

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

La pliometría para el salto largo en estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta, 2024.

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Quispe Taipe, José

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4781-7453>

ASESORA

Mg. MAYHUA QUISPE, Frida

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

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y Recreativas

HUANTA – AYACUCHO - PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las 3:00 P.M. del 5 DE SETIEMBRE DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN** de la **TESIS "LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" HUANTA, 2024"** *Línea de investigación: ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS*, presentado por el Bachiller **QUISPE TAIPE, JOSE** con código de matrícula **47385127**.

De Formación Inicial Docente/ **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 0635-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0638-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 14 (CATORCE).

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

SITUACIÓN FINAL: APROBADO

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

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



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO



DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	5	09	2026

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

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 0635-2026 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 0638-2026 -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	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Prof. JESUS RAMIREZ GUTIERREZ

TÍTULO DE TESIS:	LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" HUANTA, 2024
LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

FECHA	5 / 09 / 2026	HORA	3:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
47385127	QUISPE TAPE, JOSE	14	14	15	14


PRESIDENTE


VOCAL


SECRETARIO


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

INTRUCCIONES:

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es 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° 0246-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada **"LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" HUANTA, 2024."**, presentado por el egresado **Quispe Taipe, José**, 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 **16%** 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/13nGkNlx-88shv2pRvqRYRYg72k9CZ8dz?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, 16 de septiembre de 2026



Dr. [Nombre] [Apellido] [Paterno] [Materno]
[Cargo]

Archivo
JLPP/AVO
jvma/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

QUISPE TAIPE, José T Rev.docx

- 220 QUISPE TAIPE, José T
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise-Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cervera Oyalla

Detalles del documento

Identificador de la entrega

13649446634

50 págs

Fecha de entrega

16 sep 2026, 5:18 p.m. GMT-5

17.164 palabras

Fecha de descargo

16 sep 2026, 10:06 a.m. GMT-5

92.802 caracteres

Nombre del archivo

QUISPE TAIPE José T Rev.docx

Tamaño del archivo

113.9 KB

16% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

Nº de alertas de integridad para revisión

No se han detectado marcas de integridad en el texto original.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar coincidencias que permitan distinguir si el texto es original. Si coinciden algunos datos, la marca de integridad se muestra como un símbolo rojo.

Un sistema de alerta no es necesariamente un indicador de plagio. Si el sistema detecta una coincidencia, el autor debe revisar el texto.

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

La pliometría para el salto largo en estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta, 2024.

Para Obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Quispe Taipe, José

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4781-7453>

ASESORA

Mg. MAYHUA QUISPE, Frida

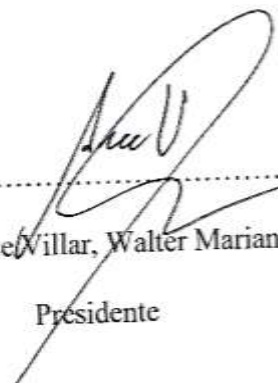
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4184-7991>

LINEA DE INVESTIGACIÓN

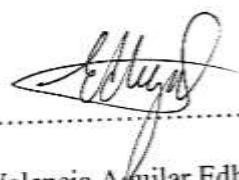
Actividades físicas y Recreativas

HUANTA – AYACUCHO - PERÚ

2026



Dr. Arce Villar, Walter Marian
Presidente



Mg. Valencia Aguilar Edhgar Hector
Secretario



Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
Vocal

Dedico este logro a mis padres, por ser el pilar emocional y la fuente de sabiduría que sostiene cada uno de mis sueños. Este triunfo no es solo mío, sino el fruto del sacrificio y el amor infinito de mi familia.

José

AGRADECIMIENTO

Mi profunda gratitud, en primer lugar, a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle”, por abrirme las puertas a la formación docente y brindarme las herramientas necesarias para convertirme en una profesional competente al servicio de la educación.

A mis docentes, por compartir su sabiduría y esfuerzo en cada etapa de mi vida académica. Un agradecimiento especial a mi asesora, la Mg. Frida Mayhua Quispe, por su valioso soporte y la claridad de su guía durante el desarrollo de esta tesis.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado Examinador, presento ante ustedes la tesis titulada: La pliometría para el salto largo en estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta, 2024, con el objetivo general, determinar la influencia de la Pliometría para el salto largo en estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta, 2024

Este trabajo se ha elaborado conforme a las normativas vigentes establecidas en el Reglamento de Investigación y el Reglamento Institucional para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta.

Confío en haber cumplido con todos los requisitos académicos y formales para la aprobación de esta tesis, quedando a disposición para responder cualquier inquietud o comentario que consideren pertinente.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Quispe Taipe, José identificado con DNI N° 47385127, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, autor del trabajo de investigación Descriptiva titulada: La pliometría para el salto largo en estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" 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, 05 de agosto 2026



Quispe Taipe, José
DNI N° 47385127



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	xi
PRESENTACIÓN	xii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	xiii
RESUMEN	xix
ABSTRAC.....	xx
INTRODUCCIÓN.....	xxi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema.....	24
1.2. Formulación del Problema.....	26
1.2.1. Problema General	26
1.2.2. Problemas Específicos	26
1.3. Justificación de la Investigación	26
1.3.1. Justificación Teórico.....	26
1.3.2. Justificación Práctica	27
1.3.3. Justificación Metodológica.....	27
1.4. Objetivos.....	28
1.4.1. Objetivo General.....	28
1.4.2. Objetivos Específicos	28

CAPITULO II

MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema	29
2.1.1.Internacional.....	29
2.1.2.Nacional.....	30
2.1.3.Regional.....	31
2.1.4.Local.....	32
2.2.Bases Teóricas.....	33
2.2.1. La Pliometría.....	33
2.2.2. El Salto Largo	41
2.3. Definición de Términos Básicos.....	46
2.4. Hipótesis de la Investigación	47

2.4.1.Hipótesis General	47
2.4.2. Hipótesis Específicas	47
2.5. Variables de Investigación.....	47
2.5.1. Variable Independiente: Pliometría	47
2.5.2.Variable Dependiente: Salto Largo	48
2.6.Operacionalización de Variables de Estudio.....	49

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo y Nivel de Investigación	51
3.1.1.Tipo de Investigación	51
3.1.2.Nivel de Estudio	51
3.2. Método de Estudio.....	52
3.2.1. Método Científico.....	52
3.2.2.Método Específico.....	52
3.2.3.Inductivo - Deductivo.....	53
3.2.4.Estadístico.....	54
3.2.5.Experimental.....	54
3.3. Diseños de Investigación	55
3.4. Población y Muestra	56
3.4.1. Población.....	56
3.4.2. Muestra.....	56
3.4.3. Criterios de la Selección de la Muestra	57
3.5.Técnicas de Muestreo	58
3.6.Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	58
3.6.1.Técnica	59
3.6.2.Instrumentos.....	59
3.7. Valides Confiabilidad.....	60
3.7.1.Validez.....	60
3.7.2.Confiabilidad.....	61
3.7.3.Pilotaje.....	62
3.8.Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	62
3.8.1.Análisis Descriptivo	62
3.8.2.Análisis Inferencial.....	62
3.9. Aspectos Éticos.....	62

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados	64
4.1.1. A Nivel Descriptivo.....	64
4.1.1. A Nivel Inferencial	68
4.2. Prueba de Hipótesis	69
4.2.1. Prueba de Hipótesis General.....	69
4.2.2. Prueba de Hipótesis Específica 1.....	70
4.2.3. Prueba de Hipótesis Específica 2.....	72
4.2.4. Prueba de Hipótesis Específica 3	73
4.2.5. Prueba de Hipótesis Específica 4.....	74
4.3. Discusión de Resultados	75
CONCLUSIONES.....	78
RECOMENDACIONES	79
Referencias	80
ANEXOS	93

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Resolución Directoral de Aprobación de proyecto de Investigación	94
Anexo 2. Resolución Directoral de Expedito de Tesis.....	99
Anexo 3. Resolución Directoral de Autorización de Sustentación de Tesis	103
Anexo 4. Resolución Directoral de Nominación de Jurado	105
Anexo 5. Matriz de Consistencia Investigación Experimental	107
Anexo 6. Cuadro de Operacionalización de Variables.....	109
Anexo 7. Matriz Instrumental	111
Anexo 8. Instrumento de recolección de datos.....	115
Anexo 9. Validación por juicio de experto.....	119
Anexo 10. Prueba de confiabilidad del instrumento.....	122
Anexo 11. Matriz de datos de Pre Test.....	123
Anexo 12. Matriz de datos de Post Test.....	124
Anexo 13. Material experimental y sesiones experimentales.....	125
Anexo 14. Constancia de autorización por la I.E.....	163
Anexo 15. Evidencias fotográficas.....	164

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 La población de los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" de Huanta, 2024. N= 82.....	56
Tabla 2 La muestra de estudio de la Institución Educativa "María Auxiliadora" de Huanta, 2024. N= 23	57
Tabla 3 Criterios de selección de la muestra	57
Tabla 4 Técnicas e instrumentos	59
Tabla 5 Resultado de validez por juicio de expertos.....	61
Tabla 6 Estadística de Fiabilidad.....	61
Tabla 7 Resultado de contraste de salto alto de pres test y post test	65
Tabla 8 Resultado de contraste de carrera pres test y post test	66
Tabla 9 Resultado de contraste de la dimensión batida de pres test y post test	67
Tabla 10 Resultado de contraste de la dimensión vuelo de pres test y post test	67
Tabla 11 Resultado de contraste de la dimensión caída de pres test y post test	68
Tabla 12 Resultado de las pruebas de normalidad de datos	69
Tabla 13 Prueba de wilcoxon para la variable salto alto entre pre test y pos test	70
Tabla 14 Prueba de wilcoxon para la dimensión carrera pre test y pos test.....	71
Tabla 15 Prueba de wilcoxon para la dimensión batida entre pre test y pos test	72
Tabla 16 Prueba de wilcoxon para la dimensión vuelo entre pre test y pos test	73
Tabla 17 Prueba de wilcoxon para la dimensión vuelo entre pre test y pos test	74

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de la pliometría en la ejecución del salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta durante el año 2024. La investigación fue de tipo aplicada, de nivel experimental y con diseño pre experimental de pre y post prueba en un solo grupo. La población estuvo conformada por 82 estudiantes de las secciones A, B y C, y la muestra censal para el experimento fue de 23 estudiantes de la sección “A”. La recolección de datos se realizó mediante un test de evaluación y una ficha de observación del salto largo, con validez de contenido de 88,3 % y confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,909. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en el rendimiento del salto largo: los niveles iniciales de inicio (47,8 %) y proceso (52,2 %) evolucionaron a logro esperado (47,8 %) y destacado (52,2 %) tras la intervención. Asimismo, en las dimensiones técnicas se alcanzaron niveles buenos en carrera (73,9 %), batida (78,3 %), vuelo (91,3 %) y caída (91,3 %). El análisis inferencial mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon mostró un valor $p=0,000$ ($<0,05$), permitiendo rechazar la hipótesis nula y confirmar la influencia significativa de la pliometría. Se concluye que la pliometría mejora de manera determinante la fuerza explosiva y la técnica del salto largo en todas sus fases, optimizando el desempeño atlético de los estudiantes.

Palabras Clave. Pliometría, Salto largo, Fuerza explosiva, Educación primaria, Técnica de salto.

ABSTRAC

The general objective of this study was to determine the influence of plyometrics on the long jump performance of fifth-grade students in section A at the "María Auxiliadora" Educational Institution in Huanta during 2024. The research was applied, experimental, and employed a pre-experimental design with pre- and post-tests in a single group. The population consisted of 82 students from sections A, B, and C, and a census sample of 23 students from section A was selected for the experiment. Data was collected using an evaluation test and a long jump test (observation sheet), which achieved a content validity of 88.3% and a Cronbach's alpha reliability of 0.909. The main findings, summarized in five contrast tables, demonstrate a substantial improvement: in overall long jump performance, levels rose from initial (47.8%) and developing (52.2%) to expected (47.8%) and outstanding (52.2%) achievement levels; in the approach run, 73.9% reached the good level; in the take-off, 78.3% reached the good level; in the flight phase, 91.3% reached the good level; and in the landing phase, 91.3% achieved the good level after the intervention. Regarding the inferential results, the Wilcoxon signed-rank test yielded a p-value of 0.000 (less than 0.05), allowing the rejection of the null hypothesis and confirming the significant influence of the independent variable. The study concludes that plyometrics significantly improves explosive power and technique in all its phases, enabling all students to overcome initial technical deficiencies and reach optimal levels of athletic performance.

Keywords. Plyometrics, Long jump, Explosive power, Primary education, Jumping technique.

INTRODUCCIÓN

La deficiencia en el desarrollo de las habilidades para el salto largo es una problemática que se manifiesta a escala global dentro de los sistemas educativos y deportivos. Organizaciones internacionales y regionales han advertido que los estudiantes no logran alcanzar su potencial físico debido a la ausencia de programas de entrenamiento especializados y actualizados en los currículos escolares. En el contexto peruano, y específicamente en la región de Ayacucho, se evidencia una carencia de recursos y de formación docente adecuada que limita el desarrollo de la fuerza explosiva y la coordinación motriz necesaria para esta disciplina atlética. Ante esta realidad en la Institución Educativa “María Auxiliadora”, surge la necesidad de aplicar un programa de entrenamiento basado en la pliometría como una solución técnica efectiva para potenciar el rendimiento físico de los estudiantes.

El objetivo general de este estudio consiste en establecer de qué manera la aplicación de ejercicios pliométricos tiene un impacto significativo en la ejecución del salto largo en los alumnos del quinto grado de primaria de la mencionada institución.

Respecto a los fundamentos teóricos, para la variable independiente (Pliometría) se presentan las siguientes referencias:

Cappa (2000) define a la pliometría como un procedimiento de entrenamiento diseñado para fortalecer la potencia explosiva, sacando provecho de las propiedades elásticas de los músculos tanto en su fase excéntrica como concéntrica.

Pérez y Gardey (2023) sostienen que esta disciplina se enfoca en el incremento de la velocidad y la fuerza mediante la estimulación del sistema nervioso central y las fibras musculares de reacción rápida.

Para la variable dependiente (Salto Largo), se consideran las siguientes citas:

Taipe y Torre (2022) precisan que esta especialidad atlética requiere de una combinación armónica de velocidad, potencia en los miembros inferiores, técnica depurada y coordinación motriz.

Espinoza y Mansilla (2016) explican que el salto largo consiste en una secuencia que integra una carrera de aproximación, un impulso unipedal para el vuelo y la preparación técnica para un aterrizaje que busque la mayor distancia posible.

En cuanto a los antecedentes más relevantes, se han seleccionado los siguientes estudios:

Caballer (2020), en su tesis "Propuesta de un programa pliométrico para la mejora del salto de longitud en atletas de 8 y 9 años", concluyó que el entrenamiento pliométrico adaptado a la edad escolar produce efectos positivos sustanciales en la capacidad de salto de los niños.

Santos (2012), en su investigación "Programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo talentos corredores de Huancayo", determinó que este tipo de programas influye significativamente en el desempeño atlético, logrando que un alto porcentaje de los sujetos alcance niveles de rendimiento excelente.

Chávez (2024), con su estudio local "Aplicación del método de la preparación pliométrica para mejorar la velocidad en los seleccionados de fútbol sub-12 de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2023", demostró mediante pruebas estadísticas que la pliometría mejora de forma determinante la velocidad y aceleración en estudiantes de la misma institución objeto de este estudio.

Finalmente, el presente trabajo se encuentra estructurado en cuatro secciones fundamentales:

Capítulo I: Planteamiento del Problema, que comprende la descripción de la realidad problemática, la formulación de las interrogantes de investigación, la justificación y los objetivos propuestos.

Capítulo II: Marco Teórico de la Investigación, donde se detallan los antecedentes, las bases teóricas de la pliometría y el salto largo, la definición de términos y el sistema de hipótesis y variables.

Capítulo III: Metodología de la Investigación, que describe el tipo y nivel experimental del estudio, el diseño pre-experimental utilizado, la delimitación de la población y muestra, y los procedimientos de validez y confiabilidad de los instrumentos.

Capítulo IV: Resultados y Discusión, sección dedicada al procesamiento estadístico descriptivo e inferencial, la contrastación de las hipótesis y el análisis crítico de los hallazgos frente a la literatura existente.

Con esta organización, se pretende ofrecer una visión científica rigurosa sobre el impacto de la pliometría en el desarrollo motor de los estudiantes de educación primaria.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema

La deficiencia en el desarrollo del salto de largo en estudiantes de educación primaria es un problema mundial que afecta a múltiples niveles del sistema educativo y deportivo. La Federación Internacional de Atletismo (IAAF, 2020) ha informado que, a pesar de los avances tecnológicos y metodológicos en el entrenamiento deportivo, los estudiantes no están alcanzando su máximo potencial en el salto de largo. Esto se debe en gran al desconocimiento de programas especializados en los planes de estudio escolares que promuevan las habilidades necesarias para esta disciplina.

En Europa, la situación es igualmente alarmante. Un informe de la Asociación Europea de Educación Física (EUPEA, 2019) muestra que sólo un número definido de escuelas secundarias involucran programas de entrenamiento específicos para el salto de longitud en su plan de estudios de educación física. En países como Alemania y Francia, donde el atletismo tiene una fuerte presencia, se ha observado que los métodos de entrenamiento no se actualizan con la frecuencia suficiente para incorporar las últimas investigaciones en biomecánica y técnicas de salto.

La Sociedad Estadounidense de Educación Física (SHAPE, 2021) ha destacado que la falta de uniformidad en los programas de educación física y la escasez de entrenadores deportivos especializados contribuyen al insuficiente desarrollo del salto de longitud entre los estudiantes, lo cual directamente en la carrera, batida, impulso y caída.

En África, las limitaciones son aún más pronunciadas debido a la falta de recursos y de acceso a entrenadores capacitados. La Confederación Africana de Deportes Escolares (CASS, 2020) ha argumentado que, en muchas regiones, las escuelas carecen de la infraestructura básica necesaria para practicar el salto de longitud. Además, la formación de los profesores en técnicas específicas del atletismo es escaso, lo cual repercute en el rendimiento en este deporte.

En Perú se evidencia claramente, la dificultad en el desarrollo del salto de largo en los estudiantes de la categoría sub 12. Concorde al Instituto Peruano del Deporte (IPD, 2022), las instituciones educativas muchas veces no cuentan con programas de entrenamiento especializados ni con el equipamiento necesario para la adecuada práctica del salto de longitud. Por ende, la carencia de los recursos y de formación adecuada de los docentes da como resultado una preparación insuficiente de los estudiantes para competir con atletas de alto nivel.

Un estudio realizado por la Dirección Regional de Educación de Ayacucho (DREA, 2023) revela que las escuelas locales carecen de programas estructurados de educación física que incluyan entrenamiento específico para el salto de longitud. Además, la falta de eventos y competencias deportivas regionales limita las oportunidades de los estudiantes para desarrollar y demostrar sus habilidades en esta disciplina.

Concorde a los estudios realizados, los estudiantes de la Institución Educativa “María Auxiliadora” se encuentran ante un problema real que afecta su rendimiento físico y deportivo. Se ha identificado una limitación importante en el desarrollo de la fuerza explosiva y la coordinación, que se refleja en un bajo rendimiento en las competencias. Asimismo, se observa una debilidad al momento de ejecutar el salto, ya que no realizan una buena carrera e impulso, lo cual afecta llegar a una buena longitud. Finalmente, el desarrollo motor de los estudiantes, incide en su incapacidad para alcanzar el nivel esperado.

El problema presentado surge por diversos motivos, como la insuficiente preparación de los docentes para impartir esta disciplina, las precarias condiciones de las instalaciones deportivas y el desconocimiento de las técnicas pliométricas. Estas dificultades a largo plazo suelen tener consecuencias graves, incluida una disminución del rendimiento en la actividad de salto de longitud, la pérdida de oportunidades para

identificar y apoyar a los jóvenes talentos y una reducción de la motivación para practicar deportes. Además, un cuidado adecuado del desarrollo en esta disciplina puede afectar negativamente la salud física y el bienestar general de los estudiantes, al privarlos de los beneficios asociados con una adecuada preparación física y la participación activa en los deportes.

Como propuesta de solución, se utilizó el programa de entrenamiento pliométrico en las clases de educación física, debido a que es una solución eficaz para mejorar el rendimiento del salto de longitud de los estudiantes. Al desarrollar fuerza explosiva, potencia muscular, coordinación y técnica de salto, la pliometría proporciona una base sólida para que los estudiantes alcancen su máximo potencial atlético en esta disciplina.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿De qué manera la pliometría influye en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿De qué manera la pliometría influye en la carrera del salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?
- ¿De qué manera la pliometría influye en la batida en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?
- ¿De qué manera la pliometría influye en el vuelo en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?
- ¿De qué manera la pliometría influye en la caída o aterrizaje en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?

1.3 Justificación de la Investigación

1.3.1 Justificación Teórico

Este trabajo de investigación es conveniente porque ayudara a llenar un vacío en el conocimiento sobre el uso de estrategias efectivas para mejorar el rendimiento en el

salto largo, un problema existente en el campo de la educación física. Al aplicar un programa de entrenamiento pliométrico, se espera que los estudiantes participantes incrementen significativamente su desempeño su desempeño en esta prueba atlética.

Además, para fundamentar el desarrollo de esta investigación, se tomarán en cuenta las teorías constructivistas y cognitivistas de Vygotsky y Piaget. Estos enfoques teóricos respaldan la idea de que el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras se dan a través de la interacción activa del individuo con su entorno, en un proceso de construcción de conocimiento. Por lo tanto, la aplicación de ejercicios pliométricos bajo la guía de un entrenador o profesor, en un ambiente adecuado, facilitará que los estudiantes mejoren su capacidad de salto.

1.3.2 Justificación Práctica

Los resultados obtenidos en la presente investigación constituyeron un aporte para las instituciones educativas, ya que proporcionaron evidencia sobre la aplicación de estrategias orientadas al mejoramiento del salto largo en el área de Educación Física. En ese sentido, los hallazgos pudieron ser considerados como un referente para fortalecer la planificación y el desarrollo de actividades pedagógicas relacionadas con esta disciplina.

Asimismo, la investigación benefició a la comunidad educativa al generar información útil para docentes, estudiantes y entrenadores, contribuyendo a la mejora del desempeño en el salto largo. Del mismo modo, los resultados pudieron servir de base para futuras intervenciones dirigidas a niños, adolescentes, jóvenes y atletas interesados en el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas.

1.3.3 Justificación Metodológica

Los métodos empleados en la presente investigación sirvieron como un modelo metodológico para futuros estudios relacionados con la problemática del salto largo en los estudiantes, permitiendo una evaluación más precisa y comparativa de los resultados obtenidos.

Asimismo, la ficha de observación, utilizada como instrumento para medir la variable dependiente, facilitó la recopilación de datos cuantitativos durante la ejecución de las actividades propuestas. En ese sentido, dicho instrumento constituyó un aporte metodológico, ya que pudo ser utilizado por otros docentes e investigadores para realizar evaluaciones pertinentes en investigaciones de características similares.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la influencia de la pliometría en el salto largo en los estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar la influencia de la pliometría en la carrera del salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- Determinar la influencia de la pliometría en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- Determinar la influencia de la pliometría en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- Determinar la influencia de la pliometría en la caída o aterrizaje de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

CAPITULO II

MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Internacional

Según Caballer (2020), en la tesis titulada: *Propuesta de un programa pliométrico para la mejora del salto de longitud en atletas de 8 y 9 años*, tuvo como objetivo determinar la importancia del entrenamiento pliométrico para mejorar el salto de longitud en atletas de categoría Benjamín. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, utilizando un método de triangulación y un diseño no experimental. La población estuvo conformada por niños y niñas de 8 y 9 años que practicaban atletismo en la Escuela de Atletismo de Campanar. La muestra estuvo integrada por 10 participantes (6 niños y 4 niñas), con una experiencia deportiva de entre 0 y 1 año. Asimismo, el estudio destacó los beneficios de este tipo de entrenamiento en el desarrollo físico y deportivo, resaltando la necesidad de adaptarlo a las características evolutivas de los participantes. Como producto de la investigación, se diseñó un programa pliométrico basado en actividades lúdicas, organizado con una progresión gradual de la intensidad y orientado al desarrollo integral de los atletas infantiles. Finalmente, se propusieron instrumentos válidos y confiables para evaluar tanto el proceso como los resultados del programa, concluyéndose que se alcanzaron satisfactoriamente los objetivos planteados y que la propuesta constituye una alternativa pertinente para mejorar el rendimiento en el salto de longitud en atletas de categoría Benjamín.

Guamán y Marcatoma (2024) en su tesis titulada: *Pliometría y el Salto Vertical en el bloqueo en el Voleibol*, tuvo como objetivo Analizar el nivel de fuerza del salto vertical en los estudiantes de 1 Bachillerato General Unificado paralelo “C” de la Unidad Educativa “Fernando Daquilema”. Por el tipo de investigación cuasi experimental del enfoque cuantitativo aplicado de la ciudad de Riobamba, para lo cual se aplicó un programa de ejercicios pliométricos, en 23 estudiantes en un rango de edad de 12 a 15 años, mientras que para la recolección de datos se empleó el software My Jump, se siguió un procedimiento para la recolección de datos en el estudio de Pliometría y Salto Vertical en el bloqueo en el Voleibol es esencial para garantizar la precisión y validez de los resultados. La autora arribó a las siguientes conclusiones: 1) La utilización de la aplicación del programa My Jump para evaluar la longitud del salto vertical ha resultado ser un recurso sumamente útil. Esta capacidad de medición exacta es fundamental para establecer referencias claras y metas alcanzables en el rendimiento atlético de los estudiantes. 2) El programa de ejercicios pliométricos realizado durante un período de 12 semanas ha sido fundamental para el avance del salto vertical de los alumnos. El incremento en la longitud del salto, el tiempo de vuelo y otros parámetros físicos son evidencia clara de cómo estos ejercicios han mejorado las destrezas atléticas de los estudiantes. 3) El uso de la aplicación del programa My Jump para contrastar los resultados del pre y post test del programa de ejercicios pliometricos ha ofrecido una evaluación precisa e imparcial del efecto de dicho programa.

2.1.2. Nacional

Santos (2012) en su tesis titulada: *Programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo talentos corredores de Huancayo*, tuvo como objetivo principal determinar la influencia de un programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo. El trabajo es de tipo aplicado de nivel explicativo; se empleó como método general el científico y como método de trabajo el experimental, con el diseño pre experimental. La muestra estuvo conformada por 15 atletas, seleccionados con la técnica de muestreo intencional no probabilístico. Para el acopio de datos se utilizó la técnica de test de evaluación cuyo instrumento fue el test de salto largo sin carrera y el fichaje cuyo instrumento fue fichas bibliográficas. Los resultados se analizaron mediante la t de Student. El autor arribó a la siguiente conclusión: 1) El programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el salto largo sin carrera en atletas del club de

atletismo “talentos corredores” de Huancayo, los resultados de la prueba de salida muestran que el 46,67% de los atletas alcanzaron el nivel excelente, el 33,33% de los atletas se ubicaron en el nivel bueno y el 20% de los atletas lograron el nivel regular, constatándose la efectividad del programa de ejercicios pliométricos. 2) De acuerdo al procesamiento y análisis de datos logrados en la aplicación del test de salto largo sin carrera, se contrastó la hipótesis de investigación, pues el resultado del valor de la t calculada fue mayor que la t teórica en el test aplicado: $(13,5 > 2,145)$. En tal sentido se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna.

Rasualdo (2008) en su tesis titulada: *Los ejercicios pliométricos en la saltabilidad de los estudiantes de la especialidad de educación física de la universidad nacional del centro del Perú*. Por lo tanto el objetivo general de la investigación fue determinar la influencia de los ejercicios pliométricos en la saltabilidad de los estudiantes del V semestre que cursan la asignatura de voleibol de la Especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Teniendo como método general el científico y como método particular el analítico – sintético - analítico; siendo el diseño de investigación pre experimental con un solo grupo haciendo un total de 35 estudiantes de ambos sexos. Utilizando el muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se utilizó la ficha biantropométrica de acuerdo a la bibliografía estudiada, la lista de cotejo para observar los avances de la técnica de salto y se aplicó el test de saltabilidad con lo cual se obtuvo los datos para analizarlos estadísticamente con la t de student ya que la muestra es pequeña. El autor arribó a las siguientes conclusiones: 1) Los ejercicios pliometricos, influyen en la saltabilidad obteniendo una M_a en la prueba de entrada de 37,611 cm. y en la prueba de salida de 45,722 cm., referente a los varones y en las mujeres una M_a en la prueba de entrada de 27,235 cm. y en la prueba de salida de 39,4212 cm., aceptando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula. 2) De acuerdo a los resultados obtenidos en el pre test y post test, el programa de ejercicios pliometricos influye significativamente en el desarrollo de la saltabilidad de los estudiantes del V semestre de la especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional del Centro del Perú.

2.1.3. Regional

García y Núñez (2017), en la tesis titulada: *Programa pliométrico de vóleybol para la mejora del remate de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*, tuvieron como objetivo comprobar los efectos de

un programa pliométrico de vóleybol en la mejora del remate de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física. La investigación se desarrolló bajo el método hipotético-deductivo, con un enfoque experimental. La muestra estuvo conformada por 12 estudiantes de sexo masculino, con edades entre 21 y 24 años, matriculados en la serie 300 del semestre impar de la Escuela Profesional de Educación Física. Para la recolección de datos se empleó la técnica de observación y como instrumentos el test de Abalakov (Beuker, 1976) y el test de lanzamiento de balón medicinal. Los resultados demostraron que el programa pliométrico produjo mejoras significativas en el rendimiento del remate. En la hipótesis general se obtuvo un nivel de significancia de $p = 0.002$, valor inferior a $\alpha = 0.05$, por lo que se aceptó la hipótesis alterna, evidenciando diferencias significativas entre el pretest y el posttest. De igual manera, las hipótesis específicas confirmaron mejoras significativas en el remate corto ($p = 0.002$), remate semicorto ($p = 0.005$) y remate alto ($p = 0.005$). En conclusión, el programa pliométrico resultó eficaz para optimizar la ejecución del remate en sus diferentes modalidades, demostrando que este tipo de entrenamiento contribuye significativamente al desarrollo de la potencia y el rendimiento técnico de los estudiantes de Educación Física.

2.1.4. Local

Chávez (2024) en su tesis titulada: *Aplicación del método de la preparación pliométrica para mejorar la velocidad en los seleccionados de futbol sub-12 de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2023*, cuyo objetivo fue, determinar la aplicación del método de la preparación pliométrica en la mejora de la velocidad. Por la naturaleza del estudio emplea un enfoque cuantitativo de tipo aplicada, nivel experimental, diseño pre experimental, con pre y post prueba en un solo grupo; la población estuvo conformado por 50 estudiantes y la muestra se constituyó por 18 estudiantes seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia; como técnica se empleó la observación cuyo instrumento fue la guía de observación. En la prueba de hipótesis se empleó el estadígrafo con pruebas de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas. El autor arribó a la siguiente conclusión: 1) Se determinó que existe una diferencia significativa entre los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la velocidad. Demostrada mediante el resultado obtenido a través de la Prueba de rangos con signo de Wilcoxon que muestra un $p=0,000<0,05$ que permite rechazar el H_0 y aceptar la H_a . Se concluye que la aplicación

del método de la preparación pliométrica mejora la velocidad en los seleccionados de fútbol sub-12 de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2023.

Suarez (2021) en su tesis titulada: *Entrenamiento pliométrico para mejorar la velocidad en los seleccionados de fútbol sub-12 de la institución educativa N°38752 puerto amargura Llohegua*, cuyo objetivo fue comprobar la influencia del entrenamiento pliométrico en la mejora de la velocidad en los seleccionados de fútbol sub -12 de la institución educativa N°38752 “Puerto Amargura” por la naturaleza del método inductivo-deductivo de nivel experimental diseño pre experimental, con pre y post prueba en un solo grupo, la población estuvo conformado por todo los seleccionados de fútbol de la categoría sub-12 de la instituciones educativas de Llohegua que participan en los “juegos deportivos escolares”, en la muestra se utilizada En el proyecto estuvo conformado por los mismos integrantes de la población considerada en este caso por 16 estudiantes varones que pertenecen a la selección de fútbol sub-12 de la mencionada institución utilizó la técnica recolección de datos, el autor arribo a las siguientes conclusiones. 1) Se concluye que la presente propuesta se puede aplicar en diferentes categorías superiores a la que se hace referencia en el informe sobre todo en la educación básica. 2) La propuesta pedagógica es flexible ya que se puede aplicar en diferentes contextos en los estudiantes, teniendo en cuenta las características físicas en cada uno de ellos. Asimismo, los instrumentos propuestos se pueden contextualizar de acuerdo al nivel y el rendimiento físicos de los estudiantes. 3) no se evidencia perjuicios o lesiones por aplicar el método de entrenamiento por niveles en adolescentes, si se puede entrenar la pliometría en púberes encontrando resultados favorables a corto plazo. 4) podemos decir entonces que la velocidad es una de las capacidades físicas más importantes para el fútbol, pero que debería estar pura y exclusivamente al servicio de la inteligencia futbolística y no del correr.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. La Pliometría

Es un método de entrenamiento para reforzar la fuerza explosiva, aprovechando los componentes elásticos del musculo. Este enfoque busca optimizar la técnica en el ciclo excéntrico de un movimiento, lo que facilita su ejecución, al tiempo que potencia el ciclo concéntrico (Cappa, 2000).

Asimismo, Pérez y Gardey (2023) argumentan que la pliometría es una disciplina de entrenamientos que está direccionado en desarrollar la velocidad, potencia y fuerza que se debe a que se activa el sistema nervioso central que estimula las fibras musculares de contracción rápida la que nos permite generar la mayor fuerza para poder mejorar nuestras capacidades físicas y deportivas.

Desde el punto de vista Sailema (2020) la pliometría es un entrenamiento que se trabaja el rápido del ciclo de elongación donde la fase excéntrica se junta en cierta cantidad de energía potencial en la elástica en el cual se da a un inicio y se releja la acción y el acortamiento muscular en la fase concéntrica se crea mayor cantidad de la fuerza a consecuencia del acortamiento de las fibras musculares.

Por lo tanto la pliometría se considera una herramienta de programas muy importante en la parte del entrenamiento especializados en la mayor fuerza y velocidad de los músculos, sobre todo los miembros inferiores que están en constante movimientos que unen ejercicios de elongación y acortamiento en cortos tiempo, donde los grandes deportistas mejoren día a día sus habilidades ya que dicha práctica dirigida a la velocidad y fuerza los deportistas aumentan a un nivel de rendimiento y obtengan resultados positivos del nivel competitivo en el campo deportivo.

Según Chu (2006) los ejercicios pliométricos son métodos que permiten a los músculos lograr su máxima fuerza en el menor tiempo posible la cual logra la gran capacidad de velocidad fuerza la cual llegamos a la potencia, sin embargo, son pocos los que han llegado a entender los mecanismos requeridos para su desarrollo.

En síntesis, de la Información, en el Entrenamiento Pliométrico se Considera los Sigüientes Aspectos. Los cuales son:

La Intensidad. Es la magnitud del esfuerzo que se aplica durante el ejercicio, mediante el tipo de ejercicios a realizar en donde los saltos pliométricos son comprendidos como movimiento reactivo, llevando a su máxima expresión del ciclo de estiramiento – acortamiento del grupo de los muscular que interviene directamente de la acción (Suarez, 2021).

Volumen. También nos referimos al trabajo donde es efectuado en una sesión de entrenamiento, lo cual esta directa y correlativa en relación entre una mayor intensidad de los saltos en un número por series, repeticiones viceversas.

Pausa. Así mismo representa a la recuperación entre repeticiones básicamente se retorna al punto de partida caminando, también incluyen ejercicios de flexibilidad. Así mismo en los ejercicios de máxima intensidad deben ser de 2 a 3 minutos.

La Frecuencia. Así mismo nos referimos a la cantidad de veces que se realiza los ejercicios pliométricos en los diferentes momentos del periodo de entrenamiento, dicho de otra manera, se refiere a la cantidad de veces que se repite en un ejercicio determinado.

Características del Entrenamiento Pliométrico. Anselmi (2007) menciona lo siguiente “los ejercicios pliométricos involucran decididamente y son con gran protagonismo articulaciones y músculos. La columna vertebral es el mecanismo que de estabilidad y soporta a las acciones de fuerza, de absorber el shock de los saltos movimientos explosivos” (p.58).

De tal manera se considera los ejercicios pliométricos es importante que se constituyen en un tipo de trabajo muy exigente, de ahí que para su desarrollo es necesario respetar ciertas pautas en su ejecución; de este modo, el sistema nervioso central, la columna vertebral, las articulaciones, los músculos, tendones, y el metabolismo soportan una carga muy importante y significativa en la ejecución de los ejercicios, por lo tanto es respetar ciertas pautas metodológicas a efectos de aprovechar al máximo sus beneficios con el mínimo de riesgos físicos de lesiones en el individuo.

Consideraciones Sobre el Entrenamiento. De este modo el entrenamiento pliométrico de manera individual implica a quienes lo practican, aplica todas sus habilidades, según su nivel de desarrollo, esto involucra una concentración, responsabilidad y seguimiento a la técnica empleada por el individuo, esto es para completarla sesión de entrenamiento con los objetivos alcanzados (Suarez, 2021).

A nivel grupal se realiza de manera que podemos abarcar las técnicas físicas, la comunicación, la cooperación y confianza y al lugar plazo en logro de nuestros objetivos propuestos,

Así mismo resulta fundamentalmente definir algunos términos en relación a la potencia y fuerza. Los siguientes son:

Potencia. Anselmi (2006), señala que la potencia es la capacidad de realizar el trabajo en el menor tiempo y dependerá en gran manera de la fuerza y la velocidad del modo que queda claro cuán importante es la fuerza en la capacidad de ejecutar los gestos técnicos de veloces potentes en la acción física que se necesita en una situación de juego.

Asimismo, la potencia es la capacidad del sistema neuro muscular lo cual, para producir la mayor fuerza en un periodo de tiempo corto, menciona también que la potencia es el producto de la fuerza (F) y la velocidad (V) de desplazamiento. Por lo tanto, $P=F \times V$. Entonces cualquier incremento de la potencia puede ser el resultado de la mayoría tanto de la fuerza como de la velocidad, (Bomba, 2005).

En base a Cappa (2000), la fuerza rápida es el que desarrolla con una alta velocidad teniendo control m sobre ambas faces musculares tanto como (excéntrica y concéntrica) en el cual su opinión la fuerza es la característica del deporte cíclicos, donde ellos movimientos que se realicen son repetitivos de forma consecutiva, mientras la fuerza explosiva desarrolla la mayor cantidad de fuerza en la menor unidad de tiempo (máxima velocidad).

Entrenamiento de la Fuerza. La fuerza es una capacidad motriz determinada en el rendimiento físico de los jóvenes, como menciona que una carencia de la fuerza puede provocar dificultades en el aprendizaje motriz ya que en el dominio y practica de las técnicas deportivas, cabe considerar por otro lado la idea de otros autores relacionan a la fuerza física (Piedrahita, 2009).

Citando a Gonzales (2013), la fuerza es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no puede ser olvidado en la preparación de los deportistas. Un acondicionamiento satisfactorio de la fuerza depende de una comprensión completa de todos los procesos que intervienen en la producción de fuerza en el cuerpo.

En conclusión, es conveniente acortar que la fuerza es una de las capacidades necesarias para fundamental para un deportista cíclicos y a cíclicos como en el caso del salto largo donde los atletas tienen la necesidad de realizar acciones motrices rápidas y potentes para sacar ventaja de ataque con es necesario cuando recorre una determinada distancia y así buscar la mayor fuerza para poder realizar el salto largo.

El Momento de Mayor Entrenamiento de la Fuerza. A partir de los 12 años se aumentan fuertemente la liberación de hormonas en la fisiología del individuo ya con la liberación de esta hormona se produce la mejora cada vez más las condiciones para el desarrollo de la fuerza. Dicho esto, a partir de esta fase puberal empieza el desarrollo de la fuerza, dando inicio al mejor momento de intratabilidad de esta capacidad condicional (Piedrahita, 2009).

Niveles en el Entrenamiento de la Pliometría. Desde la posición de Anselmi (2007) la escala de ejercicios pliométricos va por niveles, iniciando del 0 a 4, los cuales subirán de manera progresiva de acuerdo a la capacidad del entrenamiento.

A continuación, se detalla los niveles pliométricos:

Nivel 0. También conocida como el nivel de adaptación, bueno se recomienda trabajar con los niños y adolescencia, para poder realizar pequeños saltitos con un pie variando la dirección y la modalidad para cada serie. Así mismo las series son de volumen máximo y se finaliza con una sensación de cansancio del gemelo.

Nivel 1. De este modo se realiza saltos monopodales y bipolares de moderada intensidad realizados con desplazamientos cortos. Que se efectúa 10 repeticiones de cada ejercicio y de dos series respectivamente con descansos de 30 segundos y 2 minutos buscando.

De tal manera los ejercicios son los multisaltos mono podales y bipodales con la sog, comúnmente llamado (salta sog), con ello se desarrolla la coordinación y la fuerza en los miembros inferiores, donde se busca desarrollar el salto largo con la mayor fuerza y una coordinación posible al momento de saltar.

Nivel 2. Anudando a la situación con los ejercicios pliométricos de manera coordinada y con tiempos de contactos bastante corto ya que en este nivel se recomienda a tener una cuenca de técnicas de los multisaltos.

Los ejercicios se realizan de manera más rápida, luego se incrementa la intensidad de los ejercicios para desarrollar el salto largo más profundo, con mayor coordinación, además se debe tener con mínimo contacto con la superficie del pie con la superficie en el salto largo.

Nivel 3. De este modo realizaremos los ejercicios pliométricos utilizando los cajones, realizando saltos para ello debemos tener ubicados estratégicamente los cajones para ello buscamos la mayor fuerza reactiva en los ángulos, así realizaremos diferentes frecuencias de saltos con un pie y con los dos pies, para poder marcar los efectos de coordinación. Este nivel caracteriza los saltos que se ejecuten a una altura óptima para la caída del salto profundo al realizar el salto largo.

Nivel 4. Los multisaltos sobre las vallas nos ayudaran a generar la mayor zancada para poder tener esa estrategia y la mayor fuerza explosiva en los segmentos inferiores

del atleta, todo esto dependerá a la intensidad del trabajo, este nivel corresponde su ejecución a los deportistas que han tenido entrenamiento pliométrico con sus niveles básicos.

Fisiología de los Ejercicios Pliométricos. Esta investigación fisiológica de los ejercicios pliométricos, o ciclos de entrenamiento- acortamiento del tejido muscular ha sido revisada por numerosos autores, los cuales dan importancia a dos factores. Desde la posición de Cometti (1998) nos manifiestas dos componentes importantes:

- Los componentes elásticos del musculo, que incluye a los tendones y las características de la estructura cruzada de la actina y la miosina que forman las fibras musculares.
- También los propioceptores que desempeñan la función de restablecer la tensión muscular y transmitir la producción sensorial relacionada con la extensión muscular rápida para la activación del reflejo de extensión.

La elasticidad muscular es un factor importante para entender el modo en que el ejercicio pliométrico puede producir más potencia que una simple contracción muscular concéntrica ya que los músculos pueden acumular brevemente la tención desarrollada mediante un estiramiento rápido, de tal forma que poseen un tipo de energía elástica potencial.

De tal manera otros reflejos son más lentos que el del estiramiento debido a que deben transmitir a través de varios canales diferentes (interneuronas) y hacia el sistema nervioso central (cerebro) antes de que la reacción se produzca. Así mismo cuanto mayor sea las zancadas con el que el musculo se extiende a lo largo, mayor será su fuerza concéntrica después del estiramiento.

Ejercicios para Desarrollo de la Pliometría y sus Beneficios. Son:

Saltos con Dos Piernas en el Sitio. Asimismo, los ejercicios son recomendados para principiantes. En lo cual se inicia la posición de bipedestación y se elevan las piernas desde el suelo hacia arriba con los dos pies. Intentando elevar las rodillas hacia el pecho. Los pies deben volver al suelo al mismo tiempo, permaneciendo en el menor tiempo posible.

Salto de Longitud sin Carrera. En lo cual comenzar con los pies en el suelo, flexionar rodillas y caderas, imitando la posición de sentadillas y saltar hacia delante, empleando los brazos para impulsar el cuerpo.

Triple Salto sin Carrera. Bien claro menciona que los ejercicios favorecen no solo al salto vertical y horizontal, sino también la fuerza de las piernas, el equilibrio y coordinación. Por lo tanto, se inicia la posición en bipedestación, se realiza un salto hacia delante aterrizando primero sobre el pie derecho, después sobre el izquierdo y finaliza saltando con ambos pies. Lo cual el objetivo es alcanzar la mayor longitud en el salto.

Salto de Vallas. Se colocan en línea aproximadamente 5 vallas, con una separación de un metro, el atleta debe saltar las distintas vallas y aterrizar con ambos pies, elevando rodillas y manteniendo la postura erguida durante el salto.

Brincos. Los ejercicios pliométricos más empleados es el salto de un pie a otro. Encontramos muchas variedades dentro de esta categoría, saltar durante 100 metros, saltar muy corto y rápido, por lo tanto, también con una sola pierna, combinar saltos de una sola pierna con saltos de ambas piernas entre otros.

Salto de Profundidad. También conocida como saltos de cajas, lo cual se trata de ejercicios pliométricos más avanzando. Con atletas con una buena preparación física deben realizar estos ejercicios, debido a que son muy exigentes y su incorrecta ejecución puede causar lesiones en las articulaciones de los miembros inferiores. Por lo cual se realiza saltando desde lo alto de una caja hacia la superficie aterrizando en posición media sentadilla e inmediatamente saltar hacia arriba a la máxima velocidad posible.

La técnica de salto y el aterrizaje, junto con el desarrollo del mecanismo de reflejo de estiramiento, presenta tantos beneficios potenciales en el rendimiento y en la reducción de lesiones en el deporte que deberían constituir los pilares fundamentales de un proceso de educación física integral para cualquier niño (Brewer, 2017).

Así mismo Brewer (2017) y Lázaro (2018), menciona que los beneficios del entrenamiento pliométrico están acreditados en la literatura científica, y se constata en una gran variedad de atletas que la pliometría produce efectos positivos que van desde la prevención de lesiones, asimismo el desarrollo de la energía y la velocidad hasta el aumento de las cualidades físicas y el rendimiento del deportista.

Dimensiones de la Pliometría. Las dimensiones de la pliometría son las siguientes:

Salto en el Mismo Lugar. Estos ejercicios son de poca intensidad y se realizan de sobre el mismo lugar esto se da uno detrás del otro, aunque desarrollan estímulos para desarrollar una amortización más corta exigiendo al deportista que rebote rápidamente después de cada salto.

Así mismo resulta claro que son ejercicios más sencillos que podemos hacer, solo necesitaremos un lugar amplio para correr, por ejemplo, una pista de atletismo o un campo de fútbol (Gonzales, 2013).

Al ejecutar esta actividad los estudiantes desarrollan los siguientes indicadores: Saltos en el mismo lugar con el pie derecho e izquierdo, saltos con una cuerda de forma coordinada y saltos con los pies juntos.

Salto con Desplazamiento Corto. Como señala De la Cruz y Giménez (2016) “este tipo de salto nos permite desarrollar la coordinación en desplazamiento de los miembros inferiores, teniendo como objetivo el mínimo contacto del pie con el suelo” (p. 29).

Asimismo, este tipo de saltos nos permiten desarrollar la coordinación en el movimiento de las piernas, buscando lograr el menor tiempo posible de contacto del pie con el suelo.

Por otra parte, esta dimensión toma los siguientes indicadores: Realiza multisaltos con el pie derecho e izquierdo hacia los laterales, ejecuta multisaltos con el pie derecho e izquierdo adelante y atrás, ejecuta multisaltos con los pies juntos hacia los laterales y ejecuta multisaltos con los pies juntos hacia adelante y atrás.

Salto en Escalera de Coordinación. Suarez (2021) menciona que “dichos saltos nos permiten desarrollar la coordinación en desplazamiento de los miembros inferiores, teniendo como objetivo el contacto mínimo del pie con el suelo, haciendo uso de la escalera pliométrica, estas son algunas de sus características”. (p.37).

Esta dimensión se divide en los siguientes indicadores: Realiza multisaltos unipodales con el pie derecho en zigzag, ejecuta multisaltos unipodales con el pie izquierdo en zigzag y desarrolla multisaltos bipodales con los dos pies juntos en zigzag.

Salto Sobre el Cajón. Los saltos sobre el cajón combinan multisaltos de un solo pie a dos pies juntos y alternados, pueden ser de intensidad baja dependiendo de la altura de los cajones, estas son algunas de sus características: Salto hacia arriba y abajo del cajón con el pie derecho e izquierdo de manera frontal y lateral, ejecuta multisaltos monopodales hacia la derecha e izquierda concitativamente, realiza multisaltos bipodales adelante y atrás, fortalecimiento de la musculatura de los miembros inferiores

Entrenamiento Pliométrico. Es un tipo de entrenamiento diseñado para generar movimientos rápidos, potentes y mejora de las funciones del sistema nervioso, además se utilizan para aumentar la velocidad y la fuerza de las contracciones musculares, proporcionando explosividad en diferentes actividades deportivas, en este caso específico en el salto largo.

Así mismo Guyton (1996) declara que:

Es beneficioso para un atleta saludable, ha sido demostrado con estudios realizados. El ejercicio pliométrico es un método de entrenamiento más eficiente en corto tiempo y brinda mayor posibilidad de transferencia para su aplicación en el deporte. Las técnicas pliométricas se pueden utilizar para ejercitar todo el cuerpo y cualquier deporte (p.27).

De tal manera, los saltos poseen una característica común que, para conseguir el propósito, no es necesario las sobrecargas de trabajo, puesto que el propio peso corporal que al saltar en oposición a la fuerza de la gravedad pasa a ser la carga, dentro de este marco lo cual es necesario tener en cuenta durante el entrenamiento.

2.2.2. El Salto Largo

Taype y Torre (2022) argumentan que:

El salto largo, también conocido como salto de longitud, es la denominación de una disciplina que forma parte del atletismo. La competencia consiste en realizar un salto después de una carrera corta para cubrir la mayor distancia posible en un sentido horizontal (p. 41).

Como menciona el autor el salto largo conocido como el salto de longitud es una disciplina que forma parte del atletismo ya que consiste en una competencia para realizar el salto después de una carrera corta, para realizar el salto y llegar a la mayor distancia.

Fases del Salto Largo. Menciona Taipe y Torre (2022) “los requisitos para realizar un salto largo y exitoso son varios. “Velocidad, fuerza en las piernas, técnicas y coordinación. Se trata de una disciplina que se denomina tras años de entrenamiento y dedicación. A continuación, se describen las tres fases en las cuales se dividen mediante” (p, 41).

Como dice el autor los requisitos son muy importantes para una atleta ser disciplinado responsable en su entrenamiento y tomar esa decisión de dedicarse para ser una atleta de potencia de explosión para ello tenemos tres fases muy importantes que nos ayudara.

De Carrera. Taipe y Torre (2022) manifiestan que:

Viene de la palabra carraira (camino para carruajes) y esta de carrus (carro). “Correr una carrera”, seria correr sobre una pista establecida. “carrera profesional” seria seguir el curso de estudios y proyectos, para adquirir nuevos conocimientos y así lograr un éxito financiero (p. 41).

Da a conocer que la palabra carrera en pocas palabras viene a ser un curso de estudios y proyectos y adquirir nuevos conocimientos para lograr un éxito profesional

Pérez y Gardey (2021), “en esta fase, la longitud de la carrera va de los dieciséis a los veinte metros, o bien cincuenta para los atletas de nivel profesional” (p. 41).

Como dice el autor nos da a conocer de los atletas.

De Impulso. Alude Pérez y Gardey (2021) menciona que en esta fase se consigue el mayor impulso vertical sin perder la velocidad, lo cual es el objetivo de cada atleta es conseguir el paso más largo que el anterior y logre impulsarse más alto hacia arriba desde el centro de la gravedad lo cual no disminuya la velocidad y logre su objetivo.

De Suspensión. Empleando Pérez y Gardey (2021) también se les hace notar como una fase de vuelo, de tal manera hay tres técnicas muy importantes con los cuales se pueden ejecutar y se apuntan a una posición final y estable balanceada.

Técnicas de la Fase de Vuelo. Son las siguientes:

Técnica Natural. Asimismo, Pérez y Gardey (2021) la técnica del “sentado” es la forma más sencilla para saltos cortos y principalmente, ya que es fácil de ejecutar solo

tienes que unir la pierna libre a la pierna de batida donde estas, mientras en el aire es una posición similar cuando estas sentado ya que con este método no se pueden realizar los saltos muy altos. Lo cual está más apropiado para practicar es más la coordinación y el control en el aire y son para las personas que están en iniciales.

Técnica Extensión. Como también Pérez y Gardey (2021), reflexiona en esta técnica la cual debes inclinar el cuerpo hacia adelante mientras extiendas las piernas hacia atrás. Lo cual mantenga esa posición hasta que aterrizas, en cuanto lo haga bien puede saltar medio metro más alto que con la técnica natural. Ya que es mejor, ya que es mejor que la técnica natural permite saltar más alto

Técnica de Tijera. Pérez y Gardey (2021), también conocida como técnica de paso, en la cual consiste en cerrar las piernas repetidamente, como si tuvieras caminando rápidamente en el aire. Como también dependiendo de cuantos “pasos” hagas mientras que estés en el aire, del salto recibe el nombre, como “de dos y medio” “lo cual de tres medios” para ello realizar el salto de medio, debes levantar la pierna que está sobrando adelante manteniéndola flexionada, y luego extenderla a la altura de la otra pierna, además los brazos son muy importantes para mantener el equilibrio durante este movimiento, ya que deben rotar horizontalmente en la altura de los hombros y mantén el ritmo.

Procedimientos Para el Desarrollo del Salto Largo. Como señala Espinoza y Mancilla (2016), “no hay distancia concreta antes del salto. El salto se considera fallido si el competidor” (p, 38).

Como el autor menciona no hay una distancia bien clara para los atletas antes de saltar vemos los siguientes puntos.

Tocar el indicador donde la huella marcada en la superficie blanda, saltar desde fuera de la plancha de despegue, realiza una voltereta, toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando la cual una marca más cercana de la línea de despegue, camina de espaldas por el área de aterrizaje, supera el tiempo estipulado para realizar el salto.

Espinoza y Mancilla (2016) menciona que la medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena hasta la línea de despegue, utilizando cualquier parte del cuerpo del atleta que realiza el salto en cuanto en la competencia un atleta un competidor tiene tres saltos de clasificación que el mayor salto se le considerara el salto mayor en caso se logre empatar se considera el segundo mejor intento para determinar al vencedor.

Si hay más de ocho participantes, cada uno tendrá derecho a tres intentos, y los ocho mejores realizarán tres intentos adicionales para mejorar su marca. El tiempo asignado para cada intento es de un minuto, mientras que en las fases finales de la competencia se dispone de dos minutos.

Asimismo, afirma Pérez y Gardey (2021) el atleta para realizar la carrera tiene que tomar el mayor impulso para poder realizar el salto. Lo cual existen una línea que marca de la carrera, el límite de carrera de aproximación donde la persona pisa esa línea su carrera será invalido porque razón, a la hora que va acercándose a la marca el atleta debe estar preparándose para realizar el salto tomando el mayor impulso que tenga, porque en su caída le espera un foso de arena húmeda donde caiga con los dos pies juntos se medirá la distancia.

Tabla de Batida. Espinoza y mancilla (2016) argumentan que es la tabla de batida es un elemento rectangular, hecha de madera u otro material adecuado, con dimensiones de su longitud es de 1,22 metros, tendrá 20 centímetros de ancho y 10 centímetros de grosor. Debe estar al mismo nivel del pasillo de impulso y el foso de arena. Su borde más alejado del foso la cual se denomina línea de batida, y debe haber una distancia de entre 1,50 y 3 metros desde esa línea hasta el extremo más cercano del foso de caída. En lo cual la distancia mínima desde la línea de batida hasta el extremo más lejano del foso debe ser de 12 metros.

Foso o Zona de Caída. Espinoza y Mancilla (2016) mencionan que la fosa de caída debe tener un ancho mínimo como 2,75 metros y un máximo de 3 metros, ubicada de tal manera que, si se prolongara el centro de pasillo de impulso, coincidiría con el centro del foso de caída. Además, esta área debe estar cubierta con arena fina y húmeda la cual una superficie de arena debe estar en el mismo nivel que la tabla de batida.

Dimensiones del Salto Largo. Las dimensiones que se determinó son las siguientes:

Carrera. Deportes (2020) menciona que el propósito principal de la carrera de aproximación en el salto largo es alcanzar la máxima velocidad que el atleta que puede controlar de manera efectiva antes del despegue. En la cual la técnica de aproximación se asemeja a la carrera de velocidad, con algunas diferencias de salida explosiva, la carrera es progresiva lo que permite al atleta aumentar gradualmente su velocidad donde realiza pasos que aumenta frecuencia y amplitud para lograr su objetivo de impulsarse.

Batida. Como Espinoza & Mancilla (2016):

La fase de batida comienza con la colocación del pie sobre la tabla de batida y termina con la pérdida de ese contacto para la iniciación de la fase de vuelo, y es determinante para la distancia del saltador. El pie libre debe recogerse rápidamente con un ángulo de 90° grados y luego extenderse hacia delante para el vuelo. En esta fase se trata de lograr el mayor impulso vertical sin pérdida de velocidad. Para ello, el saltador realiza un penúltimo paso un poco más largo y un último paso poco más corto (p. 34).

Vuelo. Espinoza y Mancilla (2016):

Fase en que el pie de batida abandona la tabla de batida e inmediatamente el pie libre se eleva y se proyecta hacia adelante, los brazos que ligeramente están hacia atrás deben oscilar con fuerza hacia delante para favorecer en ganar mayor distancia. Tanto el tronco como la cabeza deben estar flexionados hacia adelante y manteniendo el equilibrio (p. 35)

En esta parte muy importante que nos menciona el autor en el momento que el atleta despegue de la tabla de batida, al realizar una flexión explosiva lo cual le ayudara a mejorar la suspensión en el momento de realizar el impulso donde lograra su objetivo de estar en el aire con una velocidad a máxima en el momento de vuelo.

Torralba (2004) menciona sobre la fase de vuelo:

En la fase aérea, el centro de gravedad ha sido proyectado en un ángulo y una velocidad que debe ser convenientemente utilizado. En la batida, el atleta ha creado una rotación hacia delante que debe ser controlada con movimientos en suspensión y que debe preparar una correcta caída en la arena, con el objeto de ganar la máxima distancia. La trayectoria del centro de gravedad en suspensión está determinada por la batida, y nada podrá modificarla (p, 221).

Asimismo, en la fase aérea, el centro de gravedad se proyecta en un ángulo y la velocidad que deben ser aprovechados durante la suspensión lo cual generara una rotación hacia delante que debe ser controlado con movimientos en suspensión para asegurar una caída adecuada a la arena a una mayor distancia para ello tenemos tres técnicas de movimientos que ejecuta un atleta.

Caída. Espinoza y Mancilla (2016) menciona la fase de caída es cuando los pies hacen el contacto con la arena de la fosa la cual la rodilla actúan como el amortiguador del peso corporal de la persona que está ejecutando, mientras los brazos se mueven hacia adelante y la cabeza inclinada hacia el frente. En el cual en esta etapa se caracteriza siempre con los dos pies juntos, y el tronco, cabeza y brazos deben estar inclinados hacia adelante, en caso si caiga con los brazos para atrás se estaría anulando.

Según Campos y Gallach (2009) menciona que para ello tenemos tres fases para el atleta o saltador que contacte con el foso de arena al nivel de los pies con la cual es conseguir la máxima distancia del salto.

Por lo tanto, Torralba (2004), “en la fase de la caída al foso, se debe procurar que las piernas tomen contacto simultáneamente con los talones, reflexionando posteriormente las rodillas para permitir que el cuerpo supere el punto de contacto con los talones” (p. 222).

Si bien es cierto la caída es una fase que todos los atletas procuran caer con los dos pies separados y tengan una amortiguación adecuada.

2.3. Definición de Términos Básicos

Pliometría. Es una disciplina de entrenamiento de fuerza cuyo objetivo es desarrollar la velocidad el poder y la potencia (Fernández, 2022).

Salto Largo. Consiste en buscar la mayor longitud posible común para el impulso en una dirección del plano (Espinoza y Mancilla, 2016).

Carrera de Aproximación. Es similar a la carrera de velocidad donde se inicia con los pies paralelos y al ancho de los hombros, inclinando el tronco hacia adelante, donde el deportista podrá ubicar un pie adelante del otro, desplazando el tronco desde atrás hacia adelante para iniciar la carrera de aproximación (levis, 1994).

Despegue. En esta fase se divide en tres grupos apoyo, amortiguación y extensión (levis, 1994).

Vuelo. Es el momento que el saltador abandona la tabla de batida donde se suspende en el aire donde la trayectoria del centro de masa de formando una parábola de vuelo y prepararse para la fase de caída tenemos la normal, colgada y caminata (levis, 1994).

Caída. Donde el saltador extiende las piernas al frente para que entre en contacto con la arena (levis, 1994).

2.4. Hipótesis de la Investigación

2.4.1. Hipótesis General

La pliometría influye significativamente en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

2.4.2. Hipótesis Específicas

- La pliometría influye significativamente en la carrera de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- La pliometría influye significativamente en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- La pliometría influye significativamente en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- La pliometría influye significativamente en la caída de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

2.5. Variables de Investigación

2.5.1. Variable Independiente: Pliometría

Definición Conceptual. La pliometría es un método de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva, aprovechando los componentes elásticos del musculo. Este enfoque busca mejorar la técnica en el ciclo excéntrico de un movimiento, lo que facilita su ejecución, al tiempo que potencia el ciclo concéntrico (Cappa, 2000).

Definición Operacional. Se diseñará el plan de aplicación sobre la pliometría que consta de 12 talleres.

2.5.2. Variable Dependiente: Salto Largo

Definición Conceptual. El salto largo consiste en una carrera seguida por el impulso de un pie para el vuelo respectivo, seguido de la preparación para el aterrizaje, su objetivo es lograr la mayor distancia (Espinoza y Mansilla, 2016).

Definición Operacional. La variable dependiente consta de cuatro dimensiones: carrera, batida, vuelo y técnica; estos serán medidos a través de un test de salto largo que será aplicada en dos momentos distintos valorados como evaluaciones de pre test y pos test.

2.6. Operacionalización de Variables de Estudio

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente La Pliometría	La pliometría es un método de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva, aprovechando los componentes elásticos del musculo. Este enfoque busca mejorar la técnica en el ciclo excéntrico de un movimiento, lo que facilita su ejecución, al tiempo que potencia el ciclo concéntrico (Cappa, 2000).	Se diseñó el plan de aplicación sobre la pliometría que constó de 12 talleres.	Saltos sobre el mismo lugar Saltos con desplazamiento corto Saltos en la escalera de coordinación. Saltos sobre el cajón	Ejecuta saltos en el mismo lugar con el pie derecho e izquierdo Realiza saltos con una cuerda de forma coordinada Realiza saltos con los pies juntos. Realiza multisaltos con el pie derecho e izquierdo hacia los laterales Ejecuta multisaltos con el pie derecho e izquierdo adelante y atrás Ejecuta multisaltos con los pies juntos hacia los laterales Realiza multisaltos unipodales con el pie derecho en zigzag Ejecuta multisaltos unipodales con el pie izquierdo en zigzag Desarrolla multisaltos bipodales con los dos pies juntos en zigzag. Salto hacia arriba y abajo del cajón con el pie derecho e izquierdo de manera frontal y lateral Ejecuta multisaltos mono podales hacia la derecha e izquierda concitativamente Realiza multisaltos bipodales adelante y atrás	NOMINAL No aplica
Variable dependiente Salto largo	El salto largo consiste en una carrera seguida por el impulso de	La variable dependiente consta de cuatro dimensiones:	Carrera Batida	Aceleración y velocidad progresiva Postural corporal durante la carrera Coordinación de los brazos con las piernas Posicionamiento del pie en la tabla	ORDINAL 4:Logro destacado

	un pie para el vuelo respectivo, seguido de la preparación para el aterrizaje, su objetivo es lograr la mayor distancia (Espinoza y Mansilla, 2016).	carrera, batida, vuelo y técnica; estos serán medidos a través de un test de salto largo que será aplicada en dos momentos distintos valorados como evaluaciones de pre test y pos test.	Vuelo	Angulo de flexión de la pierna de despegue Generación de fuerza en el despegue Posición del cuerpo en el aire Uso de los brazos para estabilización Control del vuelo y ajuste corporal Técnica de amortiguación Posición del cuerpo al aterrizar	3: Logro esperado 2: En proceso 1: En inicio
			Caída	Estabilidad al aterrizar	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo y Nivel de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

El presente estudio de investigación es de tipo aplicada, se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriva.

En base en Sanches y Reyes (2022) la investigación aplicada, también se le conoce como ciencia de “constructivista” o “utilitaria”, en la cual se distingue por centrarse en cómo se puede aplicar el conocimiento teórico a situaciones del mundo real y los resultados prácticos resultantes. Como también el conocimiento para la acción, la construcción o la modificación es el objetivo de la investigación aplicada que prioriza el impacto sobre la realidad específica por encima de la ampliación de la comprensión humana.

3.1.2. Nivel de Estudio

El presente trabajo de investigación fue de nivel experimental, ya que comprendió un conjunto de actividades metódicas y técnicas orientadas a la recopilación de información y datos necesarios para el desarrollo de la investigación y la resolución del problema planteado.

Asimismo, Hernández, Fernández y Baptista (2014) menciona que:

Los diseños experimentales se utilizan cuando el investigador presente establecer el posible efecto de una causa que se manipula la variable independiente es la que se considera como supuesta causa en una relación entre variables, es la condición antecedente, y el efecto provocado por dicha causa se denomina variables dependientes (consecuencia). (p. 130)

Menciona los autores donde los diseños experimentales se emplearon cuando el investigador desea determinar el posible efecto de una causa manipulada, en este contexto la variable independiente se considera la supuesta causa en la relación entre variables actuando como la condición previa mientras que el efecto resultante de esta causa se conoce como variable dependiente.

Por ende, Hernández y Mendoza (2018) explican que “el nivel experimental se caracteriza por la manipulación intencional de una o más variables independientes para observar las consecuencias en uno o más variables dependientes bajo condiciones rigurosamente controladas” (p. 180).

3.2. Método de Estudio

En este método de búsqueda de información y construcción de conocimientos en la investigación, se empleó varios métodos que se complementan entre sí. En primer lugar, se utilizó el método teórico, que incluye; analítico -sintético, inductivo deductivo y el hipotético deductivo. Además, se reunió a los métodos empíricos fundamentales, como la observación y la experimentación. En el mismo sentido se consideró el uso de métodos complementarios, como las pruebas pedagógicas. Finalmente, para el procesamiento y análisis de la información recopilada, se aplicó el método estadístico.

3.2.1. Método Científico

Según Quispe (2015), afirma que “Es el camino o proceso que la actividad en cuestión ha de seguir para alcanzar su objetivo. Se trata de un método científico y determinado” (p.47).

Por lo tanto, el método científico fue aplicado en este trabajo de investigación de manera general, considerando la estructura de la investigación de manera ordenada y secuencial manteniendo la objetividad del estudio.

3.2.2. Método Específico

Según Rodríguez y Pérez (2017) clasifica de la siguiente manera:

Analítico – Sintético. Al juicio de Rodríguez y Pérez (2017) el método analítico sintético es muy útil para la búsqueda y el procedimiento de información empírica teórica metodológica el análisis de la información permite descomponerla para identificar los elementos esenciales en relación con el objeto de estudio, mientras que la síntesis facilita generalizaciones que contribuyen, paso a paso, a la solución del problema científico como parte de una red de indagaciones necesarias.

Por lo tanto, en el trabajo de investigación este método analítico permitió estudiarlas en pequeñas partes sobre la variable salto largo presentando en sus cuatro dimensiones como: dimensión carrera, batida, vuelo y caída, y luego de las dimensiones se obtuvo los indicadores y por ultimo de obtuvo los ítems. De esta manera el método analítico ayudó a analizar a profundamente sobre el tema estudiado, para luego sintetizarlo todo aquel estudio

Teniendo en cuenta el método sintético se utilizó para procesar los datos y obtener resultados de la variable y las dimensiones de salto largo, que fueron recogidos con la ficha de observación y estos datos fueron representados en tablas de frecuencia y porcentual de manera detallada.

3.2.3. Inductivo - Deductivo

Asimismo, para el presente estudio se utilizó el método inductivo – deductivo. Quispe (2012) infiere que:

La inducción es una forma de razonamiento por medio del cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento general la deducción es la forma de razonamiento mediante la cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. La deducción y la inducción se complementa en el proceso del conocimiento científico. (p. 130).

La deductivo es un tipo de razonamiento que permite llegar a conclusiones generales a partir de casos específicos mientras que la deducción es el proceso de razonamiento que va de un conocimiento general a uno más específico ambos métodos inducción y deducción se complementan en La búsqueda del conocimiento científico.

El método inductivo permitió establecer un análisis concreto sobre los conceptos variables y dimensiones de salto largo, luego derivar conclusiones acerca del análisis llevado a cabo.

Como se indicó anteriormente, en este caso el método empleado sirvió de instrumento de procesamiento de las ideas teóricas generales y fue necesario aplicarlo a situaciones particulares teniendo en cuenta el contexto macro, mezzo y micro (fase embudo). La investigación realizada por la tesis presenta un enfoque de dos métodos que trabajan juntos para mejorar en la práctica educativa.

3.2.4. Estadístico

En este método estadístico fue seleccionado debido al transcurso de la investigación que se lleva a cabo en exhaustivo análisis de acuerdo a la interpretación de los datos. Asimismo, esto permitirá obtener información relevante desde la fase diagnóstica hasta la evaluación de los resultados, de los cuales serán presentados de manera clara en tablas y figuras, acompañados de interpretaciones pertinentes sobre el desarrollo del experimento. (Gamarra, 2015).

Asimismo, Ayala (2000), en este método representa un enfoque cuantitativo para estudiar el comportamiento de un fenómeno observado, utilizando herramientas estadísticas para planificar, recopilar, organizar, representar, interpretar datos y formular teorías.

El método estadístico sirvió para comunicar los datos recogidos en la investigación mediante una representación numérica e interpretación en términos de frecuencia y porcentaje.

3.2.5. Experimental

Fiallo y Cerezal (2022) en el método experimental en la investigación es la técnica sistemática y controlada de manipular variables independientes para poder observar y analizar cómo estas manipulaciones que afectan a variables dependiente en su entorno controlado. Este método es fundamental en nuestra investigación educativa ya que permite establecer relaciones casuales y comprender mejor los estudiados.

Asimismo, el método experimental, ayudó a este trabajo de investigación buscar una estrategia en los estudiantes del quinto grado de educación primaria en dicha institución, para su efecto se desarrolló talleres de aprendizaje y esto ayuda a determinar que la pliometría influye significativamente en el salto largo en los estudiantes de dicha institución.

3.3. Diseños de Investigación

En este estudio, se empleó el diseño pre experimental ya que se trabajó exclusivamente con un solo grupo de participante.

En la cual esta investigación se utilizó el diseño pre – experimental.

Según Quispe (2012) menciona que:

Este diseño es aplicable a un solo grupo o aula y no requiere la presencia del grupo del control. Este grupo se constituye en experimental al que se le aplica una prueba de pre test antes de la aplicación de la variable experimental, concluida esta se le aplica la prueba de post test. (p, 109)

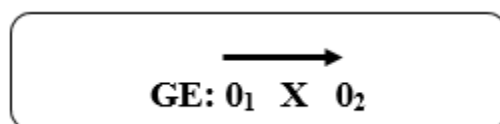
Este concepto se esquematiza de la siguiente manera:

Hernández y Mendoza (2018) señalan que un diseño pre-experimental “es un tipo de diseño de investigación que se utilizó para evaluar los efectos de una variable independiente sobre una variable dependiente en condiciones controladas, pero con un control limitado de variables externas” (p. 163).

En el presente estudio, en primer lugar, se aplicó una prueba inicial (pre test) con la finalidad de evaluar el estado de la variable de estudio antes de la intervención. Posteriormente, se desarrolló la intervención experimental, la cual constituyó el elemento central de la investigación. Al concluir dicha intervención, se aplicó una prueba final (pos test) para medir los cambios producidos como resultado de su ejecución.

Este procedimiento permitió comparar los resultados obtenidos en el pre test y el pos test, facilitando la evaluación del efecto de la intervención y la determinación de los cambios alcanzados en la variable de estudio. El esquema del diseño pre experimental es la siguiente:

Donde:



GE: representa al grupo experimental

01: simboliza el pre test

X: representa a la variable experimental (El tratamiento consistió en 10 talleres de pliometría)

02: simboliza el post test.

3.4.Población y Muestra

3.4.1. Población

Quispe (2012) acerca de la población es “la determinación del conjunto total de elementos, sujetos y objetos a los que se refiere la investigación y estas deben estar muy bien delimitadas teniendo en cuenta las características, lugar y tiempo”. (p.111).

Como manifiesta Hernández y Mendoza (2018) “la población es el conjunto completo de individuos, objetos, eventos o datos que poseen una característica común específica y de los cuales se desea obtener información para un estudio” (p. 50).

La población considerada en esta tesis fue determinado teniendo una totalidad de 82 estudiantes del quinto grado de las secciones A, B, y C de Educación Primaria de la Institución Educativa María Auxiliadora, Huanta 2024.

Tabla 1

La población de los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" de Huanta, 2024. N= 82

5to Grado de primaria	Estudiantes		Total
	Varones	Mujeres	
5 to “A”	13	10	23
5 to “B”	15	14	29
5 to “C”	14	16	30
Total	42	40	82

Nota. Nómina de matrícula.

3.4.2. Muestra

La muestra fue conformada por 13 varones y 10 mujeres en total teniendo 23 estudiantes de la Institución Educativa, “María Auxiliadora” Huanta, 2024.

Asimismo, Quesada (2012) manifiesta que es una parte representativa que se desprende una parte de la población de estudio.

Por lo tanto, Sampieri y Mendoza (2018) manifiestan que “la muestra es el subgrupo de la población; es decir, pertenecen al conjunto definido; por lo cual deben poseer las mismas características y propiedades de la población” (p. 55).

Del mismo modo, Bernal (2010) señala que “la muestra es el subconjunto que va representar a la población, la cual contendrá información de los sujetos en estudio para luego efectuar la observación y medición de las variables de investigación” (p. 85).

Tabla 2

La muestra de estudio de la Institución Educativa "María Auxiliadora" de Huanta, 2024. N= 23

Grado	Nº de estudiantes		Total
	Varones	Mujeres	
5 to Sección “A”	13	10	23
Total	13	10	23

Nota. Nómina de matrícula.

3.4.3. Criterios de la Selección de la Muestra

Concorde a Hernández, Fernández y Baptista (2014), los criterios de selección de la muestra son las pautas o normas que determinan las características que deben cumplir los elementos de la población para ser incluidos en la muestra, asegurando así que sean representativos y que se puedan generalizar los resultados del estudio.

Asimismo, Martínez y Galán (2017) infieren que los criterios de selección de la muestra: “son las condiciones o características específicas que deben cumplir los sujetos u objetos de estudio para formar parte del muestreo, garantizando así la representatividad y validez de los resultados obtenidos en la investigación” (p. 92).

Tabla 3

Criterios de selección de la muestra

Criterios		Inclusión	Exclusión
Estudiantes del ciclo III, principalmente niños y niñas de quinto grado “A” de Educación primaria de la Institución Educativa “María auxiliadora” 2024.		Los 23 estudiantes fueron incluidos en la ejecución del proyecto de investigación.	Los estudiantes que no asisten o se retiran durante la ejecución del proyecto de investigación, serán excluidos para evitar interferencias en los resultados.

Nota. Elaboración propia.

3.5. Técnicas de Muestreo

En la investigación se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico, toda vez que la selección de los niños de 11 a 12 años fue por conveniencia y por ser una muestra no representativa.

Collado y Lucio (2014), mencionan que las técnicas de muestreo “son los métodos utilizados para seleccionar una parte de la población que sea representativa, con el fin de obtener conclusiones generalizables al conjunto total” (p. 133). Estas técnicas pueden ser probabilísticas o no probabilísticas que nos ayudan a seleccionar nuestra muestra de la población.

Asimismo, Hernández y Mendoza (2018), el muestreo no probabilístico en esta investigación es un método en el cual la selección de los elementos de la muestra no se realiza mediante técnicas aleatorias. En lugar de ello, se basa en criterios específicos definidos por el investigador, tales como la accesibilidad, el juicio subjetivo o ciertas características particulares de los participantes.

Hernández, Fernández y Batista (2010) declaran lo siguiente:

la ventaja de una muestra no probabilística desde la visión cuantitativa es su utilidad para determinados diseños de estudio que requieren no tanto una representatividad de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema. (190).

En este caso podemos concluir el muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en un lugar de hacer la selección al azar.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La ficha de observación fue el instrumento de la técnica de observación durante el proceso de la investigación para la recolección de datos. Esto me ayudó a recopilar información sobre la variable dependiente.

Tabla 4*Técnicas e instrumentos*

Técnica	Instrumentos
Observación	Ficha de observación

Nota. Elaboración propia.**3.6.1. Técnica**

Según Hernández y Mendoza (2018), Una técnica de investigación se define como un conjunto de procedimientos y herramientas que están organizados de manera sistemática y que se utilizan para recoger, analizar e interpretar datos importantes sobre un fenómeno. En estas técnicas son fundamentales para garantizar que los resultados obtenidos durante la investigación sean válidos confiables y objetivos

Según Arias (2012) Las técnicas son los procedimientos para obtener información: “son las distintas formas o maneras de obtener una información mediante la observación directa, la encuesta oral o escrita el cuestionario, la entrevista, el análisis del contenido entre otros” (p. 36).

Son las diferentes maneras de recopilar información que incluyen la observación directa encuestas ya sean orales o escritas cuestionarios entrevistas y análisis de contenido, otras palabras se tratan de diversas técnicas que se utilizan para obtener datos y entender mejor un tema.

Test de Evaluación. Esta técnica de observación se empleó para recoger datos de los estudiantes que están preparados físicamente.

3.6.2. Instrumentos

Este instrumento de investigación es muy importante ya que ayudara a recopilar datos y analizar información durante el proceso de investigación.

De acuerdo a Arias (2012), un instrumento es una herramienta específica diseñada para recolectar datos de manera sistemática y estructurada, además, son esenciales para la obtención de información precisa y confiable que permita al investigador analizar y comprender el fenómeno estudiado.

Como señala Bardal (2016) el instrumento es una herramienta que son utilizados para recopilar datos. Estos instrumentos están diseñados para medir, evaluar o registrar

información relevante para los objetos de estudio. La elección del instrumento adecuado dependerá de la naturaleza de la investigación y los datos que se pretenden obtener.

Por siguiente detalló los instrumentos que fue empleados durante la ejecución del proyecto.

Test de Salto Largo. La ficha de observación siendo una herramienta permitió recolectar los datos de la variable dependiente en el proceso de pre y post prueba, constituida por un conjunto de criterios que miden el nivel de desempeño sobre la variable estudiada.

3.7. Valides Confiabilidad

3.7.1. Validez

El instrumento de la ficha de observación de variable dependiente se sometió a juicio de expertos que evaluarán a corde a 10 criterios que se plantea en la ficha. Para ello, se recurrió a tres expertos profesionales en el área y expertos en el tema de investigación, quienes evaluarán la pertinencia, relevancia y claridad de cada uno de los ítems del instrumento, dando sugerencias para la corrección de algunas incoherencias e impertinencias de los ítems.

Desde el punto de vista Hernández y Mendoza (2018), la validez del instrumento es el grado en que un instrumento de medición mide realmente lo que se ha propuesto medir. Es decir, si un instrumento está diseñado para medir una variable específica, la validez se refiere a la precisión con que mide esa variable. Por ende, es crucial para garantizar que los resultados de una investigación sean precisos y confiables. Un instrumento con una alta validez es aquel que mide la variable que se propuso medir con precisión y no omite información relevante.

Tabla 5*Resultado de validez por juicio de expertos*

Juicio de Expertos	Puntos	Puntaje %	Decisión
Experto 1	0,95	95 %	Buena
Experto 2	0,90	90	Buena
Experto 3	0,80	80	Buena
Promedio de ponderación	0,883	88,3	Buena

Nota. Ficha de validación por juicio de expertos.

Análisis e Interpretación. El instrumento validado por juicio de expertos sobre la variable salto largo, alcanzo un promedio de 0,883 que equivale al 88,3%; esto indica que el instrumento tiene una validez del contenido buena. Por ende, es pertinente para la recolección de datos cuantitativos de la investigación.

3.7.2. Confiabilidad

El índice de confiabilidad del instrumento de la ficha de observación sobre el desarrollo se determinará mediante la prueba piloto, en una muestra ajena con similares características de la investigación, evaluando los ítems planteados. Posteriormente, los resultados serán procesados mediante el estadígrafo Alfa de Cronbach para verificar la fiabilidad del instrumento.

Como señala Hernández y Mendoza (2018), la confiabilidad es fundamental para garantizar la consistencia de los resultados y la precisión en la medición. Un instrumento con una confiabilidad baja puede generar resultados inconsistentes y no representativos de la variable que se está midiendo.

Tabla 6*Estadística de Fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,909	24

Nota. Prueba de pilotaje.

Análisis e Interpretación. De acuerdo con los resultados obtenidos mediante la estadística de fiabilidad, se tienen que el Alfa de Cronbach de la variable salto largo es de 0,909 (equivalente al 90,9%), lo cual indica una excelente confiabilidad. Esto sugiere que el instrumento es adecuado

3.7.3. *Pilotaje*

Baker sostiene (1994) plantea "Aun así, el ensayo piloto puede constituirse como prueba preliminar o prueba de una escala de medición particular".

En virtud de lo señalado, la prueba incluye la administración del instrumento a sujetos que tienen características semejantes a las del grupo de investigación objetivo. La prueba no solo verifica el instrumento de medida, sino también las circunstancias y los procedimientos de su aplicación.

3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

El instrumento de recolección de datos es validados y confiables se empleará en la recolección de datos de la muestra de estudio. Los datos se organizarán en tablas de frecuencias a través de la estadística descriptiva, para luego realizar su análisis e interpretación respectiva; y a nivel de estadística inferencial se aplicará la prueba de normalidad a fin de determinar el estadígrafo y analizar la prueba de hipótesis; todo ello, será procesado con el software estadístico SPSS versión 27.

3.8.1. *Análisis Descriptivo*

Desde la posición de Fiallo y Cerezal (2022), la estadística descriptiva se enfoca en la recolección, presentación y descripción de datos, utilizando técnicas como tablas, gráficos, medidas de tendencia central (como la media, mediana y moda) y medidas de dispersión (como la desviación estándar y el rango intercuartílico).

3.8.2. *Análisis Inferencial*

La estadística inferencial se utiliza para hacer inferencias o generalizaciones sobre una población a partir de una muestra, empleando técnicas como la estimación de parámetros y la prueba de significancia para determinar si las diferencias observadas son significativas o se deben al azar (Fiallo y Cerezal, 2018).

Del mismo modo, Hernández y Mendoza (2022) definen que “la estadística inferencial como el proceso de hacer deducciones, estimaciones o predicciones sobre una población basándose en información obtenida de una muestra, utilizando métodos como la estimación por intervalos y las pruebas de hipótesis” (p. 338).

3.9. Aspectos Éticos

Primero: presentar un oficio a la directora.

Segundo. Reunión de padres para el consentimiento informado de los estudiantes.

Tercero: Los datos de los estudiantes serán reservados.

Cuarto: Se citó correctamente a los autores de libros, ensayos para evita plagio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

Los resultados se ha obtenido mediante la recolección de datos, con el pre test y post test de 23 estudiantes de quinto grado de educación primaria de la sección “A” que corresponden al 100% de grupo experimental, proceso mediante la estadística descriptiva organizándose en tablas de distribución de frecuencia de datos agrupados y representando a través de los gráficos estadístico para su posterior análisis e interpretación de los resultados y luego se aplicó la estadística inferencial para someter a la contratación de los resultados mediante la prueba de normalidad y prueba de hipótesis sobre la aplicación de las fichas de, la pliometría en el salto largo en los estudiantes del quinto grado “A” en la Institución Educativa “María Auxiliadora-Huanta 2024.”

4.1.1. A Nivel Descriptivo

Los datos recolectados con la ficha de observación, fueron valorados mediante una escala valorativa ordinal: en inicio (C), en proceso (B), logro esperado (A) y logro destacado (AD), estos datos se organizaron en tablas de frecuencias y con gráficos estadísticos, que a continuación se presenta:

Tabla 7*Resultado de contraste de salto alto de pres test y post test*

Niveles DE Logro	Pre test		Post test	
	ni	hi %	ni	hi %
AD (Logro destacado)	0	0 %	12	52,2 %
A (Logro esperado)	0	0 %	11	47,8 %
B (En proceso)	12	52,2 %	0	0 %
C (En inicio)	11	47,8 %	0	0 %
Total	23	100 %	23	100 %

Nota. Data obtenida de la variable salto alto con la ficha de observación.

Análisis e Interpretación. En esta tabla se observa el desempeño global de los estudiantes antes y después de la intervención con ejercicios pliométricos. En la evaluación diagnóstica o pre-test, ningún alumno logró ubicarse en los niveles superiores de desempeño; por el contrario, la muestra se dividió entre el nivel 2 (en proceso) con un 52,2% (12 estudiantes) y el nivel 1 (en inicio) con un 47,8% (11 estudiantes). Esta situación evidencia una deficiencia inicial marcada en la capacidad de salto. Sin embargo, tras la aplicación del programa de 12 talleres de pliometría, los resultados del post-test muestran una transformación radical: el 52,2% (12 alumnos) escaló hasta el nivel 4 (logro destacado) y el 47,8% (11 alumnos) alcanzó el nivel 3 (logro esperado). La interpretación de estos datos sugiere que el método pliométrico fue altamente efectivo, logrando que la totalidad de la muestra superara los niveles de bajo rendimiento y se situara en rangos de suficiencia y excelencia, potenciando la fuerza explosiva general necesaria para el salto largo.

Tabla 8*Resultado de contraste de carrera pres test y post test*

Niveles DE Logro	Pre test		Post test	
	ni	hi%	ni	hi%
AD (Logro destacado)	0	0 %	5	21,7%
A (Logro esperado)	0	0 %	17	73,9%
B (En proceso)	8	34,8%	1	4,3%
C (En inicio)	15	65,2%	0	0%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Data recolectada con la ficha de observación de la dimensión carrera con la ficha de observación.

Análisis e Interpretación. La dimensión carrera, que evalúa la aceleración, la postura y la coordinación sincronizada, presentaba inicialmente un panorama crítico. En el pre-test, el 65,2% de los estudiantes se encontraba en el nivel 1 (en inicio) y el 34,8% en el nivel 2 (en proceso). Tras la ejecución de ejercicios como los saltos en escalera de coordinación y desplazamientos cortos, el post-test reveló que el 73,9% logró el nivel 3 (logro destacado) y un 21,7% alcanzó el nivel 4 (logro destacado), quedando apenas un 4,3%, que corresponde a 1 estudiante en el nivel (en proceso). Estos resultados indican de manera amplia que el entrenamiento pliométrico optimizó la fase de aproximación, permitiendo que los estudiantes mantuvieran una aceleración progresiva y una postura erguida, factores determinantes para generar la velocidad horizontal requerida antes de llegar a la tabla de batida.

Tabla 9*Resultado de contraste de la dimensión batida de pres test y post test*

Niveles DE Logro	Pre test		Post test	
	ni	hi%	ni	hi%
AD (Logro destacado)	0	0%	3	13%
A (Logro esperado)	0	0%	18	78,3%
B (En proceso)	10	43,5%	2	8,7%
C (En inicio)	13	56,5%	0	0%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Data recolectada con la ficha de observación de la dimensión batida con la ficha de observación.

Análisis e Interpretación. La fase de batida es donde se transforma la carrera en impulso vertical. En la evaluación inicial, el 56,5% de los evaluados presentaba un desempeño de nivel 1 (en inicio) y el 43,5% se situaba en el nivel 2 (en proceso). Al finalizar el experimento, los datos del post-test indican que el 78,3% alcanzó el nivel 3 (logro esperado) y un 13% llegó al nivel 4 (logro destacado). De manera detallada, esto significa que los estudiantes mejoraron significativamente en el posicionamiento del pie sobre la tabla y, sobre todo, en la generación de fuerza reactiva. La pliometría permitió que la pierna de despegue alcanzara una flexión cercana a los 90 grados,

Tabla 10*Resultado de contraste de la dimensión vuelo de pres test y post test*

Niveles DE Logro	Pre test		Post test	
	ni	hi%	ni	hi%
AD (Logro destacado)	0	0%	0	0%
A (Logro esperado)	0	0%	21	91,3%
B (En proceso)	10	43,5%	2	8,7%
C (En inicio)	13	56,5%	0	0%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Data recolectada con la ficha de observación de la dimensión vuelo con la ficha de observación.

Análisis e Interpretación. La dimensión vuelo analiza la fase de suspensión en el aire y el equilibrio corporal. En el pre-test, los resultados fueron similares a la fase

anterior, con un 56,5% en el nivel 1 (en inicio) y un 43,5% en el nivel 2 (en proceso). Tras el programa pliométrico, el post-test evidenció una mejora sustancial hacia la consolidación técnica, donde el 91,3% de los estudiantes logró situarse en el nivel 3 (logro esperado). Aunque ningún estudiante alcanzó el nivel (logro destacado) en esta fase, la interpretación sugiere que el uso coordinado de los brazos y el ajuste del tronco mejoraron notablemente, permitiendo una trayectoria parabólica más estable y controlada.

Tabla 11

Resultado de contraste de la dimensión caída de pres test y post test

NIVELES DE LOGRO	Pre test		Post test	
	ni	hi%	ni	hi%
AD (Logro destacado)	0	0%	2	8,7%
A (Logro esperado)	0	0%	21	91,3%
B (En proceso)	12	52,2%	0	0%
C (En inicio)	11	47,8%	0	0%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Data recolectada con la ficha de observación de la dimensión caída con la ficha de observación

Análisis e Interpretación. La técnica de aterrizaje o caída mostraba en el pre-test que el 52,2% de los alumnos estaba en el nivel 2 (en proceso) y el 47,8% en el nivel 1 (en inicio). En la evaluación del post-test, se registró un avance excepcional: el 91,3% de la muestra alcanzó el nivel 3 (logro esperado) y un 8,7% se posicionó en el nivel 4 (logro destacado). Esta evolución amplia demuestra que los ejercicios de multisaltos bipodales y saltos sobre cajón fortalecieron la técnica de amortiguación. Los estudiantes aprendieron a flexionar las piernas al aterrizar, reduciendo el impacto y manteniendo una estabilidad alineada, lo que evita desbalances y garantiza la seguridad física del saltador.

4.1.1. A Nivel Inferencial

Prueba de Normalidad. Según Datab (2024), una prueba de normalidad es un método estadístico que sirve para revisar si un conjunto de datos sigue una distribución normal, lo que es necesario para aplicar ciertos análisis estadísticos.

Para la prueba de normalidad se ha elegido la prueba de Shapiro-wilk por que la muestra es menor a 50 estudiantes, los resultados se detallan a continuación:

Tabla 12*Resultado de las pruebas de normalidad de datos*

Pruebas de normalidad	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test salto largo	,639	23	,000
Post test salto largo	,639	23	,000
Pre test carrera	,605	23	,000
Post test carrera	,659	23	,000
Pre test batida	,634	23	,000
Post test batida	,649	23	,000
Pre test vuelo	,634	23	,000
Post test vuelo	,324	23	,000
Pre test caída	,639	23	,000
Post test caída	,324	23	,000

Nota. Elaboración propia.

Análisis e Interpretación. Para determinar el tratamiento estadístico adecuado, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, dado que la muestra fue de 23 estudiantes (menor a 50). Los resultados detallados en esta tabla indican que tanto para el pre-test como para el post-test del salto largo y todas sus dimensiones (carrera, batida, vuelo, caída), el valor de significancia (Sig.) fue de ,000. Al ser este valor menor al margen de error permitido de 0,05, se concluye técnicamente que los datos no siguen una distribución normal. Esta interpretación justifica la aplicación de estadística no paramétrica, específicamente la prueba de Wilcoxon, para la contratación de las hipótesis de la investigación.

4.2. Prueba de Hipótesis

4.2.1. Prueba de Hipótesis General

Sistema de Hipótesis. Se determinó de la siguiente manera:

Ho. La pliometría no influye significativamente en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Ha. La pliometría influye significativamente en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Nivel de Significancia. 0,05

Estadístico de Prueba. Los resultados obtenidos en la prueba de normalidad fueron datos no paramétricos, además la variable de estudio son de tipo ordinal y la muestra de estudio es menor a 50 estudiantes por lo tanto se utilizó la Prueba de Wilcoxon.

Tabla 13

Prueba de wilcoxon para la variable salto alto entre pre test y pos test

Estadísticos de prueba	
	Post test de salto alto
	Pre test de salto alto
Z	-4,299 ^b
Significancia. Asintótica .(bilateral)	0,001

Nota. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota. B. Se basa en rangos negativos.

Análisis e Interpretación. En la tabla 13, presenta el contraste estadístico para la variable general del estudio. El análisis de los rangos con signo de Wilcoxon arrojó un valor de $Z = -4,299$ con una significancia asintótica bilateral de $p = 0,001$, que para efectos de esta investigación se interpreta como $p = 0,000$, valor significativamente menor al margen de error permitido de 0,05. Estos datos permiten rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_a), confirmando que la aplicación del programa de pliometría influye de manera significativa en el rendimiento del salto largo de los estudiantes. En términos cualitativos, los resultados demuestran que el entrenamiento reactivo permitió que los alumnos migraran de niveles predominantemente 2 (en proceso) y 1 (en inicio) en el pre-test hacia niveles 4 (logro destacado) y 3 (logro esperado) en el post-test, validando la efectividad de los 12 talleres ejecutados

4.2.2. Prueba de Hipótesis Especifica 1

Sistema de Hipótesis. Se define de la siguiente manera:

***H₀*.** La pliometría no influye significativamente en la carrera de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

***H_a*.** La pliometría influye significativamente en la carrera de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Nivel de Significancia. 0,05

Estadístico de Prueba. Los resultados obtenidos en la prueba de normalidad fueron datos no paramétricos, además la dimensión 1 de estudios son de tipo ordinal y la muestra de estudio es menor a 50 estudiantes por lo tanto se utilizó la Prueba de Wilcoxon.

Tabla 14

Prueba de wilcoxon para la dimensión carrera pre test y pos test

Estadísticos de prueba	
	Post test dimensión carrera
	Pre test de dimensión carrera
Z	-4,350 ^b
Significancia. Asintótica .(bilateral))	0,001

Nota. a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota. b. Se basa en rangos negativos.

Análisis e Interpretación. Esta tabla 14, se detalla el contraste estadístico para la primera fase técnica del salto largo, la carrera de aproximación, la cual es determinante para generar la velocidad horizontal necesaria antes del despegue. El análisis de rangos con signo de Wilcoxon arrojó un valor de $Z = -4,350$ con una significancia asintótica bilateral de $p = 0,000 < 0,05$. Estos resultados permiten rechazar de manera categórica la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_a), confirmando con un nivel de confianza del 95% que la pliometría influye significativamente en la fase de carrera de los estudiantes de la Institución Educativa “María Auxiliadora”. Desde un enfoque cualitativo y descriptivo, se evidencia una transformación técnica sustancial: en el pre-test, el desempeño era predominantemente deficiente, con un 65,2% de los alumnos en el nivel 1 (en inicio) y un 34,8% en el nivel 2 (en proceso). No obstante, tras la ejecución del programa de 12 talleres pliométricos, los resultados del post-test muestran un desplazamiento masivo hacia la eficiencia, logrando que el 73,9% de los estudiantes alcance el nivel 3 (logro esperado) y un 21,7% se sitúe en el nivel 4 (logro destacado).

4.2.3 Prueba de Hipótesis Específica 2

Sistema de Hipótesis. Son las siguientes:

Ho. La pliometría no influye significativamente en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Ha. La pliometría influye significativamente en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Nivel de Significancia. 0,05

Estadístico de Prueba. Los resultados obtenidos en la prueba de normalidad fueron datos no paramétricos, además en la dimensión 2 de estudios son de tipo ordinal y la muestra de estudio es menor a 50 estudiantes por lo tanto se utilizó la Prueba de Wilcoxon.

Tabla 15

Prueba de wilcoxon para la dimensión batida entre pre test y pos test

Estadísticos de prueba	
	Post test dimensión batida
	Pre test dimensión batida
Z	-4,311 ^b
Significancia. Asintótica .(bilateral)	0,001

Nota. a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota. b Se basa en rangos negativos.

Análisis e Interpretación. La Prueba de Wilcoxon para la dimensión Batida Esta tabla detalla el contraste estadístico para la segunda fase técnica del salto largo, fundamental para transformar la velocidad horizontal en impulso vertical, donde el análisis de rangos con signo de Wilcoxon arrojó un valor de $Z = -4,311$ con una significancia asintótica bilateral de $p = 0,000 < 0,05$. Estos resultados permiten rechazar de manera categórica la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_a), confirmando con un alto nivel de confianza que la pliometría influye significativamente en la fase de batida de los estudiantes. Estos resultados evidencia una evolución técnica muy importante demostrando: en el pre-test, el rendimiento era deficiente, con un 56,5%

de los alumnos en el nivel 1 (en inicio) y un 43,5% en el nivel 2 (en proceso). No obstante, tras la ejecución de los 12 talleres pliométricos, el 78,3% de los estudiantes logró escalar al nivel 3 (logro esperado) y un 13% alcanzó el nivel 4 (logro destacado), dejando solo un margen mínimo en niveles inferiores.

4.2.4. Prueba de Hipótesis Específica 3

Sistema de Hipótesis. Son las siguientes:

Ho. La pliometría no influye significativamente en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024

Ha. La pliometría influye significativamente en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024

Nivel de Significancia. 0,05

Estadístico de Prueba. Los resultados obtenidos en la prueba de normalidad fueron datos no paramétricos, además la dimensión 3 de estudios son de tipo ordinal y la muestra de estudio es menor a 50 estudiantes por lo tanto se utilizó la Prueba de Wilcoxon.

Tabla 16

Prueba de wilcoxon para la dimensión vuelo entre pre test y pos test

Estadísticos de prueba	
	Post test dimensión vuelo
	Pre test dimensión vuelo
Z	-4,235
Significancia. Asintótica .(bilateral)	0,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Análisis e Interpretación. En la tabla 16, la Prueba de Wilcoxon para la dimensión Vuelo los resultados estadísticos indicaron un valor de $Z = -4,235$ con una significancia de $p = 0,000 < 0,05$. Esta cifra confirma que el entrenamiento reactivo influye de forma significativa en el control corporal durante el vuelo. El análisis interpretativo revela un desplazamiento masivo en el rendimiento: mientras que en la

evaluación diagnóstica el 56,5% de la muestra se hallaba en el nivel 1 (en inicio) y un 43,5% en el nivel 2 (en proceso), en el post-test el 91,3% de los estudiantes alcanzó el nivel 3 (logro esperado). Esta mejora sustenta que el programa pliométrico favoreció la alineación del tronco y el uso coordinado de los brazos para estabilizar el centro de gravedad en el aire, garantizando una parábola de salto más eficiente.

4.2.5. Prueba de Hipótesis Específica 4

Sistema de Hipótesis. Son las siguientes:

Ho. La pliometría no influye significativamente en la caída de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Ha. La pliometría influye significativamente en la caída de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Nivel de Significancia. 0,05

Estadístico de Prueba. Los resultados obtenidos en la prueba de normalidad fueron datos no paramétricos, además la dimensión 4 de estudios son de tipo ordinal y la muestra de estudio es menor a 50 estudiantes por lo tanto se utilizó la Prueba de Wilcoxon.

Tabla 17

Prueba de wilcoxon para la dimensión vuelo entre pre test y pos test

Estadísticos de prueba	
	Post test dimensión caída
	Pre test dimensión caída
Z	-4,308
Significancia. Asintótica .(bilateral)	0,001

Nota a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Nota b. Se basa en rangos negativos.

Análisis e Interpretación. En la tabla 17, la Prueba de Wilcoxon para la dimensión Caída Esta tabla detalla el contraste estadístico para la fase final técnica del salto largo, donde el análisis de rangos con signo de Wilcoxon arrojó un valor de $Z = -4,308$ con una significancia asintótica bilateral de $p = 0,000 < 0,05$. Estos resultados

permiten rechazar de manera categórica la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_a), confirmando que la pliometría influye significativamente en la técnica de caída de los estudiantes. Desde un enfoque cualitativo y descriptivo, se evidencia una transformación sustancial en la capacidad de amortiguación y estabilidad de los alumnos: en el pre-test, el 47,8% se encontraba en el nivel 1 (en inicio) y el 52,2% en el nivel 2 (en proceso); sin embargo, tras la aplicación del programa de 12 talleres, el desempeño se desplazó positivamente hacia los niveles superiores, logrando que el 91,3% de los estudiantes alcance el nivel 3 (logro esperado) y un 8,7% se sitúe en el nivel 4 (logro destacado).

4.3. Discusión de Resultados

Sobre la influencia de la pliometría en el rendimiento general del salto largo Los resultados del post-test revelaron una mejora sustancial en el rendimiento general de los estudiantes, logrando que el 52,2% alcance el nivel 4 (logro destacado) y el 47,8% el nivel 3 (logro esperado), superando los niveles iniciales de (en inicio) y (en proceso) Estadísticamente, la prueba de Wilcoxon arrojó un $p=0,000$, lo que confirma que la pliometría influye significativamente en la variable dependiente. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Santos (2012), quien en su investigación nacional determinó que un programa pliométrico influye positivamente en el salto largo, logrando que el 46,67% de sus atletas alcancen un nivel excelente tras la intervención. Teóricamente, este avance se sustenta en lo planteado por Cappa (2000), quien define la pliometría como un método para reforzar la fuerza explosiva mediante el aprovechamiento de los componentes elásticos del músculo, optimizando tanto el ciclo excéntrico como el concéntrico del movimiento.

Sobre la influencia de la pliometría en la dimensión Carrera, en cuanto a la fase de aproximación, se observó un desplazamiento masivo hacia el nivel 3 (Bueno) con un 73,9% de los estudiantes en el post-test, eliminando el nivel bajo predominante en el pre-test (65,2%). La significancia estadística de $p=0,000$ valida que los ejercicios de saltos en escalera y desplazamientos cortos optimizaron esta fase. Este resultado es congruente con el estudio local de Chávez (2024), realizado en la misma institución educativa, donde demostró que la preparación pliométrica mejora significativamente la velocidad y aceleración progresiva ($p=0,000$). Desde la base teórica, Pérez y Gardey (2023) argumentan que la pliometría activa el sistema nervioso central y estimula las fibras

musculares de contracción rápida, lo cual es fundamental para desarrollar la aceleración y la postura corporal erguida necesaria durante la carrera previa al salto.

Sobre la influencia de la pliometría en la dimensión Batida La dimensión batida mostró una evolución técnica significativa, donde el 78,3% de los alumnos alcanzó el nivel 3 (logro esperado) en el post-test, frente al 56,5% que se hallaba en nivel bajo inicialmente. El análisis inferencial confirmó esta mejora con un $p=0,000$. Estos datos corroboran los hallazgos de García y Núñez (2017) en su investigación regional, donde comprobaron que programas pliométricos producen mejoras significativas en la potencia de salto y la fuerza reactiva ($p=0,002$). Científicamente, Anselmi (2007) explica que el entrenamiento pliométrico por niveles (como los 12 talleres aplicados) permite que las articulaciones y músculos aprendan a absorber el impacto de la batida y reaccionen con movimientos explosivos, optimizando el ángulo de flexión de la pierna de despegue para maximizar el impulso vertical.

Sobre la influencia de la pliometría en la dimensión Vuelo los resultados para la fase de suspensión aérea indicaron que el 91,3% de los estudiantes se situó en el nivel 3 (logro esperado) tras la intervención, superando el 56,5% de nivel bajo detectado en el diagnóstico. La prueba de hipótesis ratificó una influencia significativa con un $p=0,000$. Este progreso se alinea con lo expuesto por Brewer (2017) y Lázaro (2018), quienes sostienen que la pliometría produce efectos positivos acreditados en el aumento de las cualidades físicas y el rendimiento motriz del deportista. De acuerdo con Espinoza y Mancilla (2016), un vuelo exitoso depende de la capacidad de mantener el centro de gravedad proyectado y usar coordinadamente los brazos para la estabilización, habilidades que fueron reforzadas sistemáticamente mediante los multisaltos y saltos sobre cajón del programa.

Sobre la influencia de la pliometría en la dimensión Caída o aterrizaje Finalmente, en la técnica de caída, el post-test reveló que el 91,3% de la muestra logró el nivel 3 (logro esperado) y un 8,7% el nivel 4 (logro destacado), partiendo de una situación inicial donde ningún alumno superaba el nivel regular. Con un valor de $p=0,000$, se confirma la eficacia del programa en esta fase final. Estos resultados validan la propuesta de Caballer (2020), quien concluyó que un entrenamiento pliométrico ajustado al desarrollo del niño mejora drásticamente la técnica y seguridad en el aterrizaje. Desde la teoría del entrenamiento, Torralba (2004) resalta que una caída eficiente requiere flexionar las rodillas para permitir que el cuerpo supere el punto de contacto inicial, técnica de

amortiguación que se fortaleció notablemente a través de los multisaltos bipodales y ejercicios de estabilidad integrados en la investigación.

CONCLUSIONES

Conclusión 1: Se determinó que la pliometría influye significativamente en el desarrollo del salto largo en los estudiantes de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, logrando que el 52,2% alcance el nivel 4 (logro destacado) y el 47,8% el nivel 3 (logro esperado) tras la intervención. Este avance se respalda estadísticamente con la prueba de Wilcoxon ($Z=-4,299$; $p=0,000$), demostrando que el programa de 12 talleres eliminó totalmente los niveles de bajo rendimiento iniciales.

Conclusión 2: La aplicación del programa pliométrico mejoró significativamente la fase de carrera, permitiendo que el 73,9% de los estudiantes alcance el nivel 3 (logro esperado) y un 21,7% el nivel 4 (logro destacado). Los resultados de la prueba de hipótesis ($Z=-4,350$; $p=0,000$) ratifican que los ejercicios de multisaltos y coordinación optimizaron la aceleración progresiva y la postura corporal de los niños durante la aproximación.

Conclusión 3: En la fase de batida, se logró una influencia positiva y significativa, situando al 78,3% de los estudiantes en el nivel 3 (logro esperado). El análisis estadístico ($Z=-4,311$; $p=0,000$) confirma que el entrenamiento reactivo fortaleció la potencia de despegue y mejoró el ángulo de flexión de la pierna en la tabla de batida, superando el 56,5% de nivel bajo detectado en el pre-test.

Conclusión 4: La dimensión vuelo mostró una mejora excepcional bajo la influencia de la pliometría, logrando que el 91,3% de la muestra se sitúe en el nivel 3 (logro esperado). La prueba inferencial ($Z=-4,235$; $p=0,000$) demuestra que el programa favoreció el control del vuelo y el ajuste corporal en el aire, permitiendo a los estudiantes alcanzar una parábola de salto más estable.

Conclusión 5: Se concluye que la pliometría influye significativamente en la fase de caída, alcanzando un 91,3% de nivel 3 (logro esperado) y un 8,7% de nivel 4 (logro destacado). El contraste estadístico ($Z=-4,308$; $p=0,000$) valida que los estudiantes desarrollaron una técnica de amortiguación eficaz, logrando flexionar las piernas adecuadamente y mantener la estabilidad total al contacto con el foso.

RECOMENDACIONES

- 1 Se recomienda a la Ugel de Huanta Institucionalizar programas de capacitación técnico-pedagógica a nivel provincial para los especialistas y docentes de Educación Física, centrados en el uso de la pliometría como método científico para elevar el estándar de rendimiento atlético escolar en la región.
- 2 Se recomienda a las Directoras de las Instituciones Educativas: Priorizar en el Plan Anual de Trabajo (PAT) la adquisición de materiales didácticos específicos para el desarrollo de la fuerza reactiva, tales como vallas ajustables, cajones de salto y escaleras de coordinación, garantizando espacios adecuados y seguros para la práctica técnica.
- 3 Se recomienda a los docentes de educación de educación física: Integrar de forma lúdica y progresiva ejercicios de "salto en el mismo lugar" y "multisaltos bipodales" de baja intensidad en las sesiones de aprendizaje desde los primeros grados, con el fin de preparar la base neuromuscular de los estudiantes antes de actividades de alta exigencia física.
- 4 Se recomienda a los padres de familia) Fomentar y acompañar la participación de sus hijos en juegos motores y actividades físicas que involucren saltos coordinados (como saltar soga o juegos de rayuela), comprendiendo que estas prácticas fortalecen el sistema locomotor y la autoconfianza motriz desde una edad Se recomienda a (General): Promover futuras investigaciones de corte experimental que midan el impacto preventivo de la pliometría contra lesiones articulares en la etapa escolar, consolidando el entrenamiento reactivo como un pilar para el desarrollo motor integral y la salud física de los estudiantes.

Referencias

Alagón Canahuire, C. (2018). Evaluación formativa y autorregulación del aprendizaje de los estudiantes [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/2628>

Anijovich, R. (2019). Retroalimentación formativa: Orientaciones para la formación docente y el trabajo en el aula. SUMMA; Fundación Bancaria “la Caixa”. <https://www.fundacionarauco.cl/recurso/retroalimentacion-formativa-orientaciones-para-la-formacion-docente-y-el-trabajo-en-aula/>

Anselmi, H. (2006). Actualizaciones sobre entrenamiento de la potencia. Stadium.

Anselmi, H. E. (2007). Fuerza, potencia y acondicionamiento físico. <https://books.google.com.pe/books?id=0XAlDgAAQBAJ>

Anónimo. (s.f.). Teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel.

Arévalo Vélhez, S. (2021). La retroalimentación efectiva en el área de comunicación y su relación con el aprendizaje significativo de los estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la IE Juan Pablo II, Paíta, 2018 [Tesis de maestría, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24812/RETROALIMENTACION_EFECTIVA_AREVALO_VILCHEZ_SOCORRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arias, F. (2006). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. Episteme.

Arias, F. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (6.^a ed.). Editorial Episteme. https://www.researchgate.net/publication/301630608_El_Proyecto_de_Investigacion_Introduccion_a_la_Metodologia_Cientifica

Arrieta, J. (2017). Evaluación de y para el aprendizaje: Procesos de retroalimentación en escenarios presenciales de educación básica secundaria [Tesis de maestría, Tecnológico de Monterrey]. <http://hdl.handle.net/11285/622663>

Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva*. Paidós.

Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (2001). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo* (2.ª ed.). Trillas.

Ayala, F. J. (2000). *El método en las ciencias: Epistemología y darwinismo*. Fondo de Cultura Económica.

Baker, T. L. (1994). *Doing social research* (2nd ed.). McGraw-Hill.

Ballester, A. (2022). *El aprendizaje significativo en la práctica*. Grupo Océano.

Bardal, K. (2016). *Metodología de la investigación*. Editorial Académica Española.

Belando, M. R. (2017). *Aprendizaje a lo largo de la vida: Concepto y componentes*.

Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3.ª ed.). Pearson Educación.

Bernardina, P. T. (2021). *Evidencias de aprendizajes y logro de competencias matemáticas en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho, 2021* [Tesis, Universidad César Vallejo].

Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 21(1), 5–31. <https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5>

Bolívar, M. (2009). *Cómo fomentar el aprendizaje significativo*. Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd5097.pdf>

Bomba, T. O. (2005). *Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes*. Paidotribo.

Boyer, M. (2022). *Estilos de aprendizaje y evaluación formativa en los estudiantes en una universidad de Tumbes, 2022* [Tesis, Universidad Nacional de Trujillo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101805>

Brewer, C. (2017). *Athletic Movement Skills: Training for Sports Performance*. Human Kinetics. <https://books.google.com.pe/books?id=0XAIDgAAQBAJ>

Brito Rodríguez, A. (2013). Los elementos del currículo en el contexto del enfoque formativo de la evaluación. Secretaría de Educación Pública.

Brizuela, K. A., Deleón, C. L., & Fernández Gavarrete, L. V. (2019). Incidencia de los ambientes educativos en el desarrollo integral de los niños/as de 0 a 3 años de educación inicial a nivel nacional, vía familiar-comunitaria e institucional, durante el año 2019 [Tesis, Universidad de El Salvador].

Caballer, P. (2020). Propuesta de un programa pliométrico para la mejora del salto de longitud en atletas de 8 y 9 años. <https://riucv.ucv.es/rest/api/core/bitstreams/70ea5bc2-ba94-43f9-96e9-9132c246c0db/content>

Caballero, C. G., Zevallos, S. A., Fernández, R. D., & Pachas, M. (2022). La evaluación formativa en tiempos de pandemia. Sinergias Educativas. <https://doi.org/10.37954/se.vi.197>

Caballero Guevara, A. B., Arango González, L. M., & Jiménez Luna, R. J. (2017). La retroalimentación como estrategia didáctica para fortalecer las prácticas evaluativas en el aula escolar [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. <http://hdl.handle.net/11634/9513>

Campos Granell, J., & Gallach Lazcorreta, J. (2009). Las técnicas de atletismo: Manual práctico de enseñanza. Paidotribo.

Cappa, D. F. (2000). Entrenamiento de la potencia muscular. <https://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?Id=145>

Carneros, P. (2018). Aprendizaje significativo: Dotando de significado a nuestros progresos. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo>

Carrasco Díaz, S. (2017). Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. San Marcos.

Cerón, C. A. (2022). La evaluación formativa de acuerdo a la percepción del profesorado y los estudiantes: Niveles de desempeño y significados. Región del Maule, Chile 2022 [Tesis, Universidad de Córdoba]. <http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/id/eprint/3589>

Chávez, J. (2024). Aplicación del método de la preparación pliométrica para mejorar la velocidad en los seleccionados de futbol sub-12 de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2023 [Tesis de Licenciatura, EESPP "José Salvador Caverro Ovalle"]. <https://repositorio.eesppjsco.edu.pe/home>

Chiavenato, I. (2007). Administración de recursos humanos: El capital humano de las organizaciones (8.^a ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Chu, D. (2006). Ejercicios pliométricos. Paidotribo.

Cometti, G. (1998). La pliometría. INDE Publicaciones. <https://books.google.com/books?id=gN7qT-LDjTkC>

Condeña Llusca, M. (2020). Evaluación formativa y el desempeño docente en el nivel de educación primaria de la Institución Educativa N° 56105 Independencia Americana de Yanaoca – Canas – Cusco, 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio de Abad del Cusco]. https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5665/253T20200370_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Contreras-Pérez, G., & Zúñiga-González, C. G. (2017). Concepciones de profesores sobre retroalimentación: Una revisión de literatura. Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación, 9(19). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m9-19.cpsr>

Cruzado, L. (2020). Evaluación formativa en el aprendizaje [Tesis, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/2115>

De La Cruz Torres, P. J., & Jiménez Delgadillo, L. (2016). *Ejercicios pliométricos en el desarrollo de la velocidad en los seleccionados de fútbol de la institución educativa Alfonso Ugarte de Huari* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Centro del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12894/2751>

De la Cruz Torres, P. J., & Jiménez Delgadillo, L. (2016). Ejercicios pliométricos en el desarrollo de la velocidad en los seleccionados de fútbol de la Institución Educativa Alfonso Ugarte de Huari [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/2751>

Delmastro, A. L., & Veránese, M. (2009). [Referencia sobre evaluación y aprendizaje].

Deportes. (2020). Pliometría y ejercicios para el desarrollo de la potencia muscular. Editorial Académica Española.

Díaz Barriga Arceo, F., & Hernández Rojas, G. (2007). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación constructivista (2.^a ed.). McGraw-Hill.

Dirección Regional de Educación Ayacucho. (2015). Informe educativo regional de Ayacucho 2015.

Espinoza, J., & Mansilla, M. (2016). Manual de Atletismo: Salto Largo y Triple. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.12840/485>

Fernández, A. (2022). Pliometría. Qué es y para qué sirve. Cele Break.

Fernández, J. M. (2010). Evaluación formativa y compartida en Educación Superior: Propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias. Sport, Education and Society, 15(1), 141–143. <https://doi.org/10.1080/13573320903487736>

Fiallo Rodríguez, J., & Cerezal Mezquita, J. (2018). Cómo investigar en pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. <https://books.google.com.pe/books?id=N7IHEAAAQBAJ>

Fitness. (2020). ABS Bienestar Pliometría. <https://acortar.link/x7TPa8>

Gamarra, G., Wong, F., Rivera, T., & Pujay, O. (2015). Estadística e investigación con aplicación de SPSS. Editorial San Marcos.

García, J. (2011). Modelo educativo basado en competencias: Importancia y necesidad. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación, 11(3), 1–24. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178014.pdf>

García, N. (2017). Programa pliométrico de voleibol para la mejora del remate de los estudiantes de educación física [Tesis, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSJ_6e018f1262bb963aaa8bc864ef40b8dc

García Ferrando, M., Ibáñez, J., & Alvira Martín, F. (1993). El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación. Alianza Editorial.

García Ñacccha, T., & Núñez Soto, J. (2017). Programa pliométrico de vóley para la mejora del remate de los estudiantes de Educación Física-UNSCH, 2017 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2600>

Garés, L. F., Montaluisa, A., & Salas, E. (2018). El aprendizaje significativo y su relación con los estilos de aprendizaje. Anales de la Universidad Central del Ecuador, 236.

Garro, L. L. (2021). Análisis de la retroalimentación de evidencias y la producción de textos escritos en estudiantes de secundaria de Huarochirí, 2021 [Tesis, Universidad César Vallejo].

Gispert, C. (2003). Enciclopedia de la psicopedagogía: Pedagogía y psicología.

Gonzales, J. (2013). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Kinesis.

Gonzáles. (2016). [Obra sobre evaluación/aprendizaje utilizada en la tesis].

Guamán, M. (2024). La Pliometría y el Salto Vertical en el bloqueo en el Voleibol. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12624>

Guamán, M., & Marcatoma, J. (2024). La pliometría y el salto vertical en el bloqueo en el voleibol. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12624>

Guimaray, S. A. (2022). Estrategias pedagógicas virtuales en el desarrollo de la evaluación formativa en docentes de una institución educativa de Ayacucho, 2022 [Tesis, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/98259>

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (1996). Tratado de fisiología médica (9.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. Review of Educational Research, 77(1), 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>

Hernández, A. F., Méndez Sánchez, C. J., Pérez Arellano, P., & Yris Whizar, H. M. (2018). Los criterios de evaluación del aprendizaje en la educación superior. Perspectivas Docentes, 63, 60.

Hernández, R., Fernández, C., & Batista, P. (2010). Metodología de la investigación (5.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación (4.^a ed.). McGraw-Hill.

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
<https://bibliotecadigital.utn.edu.ec/s/inicio/item/13686>

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2016). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
<https://fondoeditorial.unat.edu.pe/index.php/EdiUnat/catalog/book/4>

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Education.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Metodologia_de_la_investigacion.pdf

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2022). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.

Huamán Rodríguez, E. J., Mendoza del Castillo, M. K., Susana Patricia, S. P., & Reátegui Arce, R. (2022). Estudio sobre la retroalimentación y la evaluación formativa desde las perspectivas de los estudiantes de una escuela de educación superior pedagógica pública de Tarapoto, durante el periodo 2022–I [Tesis, Universidad Tecnológica del Perú].

IAAF. (2020). Manual del Sistema de Certificación de Pistas. International Association of Athletics Federations. <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

IPD. (2022). Plan Nacional del Deporte Peruano. Instituto Peruano del Deporte.
<https://www.gob.pe/ipd>

Jacques, D. (1996). La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. Ediciones UNESCO.

Jiménez González, A., & Robles Zepeda, F. J. (2016). Las estrategias didácticas y su papel en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. *EDUCATECONCIENCIA*, 9(10), 106–113. <https://doi.org/10.58299/edu.v9i10.218>

Latorre, M. (2016). Aprendizaje significativo y funcional. Universidad Marcelino Champagnat.

Latorre, M. (2017). Aprendizaje significativo y funcional. Universidad Marcelino Champagnat.

Lázaro, C. (2018). Atletismo y entrenamiento deportivo. Editorial Académica Española.

Levis, J. (1994). Atletismo: Técnicas y entrenamiento. Paidotribo.

López, H. F. (2003). Metodología del entrenamiento pliométrico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(12). <https://portalcientifico.unileon.es/documentos/5f7bbd9029995246344c8a86>

Lucena, F. (2022). Pliometría. Qué es y por qué es tan eficaz para mejorar el rendimiento. Titanium Strength.

María, G. V. (2017). Guía de evaluación formativa para el aprendizaje para el nivel de educación inicial. Documento de trabajo.

Marín, J. D. (2022). Modelo de evaluación formativa del aprendizaje desde las concepciones y de las prácticas evaluativas docentes Los Luceros localidad de Ciudad Bolívar Colombia [Tesis, Universidad Católica de Córdoba]. <http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/id/eprint/3468>

Martínez, P., & Galán, J. (2017). Metodología de la investigación. Editorial Académica Española.

Martínez Jonda, C. (2021). Estrategias de retroalimentación y la evaluación formativa de las docentes del nivel de educación inicial de la provincia de Chincha-2019 [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5306/MART%c3%8dNE>

Z_JONDA_CECILIA_TESIS_MAESTR%c3%8da_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Martinez, V. (2022). Uso de whiteboard.fi y evaluación formativa en estudiantes de una institución educativa pública del nivel primario, Huamanga - Ayacucho, 2022 [Tesis, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/98876>

Matos Del Villar, L. (2023). Retroalimentación formativa y aprendizaje significativo del idioma inglés en los estudiantes de artes gráficas de una institución superior, Lima-2022 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107934/Matos_DVL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mera Tanta, M. (2022). Evaluación formativa y aprendizaje por competencias en una institución educativa inicial, Jaén [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95995/Mera_TM-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y

Michael, S. (2015). Evaluación formativa: Un poco de historia.

Ministerio de Educación. (2006). Guía de evaluación de educación inicial. Dirección Nacional de Educación Básica Regular.

Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica.

Ministerio de Educación. (2017). Programa curricular de Educación Inicial. <https://repositorio.minedu.gob.pe/>

Ministerio de Educación. (2020). Resolución Ministerial N° 00094-2020-MINEDU.

Ministerio de Educación. (2022). Resolución Ministerial 474-2022-MINEDU.

Ministerio de Educación. (s.f.). PISA. <https://umc.minedu.gob.pe/pisa/>

Ministerio de Educación de la República Dominicana. (2015). Orientaciones sobre la evaluación educativa en el nivel inicial – 2015. Viceministerio de Servicios Técnicos y Pedagógicos.

Moreira, M. A. (2012). ¿Al final, qué es aprendizaje significativo? *Curriculum*, 25, 29–56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3943478>

Muchinsky, P. M. (2002). Psicología aplicada al trabajo: Una introducción a la psicología organizacional (8.^a ed.). International Thomson Editores.

Olivos, T. M. (2016). Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje: Reinventar la evaluación en el aula. Universidad Autónoma Metropolitana. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5958>

Palacios Sulca, E. C. (2023). Evaluación formativa en el aprendizaje significativo de los niños de educación inicial, Ayacucho 2023 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/137958>

Peralta, W. M. (2015). El docente frente a las estrategias de enseñanza-aprendizaje. Revista Vinculando. <https://vinculando.org/educacion/rol-del-docente-frente-las-recientes-estrategias-de-ensenanza-aprendizaje.html>

Pérez, G. (2023). Deporte definiciones de pliometría. <https://acortar.link/ySwly6>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2021, 17 de agosto). Salto largo: Qué es, cómo se desarrolla, definición y concepto. Definición.de. <https://definicion.de/salto-largo/>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2023, 20 de febrero). Pliometría: Qué es, características, definición y concepto. Definición.de. <https://definicion.de/pliometria/>

Piedrahita, J. (2009). Cómo influye un plan de entrenamiento pliométrico en el salto vertical de los jugadores centrales y delanteros de la categoría sub 13-14 años del Club INEM del Poblado, fútbol masculino [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. <https://hdl.handle.net/10495/39845>

Poma Santos, J. C. (2012). Programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo Talentos Corredores de Huancayo [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Centro del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12894/2710>

Poma Santos, J. C. (2012). Programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del Club de Atletismo Talentos Corredores de Huancayo [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/2710>

Quintana Fierro, G. E. (2018). La evaluación formativa de los aprendizajes en el segundo ciclo de la Educación Básica Regular en una institución educativa estatal de Ate

[Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/12955>

Quiroz, T. M. (2020). Evaluación del Programa de Implementación del Currículo Nacional de Educación Básica de la Región Ayacucho [Tesis, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41953>

Quispe, R. (2015). Metodología de la investigación. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Quispe, R. A. (2012). Metodología de la investigación pedagógica. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Ramírez, H. (2018). La evaluación formativa: Un cambio metodológico para los aprendizajes. *Revistas Textos*, 36.

Ramírez Huambachano, G. (2020). Evaluación formativa y el aprendizaje significativo de los estudiantes de la institución educativa N° 6013 Virgen Inmaculada del Rosario, de San Bartolo - 2020 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53291/Ram%c3%adrez_HGG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramos, C. (2018). Cómo hacer una tesis de derecho y no envejecer en el intento. *Lex & Iuris*.

Rasualdo. (2008). Desarrollo de la saltabilidad en estudiantes de Educación Física. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://repositorio.uncp.edu.pe/>

Razo. (2013). [Obra sobre evaluación educativa utilizada en la tesis].

Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82), 179–200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Rosa, L. M. (2020). La evaluación formativa y su relación en el aprendizaje autónomo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.

Rosales, C. (2014). Criterios para una evaluación formativa: Objetivos, contenido, profesor, aprendizaje, recursos. Narcea.

Ruiz Nebrera, J. J. (2009). Mecanismos e instrumentos de evaluación en Educación Física en la Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de Educación*, 48(4), 1–9. <https://doi.org/10.35362/rie4842176>

Sailema, G. (2020). La pliometría en la fuerza explosiva de miembros inferiores de los deportistas de Karate Do [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32701/1/german%20sailema%20tesis%20final%20pdf.pdf>

Sanches, H., & Reyes, C. (2022). Metodología de la investigación científica. Editorial Business Support Analytcs.

Sánchez, G. I., González, M., & Bustamante, J. (2022). Evaluación formativa en el aula: Un análisis desde los significados de educadoras de párvulos en formación. Universidad Católica del Maule.

Sánchez, K., & Mendoza, A. (2014). Trabajo sobre retroalimentación formativa en estudiantes de edad preescolar. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 7(1), 13–30.

Sanfeliciano, A. (2019). Aprendizaje significativo: Definición, características y ejemplos. *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/aprendizaje-significativo-definicion-caracteristicas/>

Santos, J. (2012). Programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del Club de Atletismo Talentos Corredores de Huancayo. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/2710>

Secretaría de Educación Pública. (2013). El enfoque formativo de la evaluación. Dirección General de Desarrollo Curricular, Subsecretaría de Educación Básica. https://www.setse.org.mx/SISTCARRERA/assets/files/h_1_enfoque_formativo.pdf

Seguel, I. (2020). Desarrollo del aprendizaje significativo en la asignatura de lenguaje y comunicación para estudiantes de 3° y 4° año básico de la escuela e- 683 santa maría de guadalupe [Tesis, Universidad del Desarrollo].

Solano, N. (2011, 7 de diciembre). Importancia del aprendizaje significativo. <http://neisolano.blogspot.com/>

Stobart, G. (2010). Tiempos de pruebas: Los usos y abusos de la evaluación. Morata. <https://www.digitaliublishing.com/a/24036/tiempos-de-pruebas--los-usos-y-abusos-de-la-evaluacion>

Suarez, R. (2021). Entrenamiento pliométrico para mejorar la velocidad en los seleccionados de fútbol sub-12 de la institución educativa N°38752 Puerto Amargura - Llochegua [Tesis de Licenciatura, EESPP "José Salvador Caveró Ovalle"]. <http://repositorio.eesppjsco.edu.pe/>

Subsecretaría de Educación Básica. (2012). El enfoque formativo de la evaluación.

Taípe Camayo, J. W., & Torre Caballón, C. (2022). *Programa de juegos motores para perfeccionar el salto de longitud en los estudiantes de la Institución Educativa Pre Militar "Simón Bolívar" Tres de Diciembre-Chupaca 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Centro del Perú. <https://repositorio.uncp.edu.pe/items/dbcf122b-3f84-4462-b718-967aa253e84c>

Taípe Camayo, J. W., & Torre Caballón, C. (2022). Programa de juegos motores para perfeccionar el salto de longitud en los estudiantes de la Institución Educativa Premilitar "Simón Bolívar", Tres de Diciembre-Chupaca 2022. Universidad Nacional del Centro del Perú. <https://repositorio.uncp.edu.pe/>

Torralba, M. A. (2004). Atletismo. Editorial Paidotribo. <https://books.google.com.pe/books?id=R2XvH07IuKQC>

Tobón, S. (2006). Formación basada en competencias: Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica (2.ª ed.). Ecoe Ediciones.

Villafranca Sánchez, F. J. (2018). Conocimiento de la evaluación formativa y la capacidad de elaboración de rúbricas de los docentes de la Red 16 UGEL-02, 2018 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/24712>

Zapata Santillán, C. N. (2022). *La relación entre el ejercicio pliométrico y la saltabilidad de los jugadores entre los 13 a 16 años de la Escuela de Arqueros CZ Porteros del distrito Villa María del Triunfo en el año 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/10610>

ANEXOS

Anexo 1

Resolución Directoral de Aprobación de proyecto de Investigación

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



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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA - IX CICLO

R.D. No. 0385-2025- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)

HUANTA - 2025





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

Resolución Directoral N° 0385-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 16 de mayo de 2025

El Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 003-2025-JUA-EESPP"JSCO"-HTA** de fecha 4 de abril de 2025, con número de expedientes: **TM20251125-F** en la que, el Jefe de la Unidad Académica, remite legajos expedidos para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de estudiantes del IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;

CONSIDERANDO:

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

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

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/as egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

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

Que, el *Jefe de la Unidad Académica* elevó el **INFORME N° 003-2025-JUA-EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva de los Proyectos de Investigación de estudiantes del IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.

Que, el Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, con fecha 4 de abril de 2025 y en el marco



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta - Ayacucho

Ley Creación N° 16737

Resolución RM. N° 228-82-ED

Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED

Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED

Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias*, el *Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de estudiantes del *IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física* y en correspondencia a mis facultades, por tanto:

SE RESUELVE:

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

Nº	TÍTULO	AUTOR	ASESOR
1	Funciones propioceptivas para la recepción del voleibol en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024	Anaya Leandro, Jeremin Brandon	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
2	Programa pre deportivo de basquetbol para mejorar el lanzamiento en estudiantes del ciclo VI en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2024.	Arotoma Huanaco, Beltrán	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
3	Aprendizaje cooperativo para la práctica inclusiva en estudiantes del tercer grado en la institución educativa "Nuestra señora de las Mercedes" Huanta, 2024.	Ávila Centeno Melina	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio
4	Ejercicios Pliométricos para mejorar el remate del voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" de Huanta, 2024	Bautista Ancho, Nino Omar	Mg. Valencia Aguilar, Edghar Héctor
5	Capacidades coordinativas para el rendimiento físico-técnico del fútbol de la categoría sub 14 en la Institución Educativa "González Vigil" Huanta - 2024.	Cechachi Taipe, Carlos Jefferson	Mg. Pineda Tapia, Freddy Roland
6	Plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Huanta, Huanta 2024.	Corpus Castro, Jeanpiere	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
7	Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu" Huanta, 2024.	Crespo Cárdenas, Kevin Webster	Mg. Pineda Tapia, Freddy Roland
8	El balonmano para desarrollar el lanzamiento en estudiantes de primer grado de secundaria de la institución educativa "María Auxiliadora" Huanta 2024.	Cruz Quispe, Karina	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
9	Organización motriz para el aprendizaje del baloncesto en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" - Huanta, 2024.	Farfán Pariona, Guiltran	Mg. Mayhua Quispe, Frida
10	Programa de drills para mejorar el saque del voleibol en estudiantes del primer año de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2024.	Gamboa Cerdán Mesías	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
11	Ejercicios de respiración para mejorar la técnica del estilo crol en estudiantes de la institución educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024	Gamboa Mendoza, Rodrigo	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
12	Ejercicios aeróbicos de alta intensidad para mejorar la resistencia futbolística en estudiantes de la institución educativa San Ramón-Huanta, 2024	Gavilan Huamán, Maythey Katerin	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio



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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

13	Estrategias Innovadoras para mejorar el rendimiento físico deportivo del segundo grado en la Institución Educativa. "María Urribari Gómez" Huanta, 2024	Huamán Quispe, Edwin	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
14	Gimnasia Rítmica para el desarrollo de la expresión corporal en el segundo año de secundaria de la institución educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2024	Izarra Mendoza, Yoriela Fernanda	Mg. Cangana Canchari, Walter
15	Formación Corporal y Resistencia del Sistema Locomotor en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" Luricocha, 2024	Ludeña Barboza, Gino	Mg. Mayhua Quispe, Frida
16	Balónmano recreativo para las habilidades cognitivas en estudiantes del quinto grado de primaria en la Institución Educativa "Jose Félix Iguain" Luricocha — 2024	Mallma Huamán, Linda Nilda	Mg. Mayhua Quispe, Frida
17	Actividades físicas deportivas para mejorar la coordinación dinámica general en estudiantes del cuarto año de la institución educativa "María Auxiliadora" — Huanta, 2024.	Manrique Saboya, Karen Sindel	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
18	Nivel de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes de la institución educativa "González Vigil" de Huanta, 2024	Navarrete Paredes, Miluzka	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
19	Análisis biomecánico para mejorar el saque en vóleybol con estudiantes de primaria en la Institución Educativa "Nuestra Señora" de las Mercedes - Huanta, 2024	Pacheco Huamán, Vicky Andrea	Mg. Mayhua Quispe, Frida
20	Práctica de balónmano para el desarrollo del dominio corporal dinámico en estudiantes de la Institución educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Paredes Mercado, Flor Karina	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
21	El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del futsal en la categoría Sub-12- Huanta, 2024	Poma Rico, Jordin Edmundo	Mg. Cangana Canchari, Walter
22	La pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024	Quispe Taipe, José	Mg. Mayhua Quispe, Frida
23	Balón mano para mejorar la motricidad gruesa en educación primaria en la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu", Huanta- 2024.	Ricra Cárdenas, Javier	Mg. Mayhua Quispe, Frida
24	Gimnasia rítmica para mejorar la habilidad motora en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" — Huanta, 2024. Docente	Rimachi Pacheco, Flor Soledad	Mg. Mayhua Quispe, Frida
25	Los alimentos saludables en la actividad física en estudiantes de la institución educativa "Esmeralda de Los Andes"- Huanta, 2024	Rodríguez Valencia, Magaly	Mg. Cangana Canchari, Walter
26	Circuitos de mini baloncesto para fortalecer la habilidad gruesa en estudiantes de educación secundaria en la Institución Educativa Luis Caveró Bendezu, Huanta-2024	Ruiz Barrientos, Kenny Mikel	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
27	Entrenamiento para mejorar técnicas de recepción del vóley en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa de Macachacra- Huanta, 2024.	Ruiz Rojas, Mayerly Milagros	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio



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

Ley Creación N° 16791
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

28	Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa "San Ramón" Huanta, 2024	Simbrón Chávez, Yeni	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
29	Ejercicios pliométricos para mejorar la fuerza explosiva del fútbol en el VII ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Tello Taguada, Jeison Anibal	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
30	Entretamientos recreativos para desarrollar estrategias motoras básicas en estudiantes de tercer grado de la institución educativa San Martín de Porres- Huanta — 2024.	Urriburi Vargas, Neiser	Mg. Cangana Canchari, Walter
31	Actividades físicas para reducir el sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024.	Vilca Moreyra, Wilfredo	Mg. Mayhua Quispe, Frida
32	Entrenamiento pliométrico para mejorar la resistencia del fútbol en estudiantes del sexto grado de la institución educativa "José María Arguedas" — Huanta, 2024.	Yaranga Curi, Elid Rutmer	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
33	Programa de Gimnasia Rítmica para mejorar dificultades coordinativas en estudiantes del Ciclo III, de la Institución Educativa "Clara Castillo de Gayozzo", Huanta 2024.	Rojas Yance, Susan Omara	Mg. Cangana Canchari, Walter

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

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVASE



[Firma]
Dr. Víctor Manuel Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono (066) 281260
www.esppisco.edu.pe
informes@esppisco.edu.pe

Anexo 2

Resolución Directoral 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. 0541 -2026- EESP.Púb."ISCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)
RDRS No 01529-2023-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR



HUANTA - 2026



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

Ley Creativa N° 16737
Resolución R.V. N° 238-62-ED
Admisión a Instituto D.S. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento D.S. N° 01-84-ED
Escuela de Educación N° 267-2003-AJ-RECU

del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de estudiantes del *IX ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física* y en correspondencia a mis facultades, por tanto:

SE RESUELVE:

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

N°	TÍTULO	AUTOR	ASESOR
1	Funciones propioceptivas para la recepción del voleibol en estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Anaya Leandro, Jeremín Braadon	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
2	Programa pre deportivo de basquetbol para mejorar el lanzamiento en estudiantes del ciclo VI en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2024.	Arotoma Huansco, Beltrán	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
3	Aprendizaje cooperativo para la práctica inclusiva en estudiantes del tercer grado en la institución educativa "Nuestra señora de las Mercedes" Huanta, 2024.	Ávila Centeno Melina	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio
4	Ejercicios Pliométricos para mejorar el remate del voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" de Huanta, 2024.	Bautista Ancho, Nino Omar	Mg. Valencia Aguilar, Edghar Héctor
5	Capacidades coordinativas para el rendimiento físico-técnico del fútbol de la categoría sub 14 en la Institución Educativa "González Vigil" Huanta - 2024.	Cochachi Taipe, Carlos Jefferson	Mg. Pineda Tapia, Freddy Roland
6	Plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Huanta, Huanta 2024.	Corpus Castro, Jeanpierre	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
7	Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu" Huanta, 2024.	Crespo Cárdenas, Kevin Webster	Mg. Pineda Tapia, Freddy Roland
8	El balonmano para desarrollar el lanzamiento en estudiantes de primer grado de secundaria de la institución educativa "María Auxiliadora" Huanta 2024.	Cruz Quispe, Karina	Lic. Contreras Cconovilca, Máximo
9	Organización motriz para el aprendizaje del baloncesto en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" - Huanta, 2024.	Farfán Pariona, Quieltran	Mg. Mayhua Quispe, Frida
10	Programa de drills para mejorar el saque del voleibol en estudiantes del primer año de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2024.	Gamboa Cerdán Mesías	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
11	Ejercicios de respiración para mejorar la técnica del estilo crol en estudiantes de la institución educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024.	Gamboa Mendoza, Rodrigo	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
12	Ejercicios aeróbicos de alta intensidad para mejorar la resistencia futbolística en estudiantes de la institución educativa San Ramón-Huanta, 2024.	Gavilan Huamán, Maythey Katerin	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta - Ayacucho

Ley Orgánica N° 16131

Resolución RM. N° 223-E2-02

Adecación a Instituto OS. N° 03-25-E2

Acreditación de Funcionarios OS. N° 29-54-E2

Escuela de Educación Superior N° 227-2023-ABNE-01



13	Estrategias Innovadoras para mejorar el rendimiento físico deportivo del segundo grado en la Institución Educativa "María Uribarri Gómez" Huanta, 2024	Huamán Quispe, Edwin	Lic. Contreras Cconovilla, Máximo
14	Gimnasia Rítmica para el desarrollo de la expresión corporal en el segundo año de secundaria de la institución educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2024	Izarra Mendoza, Yoriela Fernanda	Mg. Cangana Canchari, Walter
15	Formación Corporal y Resistencia del Sistema Locomotor en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" Luricocha, 2024	Ludeña Barboza, Gino	Mg. Mayhua Quispe, Frida
16	Balónmano recreativo para las habilidades cognitivas en estudiantes del quinto grado de primaria en la Institución Educativa "José Félix Iguain" Luricocha — 2024	Mallma Huamán, Linda Nilda	Mg. Mayhua Quispe, Frida
17	Actividades físicas deportivas para mejorar la coordinación dinámica general en estudiantes del cuarto año de la institución educativa "María Auxiliadora" — Huanta, 2024.	Manrique Saboya, Karen Sindel	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
18	Nivel de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes de la institución educativa "González Vigil" de Huanta, 2024	Navarrete Paredes, Miluzka	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
19	Análisis biomecánico para mejorar el saque en vóleybol con estudiantes de primaria en la Institución Educativa "Nuestra Señora" de las Mercedes - Huanta, 2024	Pacheco Huamán, Vicky Andrea	Mg. Mayhua Quispe, Frida
20	Práctica de balónmano para el desarrollo del dominio corporal dinámico en estudiantes de la Institución educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Paredes Mercado, Flor Karina	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
21	El circuito de ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas del fútbol en la categoría Sub-12- Huanta, 2024	Poma Rico, Jordán Edmundo	Mg. Cangana Canchari, Walter
22	La pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024	Quispe Taipe, José	Mg. Mayhua Quispe, Frida
23	Balón mano para mejorar la motricidad gruesa en educación primaria en la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu", Huanta- 2024.	Ricra Cárdenas, Javier	Mg. Mayhua Quispe, Frida
24	Gimnasia rítmica para mejorar la habilidad motora en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" — Huanta, 2024. Docente	Rimachi Pacheco, Flor Soledad	Mg. Mayhua Quispe, Frida
25	Los alimentos saludables en la actividad física en estudiantes de la institución educativa "Esmeralda de Los Andes"- Huanta, 2024	Rodríguez Valencia, Magaly	Mg. Cangana Canchari, Walter
26	Circuitos de mini baloncesto para fortalecer la habilidad gruesa en estudiantes de educación secundaria en la Institución Educativa Luis Caveró Bendezu, Huanta-2024	Ruiz Barrientos, Kenny Mikel	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
27	Entrenamiento para mejorar técnicas de recepción del vóley en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa de Macachaera- Huanta, 2024.	Ruiz Rojas, Mayerly Milagros	Prof. Montesinos Morillo, Abel Antonio

Jr. Razumilov 524 - Huanta

Teléfono (086) 251263

www.eesep.edu.pe

informes@eesep.edu.pe



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

Ley General N° 10779
Resolución RM N° 226-83-ED
Acreditación al Instituto OS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 06-94-ED
Escuela de Educación RM N° 287-2020-MEDU

28	Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa "San Ramón" Huanta, 2024	Simbrón Chávez, Yeni	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
29	Ejercicios pliométricos para mejorar la fuerza explosiva del fútbol en el VII ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2024.	Tello Taguada, Jeison Anibal	Dr. Reyes Araujo, Wilber Antonio
30	Entrenamientos recreativos para desarrollar estrategias motoras básicas en estudiantes de tercer grado de la institución educativa San Martín de Porres Huanta — 2024.	Urriburi Vargas, Neiser	Mg. Cangana Canchari, Walter
31	Actividades físicas para reducir el sobrepeso en estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2024.	Vilca Moreyra, Wilfredo	Mg. Mayhua Quispe, Frida
32	Entrenamiento pliométrico para mejorar la resistencia del fútbol en estudiantes del sexto grado de la institución educativa "José María Arguedas" — Huanta, 2024.	Yaranga Curi, Elid Rutmer	Mg. Pineda Tapia, Freddy Rolan
33	Programa de Gimnasia Rítmica para mejorar dificultades coordinativas en estudiantes del Ciclo III, de la Institución Educativa "Clara Castillo de Gayozzo", Huanta 2024.	Rojas Yance, Susan Omara	Mg. Cangana Canchari, Walter

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

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE

Dr. Walter María Ace Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
pnl/ao.

Jr. Ramallica 624 – Huanta
Teléfono (086) 251 260
www.eespp.edu.pe
informes@eespp.edu.pe

Anexo 3.

Resolución Directoral de Autorización de Sustentación de Tesis



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

Ley Orgánica N° 16732
Resolución RM N° 228-02-ED
Adecuación a Instituto DS N° 013-05-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 03-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No. 438-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 0638-2026-EESEP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 25 de agosto de 2026

Visto, el Expediente **TM20263912** de fecha **10 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0541-2026-EESEP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **31 de julio 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. 926 186 441
www.eesppjaco.edu.pe
comunicaciones@eesppjaco.edu.pe



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

Ley Creación N° 19737
Resolución RM. N° 226-82-ED
Adecuación al artículo 135, N° 016-85-ED
Autorización de Funcionamiento D.S. N° 03-34-ED
Escuela de Educación N.º 261-2023-MINEDU
RM N.º 420-2024-MINEDU

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	
LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" HUANTA, 2024	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	QUISPE TAIPE, JOSE
FECHA	5 DE SETIEMBRE DEL 2026
HORA	3:00 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

D. HENRY MARTÍN ARCE PÉREZ
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 4.

Resolución Directoral de Nominación de Jurado



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

Ley Creación N° 16720
Reglamento RM N° 226-82-ED
Acreditación al Instituto OS N° 016-86-ED
Autorización de Funcionamiento OS N° 06-94-ED
Escuela de Educación HM N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 0635-2026 TEST.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 25 de agosto de 2026

Visto, el Expediente *TM20263912* de fecha *10 de agosto del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0541-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *31 de julio 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;



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	Mg. EDIGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Prof. JESÚS RAMÍREZ GUTIERREZ

TESIS

LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" HUANTA, 2024

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN **ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS**

FORMACION INICIAL DOCENTE

EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR (A) **QUISPE TAIPE, JOSE**

FECHA **5 DE SETIEMBRE DEL 2026**

HORA **3:00 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

Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 5.

Matriz de Consistencia Investigación Experimental

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables, dimensiones	Metodología
Problema general: ¿De qué manera la pliometría influye en el salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?	Objetivo general: Determinar la influencia de la pliometría en el salto largo en los estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.	Hipótesis General: La pliometría influye significativamente en el salto largo en los estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.	VARIABLE INDEPENDIENTE: La pliometría - Saltos sobre el mismo lugar. - Salto con desplazamiento corto. - Saltos en escalera de coordinación. - Saltos sobre cajón.	▪ Enfoque: Cuantitativo ▪ Tipo de estudio: Aplicada ▪ Nivel: Experimental ▪ Método de estudio: Analítico - sintético, inductivo-deductivo, y estadístico. ▪ Diseños de investigación: Pre experimental ▪ Población: 82 estudiantes de quinto grado A, B y C de la institución educativa “maría auxiliadora”.
Problemas específicos: ¿De qué manera la pliometría influye en la carrera de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024? ¿De qué manera la pliometría influye en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa	Objetivos específicos: Determinar la influencia de la pliometría en la carrera de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024. Determinar la influencia de la pliometría en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución	Hipótesis específicas: La pliometría influye significativamente en la carrera de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024. La pliometría influye significativamente en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución	VARIABLE DEPENDIENTE: Salto largo - Carrera - Batida - Vuelo - Caída	

“María Auxiliadora” Huanta 2024? ¿De qué manera la pliometría influye en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024? ¿De qué manera la pliometría influye en la caída de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024?	Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024. Determinar la influencia de la pliometría en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024. Determinar la influencia de la pliometría en caída de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.	Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024. La pliometría influye significativamente en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024. La pliometría influye significativamente en la caída de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.	▪ Muestra: 23 estudiantes del quinto grado “A” ▪ Técnicas de muestreo: No probabilístico por conveniencia ▪ Técnicas: Test de evaluación ▪ Instrumento: Test de salto largo. ▪ Técnicas de procesamiento: Análisis descriptivo e inferencial
---	--	---	--

Anexo 6.

Cuadro de Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente La Pliometría	La pliometría es un método de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva, aprovechando los componentes elásticos del musculo. Este enfoque busca mejorar la técnica en el ciclo excéntrico de un movimiento, lo que facilita su ejecución, al tiempo que potencia el ciclo concéntrico (Cappa, 2000).	Se diseñó el plan de aplicación sobre la pliometría que constó de 12 talleres.	Saltos sobre el mismo lugar	Ejecuta saltos en el mismo lugar con el pie derecho e izquierdo	NOMINAL No aplica
				Realiza saltos con una cuerda de forma coordinada	
				Realiza saltos con los pies juntos.	
			Saltos con desplazamiento corto	Realiza multisaltos con el pie derecho e izquierdo hacia los laterales	
				Ejecuta multisaltos con el pie derecho e izquierdo adelante y atrás	
				Ejecuta multisaltos con los pies juntos hacia los laterales	
			Saltos en la escalera de coordinación.	Realiza multisaltos unipodales con el pie derecho en zigzag	
				Ejecuta multisaltos unipodales con el pie izquierdo en zigzag	
				Desarrolla multisaltos bipodales con los dos pies juntos en zigzag.	
			Saltos sobre el cajón	Salto hacia arriba y abajo del cajón con el pie derecho e izquierdo de manera frontal y lateral	
				Ejecuta multisaltos mono podales hacia la derecha e izquierda concitativamente	

				Realiza multisaltos bipodales adelante y atrás	
Variable dependiente Salto largo	El salto largo consiste en una carrera seguida por el impulso de un pie para el vuelo respectivo, seguido de la preparación para el aterrizaje, su objetivo es lograr la mayor distancia (Espinoza y Mansilla, 2016).	La variable dependiente consta de cuatro dimensiones: carrera, batida, vuelo y técnica; estos serán medidos a través de un test de salto largo que será aplicada en dos momentos distintos valorados como evaluaciones de pre test y pos test.	Carrera	Aceleración y velocidad progresiva Postural corporal durante la carrera Coordinación de los brazos con las piernas	ORDINAL AD=Logro destacado=4 A= Logro esperado=3 B= En proceso=2 C= En inicio=1
			Batida	Posicionamiento del pie en la tabla Angulo de flexión de la pierna de despegue	
				Generación de fuerza en el despegue	
			Vuelo	Posición del cuerpo en el aire	
				Uso de los brazos para estabilización	
				Control del vuelo y ajuste corporal	
			Caída	Técnica de amortiguación	
				Posición del cuerpo al aterrizar	
				Estabilidad al aterrizar	

Anexo 7.

Matriz Instrumental

Variable s	Dimensio nes	Indicador	N° items	Técnicas	Instrumentos	Escala	Valoración
Variable independi ente pliometría	Saltos sobre el mismo lugar		Se aplicaron 12 talleres experimentales empleando ejercicios de la pliometría con los siguientes procesos: saltos sobre el mismo lugar, saltos con desplazamiento corto, saltos en la escalera de coordinación, saltos sobre el cajón.	Experimento	Plan de aplicación	Nominal	No aplica
		Realiza saltos con una cuerda de forma coordinada.					
		Realiza saltos con los pies juntos.					
	Saltos con desplazamie nto corto	Realiza multisaltos con el pie derecho e izquierdo hacia los laterales.					
		Ejecuta multisaltos con el pie derecho e izquierdo adelante y atrás.					
		Ejecuta multisaltos con los pies juntos hacia los laterales.					
	Saltos en la escalera de coordinación .	Realiza multisaltos unipodales con el pie derecho en zigzag					
		Ejecuta multisaltos unipodales con el pie izquierdo en zigzag.					
		Desarrolla multisalto bipodales con los dos pies juntos en zigzag					
	Saltos sobre el cajón	Salto hacia arriba y abajo del cajón con el pie derecho e izquierdo de manera frontal y lateral.					
		Ejecuta multisaltos mono podales hacia la derecha e izquierda concitativamente.					
		Realiza multisaltos bipodales adelante y atrás.					

Variable dependiente	Carrera	1 Aceleración y velocidad progresiva.	1 ¿El estudiante mantiene una aceleración progresiva en la fase final de la carrera? 2 ¿El estudiante mantiene una carrera continua hasta llegar a la tabla de batida?	Test de evaluación	Test del salto largo	Ordinal	AD=Logro destacado=4 A= Logro esperado=3 B= En proceso=2 C= En inicio=1
		2 Postura corporal durante la carrera.	3 ¿El estudiante mantiene una postura adecuada del cuerpo mientras corre? 4 ¿El estudiante conserva el equilibrio durante la carrera de impulso?				
		3 Coordinación de los brazos con las piernas.	5 ¿El estudiante coordina el movimiento de los brazos con las piernas durante la Carrera? 6 ¿El estudiante mueve los brazos de forma sincronizada mientras corre?				
	Batida	1 Posicionamiento del pie en la tabla	7 ¿El estudiante coloca su pie de forma correcta y precisa en la tabla de batida? 8 ¿El estudiante apoya el pie en la tabla sin perder el equilibrio?				
		2 Angulo de flexión de la pierna de despegue.	9 ¿El estudiante flexiona la pierna de apoyo antes de impulsarse? 10 ¿El estudiante mantiene una adecuada flexión de la rodilla durante el despegue?				
		3 Generación de fuerza en el despegue.	11 ¿El estudiante Se impulsa con fuerza al momento del despegue? 12 ¿El estudiante Utiliza el movimiento de las piernas y los				

			brazos para lograr un mejor impulso?				
	Vuelo	1 Posición del cuerpo en el aire.	13 ¿El estudiante mantiene una postura corporal alineada y ligeramente inclinada hacia adelante? 14 ¿El estudiante conserva el cuerpo alineado mientras permanece en el aire?				
		2 Uso de los brazos para estabilización.	15 ¿El estudiante utiliza los brazos para mantener el equilibrio durante el vuelo? 16 ¿El estudiante coordina el movimiento de los brazos mientras está en el aire?				
		3 Control del vuelo y ajuste corporal.	17 ¿El estudiante controla el cuerpo durante el vuelo hasta el momento de la caída? 18 ¿El estudiante ajusta la posición del cuerpo antes de aterrizar?				
	Caída	1 Técnica de amortiguación.	19 ¿El estudiante flexiona las rodillas al momento de caer? 20 ¿El estudiante amortigua la caída de forma adecuada al tocar el suelo?				
		2 Posición del cuerpo al aterrizar.	21 ¿El estudiante mantiene el tronco inclinado hacia adelante al aterrizar? 22 ¿El estudiante coloca los pies correctamente al momento de la caída?				

		3 Estabilidad al aterrizar.	23 ¿El estudiante mantiene el equilibrio después de la caída? 24 ¿El estudiante finaliza el salto sin perder la estabilidad?				
--	--	-----------------------------	---	--	--	--	--

Anexo 8.

Instrumento de recolección de datos

Variable	SALTO LARGO											
Dimensión	Carrera			Batida			Vuelo			Caída		
Indicadores	Aceleración y velocidad progresiva	Postura corporal durante la carrera.	Coordinación de los brazos con las piernas.	Posicionamiento del pie en la tabla.	Ángulo de flexión de la pierna de despegue	Generación de fuerza en el despegue.	Posición del cuerpo en el aire.	Uso de los brazos para estabilización.	Control del vuelo y ajuste corporal.	Técnica de amortiguación	Posición del cuerpo al aterrizar	Estabilidad al aterrizar.

	Nº	Ítems	
		Apellidos	y nombres
1			¿El estudiante mantiene una carrera continua hasta llegar a la tabla de batida?
2			¿El estudiante mantiene una aceleración progresiva en la fase final de la carrera?
3			¿El estudiante mantiene una postura erguida, con el tronco ligeramente inclinado hacia Adelante?
			¿El estudiante conserva el equilibrio durante la carrera de impulso?
			¿Los brazos se mueven de manera sincronizada con las contribuyendo al impulso?
			¿El estudiante mueve los brazos de forma sincronizada mientras corre?
			¿El estudiante coloca su pie de forma correcta y precisa en la tabla de batida?
			¿El estudiante apoya el pie en la tabla sin perder el equilibrio?
			¿El estudiante flexiona la pierna de despegue aproximadamente a 90 grados?
			1 ¿El estudiante Se impulsa con fuerza al momento del despegue?
			¿El estudiante utiliza la pierna de despegue con suficiente fuerza para despegar?
			¿El estudiante conserva el cuerpo alineado mientras permanece en el aire?
			¿El estudiante mantiene una postura corporal alineada y ligeramente inclinada hacia adelante?
			¿El estudiante coordina el movimiento de los brazos mientras está en el aire?
			¿El estudiante usa los brazos de manera coordinada para estabilizar el cuerpo en el aire?
			¿El estudiante ajusta la posición del cuerpo antes de aterrizar?
			¿El estudiante ajusta su cuerpo adecuadamente para maximizar la distancia y el aterrizaje?
			¿El estudiante flexiona las rodillas al momento de caer?
			¿El estudiante flexiona las piernas al aterrizar, reduciendo el impacto?
			¿El estudiante coloca los pies correctamente al momento de la caída?
			¿El estudiante mantiene una postura alineada y estable al aterrizar?
			¿El estudiante finaliza el salto sin perder la estabilidad?
			¿El estudiante mantiene el equilibrio después de aterrizar?
			¿El estudiante mantiene el equilibrio después de la caída?

[illegible]

[illegible]

Anexo 9.

Validación por juicio de experto

FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Influencia de la pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" 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				
		9	8	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																				95					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				95					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				95					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				95					
5. SUFFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				95					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				95					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																				95					
8. CREDIBILIDAD	Entre los temas e indicadores																				95					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				95					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				95					

95

PROMEDIO DE VALORACION

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

Nombres y Apellidos	MAGNOLIA CONTRERAS CORDERO	DNI	28573758
Título Profesional	Licenciada en Ciencias de la Educación		
Especialidad	Psicología - Quinto - EIB.		
Grado Académico			
Mención	Docencia universitaria		

Lugar y Fecha: Huanta 26/01/24

DNI Nº

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Influencia de la pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" 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
		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																✓				

80

PROMEDIO DE VALORACION

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

Nombres y Apellidos	<i>Wilber Antonio Rojas Araujo</i>	DNI	<i>28602912</i>
Título Profesional	<i>Licenciado en Educación</i>		
Especialidad	<i>Cultura Física</i>		
Grado Académico	<i>Doctor</i>		
Mención	<i>Investigación en la Educación</i>		

Lugar y Fecha: Huanta

octubre - 2024


 DNI N° *28602912*

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Influencia de la pliometría para el salto largo en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" 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
		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																		✓		

90

PROMEDIO DE VALORACION

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

Nombres y Apellidos	Frida Mayhua Quispe	DNI	43499113
Título Profesional	Licenciada en Educación		
Especialidad	Educación Primaria		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Huanta 28-10-24


 DNI N° 43499113

Anexo 10.

Prueba de confiabilidad del instrumento

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Pregunta 1	28,55	69,524	,707	,960
Pregunta 2	28,80	69,116	,831	,958
Pregunta 3	28,55	70,892	,879	,957
Pregunta 4	28,60	71,305	,668	,960
Pregunta 5	28,70	68,116	,801	,958
Pregunta 6	28,75	67,776	,883	,956
Pregunta 7	28,50	71,421	,757	,959
Pregunta 8	28,65	70,134	,738	,959
Pregunta 9	28,45	71,629	,607	,962
Pregunta 10	28,80	71,537	,702	,960
Pregunta 11	28,50	71,737	,870	,958
Pregunta 12	28,50	70,474	,744	,959
Pregunta 13	28,65	69,608	,707	,960
Pregunta 14	28,90	68,621	,838	,957
Pregunta 15	28,65	70,450	,805	,958
Pregunta 16	28,70	68,853	,818	,958
Pregunta 17	28,55	69,524	,707	,960
Pregunta 18	28,80	69,116	,831	,958
Pregunta 19	28,50	71,421	,757	,959
Pregunta 20	28,65	70,134	,738	,959
Pregunta 21	28,65	69,608	,707	,960
Pregunta 22	28,90	68,621	,838	,957
Pregunta 23	28,60	71,305	,668	,960
Pregunta 24	28,70	68,116	,801	,958
Alfa de Cronbach			N de elementos	
,909			24	

Anexo 11.

Matriz de datos de Pre Test

BASE DE DATOS _ LICENCIATURA																													
GRUPO EXPERIMENTAL- PRE TEST														VARIABLE: SALTO LARGO															
	CARRERA							BATIDA							VUELO							CAÍDA							
N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	PD1	P7	P8	P9	P10	P11	P12	PD2	P13	P14	P15	P16	P17	P18	PD3	P19	P20	P21	P22	P23	P24	PD	TOTAL
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
5	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
10	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
11	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
15	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
19	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2
20	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2
21	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1
22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
23	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1

Anexo 12.

Matriz de datos de Post Test

GRUPO EXPERIMENTAL- POST TEST														VARIABLE: SALTO LARGO																				
	CARRERA								BATIDA								VUELO								CAÍDA									
N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	PD1	P7	P8	P9	P10	P11	P12	PD2	P13	P14	P15	P16	P17	P18	PD3	P19	P20	P21	P22	P23	P24	PD4	TOTAL					
1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4				
2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3					
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2					
4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3					
5	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
6	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3					
7	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3					
8	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3					
9	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3					
10	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3					
11	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3					
12	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3					
13	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3					
14	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3					
15	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3					
16	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3					
17	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3					
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	2					
19	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3					
20	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3					
21	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3					
22	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
23	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4					

Anexo 13.

Material experimental y sesiones experimentales

Plan de Aplicación

Objetivo General

Determinar la influencia de la pliometría en el salto largo en los estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.

Objetivos Específicos

- Determinar la influencia de la pliometría en la carrera del salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- Determinar la influencia de la pliometría en la batida de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- Determinar la influencia de la pliometría en el vuelo de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024.
- Determinar la influencia de la pliometría en la caída o aterrizaje de salto largo en estudiantes del quinto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Huanta 2024

Planificación de los Talleres de Aprendizaje

Área: Educación Física

Ge	O ₁					
Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Lunes
Nombre de las actividades desarrolladas	Pre test (ficha de observación)	"desafío de ritmo y control unipedal en el sitio"	" el desafío de la cuerda"	“dominando el salto simétrico"	"potencia y coordinación a un solo pie"	"potencia y coordinación a un solo pie"
Días-	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes
Nombre de las actividades desarrolladas	"dominando el desplazamiento lateral: saltos simétricos"	"desafiando el zigzag en un solo pie"	"desafiando el zigzag con el pie izquierdo"	"dominando el desplazamiento lateral: saltos simétricos"	"ritmo y simetría: multisaltos bipodales en dos direcciones"	Post test (ficha de observación)

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 01

"Desafío de Ritmo y Control Unipedal en el Sitio"

I. Datos Informativos			
Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	12-05-25
Docente	Quispe Taine José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten saltos en su propio terreno con precisión rítmica y control postural, alternando de manera independiente el uso del pie derecho e izquierdo ante estímulos cognitivos y secuencias motrices complejas.		



II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje			
Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	• Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Ejecuta saltos en el mismo lugar con el pie derecho e izquierdo.	Evidencia: Demostración práctica de secuencias de saltos continuos (izquierdo y derecho) en un cuadrante fijo sin perder estabilidad. Instrumento: Ficha de observación.



III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)		
Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. ❖ el docente presenta un reto de coordinación simultánea: "¿Quién puede saltar en su sitio sobre el pie derecho mientras dibuja círculos en el aire"	Silbato Cronómetro 10 minutos

	con la mano izquierda?". Se alterna al pie izquierdo y mano contraria. ❖ saberes previos: ¿Por qué es importante dominar los saltos sobre nuestro lado no dominante? ¿En qué momentos de un partido de salto largo u otro deporte nos ayuda? • Propósito del Día: - Se comunica el propósito: "Hoy aprenderemos a dominar el salto en el mismo sitio utilizando el pie derecho e izquierdo de forma independiente, guiados por secuencias de ritmo y variaciones de velocidad". • Activación Corporal (Calentamiento): - Trote libre variando apoyos (puntas de pie, talones, skipping bajo) a la señal acústica. - Juego de reacción: Al silbatazo ejecutan 4 saltos verticales máximos con caída amortiguada en dos pies, quedando inmediatamente inmóviles en un solo pie (derecho o izquierdo según indicación) por 5 segundos.	
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): - Trote libre variando apoyos (puntas de pie, talones, skipping bajo) a la señal acústica. - Juego de reacción: Al silbatazo ejecutan 4 saltos verticales máximos con caída amortiguada en dos pies, quedando inmediatamente inmóviles en un solo pie (derecho o izquierdo según indicación) por 5 segundos. • Actividad 1: "El Metrónomo Humano" (Coordinación Rítmica) - Nivel 1: Ritmo constante lento (un pulso por segundo marcado con palmas/música). Los alumnos saltan sobre el pie derecho en su cuadrante. Al silbatazo cambian al izquierdo sin detenerse ni salirse. - Nivel 2: El docente genera ritmos sincopados o irregulares (rápido-rápido-pausa). Los alumnos replican la secuencia exacta saltando sobre el pie asignado, controlando el equilibrio estático-dinámico.  • Actividad 2: "El Código Matemático" (Agilidad Mental y Motriz) ❖ Los estudiantes saltan suavemente sobre dos pies en su lugar. El docente dicta una operación aritmética básica (ej. "$15 - 7$" o "$4 + 5$"). ❖ Si el resultado es PAR (ej. 8): Ejecutan de inmediato 5 saltos continuos en el sitio sobre el pie derecho. ❖ Si el resultado es IMPAR (ej. 9): Ejecutan inmediatamente 5 saltos continuos en el sitio sobre el pie izquierdo.	20 minutos
CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata lenta en círculos controlando la respiración (inhalar en 4 tiempos, retener en 4, exhalar en 4). ❖ Sentados en el piso, realizan estiramientos dirigidos del tren inferior	5 minutos

	(gastrocnemios, cuádriceps, isquiotibiales) y movilidad pasiva de tobillos. • Metacognición y Reflexión: - Preguntas de autoevaluación: ¿Con qué pie sintieron mayor control y estabilidad? ¿Qué estrategias corporales usaron para no salirse de su cuadrado cuando aumentó la velocidad del ritmo? (Enfatizar la flexión de rodilla de apoyo y el uso de brazos para equilibrar el centro de gravedad). • Higienización e Hidratación: - Recojo y orden de materiales de forma colectiva. - Traslado ordenado a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	
--	--	--

|


 I.E. "MARIA AUXILIADORA"
 HUANTA

 Mg. Alix J. Aponse Cervantes
 C.M. 1028560084
 SUB DIRECTOR

.....

DIRECTOR



.....

PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 02

" El Desafío de la Cuerda "

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	14-05-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten saltos individuales y colectivos utilizando una cuerda, sincronizando el movimiento de rotación de los brazos con el despegue de los pies de forma coordinada, rítmica y manteniendo el equilibrio corporal.		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza saltos con una cuerda de forma coordinada.	Evidencia: Ejecución fluida de una secuencia de mínimo 10 saltos continuos individuales y grupales sin trabas en los pies. Instrumento: Ficha de evaluación

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	- El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. - El docente Plantea el reto: ¿Quién puede dar 5 saltos seguidos? ¿Qué partes de nuestro cuerpo tienen que trabajar juntas para que la cuerda no se trabe en los pies? • Propósito del Día: - Hoy aprenderemos a dominar el salto de cuerda coordinado y fluido, adaptando el ritmo corporal para enlazar saltos sin interrupciones.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): Movilidad articular específica: Rotación de muñecas, hombros, rodillas y	35 minutos

	tablones, Saltos cortos amortiguando estrictamente con las puntas de los pies. ❖ Trote libre por el patio. A la señal, realizan saltos de tijera • Actividad 1: "El Salto de Pasos" (Fase de Transición) ❖ Toman la cuerda extendida por los extremos detrás de los talones. ❖ Lanza la soga hacia adelante por encima de la cabeza de forma lenta. ❖ Al tocar el piso frente a sus pies, se detienen y pasan sobre ella caminando o con un pequeño salto. Automatizan: Lanzar - Escuchar - Saltar.  • Actividad 2: "El Reto de la Continuidad" (Trabajo Individual Autónomo) ❖ Los estudiantes practican de manera autónoma buscando tres niveles de logro coordinativo: * Nivel Bronce: Lograr 5 saltos continuos a pies juntos de forma estable. * Nivel Plata: Lograr 10 saltos continuos manteniendo el mismo ritmo. * Nivel Oro: Intentar saltos alternando los pies (estilo boxeador) o variando velocidades. ❖ Retroalimentación del docente: 'Mueve solo las muñecas, codos pegados, cae con puntas'. • Actividad 4: "El Reloj Giant" (Coordinación Colectiva) ❖ Equipos de 5 integrantes. Dos estudiantes sostienen y baten una cuerda larga de manera uniforme. ❖ Los demás ingresan de uno en uno, coordinan su salto con el movimiento de la cuerda grande, realizan 5 saltos continuos y salen sin trabarla para dar el turno al compañero.	
CIERRE	• Vuelta a la Calma: - Caminata lenta por el patio realizando respiraciones profundas e inhalaciones controladas. - Estiramientos estáticos pasivos enfocados en el tren inferior (pantorrillas, cuádriceps, isquiotibiales) y relajación de hombros. • Metacognición y Reflexión: - Diálogo abierto: ¿Qué resultó más difícil: calcular el momento del salto o mantener la cuerda en movimiento? Si movíamos los hombros con demasiada fuerza, ¿qué pasaba con el control? • Higiene e Hidratación: - Recojo ordenado de cuerdas por equipos. Desplazamiento guiado a los servicios higiénicos para el correcto lavado de manos y cara, e hidratación.	5 minutos


 I.E. "MARIA AUXILIADORA"
 HUANTA
 Mg. Alix J. Aponte Cervantes
 C.M. 1028560084
 SUB DIRECTOR

DIRECTOR



PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 03

"Dominando el Salto Simétrico"

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	18-05-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten saltos continuos con los pies juntos aplicando fuerza explosiva para superar obstáculos coordinativos, encadenando despegues rápidos y amortiguaciones eficientes en situaciones individuales y colectivas.		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza saltos con los pies juntos de manera continua, controlando el centro de gravedad en la caída.	Evidencia: Ejecución de un circuito pliométrico combinando saltos en alto y largo con pies juntos, manteniendo la simetría corporal y un tiempo mínimo de contacto con el suelo Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. ❖ el docente presenta un reto: Saltar con los pies juntos lo más alto posible, pero intentando que el sonido del impacto contra el suelo sea casi inaudible. <i>¿Cómo logramos que el salto no suene duro?</i> ❖ saberes previos: <i>¿Qué es la amortiguación reactiva? ¿Por qué un competidor de salto largo necesita caer bien?</i> ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos el salto continuo con pies juntos, aplicando técnicas de pliometría (salto rápido) para mejorar nuestra potencia y cuidar nuestras articulaciones mediante caídas perfectas.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica enfática en tobillos, rodillas y zona lumbar. ❖ Trote libre a alta velocidad por el patio. A la señal acústica (silbato), los alumnos deben dar un salto vertical y caer en "freno seco" con los pies juntos en posición de triple extensión (tobillo, rodilla, cadera ligeramente flexionados), sosteniendo el equilibrio 3 segundos. • Actividad 1: "la Rejilla de agilidad" ❖ Usando tizas o líneas del patio, se delimitan cuadrantes de 2x2. Los estudiantes se ubican en el centro. ❖ El docente dicta una secuencia numérica rápida (ej. "¡Adelante, centro, izquierda, atrás!"). Los estudiantes deben ejecutar la secuencia saltando estrictamente con los pies juntos y paralelos, penalizando si se separan los talones o si hay desfases temporales.  • Actividad 2: "El Puente de la Fuerza" ❖ Se colocan 5 minivallas (o conos con bastones de 30 cm de altura) separados por un metro de distancia. ❖ Los estudiantes avanzan superando las vallas en saltos continuos con pies juntos. ❖ <i>La regla de oro de 5^o grado:</i> El tiempo de contacto en el suelo entre valla y valla debe ser menor a un segundo (saltar como un resorte, usando la fuerza elástica del tendón de Aquiles). • Actividad 3: "Desafío de Longitud en Cadena"	25 minutos

	❖ En hileras, los estudiantes realizan tres saltos largos seguidos hacia adelante con pies juntos, sin detenerse entre ellos. ❖ Se mide la distancia total alcanzada desde el punto de inicio. Se busca romper su propia marca en un segundo intento, aplicando un balanceo energético de brazos desde atrás hacia adelante.	
CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar y soltándolos al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, estiramientos profundos: elongación de gemelos, sóleos y flexores de la cadera. Sostenemos cada postura por 15 segundos sin hacer rebotes. • Metacognición y Reflexión: ❖ Analizamos la práctica: <i>¿Qué músculos sintieron que trabajaron más para impulsarse? ¿Qué pasa con nuestro equilibrio si al saltar miramos hacia los pies en lugar de mirar al frente?</i> (La cabeza abajo desplaza el centro de gravedad hacia adelante y provoca caídas). • Higienización e Hidratación: - Recojo y orden de materiales de forma colectiva. - Traslado ordenado a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos



I.E. "MARIA AUXILIADORA"
HUANTA
Mg. Alix J. Aponte Cervantes
C.M. 1028560084
SUB DIRECTOR

.....
DIRECTOR

.....
PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 04

" Potencia y Coordinación a un Solo Pie "

I. Datos Informativos			
Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o lona deportiva	Fecha	20-05-25
Docente	Quispe Taipe Jose		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten secuencias de multisaltos continuos de forma lateral, utilizando el pie derecho y el izquierdo de manera independiente, controlando la estabilidad articular y el equilibrio dinámico.		



II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje			
Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza multisaltos con el pie derecho e izquierdo hacia los laterales.	Evidencia: Circuito de agilidad donde el estudiante enlaza un mínimo de 5 saltos continuos de lado a lado sobre una pierna (derecha y luego izquierda), manteniendo el ritmo sin perder el equilibrio Instrumento: Ficha de observación.



III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. ❖ el docente presenta un reto: Les pido que se apoyen en un solo pie. Lanzamos las preguntas: ¿Hacia dónde es más fácil saltar en un pie, hacia adelante o hacia los lados? ¿Qué lado de nuestro cuerpo tiene mejor equilibrio? ¿Qué articulación trabaja más para evitar que nos caigamos de costado? (El tobillo y la cadera). ❖ Propósito del Día: Hoy aprenderemos a dominar los multisaltos laterales. Vamos a entrenar a nuestra pierna derecha e izquierda por separado para que sean igual de fuertes y ágiles al movernos de costado.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): Énfasis en circunducción de tobillos, flexión de rodillas y abducción de cadera (abrir y cerrar piernas). Juego "Los Cangrejos Cojos": Se delimita un espacio. Todos se desplazan de forma lateral (como cangrejos) pero en un solo pie. A la señal, cambian de pie. Si se cansan, pueden cambiar, pero no pueden caminar hacia adelante. actividad 1: "El Zig-Zag Monopodal" (Dirección y Ritmo) ❖ Colocamos filas de 6 conos medianos en línea recta, separados por 1.5 metros entre sí. ❖ El estudiante debe avanzar haciendo un "zig-zag" saltando sobre el pie derecho, pasando de lado a lado del cono mediante impulsos laterales. ❖ Al llegar al final, regresa a la fila trotando y, en su siguiente turno, realiza el mismo recorrido utilizando únicamente el pie izquierdo. • Actividad 2: "La Escalera del Súper Impulso" (Multisaltos Continuos) ❖ Usando escaleras de coordinación (o dibujadas con tiza), los alumnos se colocan de costado a la escalera. ❖ Deben ingresar y salir de cada cuadrante de la escalera realizando saltos laterales continuos en un solo pie (ej. dentro-fuera-avanza). ❖ Primero hacen toda la escalera con la pierna derecha (dirección izquierda) y luego regresan haciéndolo con la pierna izquierda (dirección derecha) Actividad 3: "Desafío de Reacción Lateral en Parejas" ❖ En parejas, se colocan dos platillos o conos pequeños en el suelo separados por un metro. Un alumno se para en el centro en un solo pie. ❖ El compañero grita rápidamente: "¡Derecha!" o "¡Izquierda!". El alumno debe saltar lateralmente en un solo pie para tocar el cono indicado con la punta del pie activo y regresar al centro inmediatamente de un salto lateral. Cambian de rol a los 2 minutos.	25 minutos

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata lenta con respiraciones profundas. ❖ Sentados en círculos, realizamos estiramientos específicos: Estiramiento del tendón de Aquiles, gemelos, glúteo medio (cruzar la pierna sobre la otra y abrazar la rodilla al pecho) y abductores (posición de mariposa). ❖ Metacognición y Reflexión: ❖ - ¿Con qué pie les costó más mantener la dirección lateral? ¿Qué pasa con los brazos cuando saltamos hacia los lados? (Ayudan a equilibrar el peso para no irnos de cabeza). ❖ Higienización e Hidratación: - Recojo de materiales de forma cooperativa. - Aseo personal obligatorio (lavado de manos, brazos y rostro) e hidratación consciente.	5 minutos


 I.E. "MARIA AUXILIADORA"
 HUANTA
 Mg. Alix J. Aponte Cervantes
 C.M. 1028560084
 SUB DIRECTOR

DIRECTOR



PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 05

" Potencia y Coordinación a un Solo Pie "

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	24-05-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten secuencias de multisaltos continuos de forma lateral, utilizando el pie derecho y el izquierdo de manera independiente, controlando la estabilidad articular y el equilibrio dinámico.		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	ejecutan multisaltos continuos alternando el apoyo unipedal (pie derecho e izquierdo) en direcciones adelante y atrás, aplicando control del equilibrio dinámico, estabilidad postural y amortiguación eficiente en tareas motrices individuales.	Evidencia: Ejecución de un test de agilidad y coordinación en cuadrantes, realizando secuencias consecutivas de saltos unipedales adelante y atrás con ambos pies sin perder el equilibrio. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. ❖ el docente presenta un reto: "¿Quién puede dar tres saltos seguidos hacia adelante en el pie derecho y, de inmediato, dar dos saltos hacia atrás con el mismo pie sin apoyar las manos ni el pie izquierdo?" ❖ Saberes previos: ❖ ¿Por qué es más difícil mantener el equilibrio saltando hacia atrás que hacia adelante sobre un solo pie? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos nuestra habilidad para realizar multisaltos continuos con el pie derecho y el izquierdo, desplazándonos hacia adelante y hacia atrás de forma fluida, manteniendo el control de nuestro cuerpo y protegiendo nuestras articulaciones.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica con énfasis en la flexo-extensión de tobillos, rodillas y estabilidad de la cadera (core). ❖ Trote libre por el patio. A la señal del silbato, los alumnos deben quedarse en apoyo unipedal (pie derecho), realizar un pequeño salto adelante, un salto atrás y congelarse en el sitio manteniendo el equilibrio durante 3 segundos. Se repite alternando al pie izquierdo actividad 1: "La Rejilla Coordinativa de un solo Pie" ❖ Usando las líneas del patio o cuadrantes de tiza de 2x2, los estudiantes se ubican en la base central en un solo pie (iniciamos con el derecho). ❖ El docente dicta secuencias rápidas: "¡Adelante, atrás, adelante, centro!". Los alumnos ejecutan los multisaltos de forma continua estrictamente sobre el pie indicado. ❖ Luego se realiza el mismo procedimiento cambiando al pie izquierdo ("¡Atrás, adelante, atrás, centro!"). Se penaliza si el pie libre toca el suelo o si hay desfases en el ritmo del salto. • Actividad 2: "El Péndulo de Ida y Vuelta" ❖ Se disponen hileras de 4 aros alineados de forma recta. Los estudiantes avanzan a través de ellos realizando multisaltos: ❖ • Con el pie derecho: 2 saltos adelante y 1 salto atrás, sucesivamente hasta salir de la línea de aros. ❖ • Al regresar, realizan la misma acción pero utilizando exclusivamente el pie izquierdo.	25 minutos

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor del espacio, extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar profundamente y soltándolos suavemente al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos y analíticos: elongación de gemelos, sóleos, cuádriceps y flexores de la cadera (psoas iliaco). Sostenemos cada postura por 15 segundos sin hacer rebotes balísticos. Metacognición y Reflexión: ❖ ¿Con qué pie sintieron que tenían mayor control al saltar hacia atrás? ¿Qué ajuste tuvimos que hacer con nuestra mirada y los brazos para no irnos de lado al cambiar de dirección? ❖ Higienización e Hidratación: - Recojo de materiales de forma cooperativa. - Aseo personal obligatorio (lavado de manos, brazos y rostro) e hidratación consciente.	5 minutos
--------	---	-----------



I.E. "MARIA AUXILIADORA"
HUASTECA
.....
Mg. Alex J. Aponle Cervantes
C.M. 1028560084
SUB DIRECTOR

.....
DIRECTOR

.....
PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 07

" Dominando el Desplazamiento Lateral: Saltos Simétricos" "

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	28-05-25
Docente	Quispe Taípe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten multisaltos continuos con los pies juntos en dirección hacia los laterales (derecha e izquierda).		



II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Ejecuta multisaltos con los pies juntos hacia los laterales de manera continua, manteniendo la simetría corporal, controlando el eje vertical y logrando una amortiguación reactiva eficiente al cambiar de sentido.	Evidencia: Ejecución de un circuito de agilidad lateral en el que encadena saltos consecutivos sobre líneas u obstáculos bajos con pies juntos sin perder la alineación corporal. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. el docente presenta un reto: "¿Cómo podemos saltar de lado a lado con los pies pegados como si tuvieran un imán, pero evitando que nuestras rodillas se choquen entre sí o que hagamos mucho ruido al caer?" ❖ Saberes previos: • ¿Por qué es importante mantener los brazos semi-flexionados al saltar de lado a lado? • ¿Hacia dónde se desplaza nuestro cuerpo si al saltar a la derecha inclinamos demasiado la cabeza a ese mismo lado? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos el salto continuo con pies juntos en sentido lateral, buscando velocidad en el despegue, una alineación simétrica y caídas suaves que protejan nuestras articulaciones.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica enfocada en tobillos, rodillas y zona lumbar. ❖ Trote libre por el patio. A la señal acústica (silbato), los alumnos realizan tres saltos laterales consecutivos (derecha-izquierda-derecha) a pies juntos en el sitio y caen en "freno seco" sosteniendo la postura en flexión por 3 segundos. actividad 1: El péndulo de la Rejilla" ❖ Utilizando las líneas del patio, los estudiantes se colocan de pie con el perfil derecho orientado hacia adelante. ❖ A la orden del docente, deben realizar multisaltos de lado a lado cruzando la línea (¡derecha, izquierda, derecha!). ❖ Se evalúa que los pies se mantengan estrictamente juntos y paralelos, penalizando si los talones se separan o si se pierde el ritmo del rebote. • Actividad 2: "El Desfiladero de Conos" ❖ Se colocan 5 conos alineados con un metro de separación entre ellos. Los estudiantes se colocan de costado al inicio de la fila. ❖ Deben avanzar superando cada cono mediante saltos laterales continuos a pies juntos (pasando por encima de ellos si son conos planos o bordeándolos de lado). Actividad 3: "Desafío del Espejo Evaluación" ❖ En parejas o hileras individuales frente a una línea de tiza, los estudiantes realizan de forma continua 6 saltos laterales seguidos (3 a la derecha y 3 a la izquierda) a máxima velocidad.	30 minutos

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor del patio extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar y soltándolos relajados al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos: elongación de gemelos, aductores (posición de mariposa) y flexores de la cadera, sosteniendo cada postura por 15 segundos sin rebotes. Metacognición y Reflexión: ❖ ¿Qué músculos sintieron que trabajaron más para impulsarse de lado a lado? ¿Por qué es necesario mantener la mirada al frente y el tronco derecho al caer en un salto lateral? Higienización e Hidratación: ❖ Recojo y orden de los materiales empleados de forma colectiva. ❖ Traslado ordenado de los estudiantes a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos
--------	--	-----------



I.E. "MARIA AUXILIADORA"
HUANTA
.....
Mg. Alix J. Aponte Cervantes
C.M. 1028560084
SUB DIRECTOR

.....
DIRECTOR

.....
PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 07

"Desafiando el Zigzag en un solo Pie"

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o zona deportiva	Fecha	3-06-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten multisaltos continuos sobre el pie derecho siguiendo una trayectoria en zigzag, aplicando fuerza explosiva.		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza multisaltos unipodales con el pie derecho en zigzag	Evidencia: Ejecución de un test de agilidad unipodal recorriendo un circuito de conos en zigzag sobre el pie derecho, manteniendo la fluidez de los saltos y el control postural. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. el docente presenta un reto: "¿Quién puede avanzar rebotando solo en su pie derecho cruzando de un lado a otro una línea recta, pero manteniendo el pie izquierdo en el aire todo el tiempo sin perder el equilibrio?" ❖ Saberes previos: • Al saltar en un solo pie hacia los lados (diagonal), ¿qué parte del cuerpo nos ayuda a no caernos de costado? • ¿Por qué el tobillo derecho debe estar fuerte y firme al cambiar de dirección de forma rápida? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos nuestra capacidad para realizar multisaltos continuos en zigzag utilizando únicamente el pie derecho	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica enfocada en tobillos, rodillas y zona lumbar. ❖ Juego "El Avión Coordinativo": Trote libre por el espacio; al sonido del silbato, los alumnos levantan la pierna izquierda y realizan tres pequeños saltos hacia el frente con el pie derecho, sosteniendo la posición final de flexión durante 3 segundos sin perder el equilibrio. actividad 1: "Las Horquillas en la Línea" ❖ A lo largo de una línea recta trazada con tiza, los estudiantes se ubican en hileras. ❖ Apoyados solo en el pie derecho, deben avanzar realizando multisaltos diagonales alternados (un salto a la derecha de la línea, el siguiente a la izquierda de la línea, avanzando de forma continua). ❖ Se penaliza si el pie izquierdo toca el suelo o si el alumno se detiene por completo entre salto y salto. • Actividad 2: "El Eslalon Unipedal" ❖ Se colocan 5 conos medianos en línea recta separados por 1.5 metros de distancia entre sí. ❖ Los estudiantes deben avanzar sorteando los conos en zigzag saltando exclusivamente con el pie derecho. Actividad 3: "Circuito de Evaluación: El Rayo Derecho"	30 minutos

	❖ Se establecen carriles individuales de evaluación con marcas fijas de tiza en el suelo dispuestas en un zigzag pronunciado. Cada estudiante realiza el recorrido: 1. Inicia en la base en apoyo unipodal derecho. 2. Realiza 6 multisaltos continuos en diagonal (zigzag).	
CIERRE	Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor del patio extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar y soltándolos relajados al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos: elongación de gemelos, aductores (posición de mariposa) y flexores de la cadera, sosteniendo cada postura por 15 segundos sin rebotes. Metacognición y Reflexión: ❖ Analizamos la práctica con los estudiantes: ¿Qué sintieron en el tobillo derecho cuando tenían que cambiar bruscamente de dirección hacia la izquierda? ¿Cómo nos ayudaron los brazos a mantenernos de pie sin caernos? Higienización e Hidratación: ❖ Recojo y orden de los materiales empleados de forma colectiva. ❖ Traslado ordenado de los estudiantes a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos


 I.E. "MARIA AUXILIADORA"
 HUANTA
 Mg. Alix J. Aponse Cervantes
 C.M. 1028560004
 SUB DIRECTOR

DIRECTOR



PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 08

"Desafiando el Zigzag con el Pie Izquierdo"

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	4-06-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten multisaltos continuos sobre el pie izquierdo siguiendo una trayectoria en zigzag,		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza multisaltos unipodales con el pie izquierdo en zigzag de manera continua, controlando los cambios de dirección, la amortiguación del impacto y el equilibrio dinámico sin apoyar el pie derecho.	Evidencia: Ejecución de un test de agilidad unipedal recorriendo un circuito de conos en zigzag sobre el pie izquierdo, manteniendo la fluidez de los saltos y el control postural. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. ❖ el docente presenta un reto: En la sesión anterior dominamos el lado derecho. Hoy el reto es mayor: ¿Quién puede avanzar en zigzag rebotando solo en su pie izquierdo, manteniendo el pie derecho arriba y sin tambalearse al cambiar de dirección?" ❖ Saberes previos: * ¿Sienten que tienen el mismo control y equilibrio en el pie izquierdo que en el derecho? ¿A qué creen que se debe? * ¿Qué ajustes debemos hacer con los brazos para mantenernos alineados al saltar con nuestro lado menos hábil? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos nuestra capacidad para realizar multisaltos continuos en zigzag utilizando únicamente el pie izquierdo, potenciando la fuerza elástica y la estabilidad postural en trayectorias diagonales.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica enfocada en tobillos, rodillas y zona lumbar. ❖ juego "El Espejo Unipedal": Trote libre por el espacio; a la señal del silbato, los alumnos levantan la pierna derecha y realizan tres pequeños saltos diagonales hacia el frente con el pie izquierdo, sosteniendo la posición final en flexión por 3 segundos sin perder el equilibrio. actividad 1: "El péndulo Izquierdo" * A lo largo de una línea recta trazada con tiza, los estudiantes se ubican en hileras. * Apoyados solo en el pie izquierdo, deben avanzar realizando multisaltos diagonales alternados (un salto a la izquierda de la línea, el siguiente a la derecha de la línea, avanzando de forma continua). Actividad 2: "El Esalon de la Pierna Menos Hábil" ❖ Se colocan 5 conos medianos en línea recta separados por 1.5 metros de distancia entre sí. ❖ Los estudiantes avanzan sorteando los conos en zigzag saltando exclusivamente con el pie izquierdo. ❖ Mantener la rodilla izquierda ligeramente flexionada al caer para absorber el impacto y evitar la rigidez corporal, usando los brazos abiertos para equilibrar el peso. Actividad 3: "Círculo de Evaluación: El Rayo Izquierdo"	30 minutos
CIERRE		

	❖ Inicia en la base en apoyo unipedal izquierdo. ❖ Realiza 6 multisaltos continuos en diagonal (zigzag) engranando de forma fluida el despegue y la amortiguación reactiva. ❖ El docente evalúa y registra en la ficha de observación la continuidad del salto, la estabilidad del tobillo izquierdo y el control del centro de gravedad al cambiar de rumbo.	
--	---	--


 I.E. "MARIA AUXILIADORA"
 HUANCAYO

 Mg. Alix J. Aponte Cervantes
 C.M. 1028560004
 SUB DIRECTOR

.....

DIRECTOR



.....

PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 09

"Dominando el Desplazamiento Lateral: Saltos Simétricos"



I. Datos Informativos			
Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	8-07-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten saltos unipedales hacia arriba y hacia abajo de un cajón, combinando el uso del pie derecho e izquierdo en orientaciones frontales y laterales, regulando la fuerza explosiva y garantizando una amortiguación segura.		



II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje			
Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Salto hacia arriba y abajo del cajón con el pie derecho e izquierdo de manera frontal y lateral, manteniendo el equilibrio dinámico, la alineación de la rodilla en el aterrizaje y la fluidez en la ejecución sin apoyos auxiliares.	Evidencia: Demostración práctica en una estación de salto fijo (cajón de 20-30 cm), ejecutando las secuencias ordenadas de ascenso y descenso unipedal por cada perfil. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. el docente presenta un reto: Hoy vamos a desafiar la gravedad. ¿Quién puede subir al cajón de un solo salto con el pie derecho y bajarse de espaldas o de costado cayendo con ese mismo pie de forma tan suave que parezca un gato?" ❖ Saberes previos: • Al saltar hacia abajo desde una altura, ¿por qué es peligroso caer con la rodilla completamente estirada? • ¿En qué posición nos cuesta más equilibrarnos: cuando saltamos mirando al frente o cuando lo hacemos de costado (lateral)? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos nuestra capacidad de saltar arriba y abajo de un cajón utilizando de forma independiente el pie derecho y el izquierdo.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica minuciosa de tobillos, rodillas, caderas y columna analítica. ❖ ejercicios de pliometría baja en el suelo: Saltos cortos adelante/atrás y lado/lado con un solo pie. actividad 1: El Escalón Potente ❖ Los estudiantes se distribuyen frente a los cajones. A la señal del docente, practican de manera frontal: ❖ • Apoyo derecho: Saltan hacia arriba del cajón con el pie derecho, sostienen el equilibrio 2 segundos y saltan hacia abajo (atrás) aterrizando con el mismo pie derecho. ❖ • Repiten la secuencia completa utilizando únicamente el pie izquierdo. . • Actividad 2: El Asalto Lateral ❖ Los alumnos se posicionan ahora de costado (perfil) respecto al cajón: ❖ Situados al lado izquierdo del cajón, saltan lateralmente hacia arriba con el pie derecho y descienden hacia el otro lado continuando el perfil con el mismo pie. ❖ Se giran y ejecutan la misma acción técnica de forma lateral utilizando el pie izquierdo. Actividad 3: "Estación de Evaluación: ❖ Se habilitan las estaciones de evaluación individual. Cada estudiante realiza la rutina consecutiva ante el docente:	30 minutos

	❖ 1. Frontal Derecho: Salto arriba y abajo (2 repeticiones). ❖ 2. Frontal Izquierdo: Salto arriba y abajo (2 repeticiones). ❖ 3. Lateral Derecho: Salto arriba y abajo de costado (2 repeticiones). ❖ 4. Lateral Izquierdo: Salto arriba y abajo de costado (2 repeticiones).	
--	--	--

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor del patio extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar y soltándolos relajados al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos: elongación de gemelos, aductores (posición de mariposa) y flexores de la cadera, sosteniendo cada postura por 15 segundos sin rebotes. Metacognición y Reflexión: ¿Qué tipo de salto requirió mayor esfuerzo en los brazos: el frontal o el lateral? ¿Por qué amortiguar correctamente la caída nos ayuda a realizar un segundo salto de forma más rápida? Higienización e Hidratación: ❖ Orden y almacenamiento de los cajones de forma segura y colaborativa. ❖ Traslado ordenado de los estudiantes a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos
---------------	--	-----------


 I.E. "MARIA AUXILIADORA"
 HIDANTA

 Mg. Alix J. Aponle Cervantes
 C.M. 1028560084
 SUB DIRECTOR

.....

DIRECTOR



.....

PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA 10

"Ritmo y Simetría: Multisaltos Bipodales en Dos Direcciones"

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	12-07-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten multisaltos continuos con los pies juntos (bipodales) en direcciones adelante y atrás, aplicando fuerza explosiva.		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza multisaltos bipodales adelante y atrás de manera continua, manteniendo la simetría corporal, controlando el eje vertical del cuerpo y minimizando el tiempo de contacto con el suelo en cada transición.	Evidencia: Ejecución de una secuencia coordinativa de saltos consecutivos a pies juntos superando líneas o marcas paralelas hacia adelante y hacia atrás de forma fluida. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. el docente presenta un reto: Hoy vamos a desafiar la gravedad. "¿Quién puede realizar 6 saltos seguidos a pies juntos (tres adelante y tres atrás) cruzando una línea, de tal forma que los talones nunca lleguen a tocar el suelo y parezcan resortes humanos?" ❖ Saberes previos: ¿Qué parte de nuestros pies funciona como un resorte elástico cuando saltamos de forma continua? • ¿Qué sucede con el equilibrio de nuestro tronco si al saltar hacia atrás inclinamos la cabeza exageradamente hacia el frente? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos nuestra habilidad para enlazar multisaltos continuos con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás, controlando la caída y manteniendo un ritmo constante.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica minuciosa de tobillos, rodillas, caderas y columna analítica. ❖ Trote libre por la losa. A la señal del silbato, los alumnos realizan dos saltos verticales potentes a pies juntos y caen en "freno seco" sosteniendo la postura en flexión leve por 3 segundos. actividad 1: "Las Líneas del Péndulo Bipodal" ❖ Los estudiantes se colocan frente a una línea del patio con los pies juntos y paralelos. ❖ A la orden del docente, ejecutan secuencias continuas cruzando la línea: "¡Adelante, atrás, adelante, atrás!". Actividad 2: "El Tren de las Cuatro Estaciones" ❖ Se dibujan con tiza escaleras de coordinación o líneas paralelas separadas por 50 cm. Los estudiantes avanzan en hileras realizando el siguiente patrón bipodal: ❖ Dos saltos hacia adelante, un salto hacia atrás, dos adelante, uno atrás. Actividad 3: Circuito de Evaluación: El Vaivén Perfecto" ❖ Se habilitan carriles individuales con marcas fijas de tiza (4 líneas consecutivas). Cada estudiante realiza la prueba individual: 1. Inicia detrás de la primera línea con pies juntos. 2. Ejecuta 4 saltos seguidos hacia adelante (superando cada marca).	30 minutos

	3. Sin detenerse ni girar el cuerpo, ejecuta de inmediato 3 saltos seguidos hacia atrás regresando al punto de origen.	
--	--	--

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor de la losa, extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar profundamente y soltándolos con el cuerpo relajado al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos: elongación de gemelos, aductores (posición de mariposa) y flexores de la cadera, sosteniendo cada postura por 15 segundos sin rebotes. Metacognición y Reflexión: ¿Qué dirección les resultó más fácil coordinar a pies juntos, adelante o atrás? ¿Cómo nos ayuda el balanceo de los brazos hacia adelante y hacia atrás para mantener la velocidad del salto? Higienización e Hidratación: ❖ Orden y almacenamiento de los cajones de forma segura y colaborativa. ❖ Traslado ordenado de los estudiantes a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos
---------------	---	-----------



DIRECTOR

PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA

POS TES 11

"Explorando el Salto: Desde el Sitio hacia el Desplazamiento"

I. Datos Informativos

Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	18-07-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten saltos repetitivos sobre el mismo lugar y saltos con desplazamiento corto, controlando la estabilidad postural, el equilibrio dinámico y la amortiguación de los impactos según las demandas del espacio.		

II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje

Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza saltos sobre el mismo lugar y con desplazamiento corto controlando de forma eficiente la flexo-extensión de las articulaciones, la simetría en el despegue y la estabilidad en la caída sin perder el equilibrio.	Evidencia: Ejecución de una secuencia de saltos rítmicos estáticos seguida de un circuito de saltos en distancias cortas (pliometría baja) con control postural. Instrumento: Ficha de observación.

III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. el docente presenta un reto: "¿Quién puede dar cinco saltos seguidos muy altos exactamente sobre el mismo punto sin moverse ni un centímetro hacia los lados, y de inmediato dar tres saltos rápidos hacia adelante para alcanzar un cono cercano?" ❖ Saberes previos: ¿En cuál de los dos saltos creen que necesitamos usar más la fuerza de los brazos: al saltar hacia arriba en el sitio o al avanzar hacia adelante ¿Cómo debemos colocar los pies para que al caer de un salto con desplazamiento no nos vayamos de boca? ❖ Propósito del Día: Hoy aprenderemos, practicaremos y evaluaremos nuestra técnica al realizar saltos continuos sobre el mismo lugar y saltos con desplazamientos cortos, asegurando caídas perfectas que protejan nuestro cuerpo.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica minuciosa de tobillos, rodillas, caderas y columna analítica. Juego "El semáforo del salto": Trote libre. Si el docente grita "¡Rojo!", se congelan en el sitio; si dice "¡Amarillo!", realizan saltos continuos sobre el mismo lugar; si dice "¡Verde!", avanzan dando pequeños saltos continuos hacia adelante. actividad 1: "El Resorte Fijo (Saltos sobre el mismo lugar)" ❖ Cada estudiante se ubica dentro de un aro o un cuadrado de tiza individual. Practicamos la técnica estática: ❖ Realizan 5 saltos verticales consecutivos buscando la máxima altura. ❖ Variante: Saltos repetitivos a pies juntos en el sitio manteniendo un ritmo constante marcado por las palmas del docente. Actividad 2: "Los Pequeños Pasos del Canguro (Desplazamiento corto)" ❖ Se organizan en hileras. En el suelo se trazan líneas separadas a distancias cortas (entre 40 y 60 cm). ❖ Los estudiantes avanzan de línea en línea realizando saltos continuos (bipedales o unipedales según indicación). ❖ No vale detenerse entre línea y línea. La caída del primer salto debe ser el impulso inmediato para el segundo salto (amortiguación reactiva).	30 minutos

	Actividad 3: "Estación Combinada de Evaluación" ❖ Se establece el circuito individual para el registro de la evaluación: ❖ 1. El alumno se para sobre una marca X: Ejecuta 3 saltos verticales altos sobre el mismo lugar. ❖ 2. Al caer del tercero, e inmediatamente sin frenar el ritmo, realiza 4 saltos seguidos con desplazamiento corto hacia adelante para superar 4 mini-obstáculos (conos planos).	
--	--	--

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor de la losa, extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar profundamente y soltándolos con el cuerpo relajado al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos: elongación de gemelos, aductores (posición de mariposa) y flexores de la cadera, sosteniendo cada postura por 15 segundos sin rebotes. Metacognición y Reflexión: ¿Qué tipo de salto les cansó más rápido: el que es sobre el mismo lugar o el que tiene desplazamiento? ¿Para qué nos sirvió flexionar las rodillas al caer de los saltos cortos? Higienización e Hidratación: ❖ Orden y almacenamiento de los cajones de forma segura y colaborativa. ❖ Traslado ordenado de los estudiantes a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos
---------------	---	-----------



DIRECTOR

PRACTICANTE

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA

POS TES 12

"Coordinación y Potencia: De la Escalera al Cajón de Salto"

I. Datos Informativos			
Área Curricular	Educación Física	Ciclo / Grado	5.º Grado de Primaria
Duración	45 minutos	Enfoque Transversal	Búsqueda de la Excelencia / Inclusivo
Lugar	Patio y/o losa deportiva	Fecha	18-07-25
Docente	Quispe Taipe José		
Propósito del Aprendizaje	Los estudiantes ejecuten secuencias rítmicas de saltos en la escalera de coordinación y fases de ascenso/descenso en el cajón pliométrico.		



II. Propósitos y Evidencias de Aprendizaje			
Competencia	Capacidades	Criterio de Evaluación (Desempeño precisado)	Evidencia / Instrumento
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	- Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Realiza saltos coordinados en la escalera y sobre el cajón controlando de manera fluida la agilidad de los apoyos, la simetría/asimetría corporal y una recepción amortiguada que proteja las articulaciones.	Evidencia: Ejecución de un circuito técnico integrado donde transita de saltos de frecuencia rítmica (escalera) a un salto de fuerza explosiva vertical (cajón) con control cinestésico. Instrumento: Ficha de observación.



III. Secuencia Didáctica (Procesos Pedagógicos)

Momentos	Estrategias y Actividades de Aprendizaje	Recursos y Tiempo
INICIO	❖ El docente recibe a los estudiantes en el patio con un saludo cordial y cercano, generando un clima de confianza. Luego les invita a sentarse formando un círculo. el docente presenta un reto: "Hoy combinaremos dos desafíos. ¿Quién puede pasar la escalera tocando cada cuadro con saltos veloces de resorte y, sin detenerse, usar esa misma energía para subir al cajón de un solo impulso?" ❖ Saberes previos: ❖ ¿Cuál es la diferencia entre un salto rápido de agilidad (escalera) y un salto de fuerza explosiva (cajón)? ❖ ¿Por qué los brazos deben coordinarse rítmicamente en la escalera y balancearse con fuerza al subir al cajón? ❖ Propósito del Día: Hoy perfeccionaremos y evaluaremos nuestra agilidad en la escalera de coordinación y nuestra potencia de salto en el cajón, engranando ambos movimientos con caídas estables y controladas.	10 minutos
DESARROLLO	Activación Corporal (Calentamiento): ❖ Movilidad articular dinámica minuciosa de tobillos, rodillas, caderas y columna analítica. Juego "El compás del profesor": Trote libre; a una palmada, realizan multisaltos rápidos abriendo y cerrando piernas; a dos palmadas, ejecutan un salto vertical máximo extendiendo los brazos hacia el cielo. actividad 1: "Agilidad en la Escalera de Coordinación" ❖ Se disponen 4 hileras de escaleras de coordinación. Los estudiantes ejecutan diferentes variantes de saltos: • Variante A (Bipodal): Saltos continuos a pies juntos dentro de cada cuadrante de forma rítmica. • Variante B (Abre/Cierra): Saltar adentro con pies juntos, saltar afuera del siguiente cuadro abriendo las piernas. • Variante C (Unipedal): Pasar toda la escalera rebotando únicamente con el pie derecho y, en la siguiente ronda, con el izquierdo. Actividad 2: "Potencia sobre el Cajón Pliométrico" ❖ Frente a cajones de 20-30 cm, los alumnos practican de manera segura: • Desde posición estática, realizan un balanceo de brazos hacia atrás y se impulsan hacia arriba del cajón con pies juntos, estabilizando el tronco arriba por 2 segundos. • Descienden del cajón con un salto controlado hacia atrás o adelante, cayendo con flexión de rodillas en "freno seco". Actividad 3: "Circuito de Evaluación Integrado" ❖ Se habilitan estaciones individuales que enlazan ambos materiales. ❖ Cada estudiante realiza la secuencia sin pausas: 1. Inicia en la escalera de coordinación realizando saltos en esquema	30 minutos

	"adentro-afuera" a máxima velocidad. 2. Al salir de la escalera, corre 2 metros en aceleración corta hacia el cajón. 3. Ejecuta un salto vertical potente hacia arriba del cajón y, de inmediato, salta hacia el suelo demostrando una perfecta absorción del impacto.	
--	---	--

CIERRE	• Vuelta a la Calma: ❖ Caminata de recuperación alrededor de la losa, extendiendo los brazos hacia arriba al inhalar profundamente y soltándolos con el cuerpo relajado al exhalar. ❖ Sentados en el suelo, realizamos estiramientos profundos: elongación de gemelos, aductores (posición de mariposa) y flexores de la cadera, sosteniendo cada postura por 15 segundos sin rebotes. Metacognición y Reflexión: ¿Cómo cambió la posición de sus rodillas al recibir el impacto desde el cajón comparado con los saltos de la escalera? ¿Por qué mirar al frente nos ayuda a coordinar mejor los cuadros de la escalera en lugar de mirar directamente al suelo? Higienización e Hidratación: ❖ Orden y almacenamiento de los cajones de forma segura y colaborativa. ❖ Traslado ordenado de los estudiantes a los servicios higiénicos para el lavado obligatorio de manos y rostro, seguido de su hidratación.	5 minutos
---------------	--	-----------



I.E. "MARIA AUXILIADORA"
HUANTA

Mg. Alix J. Aponte Cervantes
C.A. 1028560084
SUB DIRECTOR

.....

DIRECTOR

.....

PRACTICANTE

Anexo 14.

Constancia de autorización por la I.E. que autoriza la aplicación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
"MARÍA AUXILIADORA"

**"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA Y DE
LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"**

Visto la solicitud presentada por el estudiante JOSÉ QUISPE TAIPE identificado con DNI 47385127, estudiante de Educación Primaria Intercultural Bilingüe en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de la ciudad de Huanta, en referencia a la APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN DE UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL SOBRE LA INFLUENCIA DE LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "MARÍA AUXILIADORA" DE HUANTA;

Estando en concordancia a los aspectos normativos de la Institución Educativa y en aras de generar el desarrollo institucional a través de la investigación científica; se:

AUTORIZA

A la estudiante JOSÉ QUISPE TAIPE PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN DE UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL SOBRE LA INFLUENCIA DE LA PLIOMETRÍA PARA EL SALTO LARGO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "MARÍA AUXILIADORA" DE HUANTA.

Huanta, 04 de noviembre del 2024

 I.E. "MARÍA AUXILIADORA"
HUANTA
Mg. Alix J. Aponte Cervantes
C.M. 1028560084
SUB DIRECTOR

Anexo 15

Evidencias fotográficas

Fotografía 1.

Los estudiantes del 5to grado “a” realizan el calentamiento para poder realizar los saltos



Nota. Se observa a los estudiantes realizando actividades de salto largo.

Fotografía 2.

saltos pliométrico



Nota. Se observa a los estudiantes del 5to grado “A” realizan los saltos pliométricos en el mismo lugar a una altura por encima de los bastones con un solo pi y luego con los dos pies.

Fotografía 3.

Los estudiantes del 5to grado “A” realizan saltos pliométricos con la soga



Nota. Se evidencia a los estudiantes realizando diferentes saltos haciendo el uso de la soga.

Fotografía 4.

Los estudiantes realizan los saltos pliométricos en la escalera



Nota. Se observa a los estudiantes de 5 to grado de primaria participando en el desarrollo de la actividad en salto pliometricos.