

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



TESIS

Programa de Circuit Training para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. Pub. 38305 /Mx-P “Huancayocc” - Huanta 2021

PARA OBTENER TÍTULO PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR

CHIMAYCO CARBAJAL, Cayo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3539-9638>

ASESOR:

Abel Montesino Murillo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0061-6310>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades Física y Recreación

HUANTA – AYACUCHO – PERÚ

2025



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN

En la ciudad de Huanta, siendo las 6:00 pm del día 13 del mes de febrero del año 2025, reunidos el sustentante de la especialidad de Educación Física, Miembros del Jurado Examinador y público en general en el auditorio de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, se dio inicio con la Ceremonia de Sustentación del Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa, en mérito a la R.D. N° 0078-2025-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Autorización de fecha y hora) y R.D. N° 0079-2025-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Designación de Jurados):

TITULO :

Programa de circuit training para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del 5º grado de la I. E. Púb. 38305/MX-P "Huancayo y occ Huanta 2021

HORA DE INICIO : 6:00 pm

SUSTENTANTES :

•

JURADOS :

Presidente :	Dr. Mg.	<u>Walter Mariano Arca Nillos</u>
Secretario :	Dr. Mg.	<u>Walter Campesano Canchopi</u>
Vocal :	Dr. Mg.	<u>Wilber Antonio Reyes Aronja</u>

SITUACIÓN FINAL:

• Chinapaco Canchopi Campesano APROBADO

HORA DE TÉRMINO: _____

LUGAR Y FECHA : Huanta, 13 de febrero 2025

OBSERVACIONES : _____



Presidente



Secretario



Vocal



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 000043-2025-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La Tesis titulada **"PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. PUB. 38305 /MX-P "HUANCAYOCC" - HUANTA 2021."** presentado por el egresado **Chimayco Carbajal, Cayo** del Programa de profesionalización Docente del programa de Estudios de Educación Física del ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **18%** 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/1ojA-t3CZBFxzeGKn-UoDNWJCWkBa7lN6?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, 26 de junio de 2025


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


Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

Archivo
JLPP/AVO
ivm/Sec. Acad.

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

Validación Josaco

CHIMAYCO CARBAJAL, Cayo T

031 CHIMAYCO CARBAJAL, Cayo T 2

Validaciones JSCO 2025

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

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3284090627

Fecha de entrega

24 jun 2025, 11:42 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 jun 2025, 11:45 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

CHIMAYCO_CARBAJAL_Cayo_T.docx

Tamaño de archivo

157.2 KB

52 Páginas

14.892 Palabras

82.241 Caracteres




18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	es.slideshare.net	3%
2	Internet	dspace.unach.edu.ec	3%
3	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	2%
4	Internet	www.ssccaqp.edu.pe	2%
5	Internet	docplayer.es	1%
6	Internet	runachayecuador.com	1%
7	Internet	sites.google.com	<1%
8	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
9	Internet	www.csil.edu.pe	<1%
10	Internet	1d47d76b-24d6-4c62-82df-fdf39f70ee4d.filesusr.com	<1%
11	Internet	lordbyron.edu.pe	<1%

12	Internet	www.scribd.com	<1%
13	Internet	bibliotecas.ucasa.edu.ar	<1%
14	Internet	www.publimetro.co	<1%
15	Internet	vslp.info	<1%
16	Internet	repositorio.eespjsco.edu.pe	<1%
17	Internet	www.slideshare.net	<1%

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



TESIS

Programa de Circuit Training para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. Pub. 38305 /Mx-P “Huancayocc” - Huanta 2021

PARA OBTENER TÍTULO PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR

CHIMAYCO CARBAJAL, Cayo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3539-9638>

ASESOR:

Abel Montesino Murillo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0061-6310>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades Física y Recreación

HUANTA – AYACUCHO – PERÚ

2025



Dr Walter Mariano Arce Villar

Presidente



Mg. Cargana Canchari, Walter

Secretario



Mg. Reyes Araujo, Wilber Antonio

Vocal

Mi agradecimiento infinito solo a ti
mamá por todo el apoyo incondicional que
solo tú me pudiste dar gracias.

Cayo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público “José salvador cavero Ovalle” por haberme brindado una educación de calidad y eficiente en el ámbito profesional y crecer como persona y aportar a la sociedad.

También agradecer a plana de docentes en especial a los docentes del programa de Educación Física que contribuyeron mi formación profesional que es de mucha importancia para mi vida.

Agradecer al Doctor Wilber Antonio Reyes Araujo profesor de investigación que me brindó su apoyo con una vasta experiencia en métodos, estrategias, técnica. Al realizar los trabajos.

Agradecer de igual manera al profesor Abel Montesino Murillo por haberme asesorado que sin su ayuda no sería posible este trabajo de investigación.

Finalmente, agradecer al director, a los docentes padres de familia a los estudiantes de la Institución Educativa N°38305 MX-P “HUANCAYOCC” por haberme brindado la facilidad para poder realizar el siguiente trabajo de investigación sin su apoyo no sería posible concluir la presente tesis.

PRESENTACIÓN

Señores del jurado, ante ustedes, cumpliendo con las normas establecidas por el reglamento de grados y títulos de nuestra especialidad de educación física pongo a vuestra consideración el presente informe de investigación pedagógico experimental, lleva por título “PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. PUB. 38305 /MX-P “HUANCAYOCC” HUANTA 2021”

la presente investigación se desarrolló con el propósito de comprobar la influencia del método circuit training en el desarrollo de la resistencia física de los estudiantes del quinto grado del nivel primario de la provincia de Huanta, de esta manera mejorando su rendimiento físico con los estudiantes en el área de Educación Física. El propósito es obtener el título de docente en el área de educación física.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Dejo en consideración, a fin de que tenga opinión favorable y posterior sustentación.

El Autor.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Chimayco Carbajal, Cayo, Identificada con DNI 77470897, egresada del Programa de Estudio de Educación Física de la escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José salvador Cavero Ovalle" de Huanta, autor del trabajo de investigación titulado "**Programa de Circuit Training para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. Pub. 38305 /Mx-P "Huancayoc" - Huanta 2021**", 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 ningún 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 l Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 18 de junio de 2025



Chimayco Carbajal, Cayo

DNI N° 77470897

ÍNDICE GENERAL

PÁGINA DE JURADOS.....	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
PRESENTACIÓN.....	V
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
INDICE DE FIGURAS.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
RESUMEN.....	XII
ABSTRAC.....	XIV
INTRODUCCIÓN.....	XVI

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2.1	Problema General.....	13
1.2.2	Problemas Específicos.....	14
1.3	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.4	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.4.1	Objetivo General.....	15
1.4.2	Objetivos Específicos.....	15
1.5	LIMITACIONES DE INVESTIGACIÓN.....	16

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1	ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	17
2.1.1	A Nivel Internacional:.....	17
2.1.2	A Nivel Nacional:.....	19
2.1.3	A Nivel Regional:.....	22
2.2	BASES TEÓRICAS.....	24
2.2.1	Circuito.....	24
2.2.2	Circuit Training.....	24

2.2.3	Rendimiento Físico.....	28
2.3	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	31
2.4	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	31
2.4.1	Hipótesis general	31
2.4.2	Hipótesis específicas	32
2.5	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	32
2.5.1	Definición Conceptual.....	32
2.5.2	Definición Operacional	33
2.5.3	Operacionalización de Variables.....	33
2.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	32

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1	TIPO DE ESTUDIO.....	33
3.2	MÉTODO DE ESTUDIO	33
3.3	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	34
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA	34
a)	Población.....	34
b)	Muestra.....	35
3.5	TÉCNICA DE MUESTREO	35
3.6	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	35
3.6.1	Técnicas.....	36
3.6.2	Instrumento.....	36
3.7	MÉTODOS DE PROCESAMIENTO DE DATOS	37

CAPÍTULO IV

PROPUESTA PEDAGOGICA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E PÚBL. 38305/MX-P “HUANCAYOCC” HUANTA 2021.		38
4.1	FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA	39
4.1.1	Fundamentación Filosófico	39
4.1.2	Fundamentación Pedagógica	40
4.1.3	Fundamentación Sociológico	42
4.1.4	Fundamentación Científico	43
4.2	OBJETIVO DE LA PROPUESTA	43

4.3	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	43
4.4	ORGANIZACIÓN DE LA PROPUESTA.....	44
4.4.1	Propósito del Aprendizaje	44
4.4.2	Pre Planificación del Proyecto de Aprendizaje	44
4.5	EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	33
4.5.1	Evaluación Diagnostica:.....	33
4.5.2	Evaluación Formativa:.....	33
4.5.3	Evaluación Sumativa:.....	33
4.6	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE	33
4.7	MATERIALES EDUCATIVOS.....	37
CONCLUSIONES.....		38
RECOMENDACIONES		39
FUENTES DE REFERENCIAS		40
ANEXO.....		42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Resolución de Aprobación de proyecto	33
Anexo 2 Resolución Directoral de Fecha de Sustentación.....	35
Anexo 3 Resolución Directoral de Jurados de Sustentación	37
Anexo 4 Matriz de consistencia de investigación educativa aplicada.....	33
Anexo 5 Matriz de operacionalización de variables.....	34
Anexo 6 Instrumentos de recolección de datos	35
Anexo 7 Validación de juicio de expertos.....	36
Anexo 8 Material experimental.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuadro total de estudiantes.....	35
Tabla 2 Programa Curricular Diversificado Abril (Proyecto De Aprendizaje).....	45
Tabla 3 Programa curricular diversificado	33
Tabla 4 Actividad para el proyecto	35
Tabla 5 Cuadro de organización de actividades	33
Tabla 6 Secuencia de sesiones.....	34

RESUMEN

Este trabajo de investigación titulado “PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. PUB. 38305/MX-P “HUANCAYOCC” HUANTA 2021”, cuyo objetivo es comprobar la influencia del programa de circuit training en la mejora del rendimiento físico de los estudiantes del quinto grado del nivel primario de la provincia de Huanta, partió del problema, ¿De qué manera influye el Circuit Training en la mejora del rendimiento físico de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa N° 38305 Mx-P “Huancayocc” Huanta 2021?

Para comprobar el objetivo se plantea una propuesta pedagógica fundamentada con 10 sesiones de intervención con una duración de 90 minutos por 03 meses para la recolección de datos se utilizará la técnica la observación y los instrumentos son los test de agilidad (Illinois) test de fuerza abdominal, test de velocidad y guía de observación. Es de tipo experimental diseño pre experimental utilizando el método inductivo deductivo con una muestra de 20 estudiantes en el quinto grado “A”, se concluye de la siguiente manera: (1) A partir de la propuesta pedagógica se permite evidenciar la influencia del método circuit training para mejorar la resistencia física de los estudiantes de la muestra seleccionada ya que su implementación es fácil la aplicación y los resultados demostrados en base a la experiencia desarrollada en los diversos procesos de la práctica profesional. (2) Se puede determinar también la influencia del método circuit training para mejorar la velocidad de los estudiantes de la muestra en base al proceso integral de los ejercicios desarrollados en la propuesta que permite validar los resultados obtenidos. (3) Se determinó la influencia del método circuit training para mejorar la agilidad de los estudiantes ya que complementan el proceso de formación para las actividades planificadas. (4) Se evidencia la influencia de método circuit training para

mejorar la resistencia y fuerza, verifica la coordinación adecuada de las actividades deportivas y logra los resultados eficientes para dicho proceso.

Palabras clave: circuit training. Circuit abierto. Resistencia física. Circuit cerrado. Fuerza. Circuito mixto.

ABSTRAC

This research work entitled "CIRCUIT TRAINING PROGRAM TO IMPROVE PHYSICAL PERFORMANCE IN STUDENTS OF THE FIFTH GRADE OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION N ° 38305 MX-P "HUANCAYOCC" HUANTA 2021" whose objective is to verify the influence of the circuit program training in improving physical performance in fifth grade students of the primary level of the province of Huanta, started from the problem, How does Circuit Training influence the improvement of physical performance of fifth grade students of the Educational Institution No. 38305 Mx-p "Huancayocc" Huanta 2021?.

To verify the objective, a pedagogical proposal is proposed based on 10 intervention sessions with a duration of 90 minutes for 03 months for data collection, observation will be used with the technique and the instruments are the agility test (Illinois) abdominal strength test. It is an experimental pre-experimental design using the inductive-deductive method with a sample of 20 students in the fifth grade, it is concluded as follows: (1) From the pedagogical proposal, it is possible to demonstrate the influence of the circuit method training to improve the physical resistance of the students of the selected sample since its implementation is easy, the application and the results demonstrated based on the experience developed in the various processes of professional practice. (2) The influence of the circuit training method to improve the speed of the students of the sample can also be determined based on the integral process of the exercises developed in the proposal that allows validating the results obtained. (3) The influence of the circuit training method was determined to improve the agility of the students since they complement the training process for the planned activities. (4) The influence of the circuit training method to improve endurance and strength is evidenced,

verifies the proper coordination of sports activities and achieves efficient results for said process.

Keywords: circuit training. Open circuit. Physical resistance. Closed circuit. Mixed circuit strength.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, que lleva por título “Programa del Circuit Training para mejorar el Rendimiento Físico den los Estudiantes del 5to. Grado de la I.E. pub. 38305 MX-P “HUANCAYOCC” HUANTA 2021”. El método circuit training viene a ser un elemento importante en la educación Física por lo que su práctica debe ser constante, Los profesores deben aplicar durante las actividades físicas con los niños y niñas, mejorando la resistencia física lo que es importante para cualquier actividad deportiva la presente investigación tiene como objetivo Comprobar la influencia del Circuit Training en la mejora de la Resistencia Física de los estudiantes de la Institución Educativa.

Como lo refiere (M. Sholich, 1986, se citó en Saura & Solé 2001) “forma de organización para desarrollar y perfeccionar las cualidades del movimiento, utilizando ejercicios corporales ya conocidos y dominados” (p.16) es por ello que es de mucha importancia realizar los trabajos en circuitos nos permite mejorar resistencia física.

El trabajo de investigación está dividido en cuatro capítulos:

Capítulo I: descripción de problema, formulación de problemas, justificación, objetivos de la investigación

Capítulo II: antecedentes del problema, bases teóricas, definición de términos básico, hipótesis de la investigación, variables de la investigación,

Capítulo III: metodología de la investigación, tipo de estudio, método de estudio, diseño de investigación, población y muestra, técnicas de muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos.

Capítulo IV: contiene la propuesta pedagógica, pre planificación, secuencia de sesiones etc.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del Problema

Rodríguez (2005) propone lo siguiente:

La descripción del problema ayuda a pensar acerca del propósito del estudio como una forma de conceptualizarlo y escribirlo de manera clara. Cuando se redacte la introducción, es recomendable agregar un párrafo en el que exprese el propósito del estudio, antes de definir el problema, este debe ser breve y de información relacionada con él. Es necesario indicar por qué se propone el estudio, que es lo que puede satisfacer y con respecto a los resultados anticipados del estudio, indicar como esta propuesto. (p.33)

El circuito de entrenamiento (circuit training) es muy importante en el desarrollo de nuestra motricidad, los trabajos realizados fortalecen nuestros músculos de esa manera nuestro ritmo cardiaco, aumentando nuestra resistencia muscular y nuestra resistencia física es importante realizar estos ejercicios porque llega a tocar cada parte de los grupos musculares.

El rendimiento físico es valioso dentro de la educación física porque de allí surgen deportistas en las diferentes disciplinas para ello se necesita la práctica y la buena alimentación desde niños, a nivel nacional se necesita preparación con diferentes ejercicios y métodos propios innovadores del docente, para llegar a un nivel satisfactorio y competitivo de esta manera llegando hacer un atleta profesional es por ellos los docentes de educación física deberían de realizar este tipo de entrenamiento para desde temprana edad y así descubrir o llegar a ser deportistas de alto nivel.

Teniendo en cuenta este concepto se sabe que el trabajo debe ser constante como lo afirman Pombo, Rodríguez, Brunet, Requena (2004)

Es el entrenamiento en circuitos (diferentes ejercicios enlazados en los que trabajan los grandes grupos musculares). la primera fase de adaptación sirve para empezar el entrenamiento sin problemas de agujetas (o para minimizarlo).

Los objetivos principales de estos programas son:

- Mejora el metabolismo muscular
- Mejora las cualidades contráctiles de los músculos
- Aumento de los intercambios celulares en los músculos sometidos a la estimulación
- Mejorar la microcirculación.

Como el autor nos menciona es muy importante realizar trabajos en circuitos ya que este trae mucho beneficio para la salud, como son nos ayuda mejorar nuestra resistencia física de esa manera nos ayuda en la microcirculación con la sangre y el oxígeno.

En la región Ayacucho tenemos problemas con niños en sobrepeso y adultos a causa que no realizan ninguna actividad a causa de que llevan una vida sedentaria, y en las diferentes Instituciones Educativas se puede observar que los docentes no enseñan estos ejercicios por falta de conocimiento y/o actualizaciones o sencillamente no indagan de esa misma manera podemos encontrar Institución Educativas alejadas o en los perímetro de la región de Ayacucho, docentes que no son del área de educación física enseñando actividades que no les ayuda a desarrollar su desarrollo integral afectando su resistencia física de los estudiantes, más aun que surgió una pandemia llamada Covid 19 los estudiantes no realizan actividades, y enfocándose en la realidad virtual como son: los celulares, laptops, computadoras, tablets. etc, etc, elevando el alto nivel de sobrepeso y colesterol de esa manera atrayendo enfermedades respiratorias es por ello es importantes práctica de los ejercicios en circuitos y de esa manera gozar de una vida saludable.

Grosser (1990) distingue en cuatro áreas:

El concepto de rendimiento deportivo: a) La pedagogía, como la unión entre la realización y el resultado de la acción deportivo-motriz. b) Para la física, se entendería como el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado. c) La fisiología, como la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo. Y el último punto de vista que señala el autor es, d) Psicológico, como la superación clasificable de tareas-test establecidas o la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices (p.50).

En la Institución Educativa N°38305 “Huancayoc” de la provincia de Huanta hay niños que van desarrollando su autonomía y su independencia, durante mi estadía en la Institución pude vivenciar que los estudiantes tienen problemas en realizar diferentes actividades a causa que no cuentan con un docente del área y no desarrollaron bien su resistencia física y su concentración es limitada en las actividades, además de rendir poco en el colegio y presentar poco interés en los asuntos familiares o amigos. Y es que la actividad física debe iniciar desde temprana edad, ya que es de mucha importancia como el crecimiento físico, social, emocional, intelectual, entre otros.

1.2 Formulación del Problema

Curro (2018) Define que:

Formular el problema de investigación es sintetizar la cobertura y el alcance total del proyecto y expresarlo en términos claros y precisos (a manera de pregunta). Este paso tiene como finalidad construir el eje central sobre el cual girará todo el desarrollo posterior del proyecto. Es decir, el investigador espera resolver la pregunta y de esta manera dar solución al problema planteado. (Haciendo énfasis en lo dicho anteriormente existe una relación directa entre el título, la formulación del problema y el objetivo general; en otras palabras, se puede afirmar que lo mismo expresado de diferente manera (p.74)

1.2.1 Problema General

¿De qué manera influye el programa de Circuit Training para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayoc” -Huanta 2021?

1.2.2 *Problemas Específicos*

- ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training abierto para mejorar la velocidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayooc” - Huanta 2021?
- ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training cerrado para mejorar la Agilidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayooc” - Huanta 2021?
- ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training mixto para mejorar la fuerza de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayooc” - Huanta 2021?

1.3 **Justificación e Importancia de la Investigación**

Castillo (2004) examina y formula lo siguiente:

La justificación consiste en fundamentar la importancia del problema que aborda el proyecto y la necesidad de realizar la investigación para hallar la solución al mismo. En esta se exponen las diferentes razones que ameritan hacer la inversión de tiempo, trabajo y recursos para llevar a cabo el proyecto. Es decir, aquí se escriben todos los argumentos requeridos para demostrar el por qué es preciso desarrollar la investigación propuesta. (p.57)

Para poder redactar de manera correcta la presente investigación se tiene que responder a las siguientes preguntas: ¿Por qué se desarrolla la investigación?, ¿Por qué se va investigar este tema? y ¿A quiénes beneficiará?

La razón de tocar este tema, surge de los saberes vistos y la experiencia adquirida en nuestras prácticas pedagógicas como docente en formación de educación física,

Por lo tanto, daré a conocer porque se desarrolla esta investigación los niños de esta generación van dejando de lado las actividades y no dan interés Conscientes de la importancia del bienestar físico de los niños y considerando que esta es una manera de contribuir al bienestar de la sociedad, creemos importante realizar investigaciones que nos proporcionen información sobre variables, que muestren efectos sobre los entrenamientos con los atletas. De esta manera beneficios en los entrenamientos, y mejorando su rendimiento; logrando dar pie a nuevas investigaciones al comparar el rendimiento deportivo utilizando este proceso de entrenamiento e inclusive pensar en una

sincronización de los ritmos circadianos para que todos los atletas rindan igual y al mismo tiempo. Pensando en la sociedad en general, los beneficios que obtendríamos estarían enfocados hacia la programación del ejercicio diario, con la finalidad de obtener mejores beneficios para nuestra salud.

Por lo tanto, la presente investigación proyecta aportar de manera teórica sobre la influencia que tiene el circuit training desarrollando el rendimiento físico en los niños y niñas ampliando así su corporeidad a través de estas actividades.

1.4 Objetivos de la Investigación

En este sentido Rojas. (2002) señala que:

La importancia que tienen una investigación y recolección de datos en el proceso de investigación, pocas veces nos ponemos a reflexionar hasta qué punto una encuesta, por ejemplo, proporciona información objetiva, pues no basta que se diseñe con todo rigor metodológico para que los datos que se recojan correspondan a la realidad; se requiere comprender la complejidad de los fenómenos sociales para poder asumir una actitud crítica y una vigilancia continua tanto sobre la construcción de los instrumentos como durante la etapa de su aplicación (pp.97-98)

Sabiendo que los datos que nosotros obtenemos nos servirán siempre y cuando seamos críticos para una posible solución.

1.4.1 Objetivo General

Comprobar la influencia del programa de Circuit Training para mejorar la Resistencia Física de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayooc” - Huanta 2021.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar la influencia del programa de Circuit Training abierto para mejorar la velocidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayooc” - Huanta 2021.
- Determinar la influencia del programa de Circuit Training cerrado para mejorar la agilidad de los estudiantes del 5to. grado la I. E. pub. 38305/Mx-p “Huancayooc” - Huanta 2021.

- Determinar la influencia del programa de Circuit Training mixto para mejorar la fuerza de los estudiantes del 5to. grado de la I. E. pub. 38305/Mx-p “Huancayoc” - Huanta 2021.

1.5 Limitaciones de Investigación

Las limitaciones fueron: (1) Falta de información acerca del tema en la biblioteca institucional, (2) falta de conexión de internet lo cual no me permitió escudriñar la información. (3) el factor económico por la crisis económica que estoy atravesando por las circunstancias lo cual me impidió educarme como corresponde. (4) no cuento con energía eléctrica en mi domicilio, lamentablemente es mi realidad por lo tanto fue poco fácil culminar mi trabajo de investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes del Problema.

2.1.1 *A Nivel Internacional:*

Ponce, Hernan, Acan, Ángel (2018) De la Universidad Nacional de Chimborazo en su tesis titulada “Efectos de un circuito de entrenamiento sobre el incremento de la velocidad en los futbolistas de 11 – 12 años” En este trabajo de investigación responde a una investigación experimental de corte longitudinal, ya que se realizaron evaluaciones a una muestra de 20 futbolistas, se aplicó el test de velocidad de 40 metros pre-post intervención. La media de velocidad obtenidos en el pre-test fue de 5.96 0.52seg que representa una cualificación de INSUFICIENTE; en el post-test fue de 5,24 0.49 seg, que representa una cualificación de MUY BUENO. La diferencia de medias después de la intervención de 0,72 segundos nos permite mencionar que la intervención con circuitos de entrenamiento sobre la velocidad si tiene efectos significativos en el incremento de las misma en esta categoría. Al término de la intervención con el circuito de entrenamiento durante 8 semanas con dos sesiones por semana de dos horas cada una, se determinó un aumento de la velocidad en los deportistas de esta categoría por lo que se recomienda que en los entrenamientos a llevarse a cabo se aplique estos circuitos en el entrenamiento. Concluyendo de la siguiente manera: (1) Del 60 % de los participantes que en el pre-test alcanzaron una valoración de suficiente hasta muy buenos al término de la intervención esta valoración subió al 85 % llegando inclusive al baremo de excelentes. Y del 40% de los participantes que en el pre-test se valoraron como deficientes hasta insuficientes, al término de la intervención este porcentaje bajo al 15%. (2) La diferencia de medias pre-post test de 0.68 segundos nos permite mencionar que existió una diferencia significativa entre los valores de velocidad del pre y el post-test.

(3) El programa propuesto para el incremento de la velocidad en la categoría sub 12 se planifico para un periodo de 8 semanas con dos sesiones por semana de dos horas diarias, determinando que el entrenamiento en circuito presenta mejoras en la capacidad física de la velocidad.

Ocaña, Yanco & Flores, Amada (2018). De la Universidad Nacional de Chimborazo en su tesis titulada: "Circuito de ejercicios aeróbicos para mejorar la resistencia cardiorespiratoria en pacientes del club de diabéticos del Hospital General Docente Riobamba en el periodo 2017 – 2018." La investigación se centra en el paciente diabético y el déficit de protocolos terapéuticos empleados respecto a la resistencia cardiorespiratoria dentro del Club de diabéticos del Hospital General Docente Riobamba. Por esta necesidad se plantea planificar un circuito de ejercicios aeróbicos que ayuden a mejorar el bienestar general del sujeto, mejorando la resistencia cardiovascular y respiratoria. El circuito se basó en realizar programada y paulatinamente ejercicio aeróbico en 3 fases: acondicionamiento, entrenamiento y fase final, con una duración total de 18 semanas, donde se modificó la tolerancia al ejercicio, mediante la reducción de la frecuencia cardiaca post ejercicio, el aumento de la saturación de Oxígeno y así el vo_2 máx, demostrando la adaptación del paciente a la actividad física. Se empleó un diseño prospectivo, partiendo de un entrenamiento y evaluando cada fase para medir los cambios que el paciente mostraba, fue cualitativa por los rasgos que se observaban tras el ejercicio y cuantitativa por los valores medibles de Frecuencia Cardiaca y Saturación de Oxígeno. La población seleccionada fueron 25 pacientes adultos mayores portadores de Diabetes Mellitus II, sin contraindicación al ejercicio. Con quienes se demostró que tras la aplicación del circuito la frecuencia cardiaca mejoró en un 88% y un 12% de pacientes no varió beneficiosamente, en Saturación de Oxígeno las cifras fueron de 96% contra 4% de nula variación. Aunque globalmente, tras aplicar la prueba de la caminata de los 6 minutos el 100% de los individuos incrementaron sus valores iniciales favorablemente, cumpliendo así con el objetivo de mejorar la resistencia cardiorespiratoria de este grupo. Llegando a las siguientes conclusiones: (1) Verificar los antecedentes de los individuos mediante la aplicación de la historia clínica para corroborar el estado de salud en general y con respecto a la enfermedad de diabetes. No se debe omitir mencionarle al paciente que en todo momento informe cualquier tipo de malestar o impedimento que pueda presentarse en el desarrollo de las diferentes actividades terapéuticas. (2) Es indispensable que quien ha vaya a realizar ejercicio físico

en base al circuito aeróbico por primera vez, curse la fase inicial y de entrenamiento de manera apropiada, pues la exposición a la intensidad del nuevo ejercicio físico podría traer complicaciones y se debe evitarlas. Además, el seguir el orden del circuito ayudara a un correcto acoplamiento en cuanto a la resistencia del sistema cardiovascular y respiratorio. (3) Es recomendable aplicar evaluaciones periódicas para observar y medir la evolución de los sujetos sometidos al circuito verificando así su estado de salud; y de ser óptimo su progreso, se deben implementar actividades acordes a los estándares establecidos para mejorar aún más la resistencia cardiorrespiratoria, teniendo en cuenta la tolerancia de los individuos.

2.1.2 A Nivel Nacional:

Huamán, Cesar, Echevarria, Gomer. & Flores, Klinsman (2017) De la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en su tesis titulada: “Método de entrenamiento en circuito en las cualidades físicas de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Florez Gutierrez, Tomaykichwa 2016”. cuyo propósito se centró en conocer el grado de influencia de la aplicación del Método de Entrenamiento en Circuito en la mejora de las cualidades físicas en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria. El tipo de investigación se enmarco en una investigación aplicada. La muestra fue seleccionada de acuerdo al muestreo no probabilístico intencionado. Se utilizó como instrumento sesiones significativas para la variable independiente y asimismo, para la variable dependiente se utilizó test y pruebas de condición física para cada cualidad física desarrollada, por lo que constó valores de desarrollo físico de resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, los mismos que fueron homologados en su puntuación al sistema vigesimal y que nos permitió medir el nivel de desarrollo de las cualidades físicas en los estudiantes. Ejecutada la investigación a través del análisis de resultados estadísticos se demostró que la aplicación del método de entrenamiento en circuito es significativa porque mejoró su condición física evidenciando en el desarrollo de las cualidades físicas en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria, teniendo como el valor de $t = 9,22$ por lo que es mayor respecto a la t crítica $t_c = 1,76$, en consecuencia, se rechazó la hipótesis nula. En conclusión, se comprobó la importancia de emplear el método de entrenamiento en circuito para el desarrollo de las cualidades físicas en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria, para que puedan evidenciar una condición física favorable para su salud y estar en forma. Asimismo, tener menos riesgo de lesionarse y aumentar su calidad de vida. Se concluye de la siguiente

manera: (1). Se determinó que el método de entrenamiento en circuito mejora significativamente las cualidades físicas en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Flores Gutiérrez, Tomaykichwa – 2016 tal como lo demuestra los resultados de la “t de Student con un nivel de significancia = 0,05, con el valor crítico hallado de $T = 9,22$ que se ubica en la zona crítica; a la derecha del valor crítico $t = 1,76$. Por lo tanto se aceptó la H_1 y se rechazó la H_0 . (2). Se determinó que el método de entrenamiento en circuito produce un efecto favorable en el desarrollo de las cualidades físicas de flexibilidad en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Flores Gutiérrez, Tomaykichwa – 2016; es decir mejoraron su condición física manifestado en el desarrollo de su flexibilidad. (3). Se determinó que el método de entrenamiento en circuito produce un efecto favorable en el desarrollo de las cualidades físicas de fuerza en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Flores Gutiérrez, Tomaykichwa – 2016; es decir mejoraron su condición física manifestado en el desarrollo de su fuerza. (4). Se determinó que el método de entrenamiento en circuito produce un efecto favorable en el desarrollo de las cualidades físicas de velocidad en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Flores Gutiérrez, Tomaykichwa – 2016; es decir mejoraron su condición física manifestado en el desarrollo de su velocidad. (5). Se determinó que el método de entrenamiento en circuito produce un efecto favorable en el desarrollo de las cualidades físicas de resistencia en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Flores Gutiérrez, Tomaykichwa – 2016; es decir mejoraron su condición física manifestado en el desarrollo de su resistencia. (6). La presente investigación constituye un aporte importante para mejorar el desarrollo de las cualidades físicas en los estudiantes, así como la mejora de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Laynes, Rubén (2018). De la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle en su tesis titulada: “Programa de baloncesto para optimizar el rendimiento deportivo en la selección masculina de la Universidad Nacional de Educación, 2017”. La presente investigación titulada, Programa de baloncesto optimiza el rendimiento deportivo en la selección masculina la Universidad Nacional de Educación 2017, se planteó como problema ¿Cómo el Programa de baloncesto optimiza el rendimiento deportivo en la selección masculina la universidad nacional de educación,

2017? El objetivo principal fue determinar la influencia del Programa de baloncesto en la optimización del rendimiento deportivo en la selección masculina la universidad nacional de educación. Pero los problemas que se plantean en el desarrollo de una teoría del entrenamiento no se pueden resolver sin el apoyo de otras disciplinas científicas. Las transformaciones estructurales y funcionales del organismo humano que están en la base de la actividad motriz y de la mejora del rendimiento físico y deportivo sólo se pueden explicar si se utiliza la metodología propia de la anatomía, bioquímica, la fisiología, la física, la psicología y otras ciencias relacionadas con el comportamiento humano (Ministerio de Educación, 2013). Actualmente existen tres tendencias fundamentales en el desarrollo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (TMED) de acuerdo a Verkhoshansky (2002): a. Una de ellas es la pedagógica, desarrollada en gran medida por los pedagogos deportivos a partir de conclusiones lógicas extraídas de su experiencia en la práctica deportiva. Se vale de recomendaciones para entrenadores del tipo: ¿qué hay que hacer en los entrenamientos? ¿Cómo hay que hacerlo? ¿Y cuándo? Las bases de este enfoque las puso el teórico soviético de la educación física Lev Matveev (1964), quien sintetizó sus cincuenta años de experiencia como entrenador de la URSS, formuló sus teorías y acuñó conceptos tales como el de "periodización" del entrenamiento. b. La segunda tendencia, la teórico-pedagógica, incluye monografías y materiales didácticos en los que los autores tratan de aclarar los problemas de la preparación y formación de deportistas mediante el uso de hechos experimentales aislados e información científica divulgativa procedente del ámbito de la fisiología del deporte. En tales obras se expone con mayor riqueza de contenidos y corrección los mecanismos fisiológicos que forman la esencia del proceso de entrenamiento y determinan el progreso de los logros deportivos. c. La tercera tendencia, la científico-aplicada, se centra en el estudio en profundidad de los factores, mecanismos y condiciones que inciden en el desarrollo de la maestría en todas las manifestaciones de su aspecto competitivo. Esta tendencia se fundamenta en los avances de la biología teórica, la fisiología de la actividad muscular, la anatomía funcional y la morfología funcional, la biomecánica y bioenergética del deporte, la medicina deportiva y la psicofisiología y psicomotricidad del hombre. Concluyendo de la siguiente manera: (1) A partir de los resultados obtenidos se puede inferir que el programa de baloncesto, desarrolla y mejora el rendimiento deportivo en la selección masculina con déficit de preparación física de la universidad nacional de educación, 2017. (2) A partir de los resultados obtenidos se puede inferir que la preparación técnica permite optimizar las relaciones con el rendimiento deportivo en la

selección masculina con déficit de preparación técnica, de la universidad nacional de educación, 2017. (3) A partir de los resultados obtenidos se puede establecer que, el programa de baloncesto, que nos permite mejorar la preparación física en la selección masculina con déficit de preparación táctica de la universidad nacional de educación, 2017.(4) A partir de los resultados obtenidos se puede establecer que, el programa de baloncesto que nos permite optimizar la preparación física en la selección masculina con déficit de preparación física antes y después, de la universidad nacional de educación, 2017.

2.1.3 A Nivel Regional:

Puella, Midzan & López, Jhon (2017) De la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga en su tesis titulada: “Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/MX-P “Señor de Agonía” Ayacucho - 2017” es de tipo sustantiva descriptivo, de nivel descriptivo y de diseño descriptivo correlacional; el objetivo es determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico, como hipótesis, existe relación significativa entre la actividad física y rendimiento académico. Consta de cuatro capítulos el primer capítulo trata de descripción del problema, formulación del problema, formulación de objetivos, justificación y limitaciones; El segundo capítulo consta de los antecedentes y el diseño teórico de las palabras claves como la actividad física, rendimiento académico, etc. El tercer capítulo consta de la metodología como la formulación de la hipótesis, las variables. La operacionalización de variables, el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, la técnica muestral, las técnicas e instrumentos y por último la validez y la confiabilidad mientras que en el capítulo cuatro encontramos los resultados, y en donde llegamos a la conclusión que no existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Se concluye: (1) no se logró establecer la relación entre la actividad física y rendimiento académico la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017 con un valor de nivel de significancia mayor a 0,5 por lo tanto no encontramos ninguna relación entre la actividad física y rendimiento académico tal como nos proponemos en nuestra hipótesis tal vez por factores como la poca población que tuvimos y otros aspectos más.

(2) Respecto a la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de coeficiente de correlación es -0,128 que refleja un nivel de baja y negativa

correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,341, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, no existe una relación significativa

(3) Entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de Coeficiente de correlación es -0,028 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,838, valor que es mayor a 0,05. Por lo cual concluimos, que no existe ninguna relación significativa.

Sicha, Soledad & Zevallos, Erika (2018) De la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga en su tesis titulada: “Actividad física y patrones de consumo, relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho 2017” El objetivo del estudio fue determinar la relación de la actividad física y el patrón de consumo en el sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho, 2017. Materiales y métodos: Investigación con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, no experimental, de diseño descriptivo correlacional, de corte transversal; la población de estudio fueron estudiantes del nivel secundario, siendo un total de 1137 y se empleó el muestreo probabilístico aleatorio simple, haciendo un total de 129 estudiantes. La técnica empleada fue el cuestionario auto informado y la observación; instrumentos utilizados: Formato de cuestionario auto informado, IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) y una ficha de cotejo, para la evaluación del estado nutricional. Resultados: El 17.1% del total de estudiantes se encuentra con sobrepeso, siendo mayor en el sexo femenino y en el tercer grado. El 58.1% de estudiantes realizan ejercicios físicos, estableciéndose una correlación baja (Tau c K: 0.23); el 49.6% se muestran insuficientemente activos, generando una correlación baja (Tau c K: 0.33); 48.8% se alimenta tres veces al día; el mayor porcentaje de estudiantes sostienen, que la institución promueve ejercicios físicos; el patrón de consumo está determinado por mayor consumo de alimentos ricos en carbohidratos, y entre los alimentos que más se ingiere son el arroz, fideos y pan. Conclusiones: El menor porcentaje de estudiantes de la institución educativa se encuentra con sobrepeso, debido a la actividad física y la ausencia de sedentarismo, y el mayor porcentaje consumen alimentos ricos en carbohidratos (Tau c K: 0.23, $P < 0.05$). Se concluyó: (1) El menor porcentaje de estudiantes se encuentra con sobrepeso, por lo tanto se rechaza la hipótesis principal y se acepta la hipótesis nula, debido a que el 58.1% de los estudiantes realizan actividad física, el 49.6% del total de estudiantes se muestran

insuficientemente activos pero no sedentarios, y aplicando la prueba de Tau C de Kendal se determina un nivel de correlación baja (Tau c K: 0.33) con la prevalencia de sobrepeso. (2) Solo el 17.1% del total de estudiantes se encuentra con sobrepeso, siendo mayor en al sexo femenino con 9.3% y en estudiantes del tercer grado, que afecta al 6.2%, en ese sentido. (3) El 48.8% se alimenta tres veces al día y la alimentación de los estudiantes, está determinado por el mayor consumo de alimentos ricos en carbohidratos, entre los alimentos que más se ingiere son el arroz, fideos, panes principalmente

2.2 Bases Teóricas

Arias (1999) menciona que las bases teóricas están formadas por: “son grupos de ideas que te permiten analizar o explicar una determinada situación para así poder resolver el problema presentado” (p.29).

2.2.1 Circuito

Definición. (M. Sholich 1986 citado por Jeroni, & Solé, 2001) manifiesta: Forma de organización para desarrollar y perfeccionar las cualidades del movimiento, utilizando ejercicios corporales ya conocido y denominados. (p.16) el autor menciona si realizamos trabajos en circuitos de manera correcta este nos ayudará a perfeccionar cualidades y movimientos.

Principios. Jeroni y Solé, (2001) afirman que:

Para la aplicación de cualquier tipo de trabajo, siempre habremos de tener en cuenta una serie de principios a respetar. Dentro del trabajo del circuito, también debemos conocer algunos principios para poder realizar un planteamiento valido, y al mismo tiempo se pueden cumplir adecuadamente los objetivos que se planteen. No podemos aplicar una forma de trabajo de manera totalmente aleatoria. Sino que debe darse un soporte a la misma. (p. 18)

El autor nos menciona para realizar los ejercicios en el circuito se necesita respetar las reglas de lo contrario se puede terminar totalmente herido.

2.2.2 Circuit Training

a) Concepto. Según, Guimaraes, (2002). Menciona:

El entrenamiento en circuito es un método creado por Morgan y Adamson en el año 1953, en los estados unidos de Norteamérica, cuya finalidad es procurar el fortalecimiento de lo muscular y el mejoramiento de la respiración y la circulación

es decir, la resistencia. Las características del entrenamiento en circuito consisten en que los ejercicios se realizan en dirección circular. Normalmente en el sentido en las que giran las manecillas del reloj. Una de las ventajas es que varios deportistas pueden realizar los mismos ejercicios pasando de una estación a otra. (p.67)

Así podemos definir el circuit training, o entrenamiento en circuito como aquella forma organizativa de la sesión de entrenamiento en la que se señala la realización de determinados ejercicios en una serie de “estaciones” o lugares indicados para ello, de manera que el sujeto debe realizar según qué ejercicio en función del lugar que ocupa o “estación” en la que se encuentra, y que se establece por el orden de una rotación por todas las “estaciones” de los sujetos que participan en la sesión, dando lugar así a un tiempo de recuperación o descanso entre los ejercicios, resultado de la necesidad de desplazarse a la siguiente “estación” o lugar donde realizar el siguiente ejercicio.

Esta forma metodológica comenzó a utilizarse para el desarrollo de la condición física, en concreto para sumar beneficios de resistencia muscular al trabajo de desarrollo de la fuerza, pero posteriormente se ha utilizado para desarrollar otros aspectos de la condición física, otras capacidades físicas y contenidos de educación física o actividades físicas y deportivas.

Es por ello, por el hecho de que naciese, más como un sistema y método para el desarrollo de aspectos de la condición física, lo que sigue dando prioridad a esta forma organizativa sobre otras en el desarrollo de la misma.

b) Finalidad

- Con este tipo de entrenamiento, se mejoran y desarrollan las capacidades físicas y coordinativas, no sólo para la práctica deportiva sino también para conseguir un nivel óptimo de salud.
- Desarrollar la: Resistencia en general, Resistencia muscular localizada, Fuerza explosiva, Flexibilidad, Velocidad, etc...
- Hay que tener en cuenta que no desarrolla ninguna capacidad física al máximo, que se trata de un método que complementa al resto de modalidades de entrenamiento.

c)Tipos de Circuito:

Circuit Training Abierto. CHOURIO, (2011) menciona “es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones física.” Es el circuito donde se les indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas, Esta es una clase de alto rendimiento basada en ejercicios de intervalos y tonificación. De base aeróbica, que se complementa con trabajo localizado utilizando implementos varios, los asistentes podrán quemar una gran cantidad de calorías logrando esculpir y tonificar los músculos del tren superior e inferior. Una sesión de Circuit Training de 60 minutos ayuda a quemar entre 500 y 800 calorías, siendo uno de los ejercicios más eficaces para mantenerse en forma.

- **Plancha y plancha lateral.** En el suelo es un ejercicio para fortalecer la zona abdominal. Es un movimiento parecido al de la plancha frontal pero con variaciones. Una de ellas es la posición, en vez de colocarte boca abajo lo harás de costado, que resulta un poco más complicado a la hora de mantener el equilibrio
- **Flexiones.** Las flexiones son un tipo de ejercicio funcional muy completo en el que se activan músculos de todo el cuerpo, de ahí su efectividad. Trabaja pecho, tríceps, deltoides, fortalece los estabilizadores de la espalda. Incluso puede llegar a trabajar glúteos y cuádriceps
- **Abdominales.** Los abdominales son los músculos que se encuentran en el abdomen, los cuales fundamentalmente cumplen tres funciones: sirven de apoyo al tronco superior, permiten el movimiento de este y hacen que los órganos internos se mantengan dentro de la cavidad abdominal.
- **Fondos de Tríceps.** Los fondos de tríceps son un ejercicio muy completo, donde además trabajas la parte abdominal y las lumbares para estabilizar el tronco. Los dips o fondos de tríceps son uno de los ejercicios más efectivos para aumentar masa muscular del tríceps
- **Zancadas.** La zancada es ese ejercicio en el que avanzamos o retrasamos una de nuestras piernas hasta una distancia que nos permita finalizar el movimiento con ambas rodillas a 90°, donde la pierna de detrás tenga rodilla, cadera y hombro alineados, y la pierna de delante mantenga la cadera también a 90°.

Circuit Training Cerrado. CHOURIO, (2011) afirma: “se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.” Se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios. El entrenamiento en circuito es una modalidad creada en 1953 por profesores de la Universidad de Leeds, en Inglaterra. El objetivo inicial fue crear un tipo de entrenamiento integral para los deportistas en espacios cerrados, para cuando la práctica al aire libre fuese imposible por el mal clima. Poco a poco fue ganando popularidad y hoy en día es considerada la mejor manera de integrar el entrenamiento de fuerza con el trabajo aeróbico, mostrando resultados extraordinarios.

Ahora existen diferentes maneras de organizarlo. Estas diferencias tanto en volumen como en intensidad pueden ser la gran diferencia entre deportistas de alto rendimiento que en una pretemporada quieren trabajar capacidades físicas específicas, y quienes quieren sacar físico o bajar unos kilitos, pero no tienen tanto tiempo como los profesionales y no pueden dedicarle más de una hora diaria al entrenamiento.

- **Circuito de Flexibilidad.** Los ejercicios de flexibilidad, también denominados ejercicios para la amplitud de movimiento o simplemente, de estiramiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad deben dar una sensación de "tensión con comodidad"
- **Circuito de Resistencia.** El entrenamiento por circuitos es una forma de acondicionamiento físico de resistencia donde ejercemos esfuerzos metabólicos mixtos (aeróbico y anaeróbico). Tiene una función tonificante, adelgazante y sirve como entrenamiento de fuerza y resistencia.
- **Circuito de Fuerza.** El concepto de circuito de entrenamiento comenzó a usarse a mediados del siglo XX. En la actualidad, se sigue usando para desarrollar la resistencia, la fuerza o la velocidad. En este artículo te proponemos un circuito de fuerza para el que no necesitas ningún elemento adicional.
- **Circuito de Agilidad.** El circuito de agilidad es la primera prueba que tendrás que superar. La prueba consiste en recorrer un circuito en el menor tiempo posible. El resultado será nulo en caso de que el opositor se equivoque en el recorrido o derribe alguno de los obstáculos del circuito (vallas o banderines).

- **Circuito de Velocidad.** Los ejercicios de velocidad son aquellos que maximizan la capacidad de respuesta explosiva del cuerpo (aceleración), en especial de las extremidades inferiores, de cara a un esfuerzo inmediato y sostenido (velocidad). Por ejemplo: trotar, saltar la cuerda, sentadillas.

Circuit Training Mixto. CHOURIO, (2011) señala: “es la combinación de los anteriores en las que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.” Un circuito está compuesto por varias estaciones. En cada estación se cumple una tarea específica que desarrolla diferentes cualidades (ejercicios de fuerza, velocidad, agilidad resistencia), además se pueden establecer estaciones que desarrollan y potencian habilidades técnico-deportivas. El circuito es el modo de organizar las tareas que se van a aprender y desarrollar en la práctica deportiva o en la sesión de clase. Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas. Aquí se considera un tiempo ideal de trabajo para cada estación o ejercicio. Se puede llevar a cabo con o sin descansos entre cada estación. Tiene como ventaja que el coach puede estar mucho más pendiente de la progresión adecuada y la postura correcta de los entrenados, llevando el control individualizado de un gran número de participantes a la vez. Además, permite llevar el control del tipo de entrenamiento que queremos realizar, sea orientado hacia la capacidad de fuerza-resistencia (nos enfocamos en la resistencia a la fatiga con tiempos mayores a los 3 minutos) o hacia el trabajo anaeróbico con metodologías tipo Tabata (tiempos súper cortos de 20 segundos con recuperaciones incompletas de 10 segundos como máximo, donde los ejercicios deben ser explosivos o elevadores de la frecuencia cardíaca con énfasis en la velocidad de ejecución). Para estos circuitos, según la intensidad dada por el tiempo y el tipo de ejercicio, pueden ser suficientes 20 minutos al día, siendo la mejor opción para perder grasa en el menor tiempo posible.

2.2.3 ***Rendimiento Físico***

Definición. Platonov (citado por Pachas 2006) afirma que:

El rendimiento físico “Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar”. El aumento de energía y resistencia a la hora de entrenar es fruto de un plan de entrenamiento constante en el que tendrás que llevar rutinas diarias para mejorar tu forma física. Los hábitos que puedas adoptar en paralelo será lo que finalmente determine el resultado. (p.79).

Por ello, además de cambiar algunas rutinas deportivas para aumentar el rendimiento y energía, hay que realizar algunos cambios en la alimentación para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

(Aragón, & Fernández. 1995 Citó a Aragón 1987) refiere que:

El conjunto de cualidades que le permite a la persona desempeñar sus actividades cotidianas con el mínimo esfuerzo, logrando una recuperación total después de cada actividad, y que además le proveen una reserva de energía para enfrentar situaciones fuera de lo común, cuya exigencia va más allá de la rutina diaria. (p.99)

El autor nos menciona que la resistencia física nos ayuda a mantenernos saludables y que podemos contar con suficiente energía para desarrollar nuestras actividades o los quehaceres del hogar.

Velocidad. Según Bautista (2013) indica que:

Resulta fundamental en el entrenamiento de cualquier disciplina deportiva ser capaces de escuchar y, sobre todo, de entender lo que nuestro cuerpo nos dice. Por un lado, el entrenamiento con base en la nueva escala de percepción de la velocidad cumple al deportista participe en la selección del número de repitentes y/o series que es capaz de realizar, la resistencia cardiovascular, más comúnmente llamada resistencia, es la combinación entre la capacidad de los pulmones de transmitir oxígeno a la sangre y del sistema cardíaco de llevar esta sangre oxigenada a las células (p.93).

En este sentido son las cualidades físicas básicas más importante por estar presente en la base de toda actividad física ya sea lúdica o competitiva. Además, es la cualidad física más entrenable de todas con lo que tradicionalmente se ha asociado a los deportistas de fondo con gente con una gran capacidad de auto superación, expresa la cantidad de latidos por unidad de tiempo que realiza el corazón para bombear la sangre al resto del cuerpo.

Fry y Kraemer, 1991 citado por Foran, (2007). Menciona: “La velocidad ha sido considerada como el factor que marcaba las diferencias en la mayoría de los deportes. En muchos deportes de equipo el cambio a un nivel competitivo superior implica simplemente que el juego será más rápido.”

Agilidad. Según Arriola (2013) refiere que:

Las fibras musculares rápidas son llamadas así pues su contracción se da rápidamente, proporcionando la capacidad de realizar acciones más potentes. Este tipo de fibra posee un diámetro de aproximadamente el doble si se les compara con las fibras lentas. Las enzimas que se encargan de la liberación de energía necesaria para la contracción, son dos a tres veces más activas que las fibras lentas, permitiendo alcanzar la máxima potencia durante periodos breves de tiempo. Por otro lado, las fibras musculares lentas realizan contracciones lentamente, de ahí su nombre. Están diseñadas fundamentalmente para la resistencia. Contienen considerablemente más mioglobina, proteína que ayuda a aumentar la velocidad de difusión de oxígeno en la fibra. (p.17)

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

Foran, (2007) Afirma:

La habilidad de frenar y cambiar rápidamente de dirección es un ejemplo de una habilidad física que previene de la transferencia de la velocidad en casi todos los deportes. Son escasos los deportes que requieren velocidad solamente en línea recta. (p. 14)

La habilidad es la capacidad de movernos en un menor tiempo posible de un lugar a otro en un determinado espacio.

Resistencia. Foran, (2007) Argumenta:

Se define la resistencia muscular local como la capacidad de efectuar acciones musculares de forma continuada. Este concepto puede comprender tanto movimiento como afectan a todo el cuerpo, como por ejemplo e, el salto vertical, hasta movimientos localizados en una articulación como la repetición de flexiones de codo. (p.16)

La resistencia es la capacidad de mantener nuestro cuerpo de manera activa durante un largo tiempo determinado, que esta capacidad nos ayuda a mantenernos en movimientos durante el tiempo que deseemos.

2.3 Definición de Términos Básicos

Circuit Training: Es un entrenamiento en circuito corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados

Circuit Training Abierto: Es donde se indican a los integrantes la forma en la que vas a realizar el ejercicio

Circuit Training Cerrado: Se considera circuito cerrado, porque el profesor decide la forma de trabajar para ejecutar los ejercicios

Circuito Mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones, unas son abiertas y otras son cerradas.

Resistencia: Es una de las capacidades físicas básicas particularmente aquella que nos permite a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

La Velocidad: Es una cualidad, o condición física, de carácter complejo, en la medida que tiene muchas formas de aplicación y diferentes manifestaciones.

La Agilidad: Entendemos por agilidad como la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz.

Fuerza: Es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estático o en movimiento.

Fuerza y Resistencia. Esta combinación implica potencia física para un buen rendimiento en las actividades deportivas.

Agilidad y Resistencia: Es una función para el buen desenvolvimiento de los estudiantes o integrantes para la práctica de un deporte preferido.

2.4 Hipótesis de la investigación

2.4.1 Hipótesis general

- ¿La aplicación del programa de Circuit Training influye de manera significativa para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-P Huancayo - Huanta 2021?

2.4.2 *Hipótesis específicas*

- ¿La aplicación del programa de Circuit Training abierto influye de manera significativa para mejorar la velocidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. Pub. 38305/Mx-P Huancayooc - Huanta 2021?
- ¿La aplicación del programa de Circuit Training cerrado influye de manera significativa para mejorar la agilidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. Pub. 38305/Mx-P Huancayooc - Huanta 2021?
- ¿La aplicación del programa de Circuit Training mixto influye de manera significativa para mejorar la fuerza de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. Pub. 38305/Mx-P Huancayooc - Huanta 2021?

2.5 Variables de la investigación

Hernández, Fernández y Baptista (2010), al respecto manifiestan lo siguiente:

Una variable es una propiedad que puede variar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse. De manera que entendemos como cualesquiera característica, propiedad o cualidad que presenta un fenómeno que varía, en efecto puede ser medido o evaluado.

- Variable independiente: Circuit Training
- Variable dependiente: Resistencia Física

2.5.1 *Definición Conceptual*

Variable Independiente. Circuit training: se basa en el principio fisiológico de la sobrecarga muscular que consiste en una serie de ejercicios diferentes que debes llevar a cabo de forma continua y sin descanso entre ellos. Tendrás que adaptar los ejercicios a tu capacidad y ritmo de ejercicio físico al que estés acostumbrado, sin forzar tu cuerpo. Mide la carga, la cantidad y las repeticiones de los ejercicios para tu estado físico.

Variable Dependiente. El rendimiento físico: estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

2.5.2 Definición Operacional

Variable Independiente. Se aplicará el programa de circuit training a través de 12 sesiones

Variable Dependiente. Sera comprobado con los instrumentos: test de Cooper, test de Illinois.

2.5.3 Operacionalización de Variables

Según Tamayo y Tamayo (2003) al respecto manifiesta lo siguiente:

La operacional de variables permite abordar el estudio de una manera profunda, pues el énfasis de la labor de la investigación estaría concentrado en la caracterización de cada variable. La operacionalización de variables es esencial para poder llevar a cabo cualquier investigación, ya que los datos deben ser recogidos en términos de hechos observables. (p.89)

Cualquier característica de la realidad que pueda ser determinada por observación y que pueda mostrar diferentes valores de una unidad de observación a otra. Es un aspecto o dimensión de un fenómeno que tiene como característica la capacidad de asumir distintos valores, ya sea cuantitativa o cualitativamente.

2.6 Operacionalización de Variables

Variables de investigación	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
V.D. Circuit Training	El circuit training se basa en el principio fisiológico de la sobrecarga muscular que consiste en una serie de ejercicios diferentes que debes llevar a cabo de forma continua y sin descanso entre ellos. Tendrás que adaptar los ejercicios a tu capacidad y ritmo de ejercicio físico al que estés acostumbrado, sin forzar tu cuerpo.	Se aplicará el programa del circuit training en 10 sesiones	Circuito cerrado	Ejecuta con facilidad y coordinación los movimientos del tren inferior.	Nominal
			Circuito abierto	Realiza trabajos coordinados con los ejercicios establecidos.	
			Circuito mixto	Entrenamiento en circuito totalmente personalizado.	
V.I. Rendimiento Físico	El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.	Se determinará a través de test Illinois. (Agilidad), test de velocidad, test de fuerza (abdominal).	Velocidad	Realiza trabajos de Lateralidad, Ritmo, Equilibrio, Coordinación, manejando la velocidad.	Ordinal
			Agilidad	Realiza trabajos de Atención, ritmo y la consolidación en los ejercicios.	
			Fuerza	Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares	

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1 Tipo de Estudio

La investigación será de tipo experimental, por tanto citamos al siguiente autor.

Tamayo, (2003) afirmó que:

Investigación experimental se presenta mediante la manipulación de una variable experimental no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin describir de qué modo o por que causa se produce una situación o acontecimiento particular. El experimento es una situación provocada por el investigador para introducir determinadas variables de estudio manipulativas por él, para controlar el aumento o disminución de esas variables y sus efectos en las conductas observadas (p. 47)

El nivel de investigación es experimental que me permitirá describir, explicar, comprobar y predecir sobre el efecto que produce la aplicación del circuit training.

3.2 Método de Estudio

Bernal (2006) manifiesta “Para el tratamiento del problema de la investigación se utilizará el método científico que se entiende como un conjunto de reglas y normas para el estudio o la solución de los problemas de investigación” (p.100).

Para el presente estudio, se utilizará el siguiente método.

Método Inductivo – Deductivo. Donde Quispe (2012), manifiesta 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. (p.102)

Nos afirma el autor que el método va de lo general a lo específico y de lo específico a lo general.

3.3 Diseño de Investigación

El diseño de investigación, según Sierra (1988) aporta que:

Se puede definir específicamente como la concepción de la forma de realizar la prueba que supone toda investigación científica y social, tanto en el aspecto de la disposición y enlace de elementos que intervienen en ella como en el plan a seguir en la obtención y tratamiento de los datos necesarios para verificarlos. (p. 128)

Para el presente estudio utilizaremos el diseño pre experimental que es un diseño de un solo grupo pre y post test, el diseño es aplicable a un solo grupo o aula.

Según Sierra (1998) define lo siguiente

Como la concepción de la forma de realizar la prueba que supone toda investigación científica y social, tanto en el aspecto de la disposición y enlace de elementos que intervienen en ella como el plan a seguir en la obtención y tratamiento de los datos necesarios para verificarlos” (p. 128)

Es por ello que, el diseño de investigación se refiere al plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación, este diseño se puede esquematizar de la siguiente manera:

GE: O1 x O2

Donde:

GE: Representa el grupo experimental

O1: simboliza el pre test

X: representa a la variable experimental

O2: simboliza el post test

3.4 Población y muestra

a) Población.

Quispe (2012) menciona que:

Acerca de la población del problema considera lo siguiente: 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)

La población está constituida por 81 estudiantes matriculados en el año académico 2021 en la Institución Educativa “N°38305 Mx-P Huancayo-Huanta

b) Muestra

Hernández (2008) afirma que “es el sub conjunto que se selecciona de la población por lo tanto estas reflejan las características de la población” (p.85)

La muestra utilizada en el presente trabajo está conformada por 20 estudiantes entre varones y mujeres que cursan el Quinto grado “A” del nivel secundario, para ello se utilizó el criterio de selección siguiente:

Tabla 1

Cuadro total de estudiantes

Grado	Varones	Mujeres
Quinto “A”	15	05
Total:	20 Estudiantes	

3.5 Técnica de muestreo

Se establece los criterios según el investigador para poder analizar los puntos que tienen el nombre de tipo que se puede desarrollar en una institución donde la muestra se recoge en un proceso que no brinda por lo tanto la técnica de muestreo será no probabilístico e intencional.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Hurtado (2000) al respecto manifiesta que: “La selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos implica determinar por cuáles medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación”. (p.164)

Ante ello podemos afirmar que dentro de la investigación pre experimental se tiene que utilizar técnicas e insumos que permitan dar validez al proceso investigar.

3.6.1 *Técnicas*

Observación. Al respecto Quispe (2012) asume que:

La observación consiste en el registro sistemático válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias. Es un método muy utilizado en la investigación educativa, puede servir para determinar la aceptación de un grupo respecto a su profesor, analizar conflictos en las instituciones, el tratamiento de lenguas, etc. (p.114)

Por lo tanto, podemos manifestar que esta técnica de investigación básica establece la relación entre el sujeto que observa y el objeto que es observado, que es el inicio de toda comprensión de la realidad.

3.6.2 *Instrumento*

a) Test de Agilidad. Para entender de qué sirve el test de Illinois será importante entender qué es la agilidad. La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección sin la pérdida de velocidad, balance, o control. La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad. Si bien hay una gran cantidad de test para determinar las capacidades de agilidad de un atleta adulto, existe una prueba que incorpora componentes múltiples de la agilidad, y que por eso recomendamos hacer, cuyo nombre es el Test de Agilidad Illinois.

b) Test de Fuerza. Test de fuerza o resistencia abdominal: se realizan flexiones del tronco sobre los abdominales durante un minuto. Evalúa la fuerza de los músculos abdominales para movilizar el tronco. Test de fuerza de brazos: mide la fuerza de miembro superior cuantificando la cantidad máxima de flexiones pectorales que pueden realizarse hasta el agotamiento.

c) Test de Velocidad. Álvarez y Velázquez (2004) infiere que:

Es la prueba de 50 metros, que consiste en recorrer tal distancia a la máxima velocidad. Como medir la velocidad lanzada, que consiste en recorrer esa distancia, pero cronometrado los 30 últimos metros, lo que hace todavía más específica la prueba. (p.100)

El autor nos menciona que el test de velocidad consiste en tener movernos de un lugar a otro en poco tiempo ya que esta se puede medir de manera lanzando un objeto a una distancia alejada y correr antes que caiga el objeto al suelo.

d) Guía de Observación. Tamayo (2004). Define a la guía de observación como:

Un formato en el cual se pueden recolectar los datos en sistemática y se pueden registrar en forma uniforme. Su utilidad consiste en ofrecer una revisión clara y objetiva de los hechos. Agrupa los datos según necesidades específicas, se hace respondiendo a la estructura de las variables o elementos del problema (p.172).

Es un instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación, es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno.

3.7 Métodos de Procesamiento de Datos

El procesamiento de datos se realizará por medio de un análisis en el cual el investigador utilizara una lista de cotejo lo datos serán representados de la siguiente manera 1 lista te cotejo, ficha de evaluación, pues de acuerdo al análisis de datos se logró determinar que dicha prueba es el más adecuado para la presente investigación, ya que es una prueba paramétrica de comparación de dos muestras relacionadas, por el cual tiene la característica de trabajar a nivel ordinal de la variable dependiente. Se utiliza para comparar dos mediciones de rangos (medianas) y determinar que la diferencia no se deba al azar (que la diferencia sea estadísticamente significativa).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA PEDAGOGICA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E púb. 38305/MX-P “HUANCAYOCC” HUANTA 2021.

El programa del circuit training es un método bastante reconocido, pero no se aplica en las instituciones porque especulan que son exclusivos para deportistas de alta competencia eso no indica que se tiene que romper paradigmas es por ello el motivo que me impulso a realizar este trabajo y a emplear este método circuit training en la Institución Educativa “N°38305 Mx-p “Huancayoccc” Huanta 2021” para mejorar la velocidad, agilidad, fuerza y un buen desarrollo de los estudiantes con un rendimiento físico notable. El circuito consiste en lo siguientes puntos con una seria de ejercicios diferentes dirigidos a brazos, piernas, abdomen y espalda realizadas en forma simultánea por 5 o 6 integrantes en cada grupo. Cada estación se realiza una cantidad fija de repeticiones correspondientes en el menor tiempo posible, cuando se terminan las repeticiones de inmediatamente debe pasar a la siguiente estación ahí se descansa un tiempo determinado para posteriormente realizar las repeticiones. En 5 estaciones con diferentes ejercicios y variantes. Todo esto fortalece físicamente y psicológicamente al estudiante para cuando sea un deportista esto significa una respuesta satisfactoria para cuando participa en las actividades deportivas en el mundo competitivo dentro de la provincia, región inclusive nacional, con una moral bastante alta a comparación de los que no están preparados a este nivel de trabajo. El trabajo será reflejado en los encuentros deportivos de competencia con las diferentes instituciones educativas de la provincia de Huanta posteriormente con una mira de poder lograr buenos resultados para ascender a la competencia regional, macro regional y nacional eso motiva a que el estudiante tenga

oportunidades de poder pertenecer a otros equipos de competencia en las diferentes ligas (copa Perú).

4.1 Fundamentación de la Propuesta

Aplicar el programa del Circuit Training para el mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del 5to.grado de la I.E. Pub. 38305 Mx-p “Huancayoccc” Huanta 2021”

El programa de circuit training es un tipo de entrenamiento, donde se mejoran y desarrollan las capacidades físicas y coordinativas, no sólo para la práctica deportiva sino también para conseguir un nivel óptimo de salud. El Circuit Training o entrenamiento en circuito no es un modelo de entrenamiento en sí, sino que es una manera muy eficaz de organizar el proceso de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas, pensado para combinarla con el resto de entrenamientos, creado en 1953 por los profesores de la Universidad de Leeds (Inglaterra) Morgan y Anderson. Existen tipos de circuitos como por ejemplo circuit training abierto es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas, esta es una clase de alto rendimiento basada en ejercicios de intervalos y tonificación. De base aeróbica, que se complementa con trabajo localizado utilizando implementos varios, los asistentes podrán quemar una gran cantidad de calorías logrando esculpir y tonificar los músculos del tren superior e inferior. Una sesión de Circuit Training de 60 minutos ayuda a quemar entre 500 y 800 calorías, siendo uno de los ejercicios más eficaces para mantenerse en forma. Circuit training cerrado se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios. El objetivo inicial fue crear un tipo de entrenamiento integral para los deportistas en espacios cerrados, para cuando la práctica al aire libre fuese imposible por el mal clima. Poco a poco fue ganando popularidad y hoy en día es considerada la mejor manera de integrar el entrenamiento de fuerza con el trabajo aeróbico, mostrando resultados extraordinarios. Por tal motivo se aplicará con las sesiones necesarias para tener un resultado positivo con una evaluación antes de seleccionar el grupo con los cuales se trabajará durante todo el año para mantener el nivel que se logró alcanzar juntamente con el apoyo de los docentes, padres de familia etc.

4.1.1 Fundamentación Filosófico

Ante la complejidad estructural y funcional del entrenamiento deportivo, el filosófico resulta ideal gracias al carácter generalizador que le tipifica. Para la

determinación de los fundamentos filosófico del entrenamiento en los deportes de combate se analiza un conjunto de teorías que sirven de bases epistemológicas en la explicación de la propuesta. Así, la hermenéutica filosófica que subyace en el entrenamiento deportivo es portadora de un saber y una actitud creadora, que sirve de guía en la comprensión del accionar tanto del entrenador como del deportista. Por tanto, no solo contribuye a la explicación e interpretación del entrenamiento, sino además a valorar la actuación profesional como resultante de la interiorización de las exigencias propias de esta actividad, así como del contexto socio-cultural donde se realiza.

En correspondencia, abordamos los fundamentos filosóficos del entrenamiento deportivo a partir de la fusión de los saberes aportados por las ciencias biológicas y las ciencias sociales; las exigencias de los contextos deportivo y social; las tradiciones, costumbres, símbolos de las culturas deportiva y social, así como de las particularidades y destrezas propiamente deportivas, para de conjunto demandar una comprensión y actuación profesional de excelencia.

El deporte en sus diversas formas: espectáculo el juego o competición ha contribuido a la realización y exaltación de las cualidades culturales más genuinamente humanas: “(...) organización, disciplina del yo interior, apoderamiento de la personalidad propia, conquista de superior conciencia por la cual se llega a comprender el valor histórico que uno tiene, su función en la vida, sus derechos y sus deberes.” (Gramsci 1916:15)

Estoy de acuerdo con el autor Gramsci por que se refiere que un deportista tiene confianza en sí mismo comprendiendo su cuerpo y personalidad interna por lo cual es de suma importancia para el manejo emocional en los encuentros deportivos de alta competencia donde influye también el público.

4.1.2 *Fundamentación Pedagógica*

Otro clásico del entrenamiento deportivo como Verkhoshansky (2002) lo conceptualizó como un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas/práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo. Sin dudas este proceso tan complejo debe ser cuidadosamente planificado y ejecutado, siendo solo posible si existe una persona que tenga conocimientos sobre el proceso, que sepa hacer bien las cosas con disposición y responsabilidad y que tenga las competencias requeridas. Esa persona es no menos que el director técnico deportivo, el que asume la

tarea de detectar y corregir de manera individual y grupal, los problemas no solo técnicos y físicos, sino también los personales, pues el deportista ante todo debe ser considerado por su condición de ser humano. Por lo tanto, para que sea pedagógico el proceso de entrenamiento, el director técnico tiene que lograr que todo lo ejecutado esté al servicio del deportista y no al revés, deportista al servicio del deporte. Él aprecia que no es el movimiento (en cuanto a la técnica deportiva), ni el resultado, lo que ocupa el lugar central, sino el ser que ejerce, que realiza la actividad planeada. Así que este proceso debe permitir el mayor desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices conjunto con los aspectos cognitivos, afectivos y sociales de su personalidad y carácter. Tareas que han sido asignadas a esta persona como formador o pedagogo, que requieren de la armonía innegable de ciertas habilidades profesionales que le da valor no solo al trabajo del entrenador, sino que enriquecen el proceso en sí mismo. A su vez Tudor Bompa (1983) precisaba “Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes”. Desde un punto de vista pedagógico, las relaciones afectivas tienen como un su enfoque la formación de la personalidad por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, que sucede en este caso, en el proceso del entrenamiento deportivo. La misma que no debe dejarse a la espontaneidad, sino regirse por leyes y principios, encaminados a lograr un nivel cualitativamente mayor como vía para propiciar la asimilación de los conocimientos impartidos, el establecimiento de relaciones interpersonales, y la facilitación de un clima psicológico favorable para el desarrollo de conductas positivas, de manera que su posterior transmisión a los demás miembros de la sociedad sea de una manera exitosa. Sin embargo el entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral de las personas, desde el punto de vista físico/funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral, por lo tanto desde la pedagógica, clasifica como un proceso complejo o especial, siendo necesario entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una pedagogía que en correspondencia con las exigencias que se le plantean al mencionado proceso, lo lleven adelante. El entrenamiento deportivo, visto como un proceso eminentemente pedagógico complejo se manifiesta en cada momento de su preparación los resultados más destacados en el deporte.

4.1.3 *Fundamentación Sociológico*

Es la ciencia social que estudia los fenómenos colectivos producidos por la actividad social de los seres humanos dentro del contexto histórico-cultural en el que se encuentran inmersos.

Según Vélez. (1992-93) Refiere que:

La importancia cada vez mayor del deporte en la vida diaria de las sociedades parece contrastar con el desdén con el cual las ciencias sociales han abordado esta cuestión y que, entre otros aspectos, me parece derivada de uno de los principios constitutivos de la representación humana del mundo en occidente, a saber, la escisión entre formas de la materia y del espíritu, entre mundo de la sensibilidad y mundo del pensamiento. (P.93)

Estoy de acuerdo con las indicaciones de este autor por el que deporte es la más influyente para unir la sociedad en común en los diferentes contextos.

Aunque es por primera vez en 1921 que aparece una obra titulada Sociología del Deporte (Sociología del Deporte, Heinz Risse, 1921)

En la cual ya a través de un planteamiento sociológico formal se identifica al deporte, sobre todo competitivo y se le atribuye a este la función de formar la voluntad no es hasta finalizada la Segunda Guerra Mundial que surge conjuntamente con la explosión de las sub disciplinas sociológicas, la Sociología del Deporte como disciplina científica encargada de explicar los fenómenos sociológicos generados en el ámbito del deporte.

Este momento marca el inicio de la Sociología del Deporte desde el punto de vista institucional pero realmente un interés por la problemática sociológica del deporte no aparece hasta la década del 60 cuando ocurren sucesos, como la vinculación de los medios de comunicación (sobre todo la televisión) con el deporte olímpico (Roma 60), la evidente relación del deporte con la política. Igualmente, en el ámbito educacional el deporte empezaba a ocupar sólidos espacios, sin despreciar en este sentido la inmensa repercusión e importancia social que ya poseía el fenómeno deportivo.

Por lo tanto, el deporte es parte de la vida cotidiana en las diferentes disciplinas de las nacionalidades ganando más popularidad desde la antigüedad por ello las familias tienen que priorizar el deporte no solamente por la competición sino también por distracción para una recreación como diversión.

4.1.4 Fundamentación Científico

Martínez (febrero 2000) indica que “desde la misma aparición del hombre sobre la tierra podemos decir que la acción le ha acompañado. A través de ella ha podido ir solucionando sus necesidades de todo tipo”. Ortega y Gasset ha diferenciado y mostrado de forma atractiva la oposición entre diversas actividades: De este esfuerzo obligado, por la estricta satisfacción de una necesidad, el ejemplo típico es lo que el hombre llama comúnmente trabajo. Del esfuerzo superfluo, el ejemplo más claro es el deporte. Este nos lleva a invertir la jerarquía secular y considerar la actividad deportiva como actividad primordial y creativa, la más elevada, la más seria y la más importante de la vida, y la actividad laboral como derivada de la primera, como simple decantación y precipitado de aquella.

Cuando analizamos esas diferentes definiciones, encontramos que, a este proceso, que desde hace más de cincuenta años ha estado presente en el interés investigativo de las Ciencias, se le considera relacionado con muchos factores determinantes del mismo. La relación de todos estos factores determinantes del rendimiento, nos ha llevado por mucho tiempo a considerar que el entrenamiento es ante todo un sistema.

Según D. Gómez, Bogotá, Colombia, 1990. "Dos cambios trascendentales están ocurriendo simultáneamente en el mundo de las organizaciones: la irrupción de las nuevas tecnologías y el surgimiento de una nueva concepción sobre la forma de organizar el trabajo; ambos están íntimamente relacionados entre sí y tienen en común el que están fundamentados en la liberación de las capacidades humanas".

En este caso Gómez indica que la ciencia y el deporte tienen mucho en común por que se ha adaptado con las diferentes disciplinas como: el fútbol, básquet, vóley, tenis, etc. Todo esto con la finalidad de hacer más justos los encuentros deportivos en las competiciones importantes mundialmente en nuestra actualidad.

4.2 Objetivo de la Propuesta

El principal objetivo es la aplicación del programa de circuit training para mejorar el rendimiento físico en los niños y niñas de Quinto grado “A”.

4.3 Descripción de la Propuesta

La aplicación del programa de circuit training para la mejora del rendimiento físico en los niños y niñas de la institución educativa y es pertinente a la realidad social del contexto la propuesta está conformado por 10 sesiones enfocadas de acuerdo a las

siguientes dimensiones: velocidad, agilidad, resistencia y fuerza donde cada dimensión tendrá 3 sesiones de intervención pedagógico; todo ello está fundamentado en las bases teóricas y de acuerdo a la curricula nacional, teniendo en cuenta sus competencias capacidades y desempeños en el estudiante. Todo el proceso de intervención será determinado por un instrumento que será el test de Illinois, test de fuerza abdominal y test de velocidad.

4.4 Organización de la Propuesta

4.4.1 Propósito del Aprendizaje

Enseñar el programa de circuit training para mejorar el rendimiento físico con todas sus dimensiones (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza) en los estudiantes de la I.E N° 38305 Mx-p “Huancayoc” Huanta 2021 se aplicará a través de 12 sesiones de aprendizaje

4.4.2 Pre Planificación del Proyecto de Aprendizaje

a. Nombre de Proyecto. Circuit Training para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la I.E N° 38305 Mx-p “Huancayoc”- Huanta 2021

b. Situación de Contexto Significativa. En la Institución Educativa N° 38305 Mx-p “Huancayoc”, de acuerdo al diagnóstico se ha observado que los estudiantes del Quinto grado “A” presentan como principal problema no tienen una adecuada coordinación motriz debido que no realizan los diferentes ejercicios así mismo mostrando gran parte de torpeza motriz al realizar diferentes tipos de actividades como son al correr, al saltar, al bailar al desfilas, etc etc y así dándole más tiempo a los malos hábitos a la tecnología como son (televisión, juegos en celulares y juegos en las computadoras o internet, etc.)

Es importante orientan a los estudiantes la práctica de los ejercicios, dejando de lado estos vicios que producen los juegos del internet para lo cual se va a desarrollar sesiones del programa de Circuit Training con la finalidad de mejorar las dificultades en los niños y niñas.

Para lograr esta situación nos planteamos las siguientes preguntas: ¿en qué medida ayudara a mejorar el circuit training en la mejorar del rendimiento físico?

¿Cómo afecta el programa de circuit training en la mejorar del rendimiento físico? ¿En qué medida nos afecta tener una mala coordinación? ¿Qué problemas traerá como consecuencia al no mejorar nuestro rendimiento físico?

c. Tiempo de aproximación de Duración. El tiempo de duración será de 3 meses

Tabla 2

Programa Curricular Diversificado Abril (Proyecto De Aprendizaje)

Abril:				
¿Qué haremos?	¿Cómo lo haremos?	¿Para qué lo haremos?	¿Qué aprenderemos?	¿Qué necesitaremos?
Aplicar el Programa de Circuit Training	A través de 10 sesiones de aprendizajes con una duración de 90 minutos.	Para mejorar el Rendimiento Físico (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza)	A trabajar de manera cooperativa, individuales y en equipo así mismo a tener el control de su cuerpo mediante diferentes movimientos y la coordinación de su cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Sogas - Silbato - Tizas - Hilos - Conos - Platillos - Silbato - Pelotas - Ula ulas - Palos

Tabla 3*Programa curricular diversificado*

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física.
		Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, pre deportivos, etc.)
	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	<ul style="list-style-type: none"> • Crea movimientos y desplazamientos rítmicos e incorpora las particularidades de su lenguaje corporal teniendo como base la música de su región; al asumir diferentes roles en la práctica de actividad física. • Emplea la resolución reflexiva y el diálogo como herramientas para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas diversas.
	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana y reflexiona sobre las prácticas alimenticias perjudiciales para el organismo analizando la importancia de la alimentación en relación a su IMC.
Competencia trasversal		Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por el tic.	<ul style="list-style-type: none"> • Se desenvuelve en los entornos virtuales cuando analiza y ejecuta procedimientos para elaborar o modificar objetos virtuales que representan y comunican vivencias en espacios virtuales adecuados a su edad, realizando intentos sucesivos hasta concretar su propósito.

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

- Gestiona su aprendizaje al darse cuenta de lo que debe aprender al preguntarse qué es lo que aprenderá y establecer aquello que le es posible lograr para realizar la tarea. Comprende que debe organizarse y que lo planteado incluya acciones cortas para realizar la tarea. Monitorea sus avances respecto a la tarea al evaluar con facilitación y retroalimentación externas un proceso del trabajo y los resultados obtenidos siendo ayudado para considerar el ajuste requerido y disponerse al cambio.

Tabla 4*Actividad para el proyecto*

N°	Dia/Fecha	Situación del Aprendizaje	Estrategias	Material
01	04/ 04/2021	Aprendemos la posición y la postura correcta para correr (iniciación al maratón)	Ejercicios en pares, participativo. individual	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Prendas •Tizas
02	11/04/2021	Me divierto practicando los ejercicios reducidos y cortos	Ejercicios en pares participativo, cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Latas
03	18/04/2021	Me divierto practicando los ejercicios libres con distintos materiales	Ejercicios cooperativos En pares participativo	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Chalina •Tiza
04	25/04/2021	Jugando practicamos la agilidad	Ejercicios participativos Individual	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Pelota •tiza
05	01/05/2021	Soy feliz practicando la velocidad	Ejercicios Individual Participativo	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Tiza •Pedazo de teja
06	08/05/2021	Nos divertimos saltando sobre la soga, escalera y cuadrilátero, fortaleciendo la resistencia y fuerza muscular	Ejercicios Cooperativo Ejercicios en pares participativo	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Lata •Pelota •Tiza
07	15/05/2021	Nos divertimos mediante ejercicios individuales para fortalecer nuestra agilidad	Ejercicios Individual Juegos participativos	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Saco •Tiza
08	22/05/2021	Conociendo mis habilidades de velocidad con carreras largas y cortas	Ejercicios Individual Participativo	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Chalina

09	29/05/2021	Nos dividimos reconociendo diferentes tipos de salto con obstáculos	Ejercicios Cooperativo En pares competitivo	<ul style="list-style-type: none"> •Silbato •Tiza
10	06/06/2021	Explorando mis habilidades del giro a través de ejercicios de fuerza	Ejercicios Cooperativo Colectivo	<ul style="list-style-type: none"> •Canción •Silbato

Evaluación del proyecto:

En el presente proyecto será determinado a través de un instrumento, guía de observación dicho instrumento pretenderá recabar información sobre el desempeño del estudiante al respecto a la aplicación el programa de circuit training para que desarrolle rendimiento físico, este proceso será delimitado en la prueba de entrada y salida el pre test y post test.

Pre test: es la evaluación antes de la aplicación del programa.

Post test: es la evaluación después del programa.

4.5 Evaluación del Aprendizaje

4.5.1 Evaluación Diagnóstica:

La evaluación diagnóstica es aquella que se realiza mediante la aplicación de los procesos de aprendizaje para observar desde un panorama general, explorando y recolectando los conocimientos y habilidades que poseen los estudiantes del Quinto grado de la I.E N° 38305 Mx-p Huancayooc Lo que permitirá comprobar la situación real que afrontan y de esa manera poder aplicar la propuesta pedagógica.

4.5.2 Evaluación Formativa:

Este proceso se llevará con la intervención pedagógica, que permitirá evidenciar el proceso de su aprendizaje de los niños y niñas al respecto del Rendimiento físico con una retroalimentación y acompañamiento oportuno, a partir de los logros y dificultades de los estudiantes, lo que permitirá orientar el proceso de aprendizaje mediante el uso de estrategias de enseñanza lo que permitirá realizar los reajustes necesarios con la finalidad de alcanzar el logro esperado de los niños y niñas.

4.5.3 Evaluación Sumativa:

Esta evaluación se aplicará para conocer los resultados de los aprendizajes de los estudiantes, así como también las estrategias y las actividades que se utilizaran y permitirá obtener resultados.

4.6 Organización de Actividades de Aprendizaje y Secuencia de Sesiones de Aprendizaje

Tabla 5

Cuadro de organización de actividades

Título de la Propuesta (situación significativa)	Duración semanas/ sesiones	Campos Temáticos	Evidencias
En la Institución Educativa N° 38305 Mx-p Huancayooc, de acuerdo al diagnóstico se ha observado que los estudiantes del Quinto grado "A" presentan como principal problema no tienen una adecuada coordinación motriz debido que no realizan los diferentes ejercicios así mismo mostrando gran parte de torpeza motriz al realizar diferentes tipos de actividades como son al correr, al saltar, al bailar al desfilas, etc. y así dándole más tiempo a los malos hábitos a la tecnología como son	10 semanas 10 sesiones	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit training mixto • Circuit training abierto. • Circuit training cerrado • Rendimiento físico • Agilidad • Velocidad • fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar su rendimiento físico • Mejorar la velocidad • Mejorar la agilidad • Mejorar su fuerza

<p>(televisión, juegos en celulares y juegos en las computadoras o internet, etc.)</p> <p>Es importante orientan a los estudiantes la práctica de los ejercicios, dejando de lado estos vicios que producen los juegos del internet para lo cual se va a desarrollar sesiones del programa de Circuit Training con la finalidad de mejorar las dificultades en los niños y niñas.</p> <p>Para lograr esta situación nos planteamos las siguientes preguntas: ¿en qué medida ayudara a mejorar el circuit training en la mejorar del rendimiento físico?</p> <p>¿Cómo afecta el programa de circuit training en la mejorar del rendimiento físico? ¿En qué medida nos afecta tener una mala coordinación? ¿Qué problemas traerá como consecuencia al no mejorar nuestro rendimiento físico?</p>			
--	--	--	--

Tabla 6

Secuencia de sesiones

<p>Sesión 01 (90 min)</p> <p>Título: Aprendemos la posición y la postura correcta para correr (iniciación al maratón)</p>	<p>Sesión 02 (90 min)</p> <p>Título: Me divierto practicando los ejercicios reducidos y cortos</p>
<p>Indicador de desempeño: Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física.</p> <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un deporte bastante conocido durante la clase. • Desplazamiento al medio físico. • Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse. • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase <p>¿Qué es el maratón?, ¿Cuántos metros mide el perímetro del estadio de futbol? Fundamentos. Conocen aspectos elementales del deporte Medidas del campo, ¿cuánto saben del maratón? Reglas básicas. Conflicto cognitivo</p>	<p>Indicador de desempeño: Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física.</p> <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué son los ejercicios ¿Cuántos ejercicios conoces? ¿cuál es la importancia de los ejercicios? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron

	durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron?
Sesión 03 (90 min) Título: Me divierto practicando los ejercicios libres con distintos materiales	Sesión 04 (90 min) Título: Jugando practicamos la agilidad
Indicador de desempeño: Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física. Actividad: <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Por qué es importante los ejercicios? ¿Cuántos ejercicios conoces? ¿cuál es la importancia de los ejercicios en tu vida habitual? ¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? 	Indicador de desempeño: Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, pre deportivos, etc.) Actividad: <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la agilidad? ¿para qué sirve la agilidad? ¿cuál es la importancia de la agilidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? • Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc.
Sesión 05 (90 min) Título: Soy feliz practicando la velocidad.	Sesión 06 (90 min) Título: Nos divertimos saltando sobre la sogá, escalera y cuadrilátero, fortaleciendo la resistencia y fuerza muscular
Indicador de desempeño: Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, pre deportivos, etc.) Actividad: <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico 	Indicador de desempeño: Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, pre deportivos, etc.) Actividad: <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico

<ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la velocidad? ¿para qué sirve la velocidad? ¿cuál es la importancia de la velocidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <p>Articulaciones, trotes, skiping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la velocidad y fuerza? ¿para qué sirve la velocidad? ¿cuál es la importancia de la velocidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? <p>¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron?</p>
<p>Sesión 07 (90 min) Título: Nos divertimos mediante ejercicios individuales para fortalecer nuestra agilidad</p>	<p>Sesión 08 (90 min) Título: Conociendo mis habilidades de velocidad con carreras largas y cortas</p>
<p>Indicador de desempeño: Emplea la resolución reflexiva y el diálogo como herramientas para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas diversas.</p> <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la agilidad? ¿para qué sirve la agilidad? ¿cuál es la importancia de la agilidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? 	<p>Indicador de desempeño: Emplea la resolución reflexiva y el diálogo como herramientas para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas diversas.</p> <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de velocidad corta y larga. • Seguidamente Practican la velocidad personalizada mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación, pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por último, realizan una competencia de velocidad corta y larga. • Respetan las reglas y normas durante la actividad
<p>Sesión 09 (90 min) Título: Nos dividimos reconociendo diferentes tipos de salto con obstáculos</p>	<p>Sesión 10 (90 min) Título: Explorando mis habilidades del giro a través de ejercicios de fuerza</p>
<p>Indicador de desempeño: Emplea la resolución reflexiva y el diálogo como herramientas para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la</p>	<p>Indicador de desempeño: Comprende los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana y reflexiona</p>

<p>práctica de actividades lúdicas y pre deportivas diversas.</p> <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de salto como por ejemplo saltar con objetos en la mano. • Seguidamente Practican el salto personalizado mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación, pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por último, realizan una competencia de salto largo. • Respetan las reglas y normas durante la actividad. 	<p>sobre las prácticas alimenticias perjudiciales para el organismo analizando la importancia de la alimentación en relación a su IMC.</p> <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de salto y fuerza como por ejemplo saltar con objetos en la mano. • Seguidamente Practican el salto personalizado mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación, pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por último, realizan una competencia de salto largo. • Respetan las reglas y normas durante la actividad
--	---

4.7 Materiales Educativos.

- Silbato.
- Cronometro.
- Balones.
- Soga.
- Conos
- Útiles de aseo
- Pequeños materiales manipulables (aros, balones cuerda.)
- Materiales manipulables (pelotas, aros, cuerdas)

CONCLUSIONES

- A partir de la propuesta pedagógica se permite evidenciar la influencia del método circuit training para mejorar la resistencia física de los estudiantes de la muestra seleccionada ya que su implementación es fácil la aplicación y los resultados demostrados en base a la experiencia desarrollada en los diversos procesos de la práctica profesional.
- Se puede determinar también la influencia del método circuit training para mejorar la velocidad de los estudiantes de la muestra en base al proceso integral de los ejercicios desarrollados en la propuesta que permite validar los resultados obtenidos.
- Se determinó la influencia del método circuit training para mejorar la agilidad de los estudiantes ya que complementan el proceso de formación para las actividades planificadas.
- Se evidencia la influencia de método circuit training para mejorar la fuerza, verifica la coordinación adecuada de las actividades deportivas y logra los resultados eficientes para dicho proceso.

RECOMENDACIONES

- A los profesores del nivel primario dar mayor importancia y predisposición en el área de educación física para ampliar las estrategias de trabajo en muchos aspectos en los niños.
- A los directores del nivel primario promover la actividad física inter instituciones de diferentes zonas y compartir estrategias de trabajo con diferentes y nuevos deportes nacionales e internacionales y que esto contribuya a la mejora de muchos aspectos en los niños
- A los padres de familia a respetar la decisión de los hijos al momento de elegir un deporte preferido y que esto sirva para reforzar lazos de afinidad y por ende mejore su dominio corporal y resistencia física de los niños a través de la práctica de los deportes en sus localidades.
- A las autoridades de educación de las regiones, provincias dar mayor importancia al área de educación física lo cual es fundamental y parte de su formación como estudiante.

FUENTES DE REFERENCIAS

- Álvarez, J. & Velázquez R. (2004) La evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar. Barcelona, España: Grao.
- Aragón, L. & Fernández, A. (1995) Fisiología del ejercicio. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica
- Arias, F. G. (1999). EL PROYECTO DE INVESTIGACION. Guía para su elaboración. Caracas- Venezuela: Episteme, C.A.
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación. Editorial PEARSON EDUCACIÓN.
- Castillo, M. (2004) Guía para la formulación de proyectos de investigación; editorial Magisterio Bogotá-Colombia.
- CHOURIO, P. (6 de junio de 2011.) EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE, RECREACIÓN Y SALUD. word pres recuperado de: <https://peterball12.wordpress.com/acerca-de/principios-del-entrenamiento-deportivo/circuitos-de-entrenamiento/>.
- Curro M. (2018) Aspectos a tener en cuenta para el aumento de la socialización recuperado del [http://www.google.com.pe /search?p=formulación del problema](http://www.google.com.pe/search?p=formulación%20del%20problema).
- Foran, B. (2007). Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento. Barcelona, España: Editorial HISPANO EUROPEA, 2007.
- Guimaraes, T. (2002). El entrenamiento deportivo capacidades físicas. San Jose, Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. P. (2010). Metodología de la investigación. Editorial McGRAW-HILL/INTERAMERICMA EDITORES, SA DE C.V.
- Huamán, C., Echevarría, G. & Flores, K. (2017) Método de entrenamiento en circuito en las cualidades físicas de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Florez Gutierrez, Tomaykichwa 2016 (Tesis de Grado) Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco, Perú.
- Jeroni, S. & Solé, R. (2001). 1088 Ejercicios en circuito. (6ta Ed): Paidotribo.
- Laynes, R. (2018) Programa de baloncesto para optimizar el rendimiento deportivo en la selección masculina de la Universidad Nacional de Educación, 2017 (Tesis de

- Grado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.
- Martínez, E. (2000). La ética para el desarrollo de los pueblos. Editorial Trotta.
- Ocaña, Y. & Flores, A. (2018). Circuito de ejercicios aeróbicos para mejorar la resistencia cardiorespiratoria en pacientes del club de diabéticos del Hospital General Docente Riobamba en el periodo 2017 – 2018. (Tesis de Pre Grado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- Pombo, M., Rodríguez, J., Brunet, X., Requena, B.(2004).La electroestimulación entrenamiento y priorización; aplicación práctica al fútbol y 45 deportes. Barcelona, España: PAIDOTRIBO.
- Ponce, H., Acan, A. (2018) Efectos de un circuito de entrenamiento sobre el incremento de la velocidad en los futbolistas de 11 – 12 años (Tesis de Pre Grado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- Puella, M. & López, J. (2017) “Relación entra la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/MX-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017 (Tesis de Grado) Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, Perú.
- Rodríguez E. (2005) Metodología de la investigación la creatividad, el rigor del estudio y la integridad son factores que transforman al estudiante en un profesionalista de éxito. Impreso y hecho en México S.A.
- Rojas R. (2002) Investigación social teoría y praxis editado por Plazas y Valdez S.A.
- Sicha, S. & Zevallos, E. (2018) Actividad física y patrones de consumo, relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho 2017 (Tesis de Grado). Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, Perú.
- Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica. Balderas, México D. F.: LIMUSA. S.A. de C.V. grupo NORIEGA EDITORES.

ANEXO

Anexo 1

Resolución de Aprobación de proyecto



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

Ley Creación N° 15717
Reglamento RM. N° 228-02-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-05-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-04-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Resolución Directoral N° 258.2022 EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 15 de diciembre del 2022

Visto el expediente N° TM20222035-F y proveído N° 2035;

CONSIDERANDO:

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



Que, estando a lo informado y opinado por el Docente Asesor con INFORME N° 015-DITI-EESPP"JSCO"-HTA-2022, de conformidad con el D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados; señalan que es necesario fomentar la investigación e innovación en los estudiantes y formadores para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de educación;

Que, son objetivos de las Escuelas Superiores de Formación Docente, impulsar que los futuros maestros sean investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes del cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional;

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

Que, el(la) alumno(a) **CHIMAYCO CARBAJAL, CAYO**, ha presentado en orden los documentos correspondientes para efectuar la **modificación del título del trabajo de investigación**;



SE RESUELVE:

PRIMERO.- MODIFICAR; el Artículo PRIMERO, numeral 2) de la Resolución Directoral N° 146-2022-EESPP"JSCO"/D.G.-HTA, de fecha 12 de julio del 2021, en la que se aprueba el proyecto titulado: PROGRAMA DE TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. Púb. 38305/Mx-P HUANCAYOQ – HUANTA 2021.

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

TÍTULO :

PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. Púb. 38305/Mx-P "HUANCAYOCC" – HUANTA 2021.

REGISTRESE Y COMUNIQUESE




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

Dr. Wilber Antonio Reyes Araya
DIRECTOR GENERAL (R)

DISTRIBUCIÓN:
Interesado
Dirección Académica
Archivo
WARA/D.G (e)
prd/sec.

Anexo 2

Resolución Directoral de Fecha de Sustentación



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

Resolución Directoral N° 0078-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 05 de febrero del 2025

Visto la solicitud presentada por el(la) ex alumno(a) **CHIMAYCO CARBAJAL, CAYO** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, de la Carrera Profesional de Educación Física, para sustentar el Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa Básica; denominado: **PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. Púb. 38305/Mx-P "HUANCAYOCC" – HUANTA 2021**, quien solicita sustentación amparado(a) en el Decreto Supremo N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos y Escuelas de Formación Docente Públicos y Privados;



CONSIDERANDO:

Lo dispuesto por:

- Ley N° 28044 Ley General de Educación.
- D.S N° 023-2 003-ED, Disposiciones de Emergencia y Reforma en Aplicación de la Ley General de Educación.
- D.S N° 021-2 003 Declaratoria en Emergencia al Sistema Educativo Nacional durante el bienio 2 003- 2 004.
- Ley N° 24029 Ley del Profesorado y su Modificatoria 25212.
- D.S N° 19-90-ED Reglamento de la Ley del Profesorado.
- D.S N° 05-94-ED Reglamento de los Institutos Superiores Pedagógicos con vigencia hasta el 23 de abril del 2001.
- D.S N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados.

Que, la Dirección de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta ha cumplido con la expedición de la RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 0079-2025-EESP"/JSCO"/D.G-HTA, de fecha 05 de febrero del 2025, en la que se nombra a los miembros del Jurado Examinador.



SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la sustentación del Trabajo de Investigación Educativa Básica denominado **PROGRAMA DE CIRCUIT TRAINING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO. GRADO DE LA I.E. Púb. 38305/Mx-P "HUANCAYOCC" – HUANTA 2021**, presentado por el(la) ex alumno(a) **CHIMAYCO CARBAJAL, CAYO**, de la Carrera Profesional de **Educación Física**, mencionado en los considerandos, ceremonia que se realizará en el Auditorio de la Institución, el **día 13 de febrero del 2025 a hrs 6:00 p.m.**

REGISTRESE Y COMUNIQUESE


DISTRIBUCIÓN PARA REGISTRO Y COMUNICACIÓN

Víctor Manuel Arzu Villa
DIRECTOR GENERAL



DISTRIBUCIÓN

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

Anexo 3

Resolución Directoral de Jurados de Sustentación



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

Resolución Directoral N° 0079-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 05 de febrero del 2025

Visto el Expediente N° TM20232414-F de fecha 09 de noviembre del 2023 y el

Proveído N° 2414;



CONSIDERANDO:

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

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

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

SE RESUELVE:

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

Anexo 4

Matriz de consistencia de investigación educativa aplicada

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E.pub 38305/Mx-p “Huancayocc” -Huanta 2021? <p>Problema específico</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training abierto para mejorar la velocidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021? ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training cerrado para mejorar la Agilidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021? ¿De qué manera influye el programa de Circuit Training mixto para mejorar la fuerza de los estudiantes del 5to. grado de la I.E.pub.38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021? 	<p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprobar la influencia del programa de Circuit Training para mejorar la Resistencia Física de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021. <p>Objetivo específico</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la influencia del programa de Circuit Training abierto para mejorar la velocidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021. Determinar la influencia del programa de Circuit Training cerrado para mejorar la agilidad de los estudiantes del 5to. grado de la I. E. pub. 38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021. Determinar la influencia del programa de Circuit Training en la mejora de la resistencia de los estudiantes del 5to. grado de la I. E. pub. 38305/Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021. 	<p>El cometido que cumple el marco teórico es el de situar a nuestro problema dentro de un conjunto de conocimiento lo más sólido posibles, de tal modo que permitan orientar nuestra búsqueda y nos ofrezcan una conceptualización adecuada de los términos que utilizaremos.</p>	<p>Hipótesis General</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿La aplicación del programa de Circuit Training influye de manera significativa para mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-P “Huancayocc” - Huanta 2021? <p>Hipótesis Especifica</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿La aplicación del programa de Circuit Training abierto influye de manera significativa para mejorar la velocidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-P “Huancayocc” - Huanta 2021? ¿La aplicación del programa de Circuit Training cerrado influye de manera significativa para mejorar la agilidad de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-P “Huancayocc” - Huanta 2021? ¿La aplicación del programa de Circuit Training mixto influye de manera significativa para mejorar la resistencia de los estudiantes del 5to. grado de la I.E. pub. 38305/Mx-P “Huancayocc” - Huanta 2021? 	<p>Variable independiente: Circuit training: circuito abierto circuito cerrado circuito misto</p> <p>Variable dependiente:</p> <p>Rendimiento físico: Velocidad Agilidad fuerza</p> <p>Definición operacional: La variable dependiente será comprobada mediante la elaboración de una prueba objetiva con la finalidad de evaluar el desenvolvimiento de cada estudiante.</p> <p>Instrumento: Test Illinois</p> <p>Test velocidad</p> <p>Test de fuerza abdominal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tipo de estudio experimental Método de estudio Inductivo-Deductivo Diseño de investigación Pre experimental Población 100 estudiantes Muestra 20 Estudiantes Técnicas de muestreo No probabilístico intencional Técnicas de instrumento de recolección de datos. <p>Observación</p>

Anexo 5

Matriz de operacionalización de variables

Variables de investigación	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
V.D. Circuit training	El circuit training se basa en el principio fisiológico de la sobrecarga muscular que consiste en una serie de ejercicios diferentes que debes llevar a cabo de forma continua y sin descanso entre ellos. Tendrás que adaptar los ejercicios a tu capacidad y ritmo de ejercicio físico al que estés acostumbrado, sin forzar tu cuerpo.	Se aplicará el programa del circuit training en 10 sesiones	Circuito cerrado	Ejecuta con facilidad y coordinación los movimientos del tren inferior.	Nominal
			Circuito abierto	Realiza trabajos coordinados con los ejercicios establecidos.	
			Circuito mixto	Entrenamiento en circuito totalmente personalizado.	
V.I. Rendimiento físico	El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.	Se determinará a través de test Illinois. (Agilidad), test de velocidad, test de fuerza (abdominal).	Velocidad	Realiza trabajos de Lateralidad, Ritmo, Equilibrio, Coordinación, manejando la velocidad.	Ordinal
			Agilidad	Realiza trabajos de Atención, ritmo y la consolidación en los ejercicios.	
			Fuerza	Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares	

Anexo 6

Instrumentos de recolección de datos

Guía de observación

Programa De Circuit Training para mejorar el rendimiento físico de los Estudiantes del 5to. Grado de la I.E. Pub. 38305 /Mx-p “Huancayocc” - Huanta 2021.

Datos generales

Apellidos y nombres:

Fecha de nacimiento:

Institución educativa:

Grado y sección:

Fecha de aplicación:

Rendimiento Físico		Valores		
		Nunca	A veces	siempre
Velocidad		1	2	3
1	Realiza los ejercicios de manera ordenada.			
2	Trabaja con sus compañeros.			
3	Se esfuerza al realizar los ejercicios físicos.			
4	Realiza con velocidad desplazamientos de un lado a otro.			
5	El tiempo de reacción es anticipado.			
6	Utiliza con frecuencia pasos largos.			
Agilidad				
7	Realiza carrera con obstáculo mostrando habilidad y destreza en su ejecución.			
8	Realiza los test de capacidad física en clases.			
9	Realiza el salto con o sin impulso.			
10	Utiliza los sentidos para realizar movimientos precisos.			
Resistencia				
11	Mantiene un perfil adecuado a la salida en los trabajos.			
12	Capacidad de realizar tareas durante un tiempo prolongado.			
13	Utiliza el control de su cuerpo para realizar movimientos precisos.			
14	Se recupera de manera rápida.			
15	Controla el oxígeno de su cuerpo durante los trabajos.			
fuerza				
16	Capacidad en los músculos en generar tensión			
17	Ejecuta os trabajos con aumento progresivo y respetando los ritmos.			
18	Maneja su capacidad para regular su movimiento.			
19	Utiliza su fuerza hasta lograr su objetivo.			
20	Maneja su fuerza en todo momento.			

Leyenda	
1	Nunca
2	A veces
3	siempre

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: **programa del circuit training para mejorar el rendimiento físico en los estudiantes del quinto grado "a" de la institución educativa n°38305 mx-p "Huancayoq" Huanta 2021.**

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: **Guía 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	Esta formulado con lenguaje propio																✓				
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables																✓				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																✓				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																✓				
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																✓				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																✓				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																✓				
8. COHERENCIA	Entre los items e indicadores																✓				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																✓				
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																✓				

PROMEDIO DE VALORACION

80

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

Nombres y Apellidos	<i>Wilber P. Puyo Araya</i>	DNI	<i>28602912</i>
Título Profesional	<i>Licenciado en Educación</i>		
Especialidad	<i>Cultura Física y Deportes</i>		
Grado Académico	<i>Doctor</i>		
Mención	<i>Creación de la Educación</i>		

Lugar y Fecha: Huanta, 14 de diciembre del 2021



FICHA DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la investigación: **programa del circuit training para mejorar el rendimiento físico en los estudiantes del quinto grado "a" de la institución educativa n°38305 mx-p "Huancayoq" Huanta 2021.**

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Guía de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACION

90

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

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

Lugar y Fecha: Huanta, 14 de diciembre del 2021

.....*Frida Mayhua Quispe*.....

Anexo 8

Material experimental

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: APRENDEMOS LA POSICION Y LA POSTURA CORRECTA PARA CORRER (INICIACION AL MARATON)




PROPÓSITO: REALIZAN LA POSICION CORRECTA PARA CORRER.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan un futin matutino como activad cotidiana	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRÁFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. llamar lista • Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un deporte bastante conocido durante la clase. • Desplazamiento al medio físico. • Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse. • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es el maratón?, ¿Cuántos metros mide el perímetro del estadio de futbol? Fundamentos. Conocen aspectos elementales del deporte Medidas del campo, ¿cuánto saben del maratón? Reglas básicas. Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? <p>La activación corporal se realiza a través de una narración historia del maratón mientras van realizando los ejercicios en su misma posición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos: todos los estudiantes formaran, dos columnas en partes iguales. Donde el primer estudiante saldrá de la primera columna para realizar una vuelta caminando o reconociendo el perímetro del estadio. • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? • Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con las salida como a sus marcas listos y ya, luego para observar como lo realizas y posteriormente corregirlos • Practican los posturas correctas para correr: • Seguidamente realizan caminatas por el perímetro en este caso con las posiciones correctas(las manos a la altura de la cintura) • Respetan las reglas y normas durante la carrera <p>Ejecución del test de cooper según las edades lo cual indica corree durante 12 minutos para luego saber cuántos metros recorrió el estudiante respetando reglas. Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>	 	Niños y niñas.	50M	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			20M	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: ME DIVIERTO PRACTICANDO LOS EJERCICIOS REDUCIDOS Y CORTOS






PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA FISCA.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRÁFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico • Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante la clase (tierra sol y luna) el juego consiste en que los dos extremos derecha y izquierda de la losa deportiva serán representados con el nombre luna(derecha) sol (izquierda) y el centro tierra, dicho esto los niños se reunirán en la tierra, donde el profesor indicara su desplazamiento de los estudiantes hacia la luna o sol dependiendo a la actuación y reacción de los niños y niñas, el objetivo es llegar cuanto antes a dicho lugar ya que por el contrario el último en llegar tendrá un reto de bailar o cantar dependiendo la petición de los demás compañeros. • Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse. • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué son los ejercicios ¿Cuántos ejercicios conoces ? ¿cuál es la importancia de los ejercicios? . Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? • Articulaciones, trotes, skiping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar cuatro columnas para realizar los ejercicios designados por el docente encargado • Seguidamente Practican los siguientes ejercicios con obstáculos • realizan saltos en parejas como competencia en una serie de ejercicios cortos • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en grupos donde tendrán un desafío súper fácil lo cual dependerá de trabajo en equipo. Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p> 	 	<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platinos</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: ME DIVIERTO PRACTICANDO LOS EJERCICIOS LIBRES CON DISTINTAS MATERIALES





PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA FISCA.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (el pez y el tiburón) consiste en que los niños y niñas representa el pez y un integrante de la familia puede representar al tiburón la idea es q solo deba existir un tiburón los demás integrantes de la familia representaran al pez dicho esto el tiburón sale cada 30 segundos mientras los peces deberán escapar a su escondite en este caso se utilizara una colchoneta como representación de su escondite de los peces</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse. • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Por qué es importante los ejercicios? ¿Cuántos ejercicios conoces? ¿cuál es la importancia de los ejercicios en tu vida habitual? ¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivas? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skiping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar un círculo para realizar los ejercicios designados por el docente encargado • Seguidamente Practican los siguientes ejercicios con obstáculos más complicados • realizan una acción de reacción con saltos en parejas como competencia en una serie de ejercicios cortos • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en grupos donde tendrán un desafío en este caso personal para la observación individual lo cual dependerá si mismo y por último trabajaran de manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designara</p> <p>. Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>	 	<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platos aros</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					

TÍTULO DE LA SESIÓN: JUGANDO PRACTICAMOS LA AGILIDAD

PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA FISCA.


II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	





III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
--	---

ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (lobo que estás haciendo) consiste en que los niños y niñas formaran un circulo dependiendo a la cantidad de los estudiantes tomados de la mano seguidamente tendrán que rotar como la tierra pero en su propio eje como grupo donde un integrante representara al lobo para luego ser preguntado por los estudiantes mencionando el lobo que estás haciendo mientras el lobo responde estoy durmiendo donde el lobo indica que está haciendo en cada pregunta que los estudiantes cuestionan sucesivamente hasta llegar donde los niños y niñas para luego devorarlos</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la agilidad? ¿para qué sirve la agilidad? ¿cuál es la importancia de la agilidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		Silbato.	20M	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar una columna en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de agilidad y reacción como saltar correr • Seguidamente Practican los siguientes ejercicios con obstáculos más complicados donde tienen que saltar sobre las llantas • realizan una acción de agilidad con saltos en parejas como competencia en una serie de ejercicios cortos • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en grupos donde tendrán un desafío en este caso personal para la observación individual lo cual dependerá si mismo y por último trabajaran de manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designara . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>	 	<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos plattos llantas</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: SOY FELIZ PRACTICANDO LA VELOCIDAD






PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA FISCA.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRÁFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (mata gente) consiste en que los estudiantes se ubicaran el centro de la losa o campo deportivo donde dos estudiantes estará ubicados en ambos extremos para simular matando gente pero con una pelota pequeña, la idea es que los estudiantes del centro tienen que estar atentos a la pelota lanzada por el compañero ya que por el contrario se quedará con pellejos lo cual indica una última vida después de esto se retirara porque está muerto este juego tendrá variantes con la intervención de los estudiante para que sea más divertido</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la velocidad? ¿para qué sirve la velocidad? ¿cuál es la importancia de la velocidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivas? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de velocidad • Seguidamente Practican la velocidad mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • Por ultimo realizan una competencia de velocidad de 25 metros • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en dos grupos donde tendrán que trasladar una pelota con la mano de un lugar a otro el grupo ganador deberá trasladar en el menor tiempo posible Esto con un fin de trabajar manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designo . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p> 	 	<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platos llantas</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					

TÍTULO DE LA SESIÓN: "Nos divertimos saltando sobre la soga, escalera y cuadrilátero, fortaleciendo la resistencia y fuerza muscular"

PROPÓSITO: Mejorar la resistencia y fuerza física.


II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	




III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN

Enfoque intercultural

Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista• Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (chapa chapa y jala sogá) este juego consiste en atrapar al compañero en un transcurso de un tiempo ilimitado hasta que sea atrapado, se necesita un integrante como protagonista para atrapar a los demás compañeros. El siguiente juego consiste en formar dos grupos para medir la fuerza grupal, este trabajo lo realizarán en un campo deportivo separado por una línea trazada, el grupo q atraviesa la línea será el perdedor.</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none">• Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase• ¿Qué es la velocidad y fuerza? ¿para qué sirve la velocidad? ¿cuál es la importancia de la velocidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo.• ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes?• ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivas?• ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none">• Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc.		Silbato.	20M	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de velocidad y fuerza. • Seguidamente Practican la velocidad mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación cargaran a su compañero y trotaran dos vueltas al campo deportivo • Por ultimo realizan una competencia de velocidad de 25 metros • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en dos grupos donde tendrán que trasladar una pelota con la mano de un lugar a otro el grupo ganador deberá trasladar en el menor tiempo posible Esto con un fin de trabajar manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designo . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>		<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platos llantas</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					

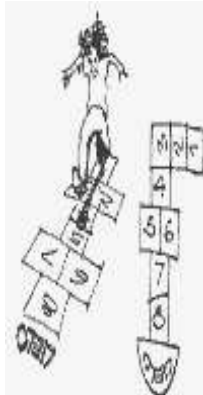
TÍTULO DE LA SESIÓN: "Nos divertimos mediante ejercicios individuales para fortalecer nuestra agilidad"




PROPÓSITO: Mejorar la agilidad.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (salta cajones) este juego consiste en formar una imagen de una persona en el pisco con una tiza con una figura tipo gráfico, para ello se necesita 3 o más jugadores para su ejecución por lo tanto se necesita una tapa de gaseosa para posteriormente lanzar al cuadro correspondiente y luego saltar sobre los dichos cajones el primero en llegar ala cabeza será el o la ganadora.</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la agilidad? ¿para qué sirve la agilidad? ¿cuál es la importancia de la agilidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skiping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de agilidad. • Seguidamente Practican la agilidad personalizada mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por ultimo realizan una competencia de agilidad • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en dos grupos donde tendrán que trasladar una pelota con la mano de un lugar a otro el grupo ganador deberá trasladar en el menor tiempo posible Esto con un fin de trabajar manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designo . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>		<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platos llantas</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: Conociendo mis habilidades de velocidad con carreras largas y cortas"




PROPÓSITO: Mejorar la vlocidad..

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (agua y cemento) este juego consiste en que un integrante representara el cemento y la demás agua lo cual el cemento tendrá q hacer contacto a un integrante para q se vuelva cemento y los demás indicaran agua para q vuelva su normalidad y seguir jugando en movimiento únicamente en un lugar determinado para su ejecución.</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la agilidad? ¿para qué sirve la agilidad? ¿cuál es la importancia de la agilidad en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivas? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de velocidad corta y larga. • Seguidamente Practican la velocidad personalizada mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por ultimo realizan una competencia de velocidad corta y larga. • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en dos grupos donde tendrán que trasladar una pelota con la mano de un lugar a otro el grupo ganador deberá trasladar en el menor tiempo posible Esto con un fin de trabajar manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designo . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>		<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platos llantas</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: "Nos dividimos reconociendo diferentes tipos de salto con obstáculos"




PROPÓSITO: Mejorar la fuerza.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (tarzán) este juego consiste en que un integrante traslada cargando objetos en competencia como objetivo se formara dos columnas de varios integrantes lo cual trasladaran objetos que se encuentran en la institución como por ejemplo material de educación física, el grupo que trasladara más rápido se consagrara como el ganador de la competencia</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la fuerza? ¿para qué sirve la fuerza? ¿cuál es la importancia de la fuerza en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivos? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skiping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de salto como por ejemplo saltar con objetos en la mano. • Seguidamente Practican la salto personalizada mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por ultimo realizan una competencia de salto largo. • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en dos grupos donde tendrán que trasladar una pelota con la mano de un lugar a otro el grupo ganador deberá trasladar en el menor tiempo posible Esto con un fin de trabajar manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designo . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>		Niños y niñas.  conos platos llantas	50M	
CIERRE	Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo			20M	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	"HUANCYOCC"	CATEGORIA	SUB 10	FECHA	
ÁREA CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTUDIANTE PRACTICANTE	CAYO CHIMAYCO CARBAJAL	DURACIÓN	90 Minutos		
UNIDAD DIDACTICA: "A TRAVÉS DE UN FUTIN MATUTINO DEMUESTRO LA RESISTENCIA FISICA (MARATON)					


TÍTULO DE LA SESIÓN: "explorando mis habilidades del giro a través de ejercicios de fuerza"




PROPÓSITO: Mejorar la fuerza.

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	✓ Comprende su cuerpo - Se expresa corporalmente.	. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	Realizan el circuito con una adaptación efectiva	

III. COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en entornos virtuales, realiza búsquedas de información y utiliza herramientas digitales para afianzar sus aprendizajes de las áreas curriculares.
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES QUE SE DEMUESTRAN
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el dialogo y el respeto mutuo

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

FASE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ¿CÓMO LO HAREMOS?	ILUSTRACIONES GRAFICAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO	Motivación permanente
INICIO	<p>EN GRUPO CLASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reunir a todos los niños y las niñas para salir del aula. Dar la bienvenida. Llamar lista • Desplazamiento al medio físico <p>Motivar diciendo que hoy día se divertirán realizando un juego durante clase denominado (tarzan) este juego consiste en que un integrante traslada cargando objetos en competencia como objetivo se formara dos columnas de varios integrantes lo cual trasladaran objetos que se encuentran en la institución como por ejemplo material de educación física, el grupo que trasladara más rápido se consagrara como el ganador de la competencia en este caso con diferentes variantes</p> <p>Explicar para iniciar la sesión siempre se juntarán en un círculo para poder conversar y organizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetan normas de convivencia y acuerdos durante la clase • ¿Qué es la fuerza? ¿para qué sirve la fuerza? ¿cuál es la importancia de la fuerza en tu vida habitual? Conflicto cognitivo. • ¿En qué momento se debe consumir líquidos hidratantes? • ¿Sirve consumir alimentos nutritivos, líquidos hidratantes, frutas en actividades deportivas? • ¿Son ágiles?, ¿Usan estrategia para ganar? “¿Con cuál de los roles se sintieron mejor y por qué? ¿Qué dificultades se presentaron durante esta simulación? ¿Cómo lo resolvieron? <ul style="list-style-type: none"> • Articulaciones, trotes, skipping, taloneo, saltos, laterales, estiramiento, elongación, etc. 		<p>Silbato.</p>	<p>20M</p>	

DESARROLLO	<p>Actividad básica</p> <p>En forma individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con formar dos columnas en cada esquina de la losa deportiva para realizar los ejercicios de salto y fuerza como por ejemplo saltar con objetos en la mano. • Seguidamente Practican la salto personalizada mediante el ritmo de las palmas de la mano lo cual indica la velocidad al ritmo de las palmas ejecutado por el profesor • A continuación pasan por una línea cambiando de un lugar a otro • Por ultimo realizan una competencia de salto largo. • Respetan las reglas y normas durante la actividad <p>Ejecución de una competencia en dos grupos donde tendrán que trasladar una pelota con la mano de un lugar a otro el grupo ganador deberá trasladar en el menor tiempo posible Esto con un fin de trabajar manera grupal con un fin de ganar la competencia que se les designo . Valoran la importancia del trabajo en equipo (todos somos importantes).</p>		<p>Niños y niñas.</p>  <p>conos platillos llantas</p>	<p>50M</p>	
CIERRE	<p>Realizo las preguntas de reflexión: Retroalimentación permanente ante los posibles errores ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué falta saber? Recogida de los materiales. lista de cotejo</p>			<p>20M</p>	

.....
RESPONSABLE DEL MONITOREO

.....
ALUMNO PRACTICANTE

.....
DOCENTE DE PLANTA

