Básicas. Comprenden la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad que constituyen los pilares fundamentales para cualquier movimiento o deporte. Estas capacidades

permiten al cuerpo responder ante resistencias externas, mantener esfuerzos prolongados, ejecutar movimientos rápidos y realizar acciones con aptitud de movimiento.

Capacidades Físicas y Coordinativas. Surgen de la combinación de varias capacidades básicas y se refieren a la habilidad para organizar y sincronizar los movimientos, destacando la coordinación y el equilibrio.

Capacidades Físicas Derivadas o Resultantes. Se generan de la interacción entre capacidades básicas y coordinativas como la agilidad que permite cambiar de dirección con rapidez y control durante la ejecución de un movimiento.

Beneficios de una Buena Capacidad Física. Una buena capacidad física no solo contribuye a mejorar el rendimiento en el deporte, sino que también resulta fundamental para mantener una vida saludable y funcional en distintos ámbitos de la vida como el cotidiano, el académico y el social. Cuando una persona posee una adecuada condición física, su cuerpo puede responder con mayor eficiencia a diversas actividades diarias como caminar, subir escaleras, participar en juegos o concentrarse en el estudio sin experimentar un cansancio excesivo o riesgos innecesarios para su salud.

Diversas investigaciones científicas han evidenciado que contar con niveles adecuados de condición física se relaciona directamente con una mejor salud general y una menor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. En este sentido estudios en el ámbito de la salud indican que unas mayores capacidades físicas, especialmente en aspectos como la resistencia cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, se asocia con una menor mortalidad por diferentes causas y con una reducción considerable del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes. Asimismo, la práctica constante de

actividad física que fortalece la condición física puede ayudar a prevenir o disminuir la aparición de diversas enfermedades crónicas (McKinney et al, 2016).

Del mismo modo, mantener una buena condición física también se relacionan con beneficios en la salud mental y en la calidad de vida ya que favorece el bienestar psicológico, fortalece la autoestima y mejora las relaciones sociales. Algunas investigaciones han demostrado que las personas poseen niveles más altos de condición física tienen a experimentar una mejora calidad de vida tanto en el ámbito físico como en el mental, lo cual evidencia que la amplitud física también influye positivamente en el estado emocional en la percepción general y bienestar (BMC Public Health, 2020)

Además de estos beneficios para la salud una adecuada capacidad física permite que las personas puedan realizar sus actividades cotidianas con mayor autonomía y menor riesgo de sufrir lesiones ya que el organismo se encuentra mejor preparado para afrontar esfuerzos físicos, cambios de movimiento y situaciones de exigencia corporal. Esto favorece una mayor funcionalidad durante la etapa escolar, así como en la vida adulta e incluso en la vejes.

Dimensiones. Las dimensiones de mi variable se clasifican de la siguiente manera.

Resistencia. Es una de las capacidades físicas más importantes del ser humano, ya que permite al organizamos mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado sin que la fatiga aparezca de manera rápida. Gracias a esta capacidad las personas pueden realizar diversas actividades físicas de forma continua y eficiente, tanto en el deporte como en la vida diaria, manteniendo un rendimiento estable y adecuado.

Diversos autores han explicado este concepto desde distintas perspectivas. Por ejemplo, Manno (1991) señala que la resistencia “es la capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración”, resaltando que el organismo necesita adaptarse para soportar esfuerzos físicos durante periodos largos sin que su rendimiento disminuya significativamente.

Asimismo, Grosser (1989) sostiene que la resistencia es la “capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápido después de esfuerzos. Esta definición pone énfasis no solo en la capacidad de soportar el esfuerzo prolongado sino también en la importancia de que el organismo pueda recuperar con rapidez luego de una actividad intensa.

Fuerza. La fuerza es una de las capacidades físicas básicas que permite al ser humano vencer, sostener o contrarrestar una resistencia mediante la acción de los músculos. Esta capacidad resulta esencial para realizar numerosos movimientos y actividades físicas ya que participa en acciones tan comunes como levantar objetos, empujar, saltar o mantener una postura correcta. Asimismo, dentro del ámbito deportivo, la fuerza desempeña un papel fundamental ya que contribuye a mejorar el rendimiento físico y ayuda a prevenir posibles lesiones durante la práctica de diferentes actividades.

Diversos autores han explicado esta capacidad desde distintas perspectivas. Por ejemplo, Grosser señala que la fuerza es la “capacidad de sistema neuromuscular para superar resistencias externas o contrarrestar, mediante la acción muscular”, destacando la importancia del trabajo conjunto entre el sistema nervioso y el sistema muscular para ejecutar los movimientos de manera eficiente (Grosser, 1992).

De manera similar, Bompa define la fuerza como “la capacidad neuromuscular de producir tensión para vencer una resistencia externa o interna”, lo que indica que esa capacidad se manifiesta cuando los músculos generan la tensión necesaria para realizar un movimiento o mantener una determinada carga (Bompa, 2003).

Asimismo Zatsiorsky (1995) sostiene que la fuerza es “la capacidad de los músculos para generar tensión bajo determinadas condiciones” lo que pone en relieve que el desarrollo de esta capacidad depende de diversos factores como la intensidad del esfuerzo, la correcta ejecución técnica y el nivel del entrenamiento de cada persona. (Zatsiorsky, 1995).

Velocidad. La velocidad es una de las capacidades físicas básicas que permite a una persona realizar movimientos o desplazarse en el menor tiempo posible. Esta cualidad está estrechamente relacionada con la rapidez con la que el organismo responde ante un estímulo y con la capacidad de ejecutar acciones motrices de forma rápida y eficiente. En el ámbito deportivo y en diversas actividades físicas, la velocidad cumple un papel muy importante, ya que influye directamente en el rendimiento y en la eficacia con la que se realizan los movimientos.

Diversos autores han explicado esta capacidad desde distintas perspectivas. Por ejemplo, Grosser señala que la velocidad es “la capacidad de reaccionar con la mayor rapidez posible frente a un estímulo y de ejecutar movimientos con máxima rapidez”, destacando que esta cualidad depende en gran medida del funcionamiento del sistema nervioso central y de los mecanismos neuromusculares que intervienen en el movimiento (Grosser, 1992).

De manera similar, Weineck define la velocidad como “la capacidad de realizar acciones motoras en las condiciones dadas en el tiempo posible”, lo cual indica que esta capacidad se relaciona con la rapidez en la ejecución de los movimientos y con la habilidad de responder de forma eficaz ante diferentes situaciones físicas o deportivas (Weineck, 2005).

Asimismo Bompa, sostiene que la velocidad es “la capacidad del organismo para realizar movimientos o recorrer una distancia en el menor tiempo posible” resaltando que el desarrollo de esta capacidad depende de diversos factores como la coordinación neuromuscular, la técnica del movimiento y el nivel de entrenamiento de la persona (Bompa, 2003),

2.3. Definición de Términos Básicos

Tenis de Campo. Es un deporte que se practica con raqueta y pelota en una cancha dividida por una red. Puede jugarse de manera individual entre dos jugadores o en modalidad de dobles con cuatro participantes. El objetivo es golpear la pelota hacia el campo contrario procurando que el adversario no pueda devolverla correctamente. Su práctica exige coordinación, rapidez, precisión y control del cuerpo por la que favorece el desarrollo de diversas capacidades físicas.

Estrategias. Se refieren al conjunto de acciones previamente planificadas que se organizan para lograr un propósito determinado. En el ámbito educativo y deportivo, las estrategias permiten orientar las actividades y ejercicios de manera adecuada para mejorar el aprendizaje, fortalecer el rendimiento físico y fomentar una mayor participación de los estudiantes.

Coordinación. Es la habilidad que tiene el cuerpo para realizar movimientos de forma ordenada, precisa y equilibrada. Esta capacidad permite que las diferentes partes del cuerpo trabajen de manera conjunta durante la realización de actividades físicas, facilitando movimientos más eficientes y armoniosos.

Deporte. Es una actividad física estructurada que puede practicarse de forma individual o colectiva, siguiendo ciertas reglas establecidas. Además de contribuir al desarrollo de habilidades físicas, el deporte favorece la salud, promueve la competencia sana y fortalece valores como la disciplina, el respeto y el trabajo en equipo.

Fundamentos del Tenis. Son las técnicas básicas que permiten ejecutar adecuadamente las acciones propias del tenis de campo. Entre los principales fundamentos se encuentran el saque, el golpe de derecha, el golpe de revés, la volea y el remate. Estas habilidades técnicas son esenciales para desarrollar destrezas motrices y mejorar el dominio del juego.

Capacidades Físicas. Son las cualidades que posee el organismo y que permiten realizar diferentes movimientos y esfuerzos físicos con eficacia. Estas capacidades dependen del funcionamiento adecuado de los sistemas muscular, respiratorio y cardiovascular, y pueden fortalecerse mediante la práctica constante de actividad física y deportiva.

Resistencia. Es la capacidad que tiene el organismo para mantener una actividad física durante un periodo prolongado sin que aparezca una fatiga excesiva. Gracias a esta capacidad es posible realizar actividades como correr, jugar o participar en deportes por más tiempo.

Fuerza. Es la capacidad de los músculos para generar tensión y superar o sostener una resistencia mediante su contracción. Esta habilidad es fundamental para realizar acciones físicas como empujar, saltar, lanzar o golpear durante la práctica deportiva.

2.4. Hipótesis de la Investigación

Tamayo y Tamayo señalan que “la hipótesis es una proposición que se formula para responder tentativamente a un problema de investigación” (Tamayo y Tamayo, 2004, p. 96).

En ese sentido, en el estudio la hipótesis se convierte en una propuesta anticipada de solución, donde planteas que la práctica del tenis de campo puede influir en el desarrollo de las capacidades físicas.

2.4.1. Hipótesis General

El tenis de campo influye en la mejora de la capacidad física en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.

2.4.2. Hipótesis Específico

- El tenis de campo influye en la mejora de la resistencia en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.
- El tenis de campo influye en la mejora de la fuerza en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.

- El tenis de campo influye en la mejora de la velocidad en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.

2.5. Variables y Dimensiones

2.5.1. Definición Conceptual de la Variable

Variable Independiente. Tenis de campo

Es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores o dos parejas en una pista rectangular dividida por una red (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2023).

Variable dependiente. Capacidades Físicas

Álvarez (1987) señala que las capacidades físicas son “los factores que determinan la condición física de un individuo y que se orientan a la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”

2.5.2. Definición Operacional de la Variable

La variable dependiente se evaluó con una ficha de observación con 15 ítems esto se tomara en el pre y post test.

2.6. . Cuadro de Operacionalización de Operacionales de las Variables de Estudio

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente Tenis de campo	“Es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores o dos parejas en una pista rectangular dividida por una red” (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2023).	La variable independiente se aplicó con el dictado de 15 sesiones que se realizara en un tiempo de 45 minutos donde se utilizó diversas estrategias metodológicas y lúdicas.	Fundamentos del tenis	-Saque durante el juego. -Golpe de derecha con técnica adecuada. -Golpe de revés de forma coordinada. -volea durante el juego cerca de la red. -Juego de pies al realizar los golpes.	No aplica
			Desplazamiento y coordinación motriz	-Desplazamiento con rapidez y control en la cancha. -Movimientos de pies y brazos al golpear. -Cambios de dirección con agilidad. .Equilibrio al desplazarse y golpear. -Movimientos del cuerpo al responder a la pelota.	
			Estrategias básicas del juego del Tenis	-Estrategias para dirigir la pelota a diferentes zonas. -Toma decisiones adecuadas al golpear la pelota. -Ubicamos la pelota en espacios libres. -Anticipa las jugadas del adversario. -Adapta su juego según la situación del partido.	
Variable Dependiente Capacidades físicas	Álvarez (1987) señala que las capacidades físicas son “los factores que determinan la	La variable dependiente se evaluó con la ficha de observación con 15	Resistencia	-Mantiene la actividad física sin fatigarse rápidamente. -Participa continuamente en ejercicios de desplazamiento. -Sostiene el ritmo durante el juego.	Ficha de observación Nunca (1) A veces (2)

	condición física de un individuo y que se orientan a la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”.	ítems esto se tomó en el pre y post tes.		-Realiza repeticiones de golpes y desplazamientos sin disminuir el rendimiento. -Se recupera rápidamente después del esfuerzo físico.	Siempre (3)
			Fuerza	-Aplica fuerza adecuada en el saque. -Golpea la pelota con potencia. -Mantiene estabilidad al ejecutar los golpes. -Se desplaza con firmeza y control. -Demuestra fuerza en brazos y piernas.	
			Velocidad	-Se desplaza rápidamente hacia la pelota. -Responde con rapidez a la trayectoria de la pelota. -Realiza cambios de dirección rápidos. -Ejecuta golpes con rapidez. -Reacciona rápidamente en situaciones de juego.	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de estudio

3.1.1. Tipo de Investigación

El presente estudio se enmarco dentro del tipo de investigación aplicada, ya que busca utilizar conocimientos científicos y teóricos para atender una situación concreta dentro del ámbito educativo. Según Mario Tamayo y Tamayo (2006), la investigación aplicada también conocida como activa o dinámica mantiene una relación estrecha con la investigación básica, debido a que se apoya en sus descubrimientos, principios y aportes teóricos para aplicarlos en la solución de problemas presentes en la realidad.

Por consiguiente, la investigación tuvo como finalidad evidenciar que la aplicación de ejercicios y actividades propias del tenis de campo, considerada como variable independiente, pudo contribuir de manera significativa al fortalecimiento y mejora de las capacidades físicas de los estudiantes, las cuales constituyen la variable dependiente del estudio.

3.1.2. Nivel de Investigación

La presente investigación se desarrolló en el nivel explicativo, ya que tuvo como propósito demostrar cómo la variable independiente influyó en la variable dependiente. En ese sentido, el estudio buscó explicar la relación de causa y efecto entre ambas variables, evidenciando que la aplicación de sesiones de aprendizaje basadas en el tenis de campo generó mejoras en capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la

velocidad. De acuerdo con Hernández et al. (2014), las investigaciones de nivel explicativo se orientan a identificar y analizar las causas de los fenómenos o acontecimientos que ocurren en la realidad, ya sean de carácter físico o social. Este tipo de investigación se centra en explicar por qué se produce un fenómeno, en qué circunstancias se presenta y de qué manera se relacionan dos o más variables dentro de un contexto determinado.

En el caso de la presente investigación, se buscó explicar cómo la práctica sistemática del tenis de campo contribuyó al desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

3.2. Método de Estudio

En la investigación se emplearon distintos métodos que permitieron orientar de manera organizada el proceso de estudio y el análisis de la información recopilada durante el desarrollo de la investigación. De acuerdo con Heinz Dankhe (1989), todo proceso investigativo busca describir y analizar las propiedades, características y perfiles de las personas, grupos o fenómenos que forman parte del objeto de estudio. En ese sentido, la investigación permitió observar y analizar las características relacionadas con las capacidades físicas de los estudiantes dentro del contexto educativo en el que se desarrolló el estudio.

3.2.1. Método General

Como método general se utilizó el método científico, el cual permitió desarrollar la investigación de manera sistemática y ordenada. Según Bernal (2006), el método científico está constituido por un conjunto de procedimientos, normas y reglas que orientan el proceso de investigación hacia la solución de un problema determinado, apoyándose en fundamentos teóricos y en la verificación de los resultados mediante la práctica. Por esta razón, el presente estudio contó con un sustento teórico y práctico que permitió analizar la influencia de la práctica del tenis de campo en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

3.2.2. Método Específico

Como método específico se empleó el método inductivo–deductivo, el cual facilitó el análisis y la interpretación de la información obtenida durante el proceso de investigación. Según Tamayo y Tamayo (2008), el método inductivo parte de la

observación de hechos particulares para llegar a conclusiones o generalizaciones de carácter general; mientras que el método deductivo se basa en el razonamiento lógico para comprobar la validez de una teoría o hipótesis previamente planteada. En la presente investigación, ambos métodos permitieron analizar los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las sesiones de tenis de campo y su relación con la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes.

2.2. Diseño de Investigación

En la investigación se utilizó un diseño experimental, ya que se aplicó una estrategia pedagógica basada en la práctica del tenis de campo con el objetivo de observar los efectos que esta intervención generó en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes. De acuerdo con Arias (2006), la investigación experimental se caracteriza por aplicar una estrategia, tratamiento o estímulo a un grupo de participantes considerado como la variable independiente con el propósito de analizar los cambios que produce en otra variable, denominada variable dependiente.

En ese sentido, en este estudio se desarrollaron sesiones de aprendizaje centradas en la práctica del tenis de campo para analizar cómo estas actividades influyeron en el fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes.

GE: 01 X 02

GE: representa al grupo experimental

01: simboliza el pre test

X: representa a las sesiones experimentales

02: simboliza el post test.

2.3. Población y Muestra

2.4.1. Población

La población o universo de estudio estuvo conformada por el total de personas que presentaron características relacionadas con el objeto de la investigación. Según Maureira y Flores (2024), la población corresponde al conjunto completo de individuos o casos que comparten determinadas características y de los cuales se puede obtener información importante para el desarrollo de un estudio. En este caso, la población estuvo integrada por 44 estudiantes del cuarto grado “A”, “B” y “C” de la Institución Educativa Luis Caverro Bendezú, quienes se encontraban matriculados durante el año lectivo 2024.

Tabla 1

Población de estudiantes del 4to grado de la I.E “Luis Caverro Bendezú”

Grado	4to A	4to B	4to C	Total
Estudiantes	21	12	11	44

Nota. Data nómina de matrícula 2026.

2.4.2. Muestra

La muestra representó una parte de la población que fue seleccionada para participar directamente en el estudio. De acuerdo con Maureira y Flores (2024), la muestra está compuesta por un grupo de sujetos que poseen características similares a las de la población y que son evaluados durante el proceso de investigación. En el presente estudio, la muestra estuvo conformada por 21 estudiantes del cuarto grado “A”, quienes participaron en la aplicación de las sesiones de aprendizaje basadas en la práctica del tenis de campo.

Tabla 2

Muestra de estudiantes del 4to grado sección “A”

4to Grado	Nº de alumnos	Total
A	14 niños	14
	7 niñas	7
Total		21

Nota. En a la tabla de observa la cantidad de mí muestra.

2.5. Técnica de Muestreo

En la investigación titulada “Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Luis Caveró Bendejú, Huanta”, se empleó la técnica de muestreo no probabilístico intencional, ya que la selección de los participantes se realizó de manera deliberada por parte del investigador. Este tipo de muestreo permitió escoger a los estudiantes que participarían en la experimentación considerando que cumplían con las características necesarias para el desarrollo del estudio y la aplicación de las sesiones basadas en la práctica del tenis de campo.

2.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para llevar a cabo la investigación se utilizó la técnica de la observación, la cual permitió identificar y registrar directamente las conductas, acciones y desempeños de los estudiantes durante el desarrollo de las sesiones de tenis de campo. A través de esta técnica fue posible obtener información relevante sobre el progreso de las capacidades físicas, lo que posteriormente facilitó el análisis de los resultados y la elaboración de conclusiones válidas respecto a la muestra de estudio.

2.6.1. Técnica

Según Arias (2006), la observación es una técnica que consiste en percibir o registrar de forma sistemática, mediante el sentido de la vista, hechos, fenómenos o situaciones que se presentan en la naturaleza o en la sociedad, considerando siempre los objetivos previamente establecidos en la investigación.

2.6.2. Instrumento

De acuerdo con Roberto Hernández et al. (2014), los instrumentos de recolección de datos son herramientas o medios que permiten registrar la información que el investigador desea obtener durante el proceso investigativo.

En ese sentido, para el presente estudio se utilizó la ficha de observación como instrumento principal, ya que permitió registrar de manera organizada el desempeño de los estudiantes durante las actividades desarrolladas en las sesiones de tenis de campo.

Ficha de Observación. Según Hernández et al. (2006), la ficha de observación consiste en un registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas que se manifiestan durante el desarrollo de una actividad o situación determinada.

Material Experimental. El material experimental estuvo conformado por un conjunto de actividades, ejercicios y procedimientos metodológicos relacionados con la práctica del tenis de campo. Estas actividades se aplicaron de manera planificada durante las sesiones de aprendizaje con el propósito de recoger información y datos necesarios sobre el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

2.6.3. Validez de Instrumento

El instrumento elaborado fue sometido a un proceso de validación mediante juicio de expertos, en el cual participaron tres docentes especialistas en educación física y metodología de la investigación. Ellos evaluaron aspectos como la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems del instrumento, asegurando de esta manera su validez para la recolección de datos.

Tabla 3

Cuadro de validación del instrumento de investigación

Juicio de expertos	Puntaje	Puntos	Decisión
Experto 1	80	0.80	Considerable
Experto 2	80	0.80	considerable
Experto 3	90	0.90	Casi perfecta
Ponderación	250	25	83.3

Nota. Puntaje de validación de tres expertos

Interpretación. En la tabla 3 se presenta la validez del instrumento de acuerdo al juicio de tres expertos, el primer experto califica 90 puntos, el segundo experto califica 80 puntos y el tercero califica 83 puntos haciendo un total de 83.3 cuya decisión es excelente. Esta información se comprueba con el valor kappa de Landis y Koch (1997).

Confiabilidad. Para determinar la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba piloto con 12 estudiantes que presentaban características similares a las de la muestra del estudio. Posteriormente, la consistencia interna del instrumento se calculó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, lo que permitió comprobar la fiabilidad de instrumento utilizado en la investigación.

Tabla 4*Estadística de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,935	15

Nota. Se observa los resultados del alfa de cronbach.

Tabla 5*Estadística total de elementos*

	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
R1	31,00	32,800	,971	,921
R2	31,27	41,018	,348	,938
R3	31,18	33,964	,906	,924
R4	31,27	41,018	,348	,938
R5	31,00	32,800	,971	,921
R6	30,91	34,491	,928	,923
R7	31,36	42,455	,000	,940
R8	30,91	38,091	,635	,932
R9	31,27	41,018	,348	,938
R10	31,00	32,800	,971	,921
R11	31,09	33,491	,917	,923
R12	31,36	42,455	,000	,940
R13	30,91	34,491	,928	,923
R14	31,36	42,455	,000	,940
R15	31,18	33,964	,759	,930

Nota. Alfa de cronbach.

Interpretación. En la tabla 4 se evidencia la estadística de fiabilidad, cuyo valor obtenido fue ,822 cuya decisión es muy buena confiabilidad interna.

2.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.

Para el procesamiento y análisis de los datos se utilizaron procedimientos de estadística descriptiva e inferencial.

La estadística descriptiva permitió organizar y resumir la información obtenida a través de la distribución de frecuencias, así como mediante tablas y gráficos estadísticos

que mostraron la cantidad de veces que se repitió cada valor observado en la muestra. Además, se calcularon medidas de tendencia central y de dispersión, lo cual facilitó la interpretación de los resultados obtenidos.

Por otro lado, la estadística inferencial permitió realizar generalizaciones a partir de los datos obtenidos en la muestra. Según Agresti y Finlay (2013), la estadística inferencial utiliza información procedente de una muestra para formular conclusiones acerca de una población más amplia, evaluando el nivel de incertidumbre mediante el uso de intervalos de confianza y pruebas estadísticas.

Finalmente, el instrumento previamente validado y confiable fue aplicado a la muestra de estudio. Los resultados obtenidos se organizaron en tablas y gráficos estadísticos, lo que permitió analizar la información recopilada y comprobar la hipótesis de investigación, mediante la verificación de la normalidad de los datos y su correspondiente interpretación.

2.8. Aspectos Éticos

La presente investigación se centra en proteger, respetar y cuidar el bienestar de los participantes, quienes son especialmente vulnerables por su edad. Esto significa que la información que se recolecta debe hacerse de manera voluntaria con el consentimiento informado de los padres y profesores, explicando de forma clara los objetivos del estudio, los procedimientos, así como los posibles riesgos y beneficios, asegurando siempre la confidencialidad y el anonimato de los datos.

Además, la ética implica respetar la dignidad de cada niño, evitando cualquier situación de incomodidad, presión o discriminación y fomentando un ambiente seguro que promueva hábitos saludables de higiene de manera educativa y responsable. Busca equilibrar la obtención de información valiosa para la investigación con la protección y el bienestar de los niños, asegurando que su participación aporte positivamente a su salud sin causar ningún tipo de daño físico o emocional.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

En este capítulo de la investigación se presenta los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento ficha de observación sobre la variable capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A” de educación primaria de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”, del distrito de Huanta del departamento de Ayacucho.

Asimismo, los resultados están procesado a través de la estadística descriptiva el cual se detalla a continuación:

Tabla 6

Tabla de frecuencia de las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado “A”

Niveles	Pre test		Pos test	
	Ni	f%	Ni	f%
Alto	0	0%	10	47.6%
Medio	8	38.0%	11	52.3%
Bajo	13	61.9%	0	0%
Total	21	99.9%	21	99.9%

Nota. data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. Los resultados presentados en la tabla muestran el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A”, antes y después de la aplicación de la estrategia basada en tenis de campo.

En el pre test, se evidencia que la mayoría de los estudiantes se encontraba en el nivel bajo, representando el 61.9% (13 estudiantes), lo que indica que gran parte de los niños presentaban limitaciones en el desarrollo de sus capacidades físicas. Asimismo, un 38.0% (8 estudiantes) se ubicó en el nivel medio, mientras que ningún estudiante (0%) alcanzó el nivel alto. Sin embargo, tras la aplicación de las actividades basadas en el tenis de campo, los resultados del pos test muestran un cambio significativo. Se observa que 10 estudiantes (47.6%) alcanzaron el nivel alto y 11 estudiantes (52.3%) se ubicaron en el nivel medio, mientras que ningún estudiante permaneció en el nivel bajo (0%).

Estos resultados evidencian una mejora notable en las capacidades físicas de los estudiantes, lo cual sugiere que la práctica del tenis de campo contribuyó de manera positiva al desarrollo físico de los niños.

Tabla 7

Tabla de frecuencia de la dimensión resistencia en los estudiantes del 4to grado "A"

Niveles	Pre test		Pos test	
	Ni	f%	Ni	f%
Alto	0	0%	9	42.8%
Medio	6	28.5%	12	57.1%
Bajo	15	71.4%	0	0%
Total	21	99.9%	21	99.9%

Nota. data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. La tabla muestra los resultados relacionados con la dimensión resistencia de los estudiantes. En los resultados del pre test, se puede observar que la mayor parte de los estudiantes se encontraban en el nivel bajo de resistencia, alcanzando el 71.4% (15 estudiantes). Esto indica que muchos de ellos tenían dificultades para sostener actividades físicas durante un periodo prolongado. Asimismo, 6 estudiantes (28.5%) se ubicaron en el nivel medio, mientras que ningún estudiante logró alcanzar el nivel alto. Después de implementar las actividades relacionadas con el tenis de campo, los resultados del pos test muestran mejoras importantes. Se observa que 9 estudiantes (42.8%) lograron ubicarse en el nivel alto, mientras que 12 estudiantes (57.1%) alcanzaron el nivel medio. Además, resulta significativo que ningún estudiante permanezca en el nivel bajo, lo que refleja un avance considerable en comparación con la evaluación inicial.

Estos cambios permiten comprender que la práctica constante del tenis de campo favoreció el desarrollo de la resistencia física, ya que este deporte exige desplazamientos continuos, coordinación de movimientos, control del ritmo de juego y permanencia en la actividad física durante un tiempo determinado. En ese sentido, los resultados permiten sostener que la aplicación del tenis de campo contribuyó de manera positiva a mejorar la resistencia de los estudiantes.

Tabla 8

Tabla de frecuencia de la dimensión fuerza en los estudiantes del 4to grado “A”

Niveles	Pre test		Pos test	
	Ni	f%	Ni	f%
Alto	0	0%	9	42.8%
Medio	7	33.3%	12	57.1%
Bajo	14	66.6%		0%
Total	21	99.9%	21	99.9%

Nota. data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. La tabla muestra los resultados relacionados con la dimensión fuerza de los estudiantes del cuarto grado “A”. En el pre test, se puede observar que la mayoría de los estudiantes se encontraban en el nivel bajo, con 14 estudiantes que representan el 66.6% del total. Este resultado evidencia que, al inicio de la investigación, muchos niños presentaban ciertas dificultades en el desarrollo de la fuerza muscular necesaria para realizar actividades físicas con mayor eficiencia. Asimismo, 7 estudiantes (33.3%) se ubicaron en el nivel medio, mientras que ningún estudiante alcanzó el nivel alto. Después de implementar las actividades basadas en el tenis de campo, los resultados del pos test muestran mejoras significativas. Se observa que 9 estudiantes (42.8%) lograron ubicarse en el nivel alto, mientras que 12 estudiantes (57.1%) alcanzaron el nivel medio. Además, resulta importante señalar que ningún estudiante permaneció en el nivel bajo, lo que evidencia un avance notable en comparación con la evaluación inicial.

Estos resultados permiten comprender que la práctica del tenis de campo favoreció el desarrollo y fortalecimiento de la fuerza física, ya que este deporte requiere realizar golpes con la raqueta, desplazamientos continuos, cambios de dirección y diversas acciones que involucran el trabajo constante de los músculos de brazos, piernas y tronco. En ese sentido, los datos obtenidos permiten afirmar que la aplicación del tenis

de campo contribuyó de manera positiva a la mejora de la fuerza, favoreciendo el desarrollo físico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Luis Cavero Bendezú de Huanta.

Tabla 9

Tabla de frecuencia de la dimensión velocidad en los estudiantes del 4to grado “A”

Niveles	Pre test		Pos test	
	Ni	f%	Ni	f%
Alto	0	0%	9	42.8%
Medio	10	47.6%	12	57.1%
Bajo	11	52.3%	0	0%
Total	21	99.9%	21	99.9%

Nota. data de instrumento ficha de observación aplicado

Interpretación. La tabla muestra los resultados relacionados con la dimensión velocidad de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezú”, ubicada en Huanta. En el pre test, se puede apreciar que una parte importante de los estudiantes se encontraban en el nivel bajo, con 11 estudiantes (52.3%), lo que indica que más de la mitad de los niños presentaba dificultades para realizar desplazamientos rápidos o reaccionar con agilidad ante determinados estímulos durante la actividad física. Por otro lado, 10 estudiantes (47.6%) se ubicaron en el nivel medio, mientras que ningún estudiante alcanzó el nivel alto. Después de aplicar las actividades basadas en el tenis de campo, los resultados del pos test muestran avances significativos en esta dimensión. Se observa que 9 estudiantes (42.8%) lograron ubicarse en el nivel alto, mientras que 12 estudiantes (57.1%) alcanzaron el nivel medio. Asimismo, es importante resaltar que ningún estudiante permaneció en el nivel bajo, lo que demuestra una mejora considerable en comparación con la evaluación inicial.

Estos cambios permiten comprender que la práctica del tenis de campo favoreció el desarrollo de la velocidad, ya que este deporte exige desplazamientos rápidos, reacciones inmediatas ante la trayectoria de la pelota y constantes cambios de dirección, aspectos que contribuyen al fortalecimiento de la agilidad y rapidez de movimiento. En ese sentido, los resultados obtenidos permiten afirmar que la aplicación del tenis de campo contribuyó de manera positiva a la mejora de la velocidad como una de las dimensiones de las capacidades físicas, favoreciendo el desarrollo físico de los

estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Luis Caveró Bendejú de Huanta y permitiendo cumplir con el objetivo planteado en la investigación.

4.2. A Nivel Inferencial

4.2.1. Prueba de Normalidad

H₀: la distribución de la variable capacidades físicas provienen de una distribución normal

H_a: la distribución de la variable capacidades físicas no proviene de una distribución normal

Tabla 10

Prueba de normalidad Shapiro Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
PRETES	,6,330	21	,000
POSTES	,599	21	,000

Nota. Se observa la prueba de normalidad.

Criterio de Decisión. De acuerdo a mis resultados se plantea los siguientes criterios.

- Si el valor-p es mayor que 0.05, no se rechaza H₀ → la variable sigue una distribución normal.
- Si el valor-p es menor o igual a 0.05, se rechaza H₀ → la variable no sigue una distribución normal.

Variable Valores. (pre prueba)

Significancia: 0,000

Interpretación: El puntaje de la variable capacidades físicas proviene de una población de distribución no normal.

Variable Valores. (pos prueba)

Significancia. 0,000

Interpretación. El puntaje de la variable capacidades proviene de una población de distribución no normal.

En efecto se capta la prueba no paramétrica de la prueba de rangos con signos de Wilcoxon.

4.2.2. Prueba de Hipótesis

Prueba de Hipótesis General

Ho: El tenis de campo no influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas los en los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”.

Ha: El tenis de campo influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas los en los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”.

Nivel de Significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. la regla de decisión se aplicó de acuerdo a los siguientes puntos

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula (Ho).

Tabla 11

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la variable capacidades físicas entre el pre y post test

Estadísticos de pruebaa	
	Capacidades físicas pre test
	capacidades físicas pos test
Z	-4,359b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Nota. Se observa la prueba de rango de wilcoxon.

Decisión Estadística. En conclusión, en la tabla 10 la probabilidad obtenida p-valor es $0.00 < 0.05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el tenis de campo influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas.

Prueba de Hipótesis De mi objetivo Especifica 1

Ho: El tenis de campo no influye significativamente en la mejora de la resistencia de los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú”.

Ha: El tenis de campo influye significativamente en la mejora de la resistencia de los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro BendeZú”.

Nivel de Significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. la regla de decisión se aplicó de acuerdo a los siguientes puntos

Si la probabilidad (p) obtenida p-valor $\leq \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha).

Si la probabilidad (p) obtenida p-valor $> \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis alterna (Ha) a y se acepta la hipótesis nula (Ho).

Tabla 12

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión resistencia entre el pre y post test

Estadísticos de pruebaa	
Resistencia pos test – resistencia pre test	
Z	-4,583b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Nota. Se observa la prueba de rango de wilcoxon.

En conclusión, en la tabla 11 la probabilidad obtenida p-valor es $0.00 < 0.05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el tenis de campo influye significativamente en la mejora de la resistencia.

Prueba de Hipótesis. De mi objetivo Especifica 2

Ho: El tenis de campo no influyen significativamente en la mejora de la fuerza los en los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro BendeZú”.

Ha: El tenis de campo influye significativamente en la mejora de la fuerza de los niños de la Institución Educativa “Luis Caverro BendeZú”.

Nivel de Significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. la regla de decisión se aplicó de acuerdo a los siguientes puntos

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis alterna (H_a) a y se acepta la hipótesis nula (H_0).

Tabla 13

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión fuerza entre el pre y post test

Estadísticos de pruebaa	
	Fuerza pre test - fuerza pos test
Z	-4,491b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Nota. Se observa la prueba de rango de wilcoxon.

En conclusión, en la tabla 12 la probabilidad obtenida $p\text{-valor}$ es $0.00 < 0.05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto se comprueba que el tenis de campo influye significativamente en la mejora de la fuerza.

Prueba de Hipótesis. De mi objetivo Especifica 3

H_0 : El balón mano no influyen significativamente en la mejora de la velocidad de los niños de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezú”.

H_a : El tenis de campo influye significativamente en la mejora de la velocidad de los niños de la Institución Educativa “Luis Cavero Bendezú”.

Nivel de significancia. $\alpha = 0,05$

Regla de Decisión. la regla de decisión se aplicó de acuerdo a los siguientes puntos

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha 0,05$. se rechaza la hipótesis alterna (H_a) a y se acepta la hipótesis nula (H_0).

Tabla 14

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon de la dimensión velocidad entre el pre y post test

Estadísticos de pruebaa	
Velocidad pre test – velocidad pos test	
Z	-4,583b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Nota. Se observa la prueba de rango de wilcoxon.

En conclusión, en la tabla 13 la probabilidad obtenida p-valor es $0,00 < 0,05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, se comprueba que el tenis de campo influye significativamente en la mejora de la fuerza de los estudiantes.

4.3. Discusión de Resultados

Al analizar los resultados se evidencia una evolución muy significativa en los niveles de las capacidades físicas entre el pre test y el pos test. Inicialmente, la mayoría de los estudiantes (61,9%) se encontraba en un nivel bajo, mientras que el 38,0% estaba en un nivel medio y ninguno lograba ubicarse en un nivel alto. No obstante, tras la aplicación de la estrategia basada en el tenis de campo, los resultados cambian de manera muy favorable: el nivel bajo desaparece por completo, más de la mitad de los estudiantes (52,3%) se posiciona en un nivel medio y un significativo 47,6% alcanza el nivel alto. Este progreso evidencia un avance claro y sostenido en el desarrollo de sus capacidades físicas. Desde el punto de vista estadístico, los resultados refuerzan esta interpretación. La prueba de rangos con signos de Wilcoxon arrojó un valor de significancia de $p = 0,000$, el cual es menor al nivel establecido ($\alpha = 0,05$), lo que indica que las diferencias observadas entre el pre test y el pos test no son producto del azar. Asimismo, el valor de $Z = -4,359$ confirma la existencia de cambios significativos tras la intervención. En

consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, demostrando que el tenis de campo influye de manera significativa en la mejora de las capacidades físicas.

Al contrastar estos resultados con investigaciones previas, se encuentra coherencia con el estudio de Ávila y Betancur (2025), quienes también evidenciaron mejoras importantes en las capacidades físicas y en la coordinación perceptivo-motriz en niños que participaron en programas de tenis de campo. El valor de $p = 0,03$ obtenido en su investigación respalda la efectividad de este tipo de intervención, lo cual coincide con los hallazgos del presente estudio. En conjunto, ambos trabajos destacan el valor del tenis de campo como una estrategia pedagógica eficaz en el ámbito escolar.

Asimismo, los resultados se alinean con el sustento teórico planteado por Manno (1991), quien señala que las capacidades físicas son potencialidades motrices básicas que permiten el desarrollo de habilidades más complejas. En este contexto, los avances observados en los estudiantes demuestran que dichas capacidades pueden fortalecerse mediante procesos de enseñanza planificados y sistemáticos, como el programa basado en el tenis de campo, el cual favorece un desarrollo físico integral.

En síntesis, los hallazgos obtenidos no solo confirman la efectividad de la intervención aplicada, sino que también resaltan la necesidad de incorporar estrategias innovadoras, activas y contextualizadas en el área de Educación Física. El tenis de campo se presenta como una alternativa pertinente, motivadora y viable para potenciar las capacidades físicas en estudiantes de educación primaria.

Los resultados sobre la resistencia muestran un cambio muy importante entre el antes y el después de la intervención. En un inicio, la mayoría de los estudiantes (71,4%) se encontraba en un nivel bajo de resistencia, mientras que el 28,5% estaba en un nivel medio y ninguno lograba alcanzar un nivel alto. Sin embargo, tras la aplicación de las actividades basadas en el tenis de campo, los resultados mejoran notablemente: el nivel bajo desaparece por completo, el 57,1% de los estudiantes se ubica en un nivel medio y un significativo 42,8% alcanza el nivel alto.

Desde el punto de vista estadístico, los resultados refuerzan esta mejora. La prueba de rangos con signos de Wilcoxon mostró un valor de significancia de $p = 0,000$, menor al nivel establecido ($\alpha = 0,05$), lo que indica que los cambios observados no son producto del azar. Asimismo, el valor de $Z = -4,583$ confirma que existen diferencias

significativas entre el pre test y el pos test. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, comprobando que el tenis de campo influye significativamente en el desarrollo de la resistencia.

Al comparar estos resultados con estudios previos, se encuentra coincidencia con lo reportado por Quispe (2023), quien también evidenció mejoras significativas en la resistencia tras la aplicación de un programa de ejercicios físicos en estudiantes de primaria. El valor de $p = 0,000$ obtenido en su investigación respalda la efectividad de este tipo de intervenciones, lo cual fortalece los hallazgos del presente estudio y confirma la importancia de implementar actividades físicas planificadas.

Desde el sustento teórico, los resultados también se alinean con lo planteado por Manno (1991), quien señala que la resistencia es la capacidad de soportar la fatiga durante esfuerzos prolongados, y con Weineck (1992), quien añade que esta capacidad involucra tanto aspectos físicos como mentales. En este caso, la mejora observada en los estudiantes no solo responde a un cambio físico, sino también a una mayor disposición, constancia y esfuerzo, elementos que se desarrollan durante la práctica del tenis de campo.

Este estudio aporta evidencia concreta sobre la utilidad del tenis de campo como una estrategia innovadora dentro del contexto educativo para fortalecer la resistencia física. Además, resalta la importancia de diseñar actividades dinámicas, atractivas y acordes a la edad de los estudiantes, que no solo mejoren su condición física, sino que también fomenten valores como la perseverancia, la disciplina y el compromiso.

Los resultados sobre la fuerza, se observa un avance significativo entre la evaluación inicial y la final. En el pre test, la mayoría de los estudiantes (66,6%) se encontraba en un nivel bajo, mientras que el 33,3% se ubicaba en un nivel medio y ninguno alcanzaba un nivel alto. No obstante, después de aplicar la estrategia basada en el tenis de campo, los resultados mejoran notablemente: el nivel bajo desaparece por completo, el 57,1% de los estudiantes pasa al nivel medio y un 42,8% logra ubicarse en el nivel alto. Desde el análisis estadístico, los resultados también respaldan esta mejora. La prueba de rangos con signos de Wilcoxon muestra un valor de significancia de $p = 0,000$, menor al nivel establecido ($\alpha = 0,05$), lo que indica que los cambios observados no se deben al azar. Asimismo, el valor de $Z = -4,491$ confirma que existen diferencias significativas entre el antes y el después de la intervención. Por lo tanto, se rechaza la

hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, demostrando que el tenis de campo influye de manera significativa en la mejora de la fuerza.

Al comparar estos resultados con estudios previos, se encuentra coincidencia con lo reportado por Bedriñana (2025), quien también evidenció que un programa de actividad deportiva mejora significativamente las capacidades físicas condicionales en niños, obteniendo un valor de $p = 0,000$. Esto refuerza la idea de que la práctica sistemática de actividades físicas es clave para fortalecer la fuerza muscular.

Desde el sustento teórico, los resultados se relacionan con lo planteado por Grosser (1992), quien señala que la fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular para superar o contrarrestar resistencias mediante la acción muscular. En este sentido, la mejora observada en los estudiantes demuestra que, a través de actividades planificadas como el tenis de campo, es posible estimular el sistema neuromuscular, favoreciendo un mejor control y ejecución de los movimientos.

Los hallazgos obtenidos confirman que el tenis de campo es una estrategia efectiva para desarrollar la fuerza en estudiantes de educación primaria. Asimismo, se pone en evidencia la importancia de incorporar metodologías activas, dinámicas y significativas en las clases de Educación Física, que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

Los resultados sobre la velocidad se pueden apreciar un cambio claro y significativo en los niveles de la dimensión velocidad entre la evaluación inicial y la final. Al inicio del estudio, el 52,3% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo y el 47,6% en un nivel medio, sin presencia de estudiantes en el nivel alto. Sin embargo, después de aplicar la estrategia basada en el tenis de campo, los resultados muestran una mejora evidente: el nivel bajo desaparece por completo, el 57,1% de los estudiantes se ubica en el nivel medio y un importante 42,8% alcanza el nivel alto. Este avance refleja que los estudiantes han logrado responder con mayor rapidez y ejecutar movimientos en menos tiempo. Desde el análisis estadístico, estos resultados se ven reforzados por la prueba de rangos con signos de Wilcoxon, que arrojó un valor de significancia de $p = 0,000$, menor al nivel establecido ($\alpha = 0,05$). Asimismo, el valor de $Z = -4,583$ confirma que existen diferencias significativas entre el pre test y el pos test. Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, demostrando que el tenis de campo influye de manera significativa en la mejora de la velocidad.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se observa coincidencia con la investigación de Riquez (2021), quien también reportó mejoras significativas en la velocidad y otras capacidades físicas tras la aplicación de un programa de ejercicios, obteniendo un valor de $p = 0,000$. Esto refuerza la importancia de implementar programas de actividad física bien estructurados para potenciar el desarrollo físico de los estudiantes.

En cuanto al sustento teórico, los resultados se relacionan con lo planteado por Grosser (1992), quien señala que la velocidad es la capacidad de reaccionar y ejecutar movimientos con rapidez, así como con Weineck (2005), quien destaca que esta capacidad permite realizar acciones motoras en el menor tiempo posible. En este caso, la mejora observada en los estudiantes demuestra que, mediante una intervención planificada como el tenis de campo, es posible estimular el sistema neuromuscular y lograr respuestas más rápidas y eficientes.

En síntesis, los resultados obtenidos confirman que el tenis de campo es una estrategia pedagógica efectiva para mejorar la velocidad en estudiantes de educación primaria. Además, se pone en evidencia la importancia de aplicar metodologías activas, dinámicas y contextualizadas en las clases de Educación Física, con el fin de promover un desarrollo integral en los estudiantes.

CONCLUSIONES

1. En relación con el objetivo general, se puede afirmar que la aplicación del tenis de campo tuvo un efecto positivo en el desarrollo de las capacidades físicas. Esto se refleja en los cambios observados entre el antes y el después de la intervención: mientras que en el pre test predominaba el nivel bajo (61,9%), en el pos test este nivel desaparece por completo, dando paso a un incremento en el nivel medio (52,3%) y en el nivel alto (47,6%). Además, el valor de significancia obtenido ($p = 0,000 < 0,05$) junto con el estadístico $Z = -4,359$ evidencian que estos cambios no son producto del azar, sino que responden a la efectividad de la intervención, lo que permite aceptar la hipótesis planteada.
2. En cuanto a la resistencia, los resultados muestran que, al inicio, el 71,4% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo; sin embargo, después de la intervención, este nivel desaparece completamente, ubicándose el 57,1% en nivel medio y el 42,8% en nivel alto. Los resultados estadísticos ($p = 0,000 < 0,05$; $Z = -4,583$) confirman que este avance es significativo, lo que indica que los estudiantes lograron desarrollar una mayor capacidad para mantener el esfuerzo físico durante más tiempo.
3. Respecto a la fuerza, también se observa un progreso importante. Al inicio, el 66,6% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo, pero tras la aplicación del tenis de campo, este nivel se reduce a cero, mientras que el 57,1% alcanza el nivel medio y el 42,8% el nivel alto. El análisis estadístico ($p = 0,000 < 0,05$; $Z = -4,491$) respalda estos resultados, evidenciando que la intervención fue efectiva para fortalecer la capacidad muscular de los estudiantes.
4. En relación con la velocidad, los resultados también muestran una mejora significativa. En el pre test, el 52,3% de los estudiantes se encontraba en nivel bajo y el 47,6% en nivel medio; sin embargo, después de la intervención, el nivel bajo desaparece, el 57,1% se ubica en nivel medio y el 42,8% alcanza el nivel alto. Los valores estadísticos obtenidos ($p = 0,000 < 0,05$; $Z = -4,583$) confirman que estas diferencias son significativas, evidenciando que los estudiantes lograron mejorar su rapidez y capacidad de reacción de manera notable.

RECOMENDACIONES

1. Al director, se recomienda fomentar y apoyar propuestas pedagógicas innovadoras como el tenis de campo, considerando su efectividad en el desarrollo físico de los estudiantes. Del mismo modo, es importante impulsar la capacitación continua de los docentes en metodologías activas y deportivas, así como promover alianzas con instituciones o especialistas que contribuyan a enriquecer el trabajo en el área de Educación Física.
2. A los docentes de Educación Física, se sugiere integrar de forma constante el tenis de campo en sus sesiones de aprendizaje, aprovechando su potencial para fortalecer las capacidades físicas. Asimismo, es importante diseñar actividades progresivas, dinámicas y acordes a la realidad de los estudiantes, que favorezcan su participación activa. También se recomienda realizar evaluaciones periódicas para dar seguimiento al progreso en resistencia, fuerza y velocidad, permitiendo un acompañamiento más efectivo en su desarrollo físico.
3. A los padres de familia, se recomienda motivar a sus hijos a practicar actividades físicas fuera del horario escolar, reconociendo el valor del ejercicio en su crecimiento y bienestar. De igual manera, es fundamental que brinden apoyo constante y promuevan hábitos saludables en el hogar, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada y un adecuado descanso.
4. A los estudiantes, se recomienda involucrarse activamente en las actividades físicas propuestas, especialmente en la práctica del tenis de campo, reconociendo los beneficios que aporta a su salud y desarrollo personal. Asimismo, se les motiva a mantener la constancia, la disciplina y el compromiso, entendiendo que el esfuerzo continuo es fundamental para mejorar sus capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad.

Referencias

- “Capacidades físicas básicas: concepto, tipos y características”. Definicion.edu.lat (para la clasificación de capacidades físicas). <https://definición.edu.lat/academia>.
- Agresti, A., & Finlay, B. (2013). Statistical Methods for the Social Sciences. Pearson.
- Álvarez del Villar, J. (1987). Factores que determinan la condición física.
(Definiciones citadas en Oposinet – Capacidades físicas básicas)
<https://www.oposinet.com/temario-educacion-fisica>
- Arias, F. G.(2006). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. Caracas: Episteme <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601007.pdf>
- Armbruster, D., Irwin, L., & Musker, F. (1963). Tennis Skills Test Manual. ERIC Document. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED313366.pdf>
- Ávila Lucas E.E, & Betancur Agudelo J. E, (2025). El tenis de campo como medio para mejorar la coordinación perceptivo-motriz en niños de 8 a 10 años [Tesis de grado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí].
<https://repositorio.ulead.edu.ec/>
- Ávila Lucas E.E, & Betancur Agudelo J. E, (2023). El tenis de campo como medio para mejorar la coordinación perceptivo-motriz en jugadores jóvenes [Tesis de grado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. Repositorio institucional.<https://repositorio.ulead.edu.ec/>
- Bedriñana Huayllacahua, J. C. (2025). Programa de actividad deportiva y su influencia en las capacidades físicas condicionales de niños de 10 años en un club de Lima Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
<https://gestionrepo.unmsm.edu.pe/items/27d61e7d-cd1c-4d1f-8a3b-38f08a290031>
- Bernal, C. A. (2006). Metodología de la investigación. México: Pearson Educación.
- Bompa, T. (2003). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.<https://books.google.com/books>
- Bustamante Gonzales, P. C. & Bravo Navarro, W. H. (2020). La masificación deportiva del tenis de campo en las clases de educación física [Tesis de grado,

- Unidad Educativa Fiscomisional La Salle. Repositorio institucional.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659467>
- Bustamante-González, P. C. (2020). La masificación deportiva del tenis de campo en las clases de educación física. Polo del Conocimiento.
- Bustinza Huayhua, M. M. (2017). Desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno – 2016. Universidad Nacional del Altiplano.
<https://repositorio.unap.edu.pe>
- Ccanto Ramos, J. (2024). Actividades deportivas recreativas para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe>
- Crespo, M. (2009). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. International Tennis Federation. <https://www.itftennis.com/en/about-us/itf-publications/>
- Dankhe, H. (1989). Investigación y comunicación. México: McGraw-Hill.
- EFDeportes. (2021). Las capacidades físicas y su importancia en el desarrollo motor.
<https://www.efdeportes.com/>
- Efdeportes.com. (2021). La importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas en la clase de Educación Física. <https://efdeportes.com>
- Facultad de Estudios a Distancia – Universidad de Pamplona. (2015). Tenis de campo – Unidad III: Fundamentos técnicos del juego. <https://unipamplona.edu.com>
- Fernández, M. (2025). El deporte con el que quemas calorías, incrementas la flexibilidad y mejoras la coordinación motora. <https://7diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/deporte-quemas-calorias-incrmeentas-flexibilidad.html>
- Flores, J., & Quispe, R. (2022). Programa de entrenamiento deportivo para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de secundaria. <https://repositorio.umsa.bocks>
- Fundamentos de técnica y táctica en tenis. (s.f.). Documento pedagógico.
<https://library.algoreducation.com/es/docs/13651/afd-implementos-tenis-fundamentos-tecnica-tactica> (library.algoreducation.com)

- Fundamentos Técnicos del Tenis. (s.f.). Documento técnico sobre técnica, empuñadura y juego de pies. <https://escribd.com/documento/fudamentos-tecnios-del-tenis>
- Genevois, C. (2014). The importance of aerobic fitness for tennis: a review (part 1). ITF Coaching & Sport Science Review. <https://itfcoachingreview.com>
- Gonzales Arenas, J. C., & Pérez Solórzano, N. A. (2024). Programas de educación física para mejorar las capacidades físicas condicionales en estudiantes. Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública La Inmaculada. <https://hdl.handle.net/20.500.14457/309>
- Grosser, M. (1989). Principios del entrenamiento deportivo. <https://www.wikiteka.com/apuntes/resistencia-fisica-definiciones-tipos-metodos-entrenamiento/>
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la condición física. Editorial Martínez Roca. <https://books.google.com/books>
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la fuerza. Editorial Martínez Roca. <https://books.google.com/books>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). México: McGraw-Hill Education.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill. <https://www.academia.edu/>
- Huamani Ccorahua, L. (2022). Programa de juegos motrices para mejorar las capacidades físicas en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, Huanta. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe>
- Integrative Psychology. (2024). Tennis for mental health benefits. <https://www.integrative-psych.org/resources/tennis-for-mental-health-benefits-strategies-research>
- International Tennis Federation. (2023). Rules of Tennis. <https://www.itftennis.com/en/about-us/governance/rules-and-regulations/rules-of-tennis/>

- International Tennis Federation. (2023). Rules of tennis. <https://www.itftennis.com/media/7221/2023-rules-of-tennis-english.pdf>
- Latino, F., & Tafuri, D. (2023). Physical activity and academic performance: Cognitive benefits in students. *Journal of Physical Education and Sport*.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2023>
- Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review.
<https://www.mdpi.com/2071-1050/15/8/6616>
- Lope Vilca, J. L. (2019). Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno – 2019. Universidad Nacional del Altiplano. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11948>
- Lucas Ávila, E., & Betancur, J. (2024). El tenis de campo como medio para mejorar la coordinación perceptivo-motriz en niños de 8 a 10 años. *Revista GADE*. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/663>
- Lucas Ávila, E., & Betancur, J. (2025). El tenis de campo como medio para mejorar la coordinación perceptivo-motriz en niños de 8 a 10 años. *Revista GADE*. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/663>
- Manno, M. (1991). Definición de capacidades físicas. (Definiciones citadas en Oposinet – Capacidades físicas básicas <https://www.oposinet.com/temario-educacion-fisica/temario-educacion-fisica/tema-16-capacidades-fsicas-bsicas-concepto-clasificaciones-y-evolucin-de-las-mismas-evolucin-en-el-desarrollo-motor-de-los-alumnos/>)
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo.
<https://www.wikiteka.com/apuntes/resistencia-fisica-definiciones-tipos-metodos-entrenamiento/>
- Maureira, F., & Flores, J. (2024). Metodología de la investigación en educación. https://www.researchgate.net/publication/Metodologia_de_la_investigacion_Maureira_Flores
- McKinney, J., Lithwick, D., Morrison, B. N., Nazzari, H., Isserow, S., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016). The health benefits of physical activity and

cardiorespiratory fitness.<https://bcmj.org/articles/health-benefits-physical-activity-and-cardiorespiratory-fitness>

Melgar Fernández, E., & Gómez Cerda, C. (2025). Nivel de las capacidades físicas básicas en estudiantes del segundo grado de secundaria, Ayacucho 2024. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.<https://repositorio.unsch.edu.pe/items/71ee426b-0d48-48cd-a177-4e3403fcdcef>

Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. BMC Public Health (2020).<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-08969-y>

National Geographic La Nación. (2024). Los beneficios del tenis para la salud física y mental.<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/cuidado-cuerpo-belleza/los-incomparables-beneficios-del-tenis-para-la-salud-fisica-y-mental-segun-la-ciencia-nid11092024/>

National Geographic. (2024). Why some say tennis is 'the world's healthiest sport'.<https://www.nationalgeographic.com/science/article/benefits-tennis>

On Estados Unidos. (2026). Estrategias de tenis: 9 tácticas para dominar la pista.<https://www.on.com/es-us/stories/tennis-strategy>

Parrado Parra, R. (2023). Beneficios de la práctica de tenis en la salud. Universidad de Cádiz Repositorio.<http://hdl.handle.net/10498/29025>

Porta, J. (1988). Bases y fundamentos de la educación física. Editorial Paidotribo.<https://books.google.com.pe/books>

Porta, J. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo. (Nota: esta fuente es bibliográfica clásica y generalmente no cuenta con URL oficial abierto).

Quevedo Patiño, G. E. (2020). La importancia de la educación física en la calidad de vida en los estudiantes.<https://hdl.handle.net/20.500.12874/64122>

Quispe Huamán, R. (2023). Programa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa N.º

- 38001, Ayacucho. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
<https://repositorio.unsch.edu.pe>
- Riquez Livia, D. P. (2021). Programa experimental de cargas físicas y su influencia en las capacidades físicas condicionales en estudiantes de secundaria. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
<https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/48756a1a-8f95-4b2a-99f0-376d489d0507> Final del formulario
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2023). Tenis de campo.
<https://www2.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/tenis-de-campo>
- Söğüt, M. (2017). A Comparison of Serve Speed and Motor Coordination between Elite and Club Level Tennis Players. <https://7pmc.ncbi.nlm.gov>
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). El proceso de la investigación científica (4.^a ed.). México: Limusa. <https://books.google.com/>
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). El proceso de la investigación científica. México: Limusa.
- Tamayo y Tamayo, M. (2008). El proceso de la investigación científica. México: Limusa.
<https://books.google.com/books?id=3zH3DwAAQBA>
- Tenis Inteligente – Gustavo Parodi. (2024). Estrategias para jugar mejor tenis.
<https://gustavoparodi.com/tenis-inteligente-estrategias-para-jugar-mejor>
- TIC TAC Proyectos. (2018). Tenis. <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/tictac>
- Universidad de la Pamplona (2015). Tenis de campo.
<https://www.unipamplona.edu.com/unipamplona/portaliIG/home/recursos/genera/documentos/pdf/tenis.campo.pdf>
- Universidad Nacional de Tumbes. (2020). Importancia de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes [Tesis de grado]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/>
- Weineck, J. (1992). Entrenamiento óptimo. <https://library.algoreducation.com>

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Editorial

Paidotribo.<https://books.google.com/books>

Zatsiorsky, V. (1995). Science and Practice of Strength Training. Human

Kinetics.<https://books.google.com/books>

ANEXO

Anexo 1.

RD. De aprobación del Proyecto de Investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta - Ayacucho

Ley Creación N° 16737

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 Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0187-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 17 de marzo del 2026

Visto el Informe N° 086-2026-RAI-EESPP "JOSACO" HTA con expediente TM20261392-F de fecha 16/03/2026;



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 Caverro 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 Pedagógico Público "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, departamento de Ayacucho; garantizar la titulación de los estudiantes de los diferentes programas de estudio que se desarrollan en este Centro Superior de Formación Inicial Docente con la aprobación de los Proyectos de Investigación Educativa Básica y/o Aplicada, para cumplir con el objetivo fundamental de Formación Profesional en Educación, en los Niveles Inicial, Primaria, Secundaria establecidos por la Ley del Profesorado y los Reglamentos pertinentes;

Que, estando a lo informado y opinado por el Área de Investigación con Informe N° 086-2026-RAI-EESPP "JOSACO" HTA., de conformidad con el D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30512; señalan que es necesario fomentar la investigación e innovación en los estudiantes y formadores para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de educación;



Que, por naturaleza de la investigación en mayoría de los casos los títulos sufren modificación, pudiendo darse en los conectores o en algunas palabras para darle mayor consistencia y especificidad, motivo por el cual solicitan modificación del título del proyecto;

Que, el(la) alumno(a) **Ricra Cárdenas, Javier**, ha presentado en orden los documentos correspondientes para efectuar la modificación del título de la tesis;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- MODIFICAR; el Artículo PRIMERO, numeral 23) de la Resolución Directoral N° 0385-2025-EESPP"JSCO"/D.G.-HTA, de fecha 16 de mayo del 2025, en la que se aprueba el proyecto titulado: Balón mano para mejorar la motricidad gruesa en educación primaria en la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu", Huanta- 2024.

SEGUNDO.- Que, por motivos indicados en la parte considerativa de la presente Resolución, se modifica el título del proyecto mencionado en líneas anteriores, siendo como sigue.

TITULO :

Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu", Huanta- 2024

REGISTRESE Y COMUNIQUESE

DISTRIBUCIÓN:

Interesado
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd sec.

Anexo 2

R.D. de Expedito de Tesis

"Educando 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 TESIS**
R.D. No. 0332 -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° 10710
Resolución N° 17 228-01-01
Acreditación a Instituto 15 10 010-01-01
Autorización de Funcionamiento 15 10 010-01-01
Escuela de Educación 152 10 207 2025-MINEDU
R.M. N° 425 2024-MINEDU

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

Resolución Directoral N° 0002-2026 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 26 de mayo del 2026

Visto, el **INFORME No 164-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20262528 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Tesis**.



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 Título Profesional de Licenciado/a equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes 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 la acreditación con el Título Profesional de Licenciado/a en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar el Expedito de Tesis, presentado por los/las estudiantes 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 Licenciado/a.

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 las TESIS siguientes:

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE			
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TESIS	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	PEREZ CONDOR, Elmer Emiliano	El pensamiento visual en la producción de textos narrativos en estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora", Huanta 2024	Innovaciones pedagógicas

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE			
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
Nº	AUTOR	TESIS	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	RICRA CÁRDENAS, Javier	Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu", Huanta- 2024	Actividad física y recreativa

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

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta - Ayacucho
Dr. Walter Alvarado Pérez Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 3.

R.D. de fecha de Sustentación de Tesis



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

Ley Orgánica N° 18231
Reglamento IRL N° 228-82-ED
Adecuación a Ley N° 219-85-ED
Aprobación de Funcionamiento IRL N° 00-84-ED
Escuela de Educación IRL N° 267-2020-MINEDU
IRM N° 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral N° 0374-2026-EEESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 9 de junio de 2026

Visto, el Expediente *TM20262690* de fecha *4 de junio del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0332-2026-EEESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *26 de mayo del 2026*;

CONSIDERANDO:



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

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

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del *Título Profesional de Licenciado (a) en Educación* a los(as) Bachilleres de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación de la Tesis 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**) en los que señalan que, el proceso de otorgamiento del Título Profesional de Licenciado (a) en Educación es mediante la sustentación de tesis, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Jr. Razañulica 824 - Huanta
Teléfono: 281280
www.eesppjaco.edu.pe
informes@eesppjaco.edu.pe



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 DE LA TESIS conducente a la **OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TESIS	
TENIS DE CAMPO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZÚ", HUANTA-2024.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	RICRA CARDENAS, JAVIER
FECHA	23 DE JUNIO 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 ARCHIVESE.



Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECCIÓN GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 4.

R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Tesis

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

Ley General N° 1673
Resolución RM N° 32842-ED
Adecuación a Institutos DS N° 010-86-ED
Adecuación de Funcionarios DS N° 09-04-ED
Escuela de Educación SPA N° 267-2020-MINEDU
RM No. 130-2025-MINEDU

Resolución Directoral No. 0375-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 9 de junio de 2026

Visto, el Expediente **TM20262690** de fecha **4 de junio del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0332-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **26 de mayo del 2026**;

 **CONSIDERANDO:**

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

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

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación** a los (as) Bachilleres de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación de tesis 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, asimismo, 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 Título Profesional de Licenciado (a) en Educación es mediante la sustentación de la tesis, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

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

Jr. Razumilca 624 – Huanta
Cel. 928 186 441
www.eesppjco.edu.pe
comunicaciones@eesppjco.edu.pe



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

Ley Orgánica N° 10527
Resolución RM N° 226-82-ED
Atribución a Instituto D.S. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento D.S. N° 28-84-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MIN/CDU
RM N° 430-2024-MINEDU

SE RESUELVE:

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

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA

TESIS

TENIS DE CAMPO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LUIS CAVERO BENDEZÚ", HUANTA-2024.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR (A) RICRA CARDENAS, JAVIER

FECHA 23 DE JUNIO 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 ARCHIVESE



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados

Dir. Adm. (01)

Sec. Acad. (01)

Archivo (01)

WMAV/D.G. (c)

prd/sec.

Anexo 5.

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARAIBLES, DIMENSIONES	METODOLOGÍA
General: ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.	General: Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.	General: El tenis de campo influye en la mejora de la capacidad física en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024.	V. Independiente Tenis de campo Dimensiones:	• ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativa • TIPO DE INVESTIGACIÓN: Aplicativa • NIVEL: Experimental • MÉTODO DE ESTUDIO: • DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN: Pre-experimental GE: 01 X 02
Específicos: ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la resistencia en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024? ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la	Específicos: Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la resistencia de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis	Específicos: El tenis de campo influye en la mejora de la resistencia en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Caverro Bendezú” de Huanta, 2024. El tenis de campo influye en la mejora de la fuerza en los estudiantes del cuarto grado	V. Dependiente Capacidades físicas Dimensiones - resistencia - fuerza - velocidad	Donde: GE: grupo experimental 01: pre tes X: sesiones experimentales 02: pos tes • POBLACIÓN: 44 estudiantes del 4° de la Institución Educativa Luis Caverro Bendezú • MUESTRA: 21 niños del cuarto grado “A”

fuerza en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caveró BendeZú” de Huanta, 2024? ¿Cómo influye el tenis de campo en la mejora de la velocidad en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Luis Caveró BendeZú” de Huanta, 2024?	Cavero BendeZú” de Huanta, 2024. Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la fuerza de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Cavero BendeZú” de Huanta, 2024. Demostrar la influencia del tenis de campo en la mejora de la velocidad de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa la Institución Educativa “Luis Cavero BendeZú” de Huanta, 2024.	A de la Institución Educativa “Luis Cavero BendeZú” de Huanta, 2024. El tenis de campo influye en la mejora de la velocidad en los estudiantes del cuarto grado A de la Institución Educativa “Luis Cavero BendeZú” de Huanta, 2024.		• TÉCNICAS DE MUESTREO: Probabilístico • TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: TÉCNICAS: Pre tes y post tes VALIDEZ: Confiabilidad
---	--	--	--	---

Anexo 6.

Matriz Operacional

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente Tenis de campo	“Es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores o dos parejas en una pista rectangular dividida por una red” (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2023).	La variable independiente se aplicó con el dictado de 15 sesiones que se realizara en un tiempo de 45 minutos donde se utilizó diversas estrategias metodológicas y lúdicas.	Fundamentos del tenis	-Saque durante el juego. -Golpe de derecha con técnica adecuada. -Golpe de revés de forma coordinada. -volea durante el juego cerca de la red. -Juego de pies al realizar los golpes.	No aplica
			Desplazamiento y coordinación motriz	-Desplazamiento con rapidez y control en la cancha. -Movimientos de pies y brazos al golpear. -Cambios de dirección con agilidad. .Equilibrio al desplazarse y golpear. -Movimientos del cuerpo al responder a la pelota.	
			Estrategias básicas del juego del Tenis	-Estrategias para dirigir la pelota a diferentes zonas. -Toma decisiones adecuadas al golpear la pelota. -Ubicamos la pelota en espacios libres. -Anticipa las jugadas del adversario. -Adapta su juego según la situación del partido.	
Variable Dependiente		La variable dependiente se evaluó	Resistencia	-Mantiene la actividad física sin fatigarse rápidamente.	

Capacidades físicas	Álvarez (1987) señala que las capacidades físicas son “los factores que determinan la condición física de un individuo y que se orientan a la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”.	con la ficha de observación con 15 ítems esto se tomó en el pre y post tes.		-Participa continuamente en ejercicios de desplazamiento. -Sostiene el ritmo durante el juego. -Realiza repeticiones de golpes y desplazamientos sin disminuir el rendimiento. -Se recupera rápidamente después del esfuerzo físico.	Ficha de observación Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
			Fuerza	-Aplica fuerza adecuada en el saque. -Golpea la pelota con potencia. -Mantiene estabilidad al ejecutar los golpes. -Se desplaza con firmeza y control. -Demuestra fuerza en brazos y piernas.	
			Velocidad	-Se desplaza rápidamente hacia la pelota. -Responde con rapidez a la trayectoria de la pelota. -Realiza cambios de dirección rápidos. -Ejecuta golpes con rapidez. -Reacciona rápidamente en situaciones de juego.	

Anexo 7.*Matriz Instrumental*

Variables	Dimensión	N° ITEMS	Técnicas	Instrumento	Escala	Valoración
V.I Tenis de campo	Fundamentos del tenis	1. Aprendemos a ejecutar correctamente el saque en el tenis de campo. 2. Practicamos el golpe de derecha (drive) con técnica adecuada en el tenis. 3. Desarrollamos la técnica del golpe de revés (backhand) en el tenis de campo. 4. Aplicamos la técnica de la volea en el juego cerca de la red. 5. Mejoramos el juego de pies y desplazamiento en el tenis de campo.	Experimento	Sesiones de aprendizaje	Nominal	No aplica
	Desplazamiento y coordinación motriz	6. Desarrollamos el desplazamiento rápido y controlado dentro de la cancha de tenis.				
	Estrategias básicas del juego del Tenis	7. Coordinamos los movimientos de pies y brazos al ejecutar los golpes de tenis. 8. Practicamos cambios de dirección y agilidad durante el desplazamiento en el tenis. 9. Fortalecemos el equilibrio corporal durante el desplazamiento y el golpe de la pelota. 10. Sincronizamos los movimientos del cuerpo para responder a la trayectoria de la pelota. 11. Aprendemos a dirigir la pelota hacia diferentes zonas de la cancha en el tenis. 12. Tomamos decisiones adecuadas al golpear la pelota durante el juego de tenis.				

		13. Practicamos cómo ubicar la pelota en espacios libres para dificultar la respuesta del oponente. 14. Desarrollamos la anticipación de jugadas durante el juego de tenis. 15. Adaptamos nuestra forma de juego según las situaciones que se presentan en el partido.				
V.D Capacidades físicas	Resistencia	1. Mantiene participación activa durante toda la sesión de práctica de tenis sin mostrar signos evidentes de fatiga. 2. Participa continuamente en los ejercicios de desplazamiento dentro de la cancha durante las actividades propuestas. 3. Mantiene un ritmo constante al realizar ejercicios de golpeo y desplazamiento durante la sesión. 4. Ejecuta varias repeticiones de golpes y desplazamientos durante la práctica sin disminuir su desempeño. 5. Se recupera con rapidez después de realizar ejercicios intensos de desplazamiento y golpeo en la cancha.	Observación	Ficha de observación	Ordinal	Nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)
	Fuerza	6. Ejecuta el saque aplicando la fuerza necesaria para enviar la pelota al campo contrario. 7. Golpea la pelota con potencia al realizar golpes de derecha y revés durante los ejercicios.				

		8. Mantiene estabilidad corporal al ejecutar los golpes de tenis durante las actividades de práctica. 9. Realiza desplazamientos firmes y controlados al moverse dentro de la cancha para responder a la pelota. 10. Demuestra fuerza en brazos y piernas al ejecutar movimientos de golpeo y desplazamiento durante el juego.				
	Velocidad	11. Se desplaza con rapidez dentro de la cancha para alcanzar la pelota durante los ejercicios de juego. 12. Responde con rapidez a la trayectoria de la pelota durante las actividades de práctica. 13. Realiza cambios de dirección de forma rápida al desplazarse durante el juego. 14. Ejecuta golpes de tenis con rapidez durante las situaciones de práctica o juego. 15. Reacciona rápidamente ante las acciones de juego que se presentan durante la sesión.				

Anexo 8.

Instrumentos de Recolección de Datos

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



FICHA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Observar la capacidad física en los estudiantes.

N°	INDICADORES	Nunca 1	A veces 2	Siempre 3
	Dimensión: RESISTENCIA			
1.	Mantiene participación activa durante toda la sesión de práctica de tenis sin mostrar signos evidentes de fatiga.			
2.	Participa continuamente en los ejercicios de desplazamiento dentro de la cancha durante las actividades propuestas.			
3.	Mantiene un ritmo constante al realizar ejercicios de golpeo y desplazamiento durante la sesión.			
4.	Ejecuta varias repeticiones de golpes y desplazamientos durante la práctica sin disminuir su desempeño.			
5.	Se recupera con rapidez después de realizar ejercicios intensos de desplazamiento y golpeo en la cancha.			
	Dimensión: Fuerza			
6.	Ejecuta el saque aplicando la fuerza necesaria para enviar la pelota al campo contrario.			
7.	Golpea la pelota con potencia al realizar golpes de derecha y revés durante los ejercicios.			
8.	Mantiene estabilidad corporal al ejecutar los golpes de tenis durante las actividades de práctica.			
9.	Realiza desplazamientos firmes y controlados al moverse dentro de la cancha para responder a la pelota.			
10.	Demuestra fuerza en brazos y piernas al ejecutar movimientos de golpeo y desplazamiento durante el juego.			
	Dimensión: Velocidad			
11.	Se desplaza con rapidez dentro de la cancha para alcanzar la pelota durante los ejercicios de juego.			
12.	Responde con rapidez a la trayectoria de la pelota durante las actividades de práctica.			
13.	Realiza cambios de dirección de forma rápida al desplazarse durante el juego.			
14.	Ejecuta golpes de tenis con rapidez durante las situaciones de práctica o juego.			
15.	Reacciona rápidamente ante las acciones de juego que se presentan durante la sesión.			

Anexo 9.

Informe de Opinión de Expertos

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa "Luis Caverro Bendezú", Huanta-2024

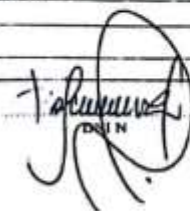
Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:

Ficha de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

		PROMEDIO DE VALORACION				90
OPINIÓN DE APLICABILIDAD		Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombre y Apellidos	Fredy Pineda Tapia	DNI				
Título Profesional	Licenciado en educación					
Especialidad	Primaria					
Grado Académico	Magister					
Mención						
FECHA: 28 de abril de 2023						


DNI

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa "Luis Caverro Bendezu", Huanta-2024

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:

Ficha de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

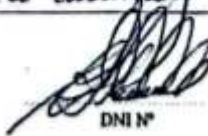
PROMEDIO DE VALORACION

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Wilber P. Reyes Bruna				
Título Profesional	Especialista en Educación				
Especialidad	Educación Física				
Grado Académico	Doctor				
Mención	Especialización en Educación				

FECHA:

Huanta, octubre del 2024


DNI Nº

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa "Luis Caverro Bendezu", Huanta-2024

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:

Ficha de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACION 85

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Luis Caverro Bendezu				
Título Profesional	Profesor de Educación Primaria				
Especialidad	Educación Primaria				
Grado Académico	Magister				
Mención	Docencia Universitaria				

FECHA: 22/06/24


 DNI N° 70119285

Anexo 10.*Prueba de Confiabilidad del Instrumento*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,935	15

Estadística total de elementos

	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
R1	31,00	32,800	,971	,921
R2	31,27	41,018	,348	,938
R3	31,18	33,964	,906	,924
R4	31,27	41,018	,348	,938
R5	31,00	32,800	,971	,921
R6	30,91	34,491	,928	,923
R7	31,36	42,455	,000	,940
R8	30,91	38,091	,635	,932
R9	31,27	41,018	,348	,938
R10	31,00	32,800	,971	,921
R11	31,09	33,491	,917	,923
R12	31,36	42,455	,000	,940
R13	30,91	34,491	,928	,923
R14	31,36	42,455	,000	,940
R15	31,18	33,964	,759	,930

Anexo 11.

Matriz de Datos

PRE TEST CAPACIDADES FÍSICAS																				
SUJETOS	DIM 1: RESISTENCIA						DIM 2: FUERZA						DIM 3: VELOCIDAD						parcial	total
	Item1	Item2	Item3	Item 4	Item5	parcial	Item6	Item7	Item8	Item 9	Item10	parcial	Item11	Item12	Item13	Item 14	Item15	parcial		
1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1
2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2
3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
4	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
5	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
6	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
7	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1
8	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
9	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2
10	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
12	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2
13	3	3	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2
14	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1
15	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
16	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2
17	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1
18	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
19	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2
20	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
21	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1

LEYENDIA
1= NUNCA
2=AVECES
3=SIEMPRE

POS TEST CAPACIDADES FÍSICAS

SUJETOS	DIM 1: RESISTENCIA						parcial	DIM 2: FUERZA						parcial	DIM 3: VELOCIDAD						parcial	total
	Item1	Item2	Item3	Item 4	Item5	Item6		Item7	Item8	Item 9	Item10	Item11	Item12		Item13	Item 14	Item15					
1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2			
2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3			
3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2			
4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3			
5	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2			
6	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2			
7	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2			
8	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2			
9	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2			
10	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2			
11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2			
12	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3			
13	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3			
14	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2			
15	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2			
16	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3			
17	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2			
18	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2			
19	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3			
20	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3			
21	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2			

LEYENDIA

1= NUNCA

2=AVECES

3=SIEMPRE

Anexo 12.

Sesiones de aprendizaje.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 02

Practicamos el golpe de derecha (drive) con técnica adecuada en el tenis.

I.E.	Luis Caveró Bendejú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	16/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ♦ Comprende su cuerpo. ♦ Se expresa corporalmente.	Coordina sus movimientos corporales (ajuste postural, apoyos y disociación de segmentos) al ejecutar el golpe de derecha (drive), adaptándose a la trayectoria y bote de la pelota.	Ejecución técnica del golpe de derecha en situaciones dinámicas (autolanzamiento, lanzamiento del compañero y juego continuo)
		Criterios de evaluación -Adopta la posición de espera activa y cambia a la empuñadura adecuada. -Realiza el armado del golpe llevando la raqueta atrás con flexión de piernas. -Impacta la pelota delante del cuerpo y finaliza el movimiento sobre el hombro opuesto.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de igualdad de género
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Igualdad y dignidad	Varones y mujeres participan con las mismas oportunidades en todas las tareas motrices, liderando dinámicas de juego por igual y sin estereotipos sobre la fuerza o habilidad

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Plátanos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



TIEMPO:
10 minutos

En grupo clase

- ✓ El docente ingresa al aula y saluda a todos los estudiantes con entusiasmo.
- ✓ Se trasladan a un espacio amplio y seguro, como el patio o campo deportivo.
- ✓ Se les pide que se sienten en media luna, seguidamente se verifica la asistencia.
- ✓ se les muestra una imagen y se realiza preguntas



Recojo de los saberes previos:

- ¿Qué observan en la imágenes?, ¿Qué observan en la imagen?, ¿alguna vez lo ejecutaste?, ¿Cuál será nuestro propósito de aprendizaje?

Propósito de la sesión de aprendizaje

Aprender, practicar y automatizar las fases técnicas esenciales del golpe de derecha (drive) en el tenis para lograr un impacto controlado, fluido y con dirección.

Criterios de evaluación

- Adopta la posición de espera activa y cambia a la empuñadura adecuada.
- Realiza el armado del golpe llevando la raqueta atrás con flexión de piernas.
- Impacta la pelota delante del cuerpo y finaliza el movimiento sobre el hombro opuesto.

Normas de convivencia

- ✓ Para llevamos todos bien tenemos que realizar los acuerdos de convivencia
- Escuchamos en silencio al profesor
- Nos respetamos todos en clase
- Levantamos la mano para participar
- Cuidar los materiales deportivos
- Prestar atención en hora de clase

Activación fisiológica

Trotar de forma libre combinando skipping suave, taloneo y desplazamientos laterales (pasos de ajuste).

Movilidad articular dinámica de muñecas, codos, hombros y caderas.

Juego "Esquiva y Atrapa": En parejas, uno lanza una pelota rodando o con bote suave y el otro se mueve lateralmente para atraparla siempre al costado de su cuerpo.



DESARROLLO



Ministerio
de Educación

Fase 1: Empuñadura y "Shadow Tennis" (Gesto sin pelota) - 15 min

Explicación: Se enseña la empuñadura *Este de derecha* (imaginar que se le da la mano a la raqueta). Se explican los 4 momentos del golpe.

Actividad 1 (Sombra): Los estudiantes se esparcen por el patio. El docente va dictando los números y los alumnos ejecutan el gesto al aire:

Uno! Posición de espera (pies separados, raqueta al frente sostenida con ambas manos).

Dos! Armado (giro de hombros, raqueta atrás, mano no hábil apuntando al frente).

Tres! Impacto (brazo extendido adelante, a la altura de la cadera).

Cuatro! Terminación (la raqueta viaja de abajo hacia arriba y termina como una bufanda sobre el hombro opuesto).

[Espera] → [Giro/Armado] → [Impacto Adelante] → [Terminación Hombro]

Fase 2: Autolanzamiento e Impacto Real - 20 min

Actividad 2 (Bote y golpe): Individualmente, cada alumno sostiene una pelota con la mano libre, la deja caer suavemente de perfil a su propio costado, calcula el bote y ejecuta el drive enviando la pelota hacia una pared o zona libre del patio. Objetivo: lograr que la pelota pase por encima de una línea de tiza pintada en la pared.

- Actividad 3 (La lona/red): En parejas (separados por 6 u 8 metros con una soga intermedia como red). El Estudiante A se coloca de perfil. El Estudiante B le lanza la pelota suavemente con la mano (estilo bowling) para que dé un bote cómodo. El Estudiante A ejecuta el drive intentando pasársela a las manos de B. Tras 10 intentos, cambian de rol.

Fase 3: Aplicación Dinámica y Puntería - 25 min

- **Actividad 4 (Círculo de precisión):** Manteniendo las parejas, el docente coloca conos o dibuja círculos en el suelo del campo contrario. El lanzador envía la pelota con diferentes trayectorias y el golpeador debe ajustar sus pies rápidamente utilizando pasos cortos para impactar de drive y dirigir la pelota hacia los objetivos.
- **Monitoreo y Coevaluación:** Los alumnos se observan entre sí durante los últimos 5 golpes y se brindan comentarios positivos utilizando la técnica del sándwich (un cumplido, una corrección técnica, una frase de aliento).



CIERRE



TIEMPO
15 minutos

Actividad de cierre

Vuelta a la Calma: Caminata suave alrededor de la lona mientras realizan estiramientos específicos de los músculos implicados (antebrazos, bíceps, deltoides y zona lumbar). Ejercicios sencillos de respiración profunda.

Recojo de Materiales: Enfoque en el Bien Común. Todos los alumnos cooperan recolectando las pelotas dispersas en cajas y guardando las raquetas ordenadamente.

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 02

Practicamos el golpe de derecha (drive) con técnica adecuada en el tenis.

I.E.	Luis Cavello Bendejú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	16/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ♦ Comprende su cuerpo. ♦ Se expresa corporalmente.	Coordina sus movimientos corporales (ajuste postural, apoyos y disociación de segmentos) al ejecutar el golpe de derecha (drive), adaptándose a la trayectoria y bote de la pelota.	Ejecución técnica del golpe de derecha en situaciones dinámicas (autolanzamiento, lanzamiento del compañero y juego continuo)
		Criterios de evaluación -Adopta la posición de espera activa y cambia a la empuñadura adecuada.
		-Realiza el armado del golpe llevando la raqueta atrás con flexión de piernas.
		-Impacta la pelota delante del cuerpo y finaliza el movimiento sobre el hombro opuesto.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de igualdad de género
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Igualdad y dignidad	Varones y mujeres participan con las mismas oportunidades en todas las tareas motrices, liderando dinámicas de juego por igual y sin estereotipos sobre la fuerza o habilidad

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Plátanos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



TIEMPO
10 minutos

En grupo clase

- ✓ El docente ingresa al aula y saluda a todos los estudiantes con entusiasmo.
- ✓ Se trasladan a un espacio amplio y seguro, como el patio o campo deportivo.
- ✓ Se les pide que se sienten en media luna, seguidamente se verifica la asistencia.
- ✓ se les muestra una imagen y se realiza preguntas



Recojo de los saberes previos:

- ¿Qué observan en la imágenes?, ¿Qué observan en la imagen?, ¿alguna vez lo ejecutaste?, ¿Cuál será nuestro propósito de aprendizaje?

Propósito de la sesión de aprendizaje

Aprender, practicar y automatizar las fases técnicas esenciales del golpe de derecha (drive) en el tenis para lograr un impacto controlado, fluido y con dirección.

Criterios de evaluación

- Adopta la posición de espera activa y cambia a la empuñadura adecuada.
- Realiza el armado del golpe llevando la raqueta atrás con flexión de piernas.
- Impacta la pelota delante del cuerpo y finaliza el movimiento sobre el hombro opuesto.

Normas de convivencia

- ✓ Para llevarnos todos bien tenemos que realizar los acuerdos de convivencia

Escuchamos en silencio al profesor

Nos respetamos todos en clase

Levantamos la mano para participar

Cuidar los materiales deportivos

-Prestar atención en hora de clase

Activación fisiológica

Trotar de forma libre combinando skipping suave, taíleo y desplazamientos laterales (pasos de ajuste).

Movilidad articular dinámica de muñecas, codos, hombros y caderas.

Juego "Esquiva y Atrapa": En parejas, uno lanza una pelota rodando o con bote suave y el otro se mueve lateralmente para atraparla siempre al costado de su cuerpo.



DESARROLLO



TIEMPO
de desarrollo

Fase 1: Empuñadura y "Shadow Tennis" (Gesto sin pelota) - 15 min

Explicación: Se enseña la empuñadura *Este de derecha* (imaginar que se le da la mano a la raqueta). Se explican los 4 momentos del golpe.

Actividad 1 (Sombra): Los estudiantes se esparcen por el patio. El docente va dictando los números y los alumnos ejecutan el gesto al aire:

Uno! Posición de espera (pies separados, raqueta al frente sostenida con ambas manos).

Dos! Armado (giro de hombros, raqueta atrás, mano no hábil apuntando al frente).

Tres! Impacto (brazo extendido adelante, a la altura de la cadera).

Cuatro! Terminación (la raqueta viaja de abajo hacia arriba y termina como una bufanda sobre el hombro opuesto).

[Espera] → [Giro/Armado] → [Impacto Adelante] → [Terminación Hombro]

Fase 2: Autolanzamiento e Impacto Real - 20 min

Actividad 2 (Bote y golpe): Individualmente, cada alumno sostiene una pelota con la mano libre, la deja caer suavemente de perfil a su propio costado, calcula el bote y ejecuta el drive enviando la pelota hacia una pared o zona libre del patio. Objetivo: lograr que la pelota pase por encima de una línea de tiza pintada en la pared.

- Actividad 3 (La lona/red): En parejas (separados por 6 u 8 metros con una soga intermedia como red). El Estudiante A se coloca de perfil. El Estudiante B le lanza la pelota suavemente con la mano (estilo bowling) para que dé un bote cómodo. El Estudiante A ejecuta el drive intentando pasársela a las manos de B. Tras 10 intentos, cambian de rol.

Fase 3: Aplicación Dinámica y Puntería - 25 min

- **Actividad 4 (Círculo de precisión):** Manteniendo las parejas, el docente coloca conos o dibuja círculos en el suelo del campo contrario. El lanzador envía la pelota con diferentes trayectorias y el golpeador debe ajustar sus pies rápidamente utilizando pasos cortos para impactar de drive y dirigir la pelota hacia los objetivos.
- **Monitoreo y Coevaluación:** Los alumnos se observan entre sí durante los últimos 5 golpes y se brindan comentarios positivos utilizando la técnica del sándwich (un cumplido, una corrección técnica, una frase de aliento).



CIERRE



TIEMPO
AL MOMENTO

Actividad de cierre

Vuelta a la Calma: Caminata suave alrededor de la losa mientras realizan estiramientos específicos de los músculos implicados (antebrazos, bíceps, deltoides y zona lumbar). Ejercicios sencillos de respiración profunda.

Recojo de Materiales: Enfoque en el Bien Común. Todos los alumnos cooperan recolectando las pelotas dispersas en cajas y guardando las raquetas ordenadamente.

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 03

Desarrollamos la técnica del golpe de revés (backhand) en el tenis de campo

I.E.	Luis Caveró Bendezú
Docente	Javier Ricra Cárdenas
Grado y sección:	4º "A"
Área:	Educación Física
Fecha	18/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente	Coordina sus movimientos corporales (ajuste postural, apoyos y disociación de segmentos) al ejecutar el golpe de revés (<i>backhand</i>), adaptándose a la trayectoria, bote de la pelota y perfil no hábil.	Ejecución técnica del golpe de revés en situaciones progresivas de práctica y juego recreativo
		Criterios de evaluación
		Gira hombros y cadera, llevando la raqueta atrás con flexión de piernas.
		* Impacta la pelota por delante del cuerpo y finaliza el movimiento hacia arriba con fluidez.
		Muestra tolerancia y respeto mutuo ante las dificultades técnicas que se presentan en el lado no hábil.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Inclusión o Atención a la Diversidad
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Respeto por las diferencias	Los estudiantes aceptan los diferentes ritmos de aprendizaje de sus compañeros (el revés suele ser un golpe complejo) y ofrecen palabras de aliento en lugar de críticas.

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Tiempo:
10 minutos

Motivación y Saberes Previos: Reunión en semicírculo. El docente simula defenderse de una pelota que viene hacia su lado izquierdo (si es diestro) usando el revés. Pregunta al grupo: ¿Por qué a la mayoría de las personas se nos hace más difícil golpear por el lado opuesto de nuestra mano hábil? ¿Qué tenistas famosos conocen que usen el revés a dos manos o a una mano?

Conflicto Cognitivo: Si golpeo la pelota de revés con los brazos completamente pegados al cuerpo, ¿qué pasará con la dirección y la fuerza del tiro?

Comunicación del Propósito: Hoy aprenderemos a ejecutar el golpe de revés controlando el cambio de empuñadura, el impacto adelante y la terminación fluida, cooperando activamente en parejas.

Activación Corporal (Calentamiento):

- Trotar de forma libre realizando cambios de dirección al sonido del silbato.
- Movilidad articular enfocada en el tren superior y la rotación del tronco (hombros, muñecas, cintura y rodillas).
- Juego "El espejo de perfil": En parejas, un alumno realiza desplazamientos laterales y cruzados de perfil, y el otro debe imitarlo exactamente, manteniendo una postura baja.



DESARROLLO



Ministerio
de Educación

Fase 1: Familiarización y Empuñadura ("Shadow Tennis") - 15 min

- **Explicación:** Se muestra la empuñadura (Este de revés para una mano, o continental abajo + este de derecha arriba para dos manos). Se explica que el hombro dominante debe apuntar directamente a la red.
- **Actividad 1 (Sombra guiada):** Distribuidos en el espacio, los estudiantes imitan al docente por tiempos:
 - ¡Uno! (Espera): Raqueta al frente, pies activos.
 - ¡Dos! (Giro y preparación): Cambiar el agarre, girar los hombros de perfil a la red, llevar la raqueta atrás (la raqueta apunta a la pared del fondo).
 - ¡Tres! (Impacto): Transferir el peso del cuerpo del pie de atrás al de adelante, impactando la pelota por delante de la cadera delantera.
 - ¡Cuatro! (Terminación): Extender los brazos hacia adelante y arriba (como si se apuntara al cielo con la raqueta).

[Frente] —> [Giro de Hombros / Perfil] —> [Impacto Adelante] —> [Extensión Arriba]

Fase 2: Trabajo Progresivo con Pelota - 20 min

- **Actividad 2 (Autolanzamiento de revés):** De forma individual, cada estudiante se coloca de perfil, sostiene la pelota con la mano no hábil, la deja caer con un bote alto y cómodo a su costado opuesto y ejecuta el revés buscando golpear hacia una pared o zona libre. Enfoque: *extender los brazos al golpear*.
- **Actividad 3 (Lanzamiento del compañero):** En parejas, separados por la soga/red (a 4-5 metros).
 - El Estudiante A se sitúa en posición de espera.
 - El Estudiante B le lanza la pelota con la mano con un bote suave hacia el lado del revés de A.
 - El Estudiante A realiza el giro, impacta de revés e intenta regresarla hacia las manos de B. Realizan 10 repeticiones y cambian de rol.

Fase 3: Aplicación Dinámica y Consolidación - 25 min

- **Actividad 4 (El rally cooperativo de revés):** Las parejas intentan mantener un juego continuo (peloteo) utilizando exclusivamente el golpe de revés. El objetivo del juego no es ganar el punto, sino lograr la mayor cantidad de botes consecutivos por encima de la red (Trabajo cooperativo - *Bien Común*).
- **Monitoreo y Corrección:** El docente recorre las parejas corrigiendo el punto de impacto (evitar que golpeen retrasados) y vigilando que usen las piernas para bajar el centro de gravedad.



CIERRE



CIERRE
DE LA SESIÓN

- **Vuelta a la Calma:** Caminata lenta alrededor de la losa con ejercicios de respiración. Estiramientos suaves y sostenidos enfocados en la espalda alta, hombros, tríceps y flexores de la muñeca.
- **Recojo de Materiales:** Enfoque de inclusión y orden. Todos los estudiantes colaboran recolectando y ordenando las raquetas y pelotas en sus respectivos contenedores.
- **Metacognición y Reflexión:**
 - ¿Qué sentimos que fue más difícil de controlar: la dirección del revés o la altura de la pelota?
 - ¿Cómo nos ayudó girar completamente los hombros antes de que llegara la pelota?
 - ¿Qué tipo de revés les acomodó más, a una mano o a dos manos? ¿Por qué?

Docente de planta

Docente de practica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 04

Aplicamos la técnica de la volea en el juego cerca de la red

I.E.	Luis Caveró Bendezú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	21/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ♦ Comprende su cuerpo. ♦ Se expresa corporalmente	Coordina sus movimientos (reflejos, apoyos cortos y bloqueo) para ejecutar la volea de derecha y de revés cerca de la red, adaptándose a la velocidad y altura de la pelota sin que esta toque el suelo.	Desempeño práctico en el "Círculo de Voleas Fuera/Dentro" y juego reducido en parejas.
		Criterios de evaluación
		-Mantiene una posición de espera alta y activa cerca de la red. - Utiliza la empuñadura Continental ("de martillo") para reaccionar rápido. -Ejecuta un amado corto (sin llevar la raqueta atrás) e impacta adelante con un movimiento de bloqueo descendente.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL	Enfoque de Inclusión o Atención a la Diversidad
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Respeto por las diferencias	Los estudiantes aceptan los diferentes ritmos de aprendizaje de sus compañeros (el revés suele ser un golpe complejo) y ofrecen palabras de aliento en lugar de críticas

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



TIEMPO
15 MINUTOS

- **Motivación y Saberes Previos:** Se reúne a los estudiantes junto a la red. El docente pide a un alumno que le lance una pelota directamente al pecho desde cerca; el docente la bloquea firmemente en el aire con la raqueta antes de que bote. Pregunta al grupo: *¿Qué diferencia notaron entre este golpe y el drive o revés que practicamos antes? ¿Por qué creen que en la volea NO se debe llevar la raqueta hacia atrás?*
- **Conflicto Cognitivo:** *Si estoy muy cerca de la red y hago un movimiento largo con la raqueta hacia atrás para golpear con fuerza, ¿qué es lo más probable que suceda con la pelota o con mi tiempo de reacción?*
- **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a dominar la volea de derecha y revés utilizando un armado corto y firme, priorizando el control y el trabajo en equipo.
- **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Desplazamientos en la zona de la red: Pasos laterales cortos, adelante y atrás en posición de "sentadilla suave" (atentos a interceptar).
 - Juego "Caza de mariposas": En parejas, uno lanza la pelota con la mano con diferentes trayectorias altas y bajas cerca de la red, y el otro debe atraparla con una sola mano (brazo estirado adelante) antes de que toque el suelo.



DESARROLLO



TIEMPO
15 minutos

Fase 1: Técnica del Bloqueo y Empuñadura ("Shadow Volley") - 15 min

- **Explicación:** Se enfatiza el uso de la empuñadura *Continental* (como sostener un martillo). El movimiento de la volea es un "bloqueo" o un pase corto, de arriba hacia abajo (levemente cortado), no un golpe con impulso.
- **Actividad 1 (Sombra en la red):** Los alumnos se colocan frente a la red a 1 metro de distancia. El docente marca los movimientos:
 - *Posición de espera alta:* Raqueta frente a la cara, codos separados del cuerpo, rodillas flexionadas.
 - *Volea de Derecha:* Paso adelante con el pie opuesto (izquierdo para diestros), la raqueta muestra las cuerdas a la red con un recorrido mínimo. Se empuja la pelota hacia adelante.
 - *Volea de Revés:* Paso adelante con el pie dominante (derecho para diestros), se cruza ligeramente el brazo protegiendo el espacio frontal.

Fase 2: Familiarización Estática en Parejas - 20 min

- **Actividad 2 (Volea a las manos):** En parejas, separados por la red a una distancia total de 3 metros.
 - El Estudiante A (lanzador) envía la pelota suavemente con la mano (hacia arriba) dirigida al lado derecho de su compañero.
 - El Estudiante B (voleador) está en posición de espera y, **sin dejar caer la pelota**, la bloquea suavemente de volea intentando regresarla directo a las manos de A.
 - Se realizan 10 repeticiones de derecha, 10 de revés y luego se cambian los roles.
- **Consigna clave:** "Imaginen que la raqueta es un escudo y solo deben detener el balón de manera firme".

Fase 3: Aplicación Dinámica y Juego Reducido - 25 min

- **Actividad 3 (Círculo de alternancia):** El lanzador ahora envía la pelota de manera aleatoria (unas veces a la derecha y otras al revés). El voleador debe ajustar sus pies rápidamente, decidir qué volea usar en fracciones de segundo y dirigir la pelota hacia dos conos objetivos colocados en el campo contrario.
- **Actividad 4 (Mini-Tenis de Voleadores):** Juego recreativo en parejas en un cuadro reducido. El juego inicia con un lanzamiento suave y ambos jugadores deben mantenerse cerca de la red. Solo se permite golpear de volea (en el aire). Se juega a ganar 5 puntos aplicando el *diálogo* respetuoso en caso de dudas sobre si la pelota fue fuera o dentro.



CIERRE



TIEMPO
10 minutos

- ☐ **Vuelta a la Calma:** Caminata lenta alrededor de la losa con ejercicios de respiración. Estiramientos suaves y sostenidos enfocados en la espalda alta, hombros, tríceps y flexores de la muñeca.
- ☐ **Recojo de Materiales:** Enfoque de inclusión y orden. Todos los estudiantes colaboran recolectando y ordenando las raquetas y pelotas en sus respectivos contenedores.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 05

Mejoramos el juego de pies y desplazamiento en el tenis de campo.

I.E.	Luis Caveró Bendezú
Docente	Javier Ricra Cárdenas
Grado y sección:	4º "A"
Área:	Educación Física
Fecha	23/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Coordina sus movimientos corporales adaptando sus desplazamientos (pasos laterales, pasos de ajuste y <i>split step</i>) a la velocidad y trayectoria de estímulos externos en el tenis.	Demostración práctica de los desplazamientos específicos dentro de un circuito técnico-motriz de agilidad y precisión,
		Criterios de evaluación Ejecuta el <i>split step</i> (pequeño salto de reactividad) en el momento oportuno. Realiza desplazamientos laterales (<i>shuffle steps</i>) manteniendo el centro de gravedad bajo. Utiliza pasos de ajuste cortos antes de simular o ejecutar un golpe.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Piatillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



TIEMPO
10 MINUTOS

- **Motivación y Saberes Previos:** Reunión del grupo en círculo. El docente realiza movimientos lentos de frente y luego muestra un desplazamiento de tenis (perfil de lado, pasos cortos, frenado y regreso). Pregunta al grupo: *¿Por qué un tenista casi nunca corre de frente hacia la pelota como si fuera una carrera de 100 metros? ¿Qué es el "Split Step" y por qué los profesionales saltan justo antes de que el rival golpee?*
- **Conflicto Cognitivo:** *Si llego corriendo a máxima velocidad y trato de golpear la pelota sin frenar ni acomodar mis pies previamente, ¿qué pasará con la precisión de mi golpe?*
- **Comunicación del Propósito:** Hoy mejoraremos nuestra agilidad y velocidad de reacción mediante el juego de pies específico del tenis, trabajando con esfuerzo propio y respeto por las diferencias de los demás.
- **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote libre variando ritmos: a la señal del silbato realizan saltos en el sitio, giros de cadera o tocan el suelo.
 - Movilidad articular dinámica enfatizando tobillos, rodillas y aductores.
 - Juego "El gato y el ratón lateral": En parejas, tomados de las manos indirectamente por un bastón, deben intentar tocar el cono del rival moviéndose única y exclusivamente de forma lateral.



DESARROLLO



10 minutos
al máximo

Fase 1: Conceptualización y Mecanización de Pasos - 15 min

El docente explica y demuestra los 3 pilares del footwork en tenis:

1. **Split Step (Paso dividido):** Un pequeño salto cayendo en las puntas de los pies para activar los reflejos.
 2. **Pasos Laterales (Shuffle):** Para desplazarse por la línea de fondo sin cruzar las piernas.
 3. **Pasos de Ajuste:** Pasos muy cortos y rápidos para encontrar la distancia perfecta con la pelota.
- **Actividad 1 (Sombra rítmica):** Todos los alumnos se colocan sobre una línea. A la voz del docente:
 - "¡Saltan!" (Hacen el Split step).
 - "¡Derecha!" (Se desplazan de perfil a la derecha con pasos cortos y simulan un drive).
 - "¡Regreso!" (Vuelven con pasos laterales al centro).

[Centro: Split Step] → [Pasos Laterales] → [Pasos de Ajuste] → [Golpe Simulado]

Fase 2: Circuito de Agilidad y Coordinación - 25 min

Se organiza a los estudiantes en 4 estaciones rotativas (10 minutos por estación de trabajo real con pausas de hidratación):

- **Estación A (La Escalera de Agilidad):** Realizar secuencias coordinativas (adentro-afuera, dos pies por cuadro) terminando el último cuadro con un *split step* reactivo hacia la derecha o izquierda según indique un compañero con la mano.
- **Estación B (El Abanico / Conos en V):** Saliendo desde un punto central, el alumno corre en diagonal hacia adelante para tocar un cono (simulando un golpe de drive), regresa de espaldas o lateralmente al centro, hace un *split step* y sale hacia el cono opuesto (simulando un revés).
- **Estación C (El Ocho):** Desplazarse dibujando la figura de un número 8 alrededor de dos conos separados por 3 metros, manteniendo siempre la mirada al frente (hacia la red virtual) y usando pasos laterales cruzados sin tropezar.
- **Estación D (Pasos de Ajuste con Resistencia):** En parejas, el estudiante A sujeta suavemente al estudiante B de la cintura (o usando un elástico/soga). El estudiante B debe avanzar dando pasos muy cortos e intensos intentando alcanzar pelotas de tenis colocadas en el suelo.

Fase 3: Aplicación en Situación de Juego - 20 min

- **Actividad 2 (Atrapa y regresa):** En parejas, separados por la red/línea.
 - El Estudiante A lanza pelotas con la mano hacia los extremos de forma alterna.
 - El Estudiante B (con o sin raqueta) debe realizar el *split step*, desplazarse velozmente de lado, atrapar la pelota con la mano (o golpearla suavemente de drive/revés si usa raqueta), frenar con firmeza y regresar.

inmediatamente al centro usando pasos laterales antes del siguiente lanzamiento. Tras 2 minutos continuos se cambian los roles.



CIERRE



Ministerio
de Educación

- **Vuelta a la Calma:** Caminata de relajación por el perímetro de la losa. Sesión guiada de estiramientos estáticos profundos enfocados en tren inferior (pantorrillas, isquiotibiales, cuádriceps y glúteos). Respiraciones diafragmáticas.
- **Recojo de Materiales:** Enfoque de Excelencia y Bien Común. Los líderes de cada estación guían a su grupo para recoger conos, tizas y escaleras de manera ordenada.

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 06

Desarrollamos el desplazamiento rápido y controlado dentro de la cancha de tenis

I.E.	Luis Cavello Bendejé
Docente	Javier Ricra Cárdenas
Grado y sección:	4º "A"
Área:	Educación Física
Fecha	25/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Combina con precisión y control sus capacidades condicionales (velocidad, agilidad) y coordinativas (equilibrio dinámico, freno motor) al desplazarse rápidamente en diferentes direcciones dentro del espacio real o adaptado de la cancha de tenis.	Desempeño motriz en el test/circuito dinámico "La Estrella del Tenis" y participación en juegos de velocidad adaptados, evaluados mediante una escala de valoración.
		Criterios de evaluación * Realiza arranques explosivos y frenados en seco controlando el equilibrio sin resbalar. * Alterna carreras frontales cortas con retrocesos diagonales y pasos de ajuste. * Mantiene el centro de gravedad bajo durante los cambios de dirección.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Temas:
10 minutos

- ☐ **Motivación y Saberes Previos:** Reunión de los estudiantes en la línea de fondo. El docente realiza una carrera rápida hacia adelante, frena en seco bruscamente derrapando (perdiendo el equilibrio) y luego repite la acción flexionando rodillas y bajando la cadera de forma estable. Pregunta: *¿Cuál de las dos formas me permite regresar más rápido al centro si el rival me juega la pelota al otro lado? ¿Por qué la capacidad de frenar es tan importante como la capacidad de correr rápido en el tenis?*
- ☐ **Conflicto Cognitivo:** Si corro a mi máxima velocidad hacia la red y no calculo mis pasos de frenado, ¿qué infracción o accidente podría cometer en pleno juego?
- ☐ **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a acelerar, desacelerar y cambiar de dirección de forma rápida y controlada en la cancha, superando retos físicos con una actitud positiva y solidaria.
- ☐ **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote suave en distintas direcciones por toda la losa. A la señal del silbato, deben adoptar la "posición de listos" (pies separados, rodillas flexionadas, tronco inclinado hacia adelante).
 - Movilidad articular dinámica de tobillos, rodillas, caderas y estiramientos balísticos suaves.
 - Juego "El Sombra-Espejo Extremo": En parejas, un estudiante se mueve libremente por la mitad de la cancha de tenis (adelante, atrás, lateral) y su compañero debe imitar sus desplazamientos manteniendo siempre una distancia constante de 2 metros.



DESARROLLO



Tiempo
de actividad

Fase 1: Técnica de la Aceleración, Desaceleración y Recuperación - 15 min

- **Explicación teórica/práctica:** El docente explica los tres momentos del desplazamiento controlado:
 1. **Arranque explosivo:** Pasos largos e intensos empujando con la punta de los pies.
 2. **Freno motor:** Pasos cortos de ajuste al aproximarse al cono o pelota, bajando el centro de gravedad (flexión de rodillas) y abriendo la base de sustentación.
 3. **Paso de recuperación (Recovery step):** El primer paso de regreso al centro debe ser cruzado o lateral, empujando con la pierna exterior para recuperar terreno rápidamente.
- **Actividad 1 (Mecanización de frenado):** Los estudiantes forman filas detrás de la línea de fondo. A la señal, corren a máxima velocidad 5 metros hacia un cono intermedio, realizan el "freno de tenis" (pies abiertos, centro bajo, tocando el cono), simulan un golpe y regresan de espaldas a la fila.

[Línea de fondo] —(Aceleración Máxima)—> [Cono: Freno Bajo / Pies Abiertos]
—(Regreso de Espaldas)—> [Inicio]

Fase 2: Circuitos de Desplazamiento y Agilidad Específica - 25 min

Se divide el grupo en 3 estaciones de trabajo simultáneas. Los alumnos rotan cada 8 minutos:

- **Estación A: El Circuito en "T" (Desplazamiento a la red y laterales):** El alumno sale del centro de la línea de fondo, corre de frente hasta la red (intersección de la T), frena, se desplaza lateralmente a la derecha, toca un cono, se desplaza lateralmente a la izquierda cruzando toda la línea de la red hasta el cono opuesto, regresa al centro de la red y corre de espaldas a la línea de fondo original.
- **Estación B: El Circuito en "V" (Ataque y Cobertura):** Desde la marca central del fondo de cancha, el alumno corre en diagonal hacia adelante derecho para tocar un plato (simulando golpear un drive corto), frena bajo, regresa con pasos laterales oblicuos al centro, realiza un *split step* y sale disparado en diagonal hacia el plato izquierdo (simulando un revés corto), regresando de la misma forma.
- **Estación C: La Estrella del Tenis (Evaluación de control):** Se colocan 5 conos en semicírculo alrededor de un cono central (a 3 metros de distancia cada uno). El estudiante se sitúa en el centro. Un compañero menciona un número o color de cono al azar. El evaluado debe salir velozmente hacia ese cono, frenar de perfil tocándolo con la raqueta o mano, y regresar inmediatamente usando pasos de ajuste al centro. Se cronometran cuántos conos toca limpiamente en 30 segundos sin perder el equilibrio.

Fase 3: Aplicación Competitiva Lúdica - 20 min

- **Actividad 2 (El juego de "Quita y Pon" en la cancha):** Se forman dos equipos colocados detrás de cada línea de fondo. En el centro de la red se colocan 10 pelotas dentro de un aro. A la señal, el primer corredor de cada equipo sale a toda velocidad, recoge una pelota, regresa corriendo de espaldas o lateralmente y la

deja en el aro de su base. Inmediatamente sale el siguiente compañero. El equipo que recoja más pelotas en un minuto gana. Consigna estricta: *Cualquier frenada descontrolada que mueva la red o cause un tropiezo anula los puntos de esa carrera (Prioridad al control sobre la velocidad ciega).*



CIERRE



Temas:
14 minutos

- **Vuelta a la Calma:** Caminata muy lenta alrededor de la cancha mientras balancean los brazos de forma relajada. Sesión de estiramientos estáticos y asistidos (en parejas si es posible), enfocándose principalmente en los músculos del tren inferior que sufrieron mayor impacto: gemelos (pantorrillas), cuádriceps, glúteos e isquiotibiales. Respiraciones profundas controladas.
- **Recojo de Materiales:** Enfoque en el Bien Común. Todos los equipos desarman sus estaciones recogiendo conos y pelotas, dejando la losa deportiva completamente limpia.
- **Metacognición y Reflexión:**
 - ¿Qué músculos de nuestro cuerpo sintieron el mayor esfuerzo al intentar frenar bruscamente?
 - ¿Cómo influye mantener el cuerpo agachado (centro de gravedad bajo) a la hora de cambiar de dirección rápidamente?

Docente de planta

Docente de practica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 07

Coordinamos los movimientos de pies y brazos al ejecutar los golpes de tenis.

I.E.	Luis Caverro Bendezú
Docente	Javier Ricra Cárdenas
Grado y sección:	4º "A"
Área:	Educación Física
Fecha	28/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ♦ Comprende su cuerpo. ♦ Se expresa corporalmente.	Coordina su cuerpo de manera armónica en situaciones complejas, sincronizando el juego de pies (ajuste, frenado y apoyos) con el movimiento de brazos (armado, impacto y terminación) al ejecutar los golpes básicos del tenis	Demostración práctica de la secuencia coordinada (Desplazamiento, Freno, Apoyo, Golpe y Recuperación) en situaciones continuas de juego adaptado, evaluada mediante una rúbrica analítica.
		Criterios de evaluación Sincroniza el paso de ajuste o frenado con el momento del armado de la raqueta. * Transfiere el peso del cuerpo (de la pierna trasera a la delantera) simultáneamente al impacto de la pelota. * Mantiene el equilibrio dinámico durante toda la cadena cinética del golpe.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



10 minutos

- **Motivación y Saberes Previos:** Reunión en círculo. El docente pide a los alumnos que intenten aplaudir al mismo tiempo que dan un pisotón con el pie izquierdo, y luego aplaudir cuando pisan con el derecho. Después, simula un drive de tenis corriendo de frente sin parar los pies. Pregunta: ¿Qué pasa si mis brazos intentan golpear la pelota mientras mis pies siguen corriendo descontrolados? ¿De dónde creen que nace la fuerza de un golpe en el tenis: de los músculos del brazo o de la fuerza que transmiten las piernas desde el suelo?
- **Conflicto Cognitivo:** Si el tenis exige que nos movamos constantemente, ¿en qué milisegundo exacto los pies deben detenerse firmemente para permitir que los brazos golpeen con precisión?
- **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a conectar el movimiento de nuestras piernas con el de nuestros brazos para que los golpes sean fluidos, estables y eficientes, trabajando en un clima de respeto y superación constante.
- **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote coordinativo: Avanzar realizando skipping alto, skipping bajo, taloneo, coordinando con movimientos circulares de brazos adelante y atrás a la señal del silbato.
 - Juego "El Aplauso del Tenista": En parejas, corren lateralmente uno frente al otro. Cuando el docente grita "¡Yá!", ambos deben hacer un split step, dar un paso adelante y chocar las manos en el aire simulando el punto de impacto de un golpe de tenis.



DESARROLLO



Tiempo:
15 minutos

CIERRE



Tiempo:
10 minutos

Fase 1: La Cadena Cinética y el Ritmo (Sombra Coordinada) - 15 min

- **Explicación teórica/práctica:** El docente explica el concepto de "cadena cinética": La fuerza nace en los pies (apoyo), sube por las piernas, rota las caderas y el tronco, y finalmente se libera a través del brazo y la raqueta. Los pies preparan, el brazo ejecuta.
- **Actividad 1 (El 1, 2, 3 del tenis):** Sin pelota y distribuidos en el espacio, los estudiantes siguen el ritmo marcado por los aplausos del docente:
 - **Ritmo 1 (Pies):** Desplazamiento rápido con pasos de ajuste hacia el costado.
 - **Ritmo 2 (Freno y Armado):** El pie exterior se planta con fuerza en el suelo (freno), las rodillas se flexionan y, **al mismo tiempo**, los brazos llevan la raqueta atrás en posición de armado de drive o revés.
 - **Ritmo 3 (Impacto y Transferencia):** El peso del cuerpo pasa al pie delantero mientras el brazo viaja hacia adelante para impactar y terminar sobre el hombro.

[Pasos de ajuste] —(Pies se plantan)—> [Giro de hombros + Raqueta atrás]
—(Transferencia de peso)—> [Brazo golpea adelante]

Fase 2: Circuitos Combinados de Pies y Brazos - 25 min

Se divide el grupo en 3 estaciones rítmicas. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (Aros Coordinativos y Golpeo):** Se colocan 4 aros en línea seguidos de un espacio libre. El alumno debe pasar por los aros haciendo apoyos rápidos adentro-afuera (pies). Al salir del último aro, el pie de apoyo se clava firmemente, un compañero le deja caer una pelota y el alumno debe sincronizar el golpe de drive (brazos) justo en el momento en que su cuerpo se estabiliza.
- **Estación B (Escalera de Agilidad con Cambio de Empuñadura):** El estudiante avanza por la escalera de agilidad realizando pasos cruzados laterales. En cada extremo de la escalera, debe realizar un salto de activación (*split step*) y, en perfecta sincronía, cambiar la empuñadura de sus brazos (pasar de derecha a revés o viceversa) realizando el gesto técnico en el aire.
- **Estación C: El péndulo (Apoyo y Sincronización):** En parejas. El Estudiante A sostiene una pelota atada a una soga (o la lanza consecutivamente de lado a lado con botes predecibles). El Estudiante B debe moverse de izquierda a derecha usando pasos laterales; cada vez que llega al extremo, debe plantar el pie externo (freno podal) y realizar el golpe (coordinación manual) de manera coordinada, buscando que ambos movimientos ocurran en total armonía sin perder el equilibrio.

Fase 3: Aplicación en Juego Continuo - 20 min

Actividad 2 (El Rally del Ritmo Cooperativo): En parejas, divididos por una red o línea. Se inicia un peloteo continuo. La regla del juego obliga a los estudiantes a cantar en voz alta su propia acción para forzar la sincronización cerebral: gritan "¡Pies!" mientras corren a buscar la pelota, "¡Planto!" cuando frenan con las piernas y "¡Golpe!" cuando el brazo ejecuta el impacto de drive o revés.



CIERRE



TIEMPO:
10 minutos

• **Vuelta a la Calma:** Caminata muy lenta relajando los brazos. Sesión guiada de estiramientos estáticos y de flexibilidad profunda, enfocados en el core (abdominales, lumbares), glúteos y tobillos (articulación clave de la estabilidad). Ejercicios de respiración y relajación mental consciente.

□ **Recojo de Materiales:** Enfoque de Orientación al Bien Común. Todos los alumnos cooperan de forma equitativa ordenando las colchonetas, conos y guardando las raquetas en sus fundas.

□ **Metacognición y Reflexión:**

- *¿Qué parte de nuestro cuerpo tuvimos que tensionar más para no caer de lado al golpear sobre la colchoneta blanda?*
- *¿Por qué mantener la cabeza firme y recta nos ayuda a no perder el equilibrio durante los giros rápidos?*

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 08

Combinamos con precisión nuestras capacidades condicionales y realizaremos cambios de dirección rápidos y frenados controlados en respuesta a estímulos

I.E.	Luis Caveró Bendeزú		
Docente	Javier Ricra Cárdenas		
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física
		Fecha	30/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Combina con precisión sus capacidades condicionales (agilidad, coordinación y velocidad) al realizar cambios de dirección rápidos y frenados controlados en respuesta a estímulos visuales o auditivos dentro de la cancha de tenis.	Demostración práctica de desplazamientos dinámicos con cambio de dirección en el circuito "Circuito de la Z y la X".
		Criterios de evaluación
		Realiza el cambio de dirección empujando con la pierna exterior (<i>paso de empuje</i>).
		Mantiene el centro de gravedad bajo (flexión de rodillas) en las desaceleraciones.
		Recupera la posición central de la cancha usando pasos laterales rápidos
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



TIEMPO:
15 MINUTOS

☐ **Motivación y Saberes Previos:** Reunión del grupo en círculo. El docente lanza una pelota de tenis con un bote errático (usando una pelota deforme o dándole un efecto raro con la mano). Pregunta: *Si la pelota rebota hacia un lado que no esperaban, ¿qué debe hacer su cuerpo inmediatamente para no perder el punto? ¿Cuál es la diferencia entre ser veloz en línea recta y ser ágil en el tenis?*

☐ **Conflicto Cognitivo:** *¿Por qué cruzar los pies uno sobre otro al intentar frenar y cambiar de dirección a máxima velocidad puede provocar una caída o hacemos perder valiosos milisegundos?*

☐ **Comunicación del Propósito:** Hoy practicaremos técnicas para cambiar de dirección de forma rápida, segura y controlada dentro del espacio del tenis, buscando superar nuestros límites con perseverancia y cuidando nuestro entorno.

☐ **Activación Corporal (Calentamiento):**

- Trote suave en zig-zag entre conos colocados al azar por la cancha.
- Movilidad articular enfocada en tobillos, rodillas y rotadores de la cadera.
- Juego "El Espejo Reactivo": En parejas, un alumno lidera moviéndose lateralmente y cambiando de dirección de improviso; el compañero debe copiar exactamente el movimiento lo más rápido posible.



DESARROLLO



15 minutos

Fase 1: Técnica del Paso de Empuje (Plantado y Salida) - 15 min

- **Explicación teórica/práctica:** El docente demuestra cómo el tenis requiere un "freno de potencia". Para cambiar de dirección a la izquierda, se debe plantar con fuerza el pie derecho (exterior), flexionar la rodilla para absorber el impacto y empujar el suelo hacia el lado contrario.
- **Actividad 1 (Sombra de frenado en línea recta):** Los alumnos se alinean detrás de la línea de fondo. Corren hacia adelante 3 metros hasta una línea de tiza, clavan el pie exterior abriendo la base, giran la cadera y regresan inmediatamente con pasos laterales (*shuffle*).

[Línea de fondo] — (Carrera Explosiva) —> [Plantar Pie Exterior + Centro Bajo]
— (Regreso Lateral) —> [Inicio]

Fase 2: Circuitos Combinados de Cambios de Dirección - 25 min

Se organiza al grupo en 3 estaciones rotativas (8 minutos por estación):

- **Estación A (El Circuito en Z):** Se colocan 4 conos dibujando una letra "Z" gigante. El alumno corre al cono 1, frena de perfil, realiza un cambio de dirección cruzado hacia el cono 2, frena de revés, sale en velocidad hacia el cono 3 y termina con un salto de activación (*split step*).
- **Estación B (El Circuito en X o Reloj):** Cuatro conos esquineros y un cono central. El alumno sale del centro, corre al cono frontal derecho, frena de perfil simula un drive, regresa de espaldas al centro haciendo un *split step*, y sale disparado en diagonal hacia el cono posterior izquierdo (cambio de dirección de 180°).
- **Estación C (Agilidad Visual con Pelota):** En parejas. El Estudiante A sostiene dos pelotas de tenis, una en cada mano extendida. El Estudiante B se para en posición de listos a 3 metros. Sin previo aviso, A deja caer una de las pelotas. B debe reaccionar de inmediato, cambiar su peso corporal de dirección, correr y atrapar la pelota antes del segundo bote.

Fase 3: Aplicación Competitiva Adaptada - 20 min

- **Actividad 2 (El juego de los "Cazadores de Líneas"):** Se divide la clase en dos equipos. En la media cancha de tenis se colocan platos de dos colores diferentes esparcidos por el suelo. A la señal, un jugador de cada equipo sale corriendo. El docente grita una secuencia (ej. ¡Derecha, fondo, red!). Los alumnos deben desplazarse tocando los conos en ese orden exacto, realizando giros rápidos. El primero en completar la ruta sin botar los conos le da un punto a su equipo. Se penaliza severamente el descontrol postural.



CIERRE



15 minutos

- **Vuelta a la Calma:** Caminata de descompresión alrededor de la cancha a ritmo muy lento. Sesión guiada de estiramientos estáticos profundos enfocados en el tren inferior (aductor mayor, glúteos, cuádriceps y tendón de Aquiles) combinados con respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca.
- **Cuidado Ambiental (Enfoque Transversal):** Cada grupo se encarga de recoger sus materiales y verificar que no quede ninguna botella de agua u objeto tirado en la losa, dejándola impecable.
- **Metacognición y Reflexión:**
 - ¿Qué pierna realiza la mayor fuerza cuando necesitamos frenar y salir corriendo hacia el lado contrario?
 - ¿Cómo nos ayudó mantener las rodillas flexionadas para no perder el equilibrio en los giros cerrados?

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 09

Fortalecemos el equilibrio corporal durante el desplazamiento y el golpe de la pelota.

I.E.	Luis Caverro Bendezú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	30/10/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ♦ Comprende su cuerpo. ♦ Se expresa corporalmente.	Regula su equilibrio dinámico y estático al realizar giros, frenados y extensiones corporales, manteniendo el control postural durante el desplazamiento rápido y el impacto a la pelota.	Ejecución de una secuencia motriz de desplazamiento, frenado en un solo pie e impacto técnico de la pelota, evaluada mediante una escala de estimulación postural.
		Criterios de evaluación Mantiene una base de sustentación estable (pies separados) al momento de frenar. Controla el eje de la columna (tronco erguido) durante la rotación del golpeo. Sostiene la postura de equilibrio un segundo después de finalizar el golpe (<i>transferencia controlada</i>).
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Trabaja
la atención

☐ **Motivación y Saberes Previos:** Reunión del grupo en círculo. El docente se para en un solo pie con los ojos cerrados durante 10 segundos, balanceándose un poco. Luego simula un golpe de tenis inclinando todo el cuerpo hacia atrás de forma exagerada y perdiendo el equilibrio. Pregunta al grupo: ¿Qué pasa con la dirección de la pelota si golpeamos con el cuerpo cayéndose hacia atrás? ¿Por qué la fuerza de nuestro abdomen (el core) es el secreto de los tenistas para no perder el equilibrio después de correr a toda velocidad?

☐ **Conflicto Cognitivo:** Si el tenis es un deporte de movimiento constante, ¿por qué necesitamos desarrollar tanto el equilibrio estático como el dinámico?

☐ **Comunicación del Propósito:** Hoy fortaleceremos nuestro equilibrio corporal y control postural al desplazarnos y golpear la pelota, trabajando con persistencia y respetando el ritmo de cada compañero.

☐ **Activación Corporal (Calentamiento):**

- Trote suave. A la señal del silbato (¡Estatua!), los alumnos frenan en seco y deben quedarse suspendidos en un solo pie (alternando izquierdo y derecho) durante 3 segundos sin moverse.
- Movilidad articular profunda en tobillos, rodillas, caderas y estiramientos activos del tronco.
- Juego "El equilibrista de la soga": Caminar de perfil por las líneas de la cancha cruzando un pie sobre otro, simulando llevar la raqueta en posición de espera sin despegar los brazos del frente.



DESARROLLO



Tiempo
por actividad

Fase 1: Mecanización del Equilibrio en el Impacto (Sombra) - 15 min

- **Explicación teórica/práctica:** El docente explica que el equilibrio en el tenis depende del centro de gravedad bajo. Al golpear un drive o revés, la cabeza debe permanecer alineada con la columna, y los pies deben terminar bien apoyados en el suelo para absorber la rotación.
- **Actividad 1 (El freno congelado):** Los estudiantes se colocan con la raqueta. Corren 3 pasos laterales a la derecha, plantan el pie derecho con firmeza, elevan ligeramente el pie izquierdo (equilibrio unipodal), simulan el golpe de drive y se quedan "congelados" en esa posición durante 2 segundos para comprobar su estabilidad antes de regresar al centro.

[Centro] —(Pasos Laterales)—> [Plantar un solo pie] —(Golpe en Sombra)
—(Mantener Postura 2s)—> [Regreso]

Fase 2: Circuito de Estabilidad y Control Postural - 25 min

Se divide el aula en 3 estaciones de trabajo específico. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (El puente inestable):** Se colocan 3 colchonetas dobladas en el suelo (o aros). El alumno salta de colchoneta en colchoneta en un solo pie. Al caer en la última (superficie blanda e inestable), un compañero le lanza una pelota suavemente con la mano y el alumno debe golpearla de drive manteniendo el equilibrio sin apoyar el otro pie en el suelo.
- **Estación B (El circuito en línea y rotación):** El estudiante camina a paso rápido sobre una línea de tiza (como una cuerda floja). Al llegar al final, realiza un giro de 180° sobre la punta de los pies, adopta inmediatamente la posición baja de tenis, recibe una pelota y ejecuta un revés cuidando que su tronco no se incline hacia los lados.
- **Estación C (Apoyos Abiertos vs. Cerrados):** El alumno realiza desplazamientos en zig-zag bordeando conos planos. Al llegar a los conos altos colocados en los extremos, debe alternar la base de golpeo: en unos conos frena con apoyos abiertos (*open stance*) y en otros con apoyos cerrados (*square stance*), experimentando en cuál posición su cuerpo logra mayor estabilidad en el impacto.

Fase 3: Aplicación en Situación de Juego Controlado - 20 min

- **Actividad 2 (El desafío del "Tenis sobre una baldosa"):** Se arman parejas separadas por la red o una línea. Juegan un minitenis cooperativo (mantener la pelota en el aire), pero con una regla estricta: Cada jugador se sitúa dentro de un cuadrado de 2m x 2m metros pintado con tiza. No pueden salir de ese cuadrante. Esto los obliga a estirar los brazos y el tronco al máximo para alcanzar la pelota, exigiendo un alto control del equilibrio dinámico para golpear y recuperar el eje corporal sin salirse de la línea.

□ **Vuelta a la Calma:** Caminata de relajación bajando las pulsaciones. Sesión guiada de estiramientos corporales globales, prestando especial atención a la rotación del tronco, flexores de la cadera, hombros y muñecas. Ejercicios de respiración profunda (inhalar al estirar, exhalar al relajar).

□ **Recojo de Materiales:** Enfoque de Libertad y Responsabilidad. Los alumnos se organizan de manera autónoma para clasificar y guardar las raquetas, los aros y contar que todas las pelotas regresen a sus cestos.

□ **Metacognición y Reflexión:**

- ¿Qué sucedía con el control de la pelota si el brazo golpeaba antes de que los pies se plantaran en el suelo?
- ¿Cómo nos ayudó el ritmo (el conteo interno) para lograr coordinar dos movimientos diferentes al mismo tiempo?

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 11

Sincronizamos los movimientos del cuerpo para responder a la trayectoria de la pelota.

I.E.	Luis Caveró Bendejú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	03/11/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Regula su cuerpo y coordina sus movimientos (orientación espacial, ajuste del plano de la raqueta) para dirigir la pelota con precisión hacia diferentes zonas de la cancha (paralelo, cruzado, corto, profundo).	Demostración práctica de control direccional en el "Círculo de los Cuadrantes Tácticos", evaluada mediante una lista de cotejo de desempeño técnico-táctico.
		Criterios de evaluación
		Modifica el ángulo de las cuerdas de la raqueta en el momento del impacto para orientar la pelota.
		Ajusta la posición de los pies respecto a la dirección que desea dar al tiro.
		Controla la fuerza del golpe para graduar la profundidad del envío.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Plátanos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Tiempo
de la sesión

- **Motivación y Saberes Previos:** Se reúne al grupo frente a la red. El docente dibuja un monigote en el centro del campo contrario y coloca dos conos en las esquinas del fondo. Ejecuta un golpe directo al centro (donde estaría el rival) y luego ejecuta dos golpes hacia los conos. Pregunta: *¿Cuál de los golpes creen que obligará al rival a correr más y cansarse? Si el rival está parado en el lado izquierdo de su cancha, ¿hacia dónde deberíamos dirigir nuestra pelota?*
- **Conflicto Cognitivo:** *Si mis pies y mi cuerpo están apuntando hacia el frente, ¿qué parte de la raqueta o qué movimiento debo modificar en fracciones de segundo para que la pelota salga en diagonal (cruzada) o recta (paralela)?*
- **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a direccionar la pelota hacia diferentes zonas de la cancha usando la cara de nuestra raqueta y nuestra posición corporal, trabajando en equipo con empatía y responsabilidad.
- **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote libre variando la velocidad. A la señal del silbato, realizan desplazamientos laterales rápidos hacia el cono del color que indique el docente (*¡Cono azul, cono rojo!*).
 - Movilidad articular dinámica de muñecas (fundamental para el control de la cara de la raqueta), hombros, tronco y tobillos.
 - Juego "El Blanco Humano": En parejas, un alumno se mueve lentamente por el fondo de la cancha y el otro, lanzando una pelota de esponja con la mano, intenta que dé el bote justo en el espacio que su compañero dejó libre.



DESARROLLO



15 minutos

Fase 1: El Plano de Impacto y la Orientación Corporal - 15 min

Explicación teórica/práctica: El docente explica el "secreto" de la dirección:

1. **Tiro Paralelo (Línea recta):** El impacto se hace un poco más cerca del cuerpo y las cuerdas de la raqueta miran recto hacia adelante en el momento del contacto.
2. **Tiro Cruzado (Diagonal):** El impacto se hace más adelante del cuerpo, extendiendo bien el brazo y rotando los hombros para que las cuerdas miren en diagonal.
3. **Profundidad:** Se regula cerrando o abriendo levemente la cara de la raqueta y controlando la velocidad del brazo.

Actividad 1 (Sombra orientada): Los estudiantes se colocan con su raqueta distribuidos en la losa. El docente da las indicaciones de dirección:

- o "¡Preparan drive... paralelo!" (Todos simulan el golpe terminando con la raqueta apuntando recto).
- o "¡Preparan drive... cruzado!" (Rotan más el tronco y simulan el golpe cruzando el brazo hacia la diagonal).

[Ángulo de las cuerdas recto] —> Golpe Paralelo (Línea)

[Ángulo de las cuerdas girado] —> Golpe Cruzado (Diagonal)

Fase 2: Circuito de Direccionalidad y Precisión - 25 min

Se divide al aula en 3 estaciones tácticas. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (El callejón paralelo):** En parejas, separados por la red. Se delimita un pasillo recto con conos. El Estudiante A le lanza la pelota con la mano de forma cómoda. El Estudiante B debe ejecutar un drive o revés procurando que la pelota viaje estrictamente por dentro del pasillo paralelo, sin salirse a las zonas diagonales. Tras 10 intentos, cambian de rol.
- **Estación B (La cruz diagonal):** Se colocan aros en las esquinas opuestas de la cancha (zonas profundas cruzadas). El lanzador envía la pelota desde el centro. El ejecutor debe ajustar sus pies, impactar la pelota por delante del cuerpo y dirigirla específicamente hacia los aros cruzados. Cada acierto dentro del aro suma 3 puntos para el alumno (Búsqueda de la Excelencia).
- **Estación C (Corto o Profundo):** Se dibuja una línea horizontal con tiza que divide la cancha contraria en dos mitades: la zona cercana a la red (corta) y la zona cercana a la línea de fondo (profunda). El docente o un compañero grita un comando justo cuando la pelota bota ("¡Corto!" o "¡Profundo!"). El estudiante debe adaptar la fuerza y la inclinación de su raqueta para depositar la pelota en la zona solicitada.

Fase 3: Aplicación Táctica en Situación Real - 20 min

- **Actividad 2 (El juego del "Espacio Libre"):** Se juega un partido reducido en parejas en media cancha. El juego inicia con un saque suave. Para ganar un punto, el estudiante debe lograr que la pelota bote en una zona donde su compañero no esté posicionado. Los alumnos deben aplicar la lectura del juego: si ven que su compañero se movió hacia la derecha para cubrir un tiro, deben dirigir inmediatamente la siguiente pelota hacia el lado izquierdo (espacio libre). Se juega a ganar 7 puntos, autoarbitrado bajo el principio del juego limpio.



CIERRE



TEMPORES
DE ACTIVIDADES

☐ **Vuelta a la Calma:** Caminata suave alrededor de la losa deportiva. Sesión guiada de estiramientos estáticos y relajantes enfocados en los músculos flexores y extensores de la muñeca y el antebrazo, hombros, zona lumbar y aductores. Respiración profunda y pausada.

☐ **Recojo de Materiales (Enfoque del Bien Común):** Todos los estudiantes colaboran activamente juntando los conos, las cintas y contando que las pelotas queden guardadas de manera ordenada en sus respectivos contenedores.

☐ **Metacognición y Reflexión:**

- ¿Qué tuvimos que hacer con la raqueta para lograr que la pelota fuera hacia la diagonal y no recta?
- ¿Qué resultaba más difícil: dirigir la pelota de forma cruzada o controlar que fuera profunda cerca de la línea de fondo?

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 12

Elige con autonomía el golpe más adecuado según la altura y velocidad de la pelota.

I.E.	Luis Caverro Bendezú			
Docente	Javier Ricra Cárdenas			
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha
				06/11/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Propone, evalúa y aplica soluciones tácticas y estrategias al seleccionar el tipo de golpe (drive, revés, volea) y la dirección de la pelota, adaptándose a la posición del oponente y a las contingencias del juego.	Participación activa en situaciones de juego real reducido con puntaje modificado ("El Juego de las Tres Opciones").
		Criterios de evaluación
		Elige con autonomía el golpe más adecuado según la altura y velocidad de la pelota.
		Dirige la pelota de forma intencional hacia el espacio libre o el lado débil del rival.
		Decide correctamente el momento oportuno para atacar cerca de la red o mantenerse defendiendo en el fondo.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ÍNDICES TRANSVERSAL	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Temática:
Solidaridad

- ☐ **Motivación y Saberes Previos:** Se reúne a los estudiantes en el centro del campo. El docente realiza un peloteo rápido con un alumno aventajado. De repente, el docente tira una pelota corta y muy alta; en lugar de atacar, realiza un golpe suave y sin dirección que el alumno aprovecha para ganar el punto. El docente detiene la acción y pregunta: *Técnicamente ejecuté bien mi golpe, pero ¿cuál fue mi error? ¿Por qué un jugador con una técnica perfecta puede perder contra alguien que simplemente sabe "dónde y cuándo" tirar la pelota?*
- ☐ **Conflicto Cognitivo:** *Si la pelota viene muy rápida hacia tu revés y notas que tu rival está corriendo desesperadamente hacia su derecha, ¿qué decisión deberías tomar en esa milésima de segundo: jugarla cruzada a donde él corre o paralela al espacio que dejó libre?*
- ☐ **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a analizar el juego y tomar decisiones acertadas al golpear la pelota, eligiendo la mejor opción táctica según la posición del oponente, bajo un clima de respeto, autonomía y superación.
- ☐ **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote libre por la losa. A la señal del silbato (*Número 1!*), simulan un drive de ataque; al grito (*Número 2!*), simulan retroceder para defender un globo; al grito (*Número 3!*), corren a la red a tapar de volea.
 - Movilidad articular dinámica global de tren superior e inferior.
 - Juego "El semáforo de la reacción": En parejas, un alumno corre libremente y el otro estira un cono de color. Cono Verde: el compañero debe acercarse a presionar; Cono Rojo: debe retroceder y defender de perfil.



DESARROLLO



Clases
de Educación

Fase 1: El Triángulo de la Toma de Decisiones - 15 min

Explicación teórica/práctica: El docente explica las tres fases cognitivas previas a todo golpeo:

1. **Percepción:** Observar la velocidad de la pelota y la posición del rival.
2. **Decisión:** Elegir el objetivo (¿Ataco al espacio libre, defendiendo profundo o juego al punto débil del rival?).
3. **Ejecución:** Realizar el gesto técnico con el cuerpo bien posicionado.

Actividad 1 (La Sombra del Dictador Táctico): En parejas sin pelota. El Estudiante A adopta una posición en su lado de la cancha (por ejemplo, se para muy atrás en la esquina derecha). El Estudiante B, al verlo, debe ajustar sus pies al instante, elegir verbalmente la zona vacía ("¡Ataco el lado izquierdo corto!") y ejecutar la sombra del golpe correspondiente. Cambian de roles cada 2 minutos.

Fase 2: Circuitos de Situación de Presión - 25 min

Se organiza al aula en 3 estaciones de toma de decisiones condicionadas. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (¿Ataco o Defiendo?):** El docente o un lanzador envía pelotas desde el otro lado. Si la pelota bota **corta** (delante de la línea de tiza), el alumno tiene prohibido quedarse atrás: debe tomar la decisión de avanzar, golpear de drive de ataque e irse a la red. Si la pelota bota **profunda** (atrás de la línea), debe decidir retroceder y tirar un golpe con parábola alta para recuperar su posición.
- **Estación B (El dilema del espacio libre):** Se colocan dos conos de colores en el fondo de la cancha rival. El lanzador envía la pelota y, justo antes del impacto, levanta una tarjeta de color o grita el nombre de un cono. El estudiante en fracciones de segundo debe cambiar el plano de su raqueta y dirigir la pelota al cono opuesto (simulando jugar al espacio libre que dejó el rival).
- **Estación C (El Tercero Observa):** En tríos. Dos juegan un minitenis y el tercero observa con una pequeña tarjeta. El observador evalúa si su compañero tomó una buena decisión (ejemplo: si el rival se quedó en el suelo tras resbalar y el compañero le tiró la pelota a las manos, se registra como decisión incorrecta). Al final del bloque, el observador da su feedback de forma asertiva (Enfoque de Orientación al Bien Común).

Fase 3: Aplicación en Juego Real Condicionado - 20 min

- **Actividad 2 (El Juego de las Tres Opciones):** Se juegan partidos individuales en canchas reducidas a 10 puntos. El sistema de puntuación premia la buena toma de decisiones tácticas:
 - Un punto normal si el rival falla.
 - **3 puntos (Triple)** si el estudiante gana el punto ejecutando una volea en la red tras haber tomado la decisión correcta de atacar una pelota corta.

- 3 puntos si logra colocar la pelota en un cuadrante del fondo previamente marcado como "zona libre".
- Los propios estudiantes manejan el conteo y resuelven de forma democrática los desacuerdos mediante el diálogo.



CIERRE



TIEMPO:
15 MINUTOS

- **Vuelta a la Calma:** Caminata de descompresión en cámara lenta por todo el espacio disponible. Ejercicios guiados de flexibilidad general, manteniendo estiramientos suaves por 15 segundos en piernas, brazos y cuello mientras se realizan respiraciones profundas.
- **Recojo de Materiales:** Todos los estudiantes participan activamente en la recolección de los conos, raquetas y pelotas, dejando el espacio educativo limpio y ordenado tal como lo encontraron.
- **Metacognición y Reflexión:**
 - ¿Qué resultaba más difícil: realizar el movimiento técnico del golpe o decidir hacia dónde tirarlo mientras la pelota venía en el aire?
 - ¿Qué señales del rival les ayudaron a decidir si debían tirar una pelota corta o una profunda?

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 13

Practicamos cómo ubicar la pelota en espacios libres para dificultar la respuesta del oponente.

I.E.	Luis Caverro Bendejú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	08/11/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	propone y pone en práctica estrategias tácticas colectivas e individuales, orientando el golpe de la pelota hacia los espacios libres identificados en el campo del oponente para dificultar su devolución.	Desempeño práctico en el juego de toma de decisiones "El Conquistador de Zonas Vacías"
		Criterios de evaluación
		* Identifica visualmente el espacio desprotegido del rival antes de ejecutar el golpe. Modifica la dirección y profundidad de sus tiros en función de la posición del oponente. Resuelve situaciones de juego reducidas aplicando el principio de contra-movimiento.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Temática:
El deporte

- ☐ **Motivación y Saberes Previos:** Se reúne a los estudiantes en la red. El docente juega un minitenis con un alumno. El docente se desplaza exageradamente hacia su esquina derecha; el alumno le regresa la pelota exactamente a las manos. El docente frena la acción y pregunta: *Si yo estaba totalmente descolocado en una esquina, ¿por qué me regresaste la pelota al mismo lugar? ¿Qué zona de mi cancha quedó completamente vacía en ese momento?*
- ☐ **Conflicto Cognitivo:** *Si el tenis consiste en hacer que el rival falle, ¿qué es más inteligente: golpear la pelota con máxima fuerza al centro de la cancha o golpearla suavemente hacia una esquina vacía?*
- ☐ **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a levantar la mirada para identificar los espacios libres del oponente y dirigir la pelota hacia ellos, dificultando su respuesta y promoviendo el juego limpio en parejas.
- ☐ **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote libre. A la señal del silbato (*¡Espacio libre!*), los alumnos deben buscar un cuadrante pintado en el suelo que esté completamente desocupado y adoptar la posición de listos.
 - Movilidad articular dinámica de tren superior (énfasis en muñeca y hombro) y tren inferior.
 - Juego "El cazador de sombras": En parejas, un alumno corre de lado a lado por la línea de fondo; el compañero, desde el otro lado, simula con la mano lanzarle un objeto apuntando siempre al lado opuesto hacia donde su pareja se está moviendo.



DESARROLLO



TEMPO:
15 MINUTOS

Fase 1: Visión Periférica y Apertura de Ángulos - 15 min

Explicación teórica/práctica: El docente explica que para encontrar el espacio libre se necesita "quitar los ojos de la pelota" una fracción de segundo antes de golpear para observar al rival.

- Si el rival está **atrás**, el espacio libre está **adelante** (tiro corto/dejada).
- Si el rival está a la **izquierda**, el espacio libre está a la **derecha** (tiro cruzado o paralelo abierto).

Actividad 1 (Lectura de la zona abierta): En parejas sin raqueta (o con paletas). El Estudiante A se coloca al fondo y, de forma estática, levanta su brazo izquierdo o derecho. El Estudiante B, al ver qué brazo se levanta, debe lanzar la pelota con la mano inmediatamente hacia el sector opuesto del cuadrante. Enfoque: *mecanizar la lectura visual previa al lanzamiento*.

Fase 2: Circuitos de Colocación de Precisión - 25 min

Se organiza al grupo en 3 estaciones tácticas. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (El tablero de puntos):** En el campo contrario se colocan 4 aros grandes en las esquinas (dos cerca de la red y dos en el fondo). Un compañero lanza una pelota cómoda desde el centro. El estudiante debe decidir a cuál de los 4 aros enviar la pelota. Si logra que bote dentro de un aro, suma 3 puntos. Si bota en el centro (zona protegida), suma 0 puntos.
- **Estación B (Contra-movimiento condicionado):** El lanzador se mueve de forma predecible: da dos pasos a la derecha y lanza. El ejecutor debe identificar que el carril izquierdo quedó libre, ajustar sus pies de perfil e impactar la pelota cruzada hacia ese espacio vacío. Tras 10 lanzamientos se intercambian los roles.
- **Estación C (El juego del "Gato y el Ratón" con raqueta):** El Estudiante A corre tocando conos colocados en su línea de fondo de forma alterna. El Estudiante B debe sostener el peloteo enviando la pelota sistemáticamente al cono que A acaba de abandonar, forzándolo a cambiar de dirección bruscamente en cada tiro.

Fase 3: Aplicación en Juego Real Condicionado - 20 min

- **Actividad 2 (El Conquistador de Zonas Vacías):** Se juegan partidos de minitenis en parejas a 10 puntos. El campo de juego está dividido en 4 cuadrantes con tiza.
 - Un punto ganado de forma normal vale 1 unidad.
 - Si un estudiante logra que la pelota bote en un cuadrante completamente libre y el oponente no llega a tocarla debido a la distancia, ese punto vale 3 unidades.
- Los estudiantes aplican de manera autónoma las reglas y resuelven cualquier discrepancia sobre si la pelota tocó o no la zona libre a través del diálogo reflexivo.



CIERRE



TIEMPO:
10 MINUTOS

- **Vuelta a la Calma:** Caminata suave alrededor de la losa con movimientos de balanceo de brazos para relajar los hombros. Sesión guiada de estiramientos estáticos de los principales grupos musculares (isquiotibiales, cuádriceps, glúteos, zona lumbar y antebrazos). Respiraciones profundas de recuperación.
- **Orden de Materiales:** Enfoque de Orientación al Bien Común. Todos los alumnos participan en el recojo ordenado de los conos planos, aros, raquetas y pelotas, asegurándose de dejar el patio limpio.
- **Metacognición y Reflexión:**
 - *¿Cómo lográbamos saber qué zona estaba libre mientras estábamos concentrados en golpear la pelota?*
 - *¿Qué tipo de golpe (largo o corto) les resultó más efectivo para tomar por sorpresa al compañero?*

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 14

Desarrollamos la anticipación de jugadas durante el juego de tenis.

I.E.	Luis Caveró Bendejú				
Docente	Javier Ricra Cárdenas				
Grado y sección:	4º "A"	Área:	Educación Física	Fecha	11/11/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Anticipa las intenciones y jugadas del oponente a partir de la observación de sus patrones de movimiento (postura, armado de la raqueta y posición corporal), aplicando respuestas tácticas inmediatas para posicionarse con ventaja en la cancha.	Desempeño práctico en la situación real de juego condicionado "El Lector de Mentes"
		Criterios de evaluación
		Observa la postura y el brazo del oponente para predecir la dirección del tiro antes del impacto.
		Realiza el split step justo en el momento en que el rival hace contacto con la pelota.
		Se desplaza anticipadamente hacia la zona estimada de bote de la pelota.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



TIEMPO:
10 minutos

Motivación y Saberes Previos: El docente se coloca frente a un alumno. El docente exagera corporalmente un armado de revés (gira los hombros completamente y lleva la raqueta atrás), pero antes de que golpee, detiene la acción. Le pregunta al grupo: Si yo me coloco así, ¿hacia dónde creen que va a ir la pelota? ¿Hacia mi derecha o hacia mi izquierda? ¿Tuvieron que esperar a que yo golpeará para saberlo?

- **Conflicto Cognitivo:** Si un tenista profesional espera a que la pelota cruce la red para recién decidir hacia dónde correr, ¿qué pasará si el rival realiza un tiro muy potente y esquinado? ¿Cuál es el verdadero secreto para "llegar antes" a la pelota?
- **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a desarrollar la anticipación táctica en el tenis, observando los gestos corporales de nuestro oponente para predecir sus jugadas y responder con ventaja espacial.
- **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote variando ritmos. A la señal sonora (¡Cambio!), los estudiantes deben hacer un split step y salir disparados 3 metros hacia adelante cambiando el sentido de la carrera.
 - Movilidad articular enfocada en el cuello y ojos (seguimiento visual de trayectorias) y tobillos.
 - Juego "Anticipa el Pañuelo": En parejas, el estudiante A sostiene un cono plano con el brazo estirado a la altura del hombro. El estudiante B se para a 2 metros en posición de listos. En cuanto A suelta el cono, B debe anticipar la caída y atraparlo en el aire antes de que toque el suelo.



DESARROLLO



Objetivo:
de aprendizaje

Fase 1: Los Indicadores Corporales del Rival - 15 min

Explicación teórica/práctica: El docente explica los tres "indicadores" que delatan un golpe antes de que ocurra:

1. **La posición de los hombros:** Si el rival se pone totalmente de perfil, el golpe será cruzado o profundo. Si está de frente, el tiro tiende a ser más centrado o una volea corta.
2. **La altura del armado:** Raqueta muy atrás y abajo delata un golpe plano o un globo alto. Raqueta alta delata una volea o un tiro cortado hacia la red.
3. **El punto de impacto:** Si el rival impacta la pelota muy adelante de su cuerpo, la jugada será cruzada; si la impacta atrasado, la dirección será paralela por desespero.

Actividad 1 (Lectura de Sombras Cruzadas): El estudiante A realiza gestos de golpeo en sombra (drive o revés, exagerando la dirección paralelo o cruzado). El estudiante B, ubicado al otro lado de la red, debe cantar en voz alta la dirección que predice ("¡Cruzado!" o "¡Paralelo!") justo antes de que el brazo de su compañero complete el recorrido.

Fase 2: Circuitos de Reacción Anticipatoria - 25 min

Se organiza al aula en 3 estaciones de desarrollo cognitivo-motriz. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (El Espejo Anticipatorio):** En parejas, separados por la red. El lanzador simula que va a tirar un drive, pero en el último segundo cambia la postura corporal a un tiro corto (dejada). El receptor debe observar el cambio del plano de la raqueta del lanzador para romper su posición de fondo y correr hacia adelante antes de que la pelota dé el primer bote.
- **Estación B (El Blanco Predictivo):** El campo del receptor está dividido con tiza en dos mitades (Lado Derecho y Lado Izquierdo). El lanzador envía la pelota. El receptor, observando el ángulo de salida de la raqueta de su par, debe gritar hacia qué cuadrante irá la pelota e inmediatamente correr a pararse dentro de esa zona para atraparla con la mano. Suma puntos el alumno que logre pisar la zona correcta antes de que la pelota bote.

[Lanzador impacta] —(Receptor observa ángulo)—> [Grita zona: ¡Izquierda!]> [Corre y pisa zona antes del bote]

- **Estación C (El Dilema de la Volea en la Red):** Un estudiante se coloca cerca de la red. El compañero en el fondo le tira pelotas variadas. El voleador debe anticipar si la pelota viene baja (lo que le obligará a bloquear con la raqueta alta) o si viene en trayectoria de globo (lo que le obligará a retroceder de perfil para realizar un remate), ajustando sus pies basándose en la parábola de salida inicial.

Fase 3: Aplicación en Juego Condicionado - 20 min

- **Actividad 2 (El Juego del "Lector de Mentes"):** Se juegan partidos reducidos en parejas a 10 puntos. El sistema premia la lectura de juego:
 - Un punto ganado de forma regular vale 1 unidad.
 - Si un jugador logra anticipar la jugada del rival (por ejemplo, el rival iba a tirar un tiro cruzado y el jugador ya se había movido a esa esquina esperándolo para definir el punto con comodidad), se detiene el juego y ese punto vale 3 unidades.
- El estudiante que actúa como observador externo en el turno de descanso valida si la jugada fue producto de una anticipación real o de la casualidad.



CIERRE



TIEMPO
15 minutos

- **Vuelta a la Calma:** Caminata de descompresión en cámara lenta siguiendo las líneas de la cancha. Sesión guiada de estiramientos estáticos enfocados en la relajación del tren inferior, espalda alta y la musculatura ocular (pestañear rápido y mirar a puntos lejanos para relajar la vista periférica). Respiraciones profundas diafragmáticas.
- **Orden de Materiales (Bien Común):** Los estudiantes recogen todas las pelotas y raquetas de forma ordenada, asegurándose de dejar la losa limpia y libre de materiales.
- **Metacognición y Reflexión:**
 - ¿Qué parte del cuerpo del rival les dio más información para saber hacia dónde iría la pelota?
 - ¿Cómo nos ayudó realizar el split step en el momento justo del impacto del rival para salir más rápido hacia la jugada?

Docente de planta

Docente de práctica

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 15

Adaptamos nuestra forma de juego según las situaciones que se presentan en el partido.

I.E.

Luis Caverro Bendezú

Docente

Javier Ricra Cárdenas

Grado y
sección:

4º "A"

Área:

Educación Física

Fecha

13/11/24

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y Capacidades de área	Desempeños precisados	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente.	Modifica y adapta su estrategia de juego en el tenis al evaluar las situaciones adversas o favorables del partido (puntos críticos, fatiga propia o del rival, clima, racha de errores), reconfigurando sus respuestas técnico-tácticas para mantener la competitividad.	Participación en el torneo adaptado "El Desafío de los Escenarios Cambiantes", evaluada mediante una rúbrica de adaptación y resiliencia táctica.
		Criterios de evaluación
		Cambia de un juego agresivo a uno defensivo (o viceversa) cuando la situación del marcador lo amerita.
		Identifica las fortalezas/debilidades del rival sobre la marcha y ajusta sus tiros hacia ellas.
		Mantiene el control emocional y toma decisiones racionales bajo presión.
		Instrumento de evaluación
		Ficha de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL:	Enfoque de Orientación al Bien Común
Valores	Actitudes y/o acciones observables
Solidaridad	Los estudiantes comparten de manera equitativa el material deportivo (raquetas y pelotas)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
☒ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ☒ Preparar los materiales a utilizar.	☒ Platillos ☒ Raqueta de tenis ☒ Pelotas de tenis ☒ conos



MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

INICIO



Temática:
10 minutos

- ☐ **Motivación y Saberes Previos:** Se reúne a los estudiantes. El docente plantea el siguiente caso: *Imagina que juegas contra un compañero que corre muy rápido y llega a todas las pelotas del fondo de la cancha. Tu plan inicial era ganarle con tiros fuertes y profundos, pero ya vas perdiendo 3-0. Si sigues haciendo exactamente lo mismo, ¿cuál será el resultado? ¿Qué tendrías que cambiar en tu forma de jugar para revertir la situación?*
- ☐ **Conflicto Cognitivo:** *En el tenis, ¿el jugador que gana es siempre el que pega más fuerte, o el que tiene la capacidad de cambiar su estrategia cuando las cosas van mal?*
- ☐ **Comunicación del Propósito:** Hoy aprenderemos a analizar lo que ocurre durante un partido de tenis y a adaptar nuestra forma de jugar según los problemas o ventajas que se presenten, demostrando flexibilidad, empatía y resiliencia.
- ☐ **Activación Corporal (Calentamiento):**
 - Trote libre. A la primera señal del silbato, corren a máxima velocidad (Juego de Ataque). A la segunda señal, realizan pasos lentos de retroceso en cuclillas (Juego de Defensa).
 - Movilidad articular general de todas las extremidades y giros de tronco.
 - Juego "El Director de Orquesta Táctica": En parejas. El alumno A corre libremente; de repente cambia su ritmo (corre rápido, lento, lateral o salta). El alumno B debe leer el cambio instantáneamente y adaptarse variando su propia carrera para coordinar con su compañero.



DESARROLLO



TIEMPO
de desarrollo

Fase 1: El Tablero de las Variables del Partido - 15 min

Explicación teórica/práctica: El docente explica que un buen jugador no juega en "piloto automático". Existen 3 momentos clave donde se debe cambiar la estrategia:

1. **Según el Rival:** Si el rival tiene un revés muy débil, debo cambiar mi juego para dirigir la mayoría de las pelotas a ese lado. Si el rival sufre de fatiga, debo alternar tiros cortos y largos.
2. **Según el Marcador:** Si voy ganando cómodamente, puedo arriesgar tiros más difíciles. Si voy perdiendo por muchos puntos, debo asegurar la pelota jugando tiros altos, lentos y con margen de error sobre la red.
3. **Según mis propios errores:** Si hoy mi drive está fallando y tira las pelotas fuera de la cancha, debo adaptarme usando más el revés o suavizando la fuerza del impacto.

Actividad 1 (Simulación del Plan B): En parejas sin pelota. El docente grita una situación en voz alta: "¡Tu drive está fallando por completo!". Al escuchar esto, los estudiantes deben realizar la sombra del juego adaptativo: se posicionan cubriendo el lado del drive y simulan golpear únicamente de revés cortado para asegurar el control.

Fase 2: Circuitos de Adaptación Forzada - 25 min

Se divide la clase en 3 estaciones temáticas donde las reglas obligan a cambiar el chip mental. Rotación cada 8 minutos:

- **Estación A (El Rival Cojo):** Se juega un set corto. A mitad del juego, el docente le asigna en secreto una limitación a uno de los jugadores (Ej: "Solo puedes golpear de revés" o "No puedes correr hacia la red"). El oponente debe descubrir rápidamente cuál es la debilidad o limitación de su compañero y adaptar su juego para explotar esa zona libre.
- **Estación B (El Marcador Crítico):** Se juegan minipartidos que inician con marcadores específicos y desfavorables. Por ejemplo, el Jugador A inicia ganando 9 a 5, y juegan a llegar a 10. El Jugador B se ve obligado a adaptar su mentalidad: debe jugar con máxima concentración, cero riesgos y asegurar cada bola para lograr una remontada épica (Búsqueda de la Excelencia).
- **Estación C (Cambio de Clima / Pelota Variable):** En esta cancha, se cambia el tipo de pelota a mitad del ejercicio (se pasa de una pelota de esponja muy lenta a una estándar muy rápida). Los alumnos deben reajustar de inmediato la fuerza de sus brazos, el tiempo de armado y la distancia de sus pasos de ajuste para coordinar con el nuevo bote del implemento.

Fase 3: Aplicación en Torneo de Escenarios Cambiantes - 20 min

- **Actividad 2 (Torneo "Plan B"):** Se organiza un minitorneo en parejas en canchas reducidas. Antes de empezar cada minipartido de 3 minutos, el docente entrega una tarjeta de escenario a cada mesa de juego.
 - **Tarjeta Ejemplo:** "Durante este partido, los tiros que boten en la zona corta del rival restan puntos. Debes jugar obligatoriamente profundo".

- Los estudiantes leen su consigna, modifican su plan de juego de inmediato y juegan bajo las nuevas condiciones. El tercer compañero en descanso actúa como juez de mesa, vigilando el cumplimiento de las reglas adaptadas y promoviendo el diálogo respetuoso ante cualquier duda.



CIERRE



Temas de la Sesión

- ☐ **Vuelta a la Calma:** Caminata de relajación en un ambiente silencioso. Sesión de estiramientos pasivos suaves concentrados en los músculos que acumularon tensión por el estrés táctico (cuello, hombros, espalda baja y pantorrillas). Ejercicios guiados de respiración profunda y controlada.
- ☐ **Recojo de Materiales:** Enfoque de Orientación al Bien Común. Los estudiantes se reparten la tarea de recoger las cintas del suelo, contar las pelotas y apilar las raquetas de forma ordenada en el almacén del área.
- ☐ **Metacognición y Reflexión:**
 - ¿Qué hicieron mentalmente cuando el marcador estaba en su contra para no rendirse y cambiar la estrategia?
 - ¿Qué tipo de tiros resultaron más útiles cuando necesitaban asegurar la pelota y no cometer errores?

Docente de planta

Docente de práctica

Anexo 13.

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

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Edwin Rolando Aguilar Chavez, director de la Institución Educativa "Luis Caveró BendeZú" de Huanta, mediante la presente:

AUTORIZO:

A la estudiante Ricra Cardenas Javier, identificado con DNI N.º 74558646 de la especialidad de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, la aplicación y ejecución de su trabajo de investigación titulada: **Tenis de campo para mejorar las capacidades físicas en los niños de la Institución Educativa "Luis Caveró BendeZú", Huanta-2024. Autorizándose la aplicación de los instrumentos de investigación a los estudiantes de dicha institución educativa con fines estrictamente académicos y de investigación.**

Se expide la presente a solicitud del interesado para los fines que estime convenientes.

Huanta, 10 de octubre de 2024

 **I.E. "LUIS CAVERO BENDEZU"**
HUANTA

Mg. Edwin R. Aguilar Chávez
DIRECTOR

DIRECTOR/A DE LA I.E

Anexo 14

Evidencias fotográficas

Figura 1.

Los estudiantes del 4to grado “A” realizando el estiramiento.



Nota. Se observa a los estudiantes calentando antes de iniciar las clases.

Figura 2.

Los estudiantes del 4to grado "A" realizando la técnica de volea



Nota. Se observa la técnica de volea que esta aplicando los estudiantes.

Figura 3.

Los estudiantes del 4to grado “A” realizando el golpe de izquierda



Nota. Se observa la técnica golpe de izquierda que está aplicando los estudiantes