

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



**TESIS**

Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024

**Para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Física**

**AUTORA**

SIMBRON CHAVEZ, Yeni

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

**ASESOR**

Dr. REYES ARAUJO, Wilber Antonio

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Actividad física y recreativa

**HUANTA – PERÚ  
2026**



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las 6:00 P.M. del 19 DE AGOSTO DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, la **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN** de la **TESIS "YOGA PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" HUANTA, 2024"** Línea de investigación: **ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA**, presentado por la Bachiller **SIMBRON CHAVEZ, YENI** con código de matrícula **45611063**.

De Formación Inicial Docente/ **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 0573-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0574-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 14 (CATORCE).

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

**SITUACIÓN FINAL:** APROBADA

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

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



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO



Dr. Walter Mariano Arce Villar  
vº Bº DIRECTOR GENERAL



| FECHA | DÍA | MES | AÑO  |
|-------|-----|-----|------|
|       | 19  | 08  | 2026 |

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

|                            |                       |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS       | EDUCACIÓN FÍSICA      |  |  |  |  |  |  |
| RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN | RVM N°420-2024-MINEDU |  |  |  |  |  |  |

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

|                              |                                          |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN | RD No 0573-2026 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA |  |  |  |  |  |  |
| NOMINACIÓN DE JURADOS        | RD No 0574-2026 -EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA |  |  |  |  |  |  |

|                                               |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER:   |  |  |  |  |  |  |  |
| TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN |  |  |  |  |  |  |  |

|                   |            |                                    |
|-------------------|------------|------------------------------------|
| JURADO EXAMINADOR | PRESIDENTE | Dr. BIBIANO ALCARRAZ CARBAJAL      |
|                   | SECRETARIO | Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR |
|                   | VOCAL      | Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA     |

|                                                                                                                                          |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| TÍTULO DE TESIS:                                                                                                                         |                               |
| YOGA PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" HUANTA, 2024 |                               |
| LINEA DE INVESTIGACIÓN                                                                                                                   | ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA |

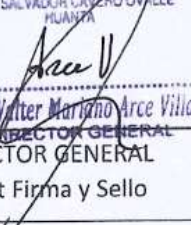
|       |                                  |      |           |
|-------|----------------------------------|------|-----------|
| FECHA | 19 / 08 / 2026                   | HORA | 6:00 P.M. |
| LUGAR | AUDITORIO DE LA EESP PúB. "JSCO" |      |           |

| N° Matrícula | APELLIDOS Y NOMBRES  | PRESIDENTE | VOCAL | SECRETARIO | PROMEDIO GENERAL |
|--------------|----------------------|------------|-------|------------|------------------|
| 45611063     | SIMBRON CHAVEZ, YENI | 14         | 14    | 16         | 14               |

  
PRESIDENTE JURADO  
PRESIDENTE

  
VOCAL JURADO  
VOCAL

  
SECRETARIO JURADO  
SECRETARIO

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

#### INTRUCCIONES:

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



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

## ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0251-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada **"YOGA PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" HUANTA, 2024"**, presentado por la egresada **Simbron Chavez, Yeni**, del Programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 11% 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/13IUfXuHTkMXIH0j0HyMWrQ\\_HL7VWx\\_9?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/13IUfXuHTkMXIH0j0HyMWrQ_HL7VWx_9?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, 22 de septiembre de 2026



Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública  
"José Salvador Caveró Ovalle"  
Huanta  
José Luis Cáceres Placco  
Área de Validación de Originalidad

Archivo  
JLPP/AVO  
jvm/Sec. Acad.

# Validaciones JSCO

## SIMBRON CHAVEZ, Yeni T Rev 2.0

- 228 SIMBRON CHAVEZ, Yeni T
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cervero Ovalle

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3657293360

57 páginas

Fecha de entrega

22 sep 2026, 4:58 p.m. GMT-5

17.830 palabras

Fecha de descarga

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

99.422 caracteres

Nombre del archivo

SIMBRON\_CHAVEZ\_Yeni\_T\_Rev\_2.0.docx

Tamaño del archivo

107,7 KB

# 11% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

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

## Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

## Fuentes principales

|     |                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11% |  Fuentes de Internet                           |
| 0%  |  Publicaciones                                 |
| 5%  |  Trabajos entregados (trabajos del estudiante) |

## Fuentes principales

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

|    |                         |                                           |     |
|----|-------------------------|-------------------------------------------|-----|
| 1  | Internet                | repositorio.eesppjsco.edu.pe              | 4%  |
| 2  | Internet                | repositorio.uladech.edu.pe                | 2%  |
| 3  | Internet                | alicia.concytec.gob.pe                    | <1% |
| 4  | Internet                | repoadmin.utc.edu.ec                      | <1% |
| 5  | Internet                | repositorio.uta.edu.ec                    | <1% |
| 6  | Internet                | repositorio.unjfsc.edu.pe                 | <1% |
| 7  | Internet                | pdfcoffee.com                             | <1% |
| 8  | Trabajos del estudiante | Universidad Da Vinci de Guatemala         | <1% |
| 9  | Internet                | minedu.gob.pe                             | <1% |
| 10 | Trabajos del estudiante | Corporación Universitaria Iberoamericana  | <1% |
| 11 | Internet                | salazarvirtual.sistemaeducativosalazar.mx | <1% |

|                                                |                         |  |     |
|------------------------------------------------|-------------------------|--|-----|
| 12                                             | Internet                |  |     |
| es.scribd.com                                  |                         |  | <1% |
| 13                                             | Trabajos del estudiante |  |     |
| Universidad Estatal de Milagro                 |                         |  | <1% |
| 14                                             | Internet                |  |     |
| www.pedagogicomadrededios.edu.pe               |                         |  | <1% |
| 15                                             | Trabajos del estudiante |  |     |
| Universidad Cesar Vallejo                      |                         |  | <1% |
| 16                                             | Trabajos del estudiante |  |     |
| Universidad San Marcos                         |                         |  | <1% |
| 17                                             | Trabajos del estudiante |  |     |
| Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC |                         |  | <1% |
| 18                                             | Trabajos del estudiante |  |     |
| Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez    |                         |  | <1% |

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



**TESIS**

Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024

**Para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Física**

**AUTORA**

SIMBRON CHAVEZ, Yeni

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

**ASESOR**

Dr. REYES ARAUJO, Wilber Antonio

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Actividad física y recreativa

**HUANTA – PERÚ  
2026**



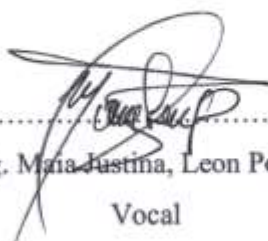
Dr. Bibiano, Alcarraz Carbajal

Presidente



Mg. Edhgar Hector Valecia Aguilar

Secretario



Mg. Maria Justina, Leon Peralta

Vocal

A Dios por ser la luz que me guio durante todo este proceso. A mis padres Néstor y Francisca, quienes me brindaron su apoyo incondicional y me impulsaron a seguir adelante, enseñándome que los objetivos se alcanzan con esfuerzo y dedicación constante; este logro está dedicado a ellos. A mis pequeños hijos Axel y Diego, quienes son la fuerza, razón y motivo de todo este esfuerzo, y mi soporte en cada paso de mi vida. Asimismo, a quien siempre está a mi lado, acompañándome: mi compañero de vida gracias por todo.

**Yeni**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento más sincero y afectuoso a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta, que me acogió en sus aulas y me brindó la oportunidad de formarme y prepararme como profesional en la especialidad de Educación Física, donde desarrollé capacidades y consolidé mi perfil de egreso.

De igual manera, expreso mi agradecimiento, respeto y admiración a todos los docentes, quienes, con sus enseñanzas y respaldo permanente, me guiaron con sabiduría durante toda esta etapa de formación, fomentando así mi desarrollo como futura educadora.

Mi profundo agradecimiento a mi asesor de tesis el Dr. Wilber Antonio, Reyes Araujo, por su guía, paciencia y acompañamiento constante en cada etapa del trabajo de investigación, siendo fundamental para el logro de este objetivo académico.

Asimismo, expreso mi infinita gratitud a la Institución Educativa N.º 38257/Mx-P “San Ramón” de Huanta, a los docentes de Educación Física, a la directora y al subdirector, así como a cada uno de los niños y niñas, por la confianza depositada y el valioso respaldo brindado. Todo esto no habría sido posible sin el apoyo de cada uno de ustedes,

## **PRESENTACIÓN**

Señores del Jurado, con el debido respeto que merecen, me presento ante su digno tribunal para sustentar el trabajo de investigación titulada “Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de Primaria de la Institución Educativa N° 38257/Mx-P “San Ramón” Huanta, 2024, en cumplimiento al Reglamento para la obtención del título profesional de Licenciada en el Programa de Educación Física.

El presente trabajo ha sido elaborado conforme a las normativas vigentes establecidas en el Reglamento Institucional para la obtención del título profesional en el Programa de Estudios de Educación Física, en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta. Asimismo, se espera que este estudio contribuya un aporte y sirva como base para futuras investigaciones en el área.

Confío en haber cumplido con todos los requisitos académicos y formales para la aprobación de este informe del trabajo de investigación, quedando a disposición para responder cualquier inquietud o comentario que considere pertinente.

**La autora**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, SIMBRON CHAVEZ Yeni, identificado con DNI N.º 45611063, egresada del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autora del trabajo de investigación titulado “Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024”. Al amparo de la ley N.º 27444, Ley de Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro bajo juramento lo siguiente:

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

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

Huanta, 10 de setiembre del 2026



SIMBRON CHAVEZ, Yeni

DNI: 45611063



## INDICE DE CONTENIDO

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| AGRADECIMIENTO .....                     | iv   |
| PRESENTACIÓN .....                       | v    |
| DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD ..... | vi   |
| ÍNDICE DE ANEXO .....                    | x    |
| ÍNDICE DE TABLAS.....                    | xi   |
| RESUMEN.....                             | xii  |
| ABSTRAC.....                             | xiii |
| INTRODUCCIÓN.....                        | xiv  |

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 1.1 Descripción del Problema.....                  | 23 |
| 1.2 Formulación del Problema .....                 | 26 |
| 1.2.1 Problema General .....                       | 26 |
| 1.2.2 Problemas Específicos .....                  | 26 |
| 1.3 Justificación e Importancia.....               | 26 |
| 1.3.1 Justificación Teórica .....                  | 26 |
| 1.3.2 Justificación Práctica .....                 | 27 |
| 1.3.3 Justificación por Utilidad Metodológica..... | 27 |
| 1.4 Objetivos.....                                 | 28 |
| 1.4.1 Objetivo General.....                        | 28 |
| 1.4.2 Objetivos Específicos .....                  | 28 |
| 1.5 Limitaciones de la Investigación .....         | 28 |

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes del Problema .....      | 29 |
| 2.1.1 Antecedente Internacional .....    | 29 |
| 2.1.2 Antecedente Nacional .....         | 30 |
| 2.1.3 Antecedente Regional y Local.....  | 32 |
| 2.2 Bases Teóricas .....                 | 32 |
| 2.2.1 El Yoga .....                      | 32 |
| 2.3 Equilibrio Corporal.....             | 42 |
| 2.4 Definición de Términos Básicos ..... | 48 |
| 2.5 Hipótesis de la Investigación.....   | 49 |

|       |                                                    |    |
|-------|----------------------------------------------------|----|
| 2.5.1 | Hipótesis General.....                             | 49 |
| 2.5.2 | Hipótesis Específicas .....                        | 49 |
| 2.6   | Variables.....                                     | 49 |
| 2.6.1 | Variable Independiente: El yoga.....               | 50 |
| 2.6.2 | Variable Dependiente: El equilibrio Corporal ..... | 50 |
| 2.7   | Operacionalización de Variables .....              | 50 |
| 2.8   | Cuadro de Operacionalización de Variables .....    | 51 |

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

|       |                                                                      |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1   | Tipo y Nivel de Investigación .....                                  | 53 |
| 3.1.1 | Tipo de Investigación.....                                           | 53 |
| 3.1.2 | Nivel de Investigación .....                                         | 53 |
| 3.2   | Método de Estudio.....                                               | 54 |
| 3.2.1 | Método Deductivo .....                                               | 54 |
| 3.2.2 | Método Inductivo.....                                                | 54 |
| 3.2.3 | Hipotético-Deductivo.....                                            | 54 |
| 3.2.4 | Método Analítico .....                                               | 55 |
| 3.2.5 | Método Estadístico .....                                             | 55 |
| 3.3   | Diseños de Investigación.....                                        | 56 |
| 3.4   | Población y Muestra .....                                            | 56 |
| 3.4.1 | Población .....                                                      | 56 |
| 3.4.2 | Muestra .....                                                        | 57 |
| 3.5   | Técnicas de Muestreo .....                                           | 58 |
| 3.6   | Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....                 | 58 |
| 3.6.1 | Técnica.....                                                         | 59 |
| 3.6.2 | Instrumento .....                                                    | 59 |
| 3.7   | Validez, Confiabilidad y Pilotaje .....                              | 59 |
| 3.7.1 | Validez.....                                                         | 59 |
| 3.7.2 | Confiabilidad .....                                                  | 60 |
| 3.7.3 | Pilotaje .....                                                       | 61 |
| 3.8   | Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos ..... | 61 |
| 3.9   | Aspectos Éticos .....                                                | 61 |

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

|                       |                                                    |    |
|-----------------------|----------------------------------------------------|----|
| 4.1                   | Presentación y Descripción de los Resultados ..... | 63 |
| 4.1.1                 | A Nivel Descriptivo .....                          | 63 |
| 4.1.2                 | A Nivel Inferencial .....                          | 66 |
| 4.1.3                 | Hipótesis General.....                             | 67 |
| 4.1.4                 | Hipótesis Específicas .....                        | 68 |
| 4.1.5                 | Prueba de Hipótesis de Específica 2 .....          | 69 |
| 4.1.6                 | Prueba de Hipótesis Especifica 3.....              | 70 |
| 4.2                   | Discusión de Resultados.....                       | 71 |
| CONCLUSIONES.....     |                                                    | 75 |
| RECOMENDACIONES ..... |                                                    | 76 |
| Referencias .....     |                                                    | 77 |
| ANEXOS .....          |                                                    | 84 |

## ÍNDICE DE ANEXO

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo 1 R.D de Aprobación del Proyecto de Investigación.....                     | 85  |
| Anexo 2. R. D. de expedito de tesis .....                                        | 90  |
| Anexo 3. R.D. de fecha de sustentación .....                                     | 95  |
| Anexo 4. R.D. de nominación del jurado de sustentación.....                      | 97  |
| Anexo 5. Matriz de consistencia .....                                            | 99  |
| Anexo 6. Matriz de operacionalización de variables.....                          | 102 |
| Anexo 7. Matriz Instrumental.....                                                | 104 |
| Anexo 8. Instrumento de recolección de datos.....                                | 107 |
| Anexo 9. Informe de opinión Juicio de Expertos .....                             | 110 |
| Anexo 10. Prueba ca de fiabilidad.....                                           | 113 |
| Anexo 11. Prueba de Pre Test .....                                               | 114 |
| Anexo 12. Prueba de Post Test.....                                               | 117 |
| Anexo 13. Propuesta experimental y sesiones experimentales .....                 | 120 |
| Anexo 14. Constancia de Autorización para la Ejecución de la Investigación ..... | 153 |
| Anexo 15. Evidencias fotográficas.....                                           | 154 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1 Población total de estudiantes de los niños y niñas de la Institución Educativa “San Ramon”, Huanta 2024. .... | 57 |
| Tabla 2 Muestra total de estudiantes de los niños y niñas de la Institución Educativa “San Ramón”, Huanta 2024. ....   | 57 |
| Tabla 4 Técnica e instrumento de la investigación .....                                                                | 59 |
| Tabla 5 Resultado de validez de contenido de la ficha de observación por juicio de expertos.....                       | 60 |
| Tabla 6 Resultado de la prueba estadística de fiabilidad.....                                                          | 61 |
| Tabla 7 Resultado de contraste del desarrollo del equilibrio de pres test y post test .....                            | 64 |
| Tabla 8 Resultado de contraste del desarrollo del equilibrio estático de pres test y post test.....                    | 64 |
| Tabla 9 Resultado de contraste del equilibrio dinámico de pres test y post test .....                                  | 65 |
| Tabla 10 Resultado de contraste de la propiocepción de pre test y post test.....                                       | 66 |
| Tabla 11 Resultado de las pruebas de normalidad .....                                                                  | 67 |
| Tabla 12 Resultado de contraste del desarrollo del equilibrio entre pre test y pos test..                              | 68 |
| Tabla 13 Resultado de contraste del equilibrio estático entre pre test y pos test .....                                | 69 |
| Tabla 14 Resultado de contraste del equilibrio dinámico entre pre test y pos test.....                                 | 70 |
| Tabla 15 Resultado de contraste de la propiocepción entre pre test y pos test .....                                    | 70 |

## RESUMEN

La investigación titulada: *Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria*, es una investigación aplicada, de nivel experimental y diseño pre experimental ( $01 \rightarrow X \rightarrow 02$ ), tuvo como objetivo general determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio corporal. La población se conformó por 150 estudiantes y una muestra de 28 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se empleó la técnica de observación y experimentación, utilizando como instrumento la ficha de observación (pre test y post test) validada por juicio de expertos (0,9) y con confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,878, además de 10 sesiones como material experimental. Los principales hallazgos, sintetizados en cuatro tablas, muestran que el pre test 96,4% de los estudiantes se ubicó en el nivel “Logro esperado” para el equilibrio general; el 64,3% en “En proceso” para el equilibrio estático; y el 57% en “En proceso” para el equilibrio dinámico; y el 57% en “En proceso” para la propiocepción. Tras la intervención con yoga, en el post test se obtuvo que el 100% de los estudiantes alcanzo niveles superiores: el 67,9% en “Logro esperado” y el 32,1% en “Logro destacado” para el equilibrio general; el 82,1% en niveles superiores para el equilibrio estático; el 96,4% en niveles superiores para el equilibrio dinámico, y el 96,4% en niveles superiores para la propiocepción, eliminando por completo los niveles “En inicio” y “En proceso”. Las pruebas de Wilconxon confirmaron diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,000<0,05$ ) en todas las dimensiones. Se concluye que el yoga influye positivamente en el desarrollo del equilibriocorporal, demostrando ser una estrategia pedagógica efectiva para mejorar el control postural, la estabilidad durante el desplazamiento y la conciencia corporal.

**Palabras Clave.** dinámica, estática, propiocepción, yoga, equilibrio.

## ABSTRAC

The research entitled: "Yoga in the development of body balance in students of the second grade of primary school of the Educational Institution "San Ramón", is applied research, of experimental level and pre-experimental design (01 X 02), had as a general objective to determine the influence of yoga on the development of body balance. X 02). The population consisted of 150 students, with a sample of 28 students of the second grade "A", selected by non-probabilistic sampling for convenience. The technique of observation and experimentation was used, using as an instrument an observation sheet (pre- and post-test) validated by expert judgment (0.9) and with Cronbach's Alfa reliability of 0.878, in addition to 10 yoga sessions as experimental material. The main findings, summarized in four tables, show that 96.4% of students were placed on the "Expected Achievement" level for overall equilibrium; 64.3% on "In Progress" for static equilibrium; and 57.1% on "In Progress" for dynamic equilibrium; and 57.1% on "In process" for proprioception. After the yoga intervention, the post-test showed that 100% of students reached higher levels: 67.9% in "Expected achievement" and 32.1% in "Outstanding achievement" for overall balance; 82.1% in higher levels for static balance; 96.4% at upper levels for dynamic equilibrium, and 96.4% at upper levels for proprioception, completely eliminating the "In Start" and "In Progress" levels. Wilconxon tests confirmed statistically significant differences ( $p = 0.000 < 0.05$ ) in all dimensions. It is concluded that yoga significantly influences the development of body balance, proving to be an effective pedagogical strategy for improving postural control, stability during movement and body awareness in primary school students.

**Key-Words.** dynamic, static, proprioception, yoga, balance.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda la temática del yoga como una disciplina milenaria que integra el cuerpo, la mente y el espíritu, y su aplicación en el ámbito educativo para el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes de educación primaria. En el contexto actual, donde el sedentarismo y la disminución de la actividad física afectan negativamente las habilidades motoras de los niños, especialmente en regiones como Ayacucho, donde aproximadamente el 70% de los estudiantes no participa regularmente en actividades físicas escolares (Gobierno Regional de Ayacucho, 2020), surge la necesidad de implementar estrategias innovadoras que promuevan un desarrollo integral. El equilibrio corporal, entendido como la capacidad del cuerpo para mantener o recuperar una posición estable mediante la coordinación eficiente de los sistemas sensorial, nervioso y musculoesquelético (Andrade y Parra, 2016) constituye una habilidad motriz fundamental que facilita la realización de actividades cotidianas y deportivas, y su desarrollo adecuado en la infancia es crucial para prevenir futuras dificultades motoras.

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “san Ramón” Huanta, 2024. Asimismo, se buscó determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio estático, dinámico y de la propiocepción, dimensiones fundamentales del equilibrio corporal que permiten una comprensión integral de los efectos de esta práctica milenaria en el desarrollo motor infantil.

El sustento teórico de la variable independiente se fundamenta en Calle (2011),

quien señala que el término “yoga” deriva del vocablo *yugy* que quiere decir unir, enlazar, unificar, juntar y, por extensión, conciliar y armonizar, designando también una técnica o método, una disciplina. Asimismo, Salas (2018) afirma que el yoga es una antigua ciencia que, acompañada de una respiración plenamente consciente, permite unir el cuerpo, el espíritu y la mente, buscando desarrollar la conciencia, la fuerza y la flexibilidad. En cuanto a la variable dependiente, Muñoz (2009) define que el equilibrio corporal como un estado que permite a una persona mantener una actividad, gesto o posición en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola, mientras que García y García y Berruezo (1999), sostienen que el equilibrio es la interacción entre varias fuerzas, especialmente la de gravedad, y la fuerza motriz de los músculos esqueléticos.

Las dimensiones consideradas para la variable yoga son postura, flexibilidad, fuerza, concentración y relajación. Sobre la postura Iyengar (1990) señala que implica mantener una posición firme y cómodo que permite un fluido de energía, resaltando la relevancia de la alineación y la estabilidad del cuerpo. En cuanto a la flexibilidad, Iyengar (2001) afirma que es una cualidad crucial en el yoga porque permite una mayor fluidez en las posturas y facilita el desarrollo de una conciencia corporal más profunda. Para el equilibrio corporal, las dimensiones consideradas son equilibrio estático, dinámico y propiocepción. Sobre el equilibrio estático, Pérez (2019), sostiene que implica la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable. Respecto al equilibrio dinámico, Muñoz (2009) señalan que es la capacidad de controlar las extremidades superiores e inferiores durante diversos movimientos. Finalmente, sobre la propiocepción, Vera (2016) la describen como la sensación consiente de la propiocepción y el movimiento de partes corporales.

Dentro de los antecedentes más relevantes, Torres (2021), en su tesis sobre la aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa, concluyó que la implementación regular de prácticas de yoga resultó en una mejora significativa en las habilidades motoras gruesas, observando que el 75% de los niños mostró un incremento notable en la coordinación y el equilibrio. Asimismo, Paredes y Quispe (2021), en su investigación sobre el impacto del yoga en el desarrollo del dominio corporal dinámico, determinaron que el yoga tuvo un efecto positivo en el 100% de los estudiantes, demostrando así la eficacia de esta práctica para mejorar el dominio corporal dinámico con un valor de  $p = 0,000$ . Por su parte, Arauzo (2020) identificó que el 58% de los niños se encontró en un nivel no logrado respecto a la dimensión de equilibrio corporal estático,

evidenciando la necesidad de intervenciones como el yoga. Adicionalmente, Quispe y Suarez (2017) mencionan que los ejercicios de Hatha yoga influyen significativamente en el desarrollo del dominio corporal dinámico en estudiantes de nivel inicial, mientras que Higuera y Victorio (2022) demostraron que el programa “Yoga en la infancia” mejora significativamente el desarrollo de competencias emocionales y la conciencia corporal en niños de 4 a 7 años.

El presente trabajo de investigación se organiza en cuatro capítulos. El capítulo I aborda el planteamiento del problema, la descripción del problema, la formulación del problema, la justificación e importancia, los objetivos y las limitaciones de la investigación. El capítulo II consta del marco teórico de la investigación, que comprende los antecedentes del problema, bases teóricas, la definición de términos básicos, la hipótesis de la investigación y las variables de investigación y su operacionalización. El capítulo III, se consigna la metodología de la investigación, que comprende el tipo y nivel de estudio, los métodos de investigación, el diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas de muestreo, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, la validez, confiabilidad y pilotaje, las técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos y los aspectos éticos. El capítulo IV presenta los resultados y la discusión de la investigación, que incluye la presentación y descripción de los resultados a nivel descriptivo e inferencial, seguido de las conclusiones y recomendaciones.

El propósito de este texto es comunicar de manera clara y sistemática el proceso investigativo desarrollado, con la finalidad de demostrar la efectividad del yoga como estrategia pedagógica para el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes de primaria, así como proporcionar evidencia empírica que sirva de base para futuras investigaciones en el ámbito de la educación física. Se persigue, además, contribuir a la generación de conocimiento aplicado que beneficie directamente a la comunidad educativa de la Institución Educativa “San Ramon” de Huanta y que pueda ser aplicado en otros contextos similares, promoviendo hábitos saludables y el desarrollo motor integral de los estudiantes desde edades tempranas.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Descripción del Problema**

Según Andrade y Parra (2016), el equilibrio corporal es la capacidad del cuerpo para mantener o recuperar una posición estable, tanto en reposo como en movimiento, mediante la coordinación eficiente de los sistemas sensorial, nervioso y musculoesquelético. Esta capacidad permite controlar la postura, distribuir el peso corporal adecuadamente y realizar movimientos de forma segura, precisa y coordinada ante cambios internos o externos del entorno. El equilibrio depende de la integración de la información visual, del sistema vestibular (oído interno) y de la propiocepción, que trabajan conjuntamente para mantener la estabilidad y facilitar la realización de las actividades cotidianas y deportivas.

Según Pérez y Dakini (2019), el yoga es una disciplina integral de origen ancestral que combina posturas físicas, técnicas de respiración, concentración, meditación y relajación para armonizar el cuerpo, la mente y las emociones. Su práctica busca promover el bienestar físico, mental y espiritual, mejorando la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza, la coordinación y el control respiratorio, además de contribuir a la reducción del estrés y al desarrollo de la atención plena. En el ámbito educativo y de la actividad física, el yoga se utiliza como estrategia para fomentar hábitos saludables, el autocontrol, la conciencia corporal y el desarrollo integral de las personas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), en un contexto global, el aumento del sedentarismo y la disminución de la actividad física entre los jóvenes han contribuido a la disminución de la capacidad de equilibrio, el sedentarismo es un factor

de riesgo para la salud, y su prevalencia está aumentando a nivel mundial, especialmente entre niños y adolescentes. Además, este problema se da por factores como el acceso a espacios seguros para el juego y la actividad física, una nutrición inadecuada que afecta el desarrollo muscular y la falta de conciencia sobre la importancia del equilibrio en la educación física y la salud en general.

En Europa, varios estudios han documentado las preocupaciones sobre el equilibrio y las habilidades motoras de los niños. Según un estudio realizado en Italia, aproximadamente el 20% de los niños en edad escolar presentan deficiencias en las habilidades motoras básicas, incluido el equilibrio.

Según Muthuri et al. (2014), la situación en África varía considerablemente entre las regiones urbanas y rurales. En las zonas urbanas, la falta de infraestructura adecuada y el aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión y utilizar dispositivos electrónicos, ha provocado un deterioro de las habilidades motoras de los niños. En cambio, en las zonas rurales, aunque los niños tienen más oportunidades de realizar actividad física, la falta de programas estructurados de educación física y la escasez de recursos educativos adecuados limitan el desarrollo de habilidades específicas como el equilibrio.

Según García et al. (2012), en América, tanto en Norteamérica como en América Latina, se observa una tendencia similar. En Estados Unidos, un estudio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2018) encontró que aproximadamente el 25% de los niños en edad escolar tienen problemas de coordinación y equilibrio, en parte debido a la disminución del tiempo de recreo y la falta de educación física de calidad en las escuelas. En América Latina la situación es similar, con un alto porcentaje de niños que no participan regularmente en actividades físicas estructuradas, lo que afecta negativamente su desarrollo motor.

En Perú, el problema del desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes está relacionado con varios factores, incluida la rápida urbanización y la carencia de programas adecuados de educación física en las escuelas. Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud (INS, 2021) encontró que aproximadamente el 30% de los niños en edad escolar tienen deficiencias en las habilidades motoras, incluido el equilibrio.

Según Gobierno Regional de Ayacucho (GRA, 2020), aproximadamente el 70%

de los estudiantes no participa regularmente en actividades físicas escolares, lo que contribuye a la disminución de su capacidad de equilibrio y coordinación. Además, la infraestructura escolar carece de espacios adecuados para la práctica de actividad física, lo que refleja un desafío adicional para promover las habilidades motoras y de equilibrio desde edades tempranas en la región.

De acuerdo con estudios realizados, los estudiantes del segundo grado "A" de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta enfrentan desafíos significativos en el desarrollo del equilibrio corporal, lo cual impacta negativamente en su desempeño en actividades físicas. Estos problemas se manifiestan en dificultades de coordinación motora, deficiencias al realizar cambios rápidos de dirección, saltos o movimientos coordinados durante las clases de educación física, y falta de precisión en la ejecución de movimientos.

Las causas de los desafíos en el desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes pueden atribuirse a la poca práctica física regular, un estilo de vida sedentario, limitaciones en la infraestructura y recursos de la escuela, la escasa orientación y enseñanza especializada. Estos factores contribuyen a las dificultades en la coordinación motora, la ejecución de movimientos precisos y la participación efectiva en actividades físicas, lo que a su vez tiene consecuencias como en desarrollo del equilibrio dinámico, estático, la propiocepción, limitaciones en la participación deportiva, impacto en la autoestima y confianza, y un mayor riesgo de lesiones durante la práctica física.

Frente a esta situación realidad problemática se planteó el siguiente problema de investigación: ¿En qué medida el yoga influirá en el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo de primaria de la Institución Educativa "San Ramón" Huanta, 2024?

La práctica de yoga es una propuesta efectiva para desarrollar el equilibrio corporal en los estudiantes, abordando tanto el equilibrio dinámico como estático, así como la propiocepción y la coordinación. A través de posturas específicas, trabajo de estabilidad central, enfoque en la respiración y desarrollo de la conciencia corporal, el yoga mejora la capacidad de mantenerse equilibrado en diferentes situaciones y movimientos, promoviendo una mayor coordinación y control del cuerpo.

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema General**

¿En qué medida el yoga influye en el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- ¿En qué medida el yoga influye en el desarrollo del equilibrio estático en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024?
- ¿En qué medida el yoga influye en el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024?
- ¿En qué medida el yoga influye en el desarrollo de la propiocepción en los estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024?

## **1.3 Justificación e Importancia**

### **1.3.1 Justificación Teórica**

La presente investigación permitirá comprender y profundizar los fundamentos teóricos sobre el yoga y el equilibrio corporal, siendo aplicados en actividades. De la misma forma, a través del marco teórico, se busca generalizar actividades propuestas para el desarrollo del equilibrio corporal, buscando profundizar dichos conocimientos en base a autores. Los hallazgos de este estudio pueden generalizar a otras instituciones con características similares, siempre en cuando cumplan con el mismo problema. Además, servirá para apoyar y posiblemente desarrollar teorías relacionadas con la educación física

A través de la operacionalización de las variables y el uso de métodos de evaluación detallados, la investigación permitirá una comprensión profunda de cómo las diferentes dimensiones del yoga (postura, flexibilidad, fuerza, concentración, relajación) influyen en el equilibrio corporal. Se espera obtener resultados adecuados de la práctica de yoga en la mejora del equilibrio estático, dinámico y propiocepción de los estudiantes.

### **1.3.2 Justificación Práctica**

Esta investigación proporcionará una base práctica para la incorporación del yoga, enfocándose en el desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes. A través de la implementación de programas de yoga, se prevé que los estudiantes experimenten una mejora en su equilibrio corporal, lo que se reflejará en su desempeño en las actividades físicas y deportivas, así como en su vida cotidiana. Se proyecta que la práctica del yoga, con ejercicios específicos diseñados para fortalecer el equilibrio corporal, permitirá a los estudiantes desarrollar una mayor estabilidad y control postural. Esto será especialmente beneficioso para aquellos estudiantes que enfrentan desafíos en el equilibrio dinámico, estático y propiocepción, facilitando su participación en diversas actividades físicas.

Además, se espera que los docentes reciban capacitación especializada para integrar el yoga de manera efectiva en sus clases, utilizando técnicas y posturas que no solo mejoren el equilibrio, sino que también promuevan la concentración y el bienestar emocional de los estudiantes. Esta capacitación permitirá a los docentes adaptar las sesiones de yoga a las necesidades individuales de los estudiantes, maximizando así los beneficios de la práctica. En términos prácticos, los resultados de esta investigación ofrecerán pautas claras y estrategias aplicables para la implementación del yoga en el ámbito educativo, lo que contribuirá a la creación de un entorno escolar más saludable y equilibrado. A largo plazo, se anticipa que estos cambios prácticos en el currículo tendrán un impacto positivo en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo hábitos saludables que perdurarán más allá de su etapa escolar.

### **1.3.3 Justificación por Utilidad Metodológica**

La metodología de esta investigación permitirá una comprensión rigurosa y detallada de cómo el yoga influirá en el desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes. Se utilizarán métodos cuantitativos para obtener una visión integral del impacto del yoga. El enfoque cuantitativo incluye la ejecución de pruebas estandarizadas de equilibrio corporal antes y después de un período de intervención. Estas pruebas proporcionarán datos objetivos y medibles sobre las mejoras en el equilibrio de los estudiantes, permitiendo un análisis estadístico que valide la efectividad de la práctica del yoga en este contexto. La metodología adoptada en esta investigación establecerá un modelo replicable para futuras investigaciones en el área de la educación física. Asimismo, los resultados metodológicos serán útiles para diseñar programas de

intervención basados en yoga que puedan ser implementados en diversas instituciones educativas, contribuyendo al desarrollo del equilibrio corporal de los estudiantes.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio estático en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.
- Determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.
- Determinar la influencia del yoga en el desarrollo de la propiocepción en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

## **1.5 Limitaciones de la Investigación**

Para Arispe et al. (2020), las limitaciones de la investigación son aquellas restricciones o dificultades que pueden surgir durante la realización de un estudio y que pueden afectar su alcance, la recopilación de datos o la interpretación de los resultados. Estas limitaciones pueden estar relacionadas con factores como el tiempo disponible, los recursos económicos, el acceso a la información, el tamaño de la muestra o las características de la población estudiada. Si bien no invalidan la investigación, es importante conocerlas y describirlas con claridad, ya que permiten comprender mejor las condiciones en las que se realizó el estudio y el alcance real de sus conclusiones.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 Antecedentes del Problema

##### 2.1.1 Antecedente Internacional

Torres (2021) en sus tesis titulada *Aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años*, tuvo como interrogante primordial establecer la importancia que tienen el yoga en le potenciación la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años de la provincia de Tungurahua en el Periodo - agosto 2021, el enfoque del trabajo ejecutado fue el cuantitativo, se contó con una muestra de 25 niñas y niños, obteniendo como resultado un avance del desarrollo, a través de evaluaciones. Se utilizó para la recolección de datos una anamnesis, la escala motriz de Ozer y una ficha de observación para evaluar las actividades de yoga. La autora arribó a la siguiente conclusión: se determinó que la implementación regular de prácticas de yoga resultó en una mejora significativa en las habilidades motoras gruesas de los participantes. Específicamente, se observó que el 75% de los niños mostró un incremento notable en la coordinación y el equilibrio, mientras que el 85% demostró mejoras en la fuerza y flexibilidad corporal. Además, el 90% de los niños exhibió una mayor capacidad para realizar movimientos controlados y precisos, indicando una clara influencia positiva del yoga en su desarrollo motriz.

Otañez y Villamarin (2024) en su tesis titulada *Ejercicios de yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación inicial en la Parroquia de Píllalo*, tuvo como objetivo determinar los ejercicios de yoga infantil como una herramienta de trabajo para el fortalecimiento de la psicomotricidad en los niños de Inicial en las tres

Unidades Educativas de Píllalo”. En la metodología uso el enfoque cuantitativo, la población de estudio son 16 niños de tres instituciones educativas de educación inicial y preparatoria; bajo el muestreo intencional se tomó la decisión de trabajar con el mismo número de la población, además acogió el criterio de 3 docentes. Las técnicas e instrumentos que permitieron levantar información son la observación y la entrevista, con la guía de observación y la guía de preguntas respectivamente. Las autoras arribaron a la siguiente conclusión: el yoga contribuye a la paz mental, a la concentración, al estiramiento de músculos, al fortalecimiento de los pulmones y a la coordinación de extremidades superiores e inferiores.

### **2.1.2 Antecedente Nacional**

Según Arauzo (2020) en su tesis titulado *El desarrollo del equilibrio corporal en los niños de 4 años de La I.E.P. Joyitas del Rey - Distrito la Victoria – Chiclayo 2018*, cuyo objetivo fue, determinar el desarrollo del equilibrio corporal de los niños de cuatro años de la I.E.P. Joyitas del Rey. Se utilizó la metodología cuantitativa de nivel descriptiva, con una muestra de 24 niños a los que se les aplicó la técnica de la observación y como instrumento la lista de cotejo. Para el análisis de datos, se realizó el procesamiento estadístico y cuyos resultados, fueron procesados, en el software SPSS. Después de validar los datos con la estadística no paramétrica, en la prueba de Wilcoxon. La autora arribó a la siguiente conclusión: se obtuvo como resultados que el 58% se encontró en un nivel no logrado mientras que el 42% se encontró en un nivel logrado respecto a la dimensión de equilibrio corporal estático; por otro lado, el 70% se encontró en un nivel logrado mientras que el 30% se ubicó en un nivel no logrado, respecto a la dimensión de equilibrio dinámico. Esto indica, que la mayoría de los niños demuestran un mejor desarrollo del equilibrio dinámico al ubicarse en un nivel logrado.

Quispe y Suarez (2017) en su tesis titulado *Hata yoga en el desarrollo del dominio corporal dinámico en los niños y niñas de 4 años del nivel inicial*, tuvo por objetivo determinar la influencia de Hata yoga en el desarrollo del dominio corporal dinámico en los niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la IEE N° 498 “La Victoria”-El Tambo. El tipo de investigación fue aplicada, de nivel tecnológico, se utilizó el método experimental, con un diseño pre- experimental con pre y post test con un solo grupo. La muestra estuvo constituida por 18 niños de ambos sexos de cuatro años de la I.E.E. N° 498 “La Victoria”-El Tambo, para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación directa, y como instrumento se aplicó una lista de cotejo construida por las

investigadoras y validada por tres expertos, la cual se aplicó en el pre y post test. Las autoras arribaron a la siguiente conclusión: Se llegó a la conclusión que los ejercicios de Hata yoga influyen significativamente en el desarrollo del dominio corporal dinámico en los estudiantes de la IEE. N° 498 “La victoria”-El Tambo.

Huamán (2021) en su tesis titulada *Desarrollo del equilibrio corporal dinámico en los niños de 4 años de la Institución Educativa Privada New People Kids, Chiclayo 2020*, tuvo como objetivo general determinar el nivel de desarrollo del equilibrio corporal dinámico en los niños de 4 años. La metodología que se utilizó fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y con diseño no experimental, transeccional; la población estuvo constituida por niños de 2, 3, 4 y 5 años de edad, la muestra fue de 17 niños. La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la Observación y el instrumento ficha de observación, el cual fue validado por expertos. El procesamiento de la información se realizó por medio del programa Excel, a través de la estadística descriptiva, elaborando tablas y figuras con sus respectivas interpretaciones. El autor arribó a la siguiente conclusión: los resultados obtenidos muestran que, el 58.82% de los niños se encuentran en el nivel de proceso en el desarrollo del equilibrio corporal dinámico. Esto indica, que los estudiantes de la institución se encuentran en proceso en las dimensiones de coordinación general, equilibrio y ritmo.

Higueras y Victorio (2022) en su tesis titulada *Efecto del programa yoga en la infancia en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial*, tiene como objetivo determinar los efectos que genera la aplicación del programa “Yoga en la infancia” en las competencias emocionales en niños y niñas de 4 a 7 años de una Institución Educativa privada. La presente investigación es de enfoque cuantitativo y según el nivel de complejidad, tiene un diseño preexperimental, cuya población estuvo conformada por 20 estudiantes de ambos géneros de 4 a 7 años de una Institución Educativa privada. Para el recojo de información se utilizó el instrumento Escala de Evaluación de las Competencias, Además, se usó el estadígrafo de Wilcoxon para el análisis estadístico. Las autoras arribaron a las siguientes conclusiones: como resultado, se obtuvo que la aplicación adecuada del Programa “Yoga en la infancia” mejora significativamente el desarrollo de competencias emocionales en niños de 4 a 7 años de una Institución Educativa privada, así como sus dimensiones: Autoconciencia emocional, regulación y flexibilidad.

### **2.1.3 Antecedente Regional y Local**

Paredes y Quispe (2021) en su tesis titulada *Impacto del yoga en desarrollo del dominio corporal dinámico en los estudiantes Educación Primaria de la Institución Educativa “El Maestro”- Ayacucho 2020* Tuvo como objetivo determinar el impacto del yoga en desarrollo del dominio corporal dinámico en los estudiantes. El estudio corresponde al enfoque cuantitativo, nivel experimental, se siguió el diseño preexperimental con un solo grupo. La muestra estuvo constituida por 32 estudiantes, como técnica se empleó la observación directa con el instrumento de la guía de observación, para el procesamiento de datos se empleó el estadígrafo de Wilcoxon para dos muestras relacionadas. Los autores arribaron a la siguiente conclusión: se logró determinar el impacto del yoga en el desarrollo del dominio corporal dinámico en los estudiantes. Los resultados obtenidos muestran que hubo un impacto significativo del yoga en el desarrollo de este aspecto. Con un valor de  $p = ,000$ , el cual es menor a 0,05, se puede concluir que existe una diferencia estadísticamente significativa. Esto indica que el yoga tuvo un efecto positivo en el 100% de los estudiantes, demostrando así la eficacia de esta práctica para mejorar el dominio corporal dinámico.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1 El Yoga**

Según Calle (2011), el termino yoga proviene de la palabra yug, que significa unir, vincular, integrar o juntar haciendo referencia a la conciliación y armonización de diferentes aspectos.

Según Baca y Joya (2023), el yoga es una antigua ciencia que, acompañada de una respiración plenamente consciente, permite unir el cuerpo, el espíritu y la mente. Esta práctica nos invita a un estado de bienestar, integrando disciplinas físicas y mentales tradicionales originadas en la India. A través del yoga, se busca desarrollar la conciencia, la fuerza y la flexibilidad tanto en el cuerpo como en la mente. Además, se infiere que es una ciencia milenaria, ya que se inició hace más de 500 años en la India con el objetivo de lograr la felicidad interna en niños y adultos. También se define como una práctica integral que busca la construcción de la conciencia, la fuerza y la flexibilidad en el cuerpo y la mente. Esta definición resalta tanto los beneficios físicos como mentales del yoga.

Según Lizama (2015), el yoga se define como la capacidad de aquietar la mente para conectar con el alma, buscando descubrir la divinidad interior. Por tanto, es

fundamental que los niños alcancen esta serenidad mental desarrollando la atención durante su proceso de aprendizaje en el aula.

De lo anterior se entiende que la práctica del yoga nos ayuda a tomar plena conciencia de nuestro estado físico y sensaciones corporales, así como de nuestra mente y los pensamientos que la ocupan. Al ser conscientes de estos aspectos, descubrimos herramientas para cultivar calmar y regular nuestras emociones, palabras y acciones a través de una respiración lenta y movimientos físicos fluidos.

Un elemento fundamental en la práctica del yoga es la atención a la respiración. señala que el yoga incluye pranayamas técnicas de respiración y también el uso de mantras, que consiste en la repetición de palabras o frases con afirmaciones destinadas a promover el bienestar físico y emocional. Estas estrategias no sólo fortalecen los procesos cognitivos, sino que también promueven la concentración y la plena conciencia.

Según Higuera et al. (2022), se reconoce que el desarrollo integral del niño abarca diversas áreas, como la social, afectiva, cognitiva y motriz. El yoga surge como una disciplina que puede contribuir significativamente en estas áreas, siempre y cuando el niño se involucre en las actividades y encuentre placer tanto en el movimiento como en la calma que esta práctica promueve. Esto le permite al niño identificar y comprender los aspectos físicos y mentales. sensaciones asociadas a diferentes emociones, como alegría, tristeza, ira, miedo o calma, en momentos concretos. Por tanto, el yoga tiene el potencial de mejorar la relación que los niños tienen consigo mismos y con su entorno.

Según Aranzabal (2015), un elemento imprescindible en la práctica del yoga son sus principios fundamentales, que son claves para vivir esta disciplina de forma integral. Diversos autores han aportado valiosos aportes con relación a estos principios. Por ejemplo, señala que los cinco principios esenciales del yoga engloban un adecuado ejercicio físico, tanto estático como dinámico; técnicas de respiración y práctica de respiraciones completas; relajación a nivel físico, mental, espiritual y emocional; y una adecuada nutrición.

**Tipos de Yoga.** Existen diversos tipos de yoga, pero los cinco más conocidos y practicados son:

**Hatha Yoga.** Según Baca y Joya (2023), señalan que el Hatha Yoga es una de las ramas más practicadas en Occidente, destacándose por su enfoque en la fuerza y el desarrollo físico a través de las posturas conocidas como “asanas”. Estas posturas no solo

benefician la conciencia física, sino que también tienen un impacto profundo en el fortalecimiento y la armonización del cuerpo.

Según Lizama (2015), agrega que los asanas del hatha yoga no solo fortalecen los músculos y mejoran la flexibilidad, sino que también benefician los órganos y sistemas fisiológicos, como el sistema digestivo, respiratorio y circulatorio. Este fortalecimiento físico y fisiológico tiene un efecto directo en la mente, promoviendo una mayor concentración y claridad mental. Por lo tanto, el hatha Yoga no solo contribuye al bienestar físico, sino que también mejora la salud mental y emocional, lo que lo convierte en una práctica integral y holística.

**Raja Yoga.** Según Lizama (2015), afirma que el Raja Yoga es una de las ramas del yoga que se centra en dirigir la atención hacia el interior. A diferencia de otras formas de yoga que incluyen una amplia variedad de posturas físicas, el Raja Yoga se enfoca en unas pocas posturas específicas, seleccionadas por su capacidad para ser firmes y cómodas, lo que facilita la meditación y los ejercicios de respiración. El objetivo principal del Raja Yoga es desconectar al practicante de los estímulos externos, creando un ambiente propicio para la introspección y la meditación profunda.

Esta práctica permite a los individuos alcanzar un estado de calma y equilibrio mental, promoviendo una conexión más profunda con su ser interior y facilitando el desarrollo de la concentración y la claridad mental.

**Kundalini Yoga.** Según Medina y Paredes (2018) destacan la importancia del Kundalini Yoga como una práctica enfocada en la energía, utilizando técnicas específicas para activar los chakras a lo largo de la espina dorsal. Asimismo, estos centros energéticos pueden bloquearse, impidiendo el flujo del prana o energía vital, lo que afecta directamente el estado mental. La práctica del Kundalini Yoga, que incluye la respiración dinámica conocida como “respiración de fuego” y la repetición de mantras, busca evitar distracciones externas y promover un estado de concentración y claridad mental. Además, los practicantes sostienen que estar descalzo y vestir ropa blanca de materiales naturales, como el algodón, ayuda a fomentar la radiación del aura y a canalizar la energía vital de manera más efectiva.

Esta combinación de técnicas y prácticas no solo mejora el flujo energético, sino que también contribuye a un equilibrio mental y emocional, destacando la integralidad del Kundalini Yoga en la promoción del bienestar general.

**Iyengar Yoga.** Según Medina y Paredes (2018) destacan que el iyengar Yoga pone un fuerte énfasis en el correcto alineamiento del cuerpo durante las posturas o “asanas”. Esta práctica se centra en desarrollar tanto la fuerza como la flexibilidad muscular. Un aspecto distintivo del Iyengar Yoga es el uso de diversos objetos, conocidos como “props” en el ámbito del yoga, como sillas, cuerdas, cojines y bloques. Estos props ayudan a los practicantes a alcanzar las posturas con mayor precisión y seguridad. Además, el Iyengar Yoga requiere una gran concentración para realizar los asanas correctamente, lo que también promueve la atención plena y la conciencia corporal.

Asimismo, sostienen que el ashtanga Yoga es un método integral que sigue ocho pasos diseñados para lograr la unión del cuerpo y el alma. Estos pasos incluyen yama, que se enfoca en mejorar las relaciones interpersonales; niyama, que busca eliminar el negativismo; Asana, que se refiere a las posturas físicas; Pranayama, que implica la respiración y el control del prana; Pratyahara, que promueve la relajación; Dharana, que se centra en la concentración; Dhyana, que es la meditación; y Samadhi, que representa la supra conciencia.

Estos componentes trabajan juntos para desarrollar una práctica completa que no solo mejora la condición física, sino que también fortalece la salud mental y emocional, promoviendo un bienestar integral y una profunda conexión espiritual.

**Beneficios del Yoga.** Según Rojas (2016), añade que el yoga facilita el control y la calma de las emociones, ya que permite erradicar la ansiedad mediante una respiración adecuada y estiramientos musculares. Además, la práctica del yoga contribuye a mejorar la atención y el control mental, así como la condición física corporal. La respiración, en particular, tiene beneficios adicionales al favorecer el descanso y aumentar la autoestima. Estos estudios subrayan la capacidad del yoga para promover un bienestar integral, abarcando aspectos físicos, mentales y emocionales.

Según, Acunis et al. (2022), destacan una amplia gama de beneficios del yoga para niños, extraídos de diversos autores. Estos beneficios incluyen el desarrollo del conocimiento y la conciencia corporal, la mejora en fuerza, equilibrio, resistencia, coordinación y flexibilidad, así como la corrección de la postura corporal y el fortalecimiento de la espalda. Además, el yoga se vincula con mejoras en la concentración, memoria, imaginación y creatividad, así como el aprendizaje de la respiración correcta y la generación de energía positiva.

**Secuencia para Enseñar Yoga en Clase,** son las siguientes:

**Introducción y Preparación.** Según, Acunis et al. (2022), la clase de yoga comienza con una introducción y preparación que dura entre 5 y 10 minutos. Este periodo inicial incluye un saludo y una bienvenida amistosa para crear un ambiente acogedor y relajado. Es importante explicar brevemente el objetivo de la sesión y los beneficios del yoga, ayudando a los estudiantes a comprender el propósito de la práctica se recomienda que esta fase también incluya ejercicios de preparación mental, como sentarse en una postura cómoda, cerrar los ojos y realizar respiraciones profundas para centrar la mente.

**Calentamiento.** El calentamiento es una parte esencial de la clase, durando unos 10 minutos. Según Iyengar (2001), los movimientos suaves y los estiramientos dinámicos preparan el cuerpo para las posturas de yoga, aumentando la circulación sanguínea y flexibilizando los músculos y las articulaciones. Movimientos como las rotaciones de cuello y hombros, y estiramientos dinámicos como el gato-vaca (Marjaryasana-Bitilasana) y el perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) son efectivos para esta fase.

**Asanas (Posturas).** La práctica de asanas ocupa entre 20 y 30 minutos de la clase. Patanjali en sus "Yoga Sutras" destaca la importancia de los asanas como posiciones cómodas y estables (sthira sukham asanam). Las posturas básicas como Tadasana (Postura de la Montaña), Vrksasana (Postura del Árbol) y Balasana (Postura del Niño) son ideales para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio en los estudiantes. Para Iyengar (1990) enfatiza la correcta alineación y el uso de soportes cuando sea necesario para adaptar las posturas a las necesidades individuales de los estudiantes.

**Parayama.** El pranayama es una técnica que ayuda a los estudiantes a desarrollar una mejor conciencia y control de su respiración. Para Iyengar (1990), destaca que el pranayama purifica el sistema nervioso y equilibra la energía en el cuerpo. Técnicas simples como la respiración abdominal profunda y Nadi Shodhana (respiración alterna por las fosas nasales) son fáciles de aprender y efectivas para reducir el estrés y mejorar la concentración. La respiración se realizará durante 3 minutos.

**Meditación y Relajación.** La meditación y la relajación son componentes cruciales de la clase, durando entre 10 y 15 minutos. Para Iyengar (1990), promueve el mindfulness como una técnica de meditación que puede integrarse fácilmente en la práctica de yoga. La sesión puede incluir una breve meditación guiada enfocada en la respiración o en la visualización positiva. Finalizando con Savasana (Postura del

Cadáver) permite a los estudiantes relajarse completamente y soltar tensiones acumuladas.

**Cierre de Clase.** La clase concluye con un cierre que dura unos 5 minutos. Invitando a los estudiantes a reflexionar sobre su experiencia y compartir cualquier sentimiento positivo es una buena manera de fomentar la introspección y la gratitud. Terminar con un saludo y agradecer a los estudiantes por su participación crea un ambiente de respeto y apreciación. Patanjali en sus "Yoga Sutras" resalta la importancia de la meditación como práctica para calmar la mente y alcanzar un estado de conciencia plena.

**Enfoque que Sustenta el Área de Educación Física.** Según el Ministerio de Educación (2016), el área que sustenta el enfoque de corporeidad entiende al cuerpo como una construcción integral que va más allá de su realidad biológica, pues implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Este enfoque se refiere a la valoración de la capacidad del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus intereses y necesidades particulares, y teniendo en cuenta sus posibilidades de acción en la interacción constante con su entorno. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, promoviendo la autonomía de los estudiantes y manifestándose en la progresiva modificación y ramificación de su imagen corporal. Esta imagen se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.

El área pone énfasis, además, en la adquisición de aprendizaje relacionados con la generación de hábitos de vida saludable y de consumo responsable, no solo la práctica de la actividad física sino también en el desarrollo de una conciencia socio crítica hacia el cuidado de la salud que empieza desde la valoración de calidad de vida.

**Dimensiones.** Las dimensiones se clasifican de la siguiente manera

**Postura.** Para Estevez (2019), la postura en yoga implica mantener una posición firme y cómoda que permita un flujo fluido de energía. Esta perspectiva resalta la relevancia de la alineación y la estabilidad del cuerpo para maximizar los beneficios de la práctica. La alineación correcta no sólo ayuda a prevenir lesiones, sino que también facilita la circulación de la energía vital por el cuerpo, contribuyendo a una experiencia más eficaz y armoniosa en la práctica del yoga.

**Indicadores de la Dimensión Postura.** Esta dimensión se divide en los

siguientes indicadores

***Alineación Corporal Correcta.*** Según Lizama (2015), la correcta alineación del cuerpo es fundamental en el yoga para conseguir que cada parte del cuerpo esté en su posición óptima durante las posturas. Esta subdimensión se centra en la posición correcta de huesos y articulaciones para reducir la tensión muscular y prevenir lesiones. Cuando los estudiantes practican yoga con una alineación adecuada, no sólo mejoran su equilibrio físico, sino que también desarrollan una mayor conciencia corporal afirma que la correcta alineación del cuerpo en las posturas de yoga facilita el flujo de energía y mejora la estabilidad general. Esta alineación correcta no sólo es crucial para mantener el equilibrio, sino también para evitar tensiones indebidas y promover una postura saludable fuera de la práctica del yoga.

***Estabilidad de la Postura.*** Según Lacerda (2020), la estabilidad postural es otro subdimensión que refleja la capacidad de un estudiante para mantener una posición estática o dinámica sin caerse. La estabilidad es un indicador directo del equilibrio corporal, ya que requiere la coordinación de múltiples sistemas corporales, incluido el sistema neuromuscular y el aparato vestibular. La práctica de posturas de yoga que desafían la estabilidad, como "Árbol" (Vrksasana) o "Guerrero III" (Virabhadrasana III), entrena a los estudiantes para mantener el equilibrio en diferentes condiciones. señalan que la estabilidad postural durante el yoga mejora significativamente con la práctica regular, ya que se fortalecen los músculos estabilizadores del cuerpo y se agudiza la propiocepción. La estabilidad en las posturas de yoga ayuda a los estudiantes a desarrollar confianza en su capacidad para controlar su cuerpo, lo cual es esencial tanto en la práctica del yoga como en la vida diaria.

***Adaptabilidad de Postura.*** Según Nieto (1990), destaca que es fundamental poder ajustar y variar las posiciones, ya que de este modo cada persona puede encontrar el equilibrio adecuado a sus propias posibilidades, evitando excesos. Esta subdimensión es crucial para el desarrollo del equilibrio dinámico, que es la capacidad de mantener el equilibrio mientras se mueve. El yoga promueve la adaptabilidad practicando transiciones fluidas entre posturas y ajustándolas para adaptarse a las habilidades individuales y las limitaciones físicas.

***Flexibilidad.*** La flexibilidad en el yoga implica una variedad de factores que afectan la salud física y mental de sus practicantes, no sólo la capacidad de adoptar

posiciones físicas extremas. Iyengar (2001) afirma que la flexibilidad es una habilidad esencial en la práctica del yoga, ya que permite adoptar posturas suaves y ayuda a desarrollar una mayor conciencia y percepción del propio cuerpo.

**Indicadores de la Dimensión Flexibilidad.** Esta dimensión se divide en los siguientes indicadores

***Amplitud de Movimiento.*** El rango de movimiento es la capacidad de las articulaciones para moverse libremente en todo su rango. Coulter (2001) argumenta que los asanas en yoga están diseñados para mejorar el rango de movimiento de las articulaciones, lo cual es crucial para mantener la salud de las articulaciones y prevenir lesiones. Esto indica que practicar yoga con regularidad no sólo aumenta la flexibilidad muscular, sino que también mejora la movilidad de las articulaciones, fundamental para el equilibrio y la estabilidad del cuerpo.

***Mejora Progresiva.*** Según Coulter (2001), la flexibilidad en el yoga no consiste solo en lograr posturas más complejas, sino también en aumentar el rango de movimiento de manera consistente, segura y cuidadosa. Este proceso paulatino no sólo beneficia al cuerpo físico, sino que también fortalece la perseverancia y el autoconocimiento del practicante, aspectos esenciales para un desarrollo integral. La mejora progresiva de la flexibilidad se consigue mediante la práctica constante y consciente de posturas de yoga.

***Seguridad en Estiramientos.*** Según Coulter (2001), destaca que los estiramientos en yoga deben realizarse de forma paulatina y respetuosa con los límites personales, manteniendo siempre una respiración constante y consciente. Esta precaución asegura que los practicantes puedan aprovechar los estiramientos sin comprometer su integridad física, promoviendo así una práctica segura y sostenible en el tiempo. En cuanto a la seguridad en los estiramientos, es fundamental evitar lesiones durante la práctica de yoga

***Fuerza.*** Para Iyengar (2001), los asanas del yoga desarrollan la fuerza muscular, pero también enseñan al practicante a mantener posturas desafiantes con estabilidad y control. La fuerza en yoga es la capacidad de los músculos para generar tensión, además, mantiene el equilibrio y la estabilidad durante las posturas.

En cuanto a los indicadores específicos de fuerza en el yoga, mantener posturas de equilibrio requiere no sólo de fuerza muscular, sino también de concentración y coordinación. También explica que el yoga enfatiza la estabilidad y el equilibrio mediante la realización de posturas que desafían la resistencia muscular y la

concentración mental. Esto muestra cómo la fuerza en el yoga se manifiesta no sólo en la capacidad de mantener posturas físicas difíciles, sino también en la capacidad de mantener la calma y la claridad mental.

Además, la duración de la retención en las posturas de yoga indica no sólo la fuerza física, sino también la resistencia y la capacidad de concentración del practicante ya que la capacidad de mantener posturas durante períodos prolongados no sólo mejora la fuerza muscular, sino que también desarrolla la resistencia física y mental. Esta resistencia es crucial para avanzar en la práctica y experimentar los profundos beneficios del yoga en el cuerpo y la mente.

Finalmente, la estabilidad muscular en el yoga se refiere a la capacidad de los músculos para mantener el control y la alineación adecuada durante las posturas, destaca que la fuerza en el yoga no se trata solo de la cantidad de fuerza que se puede generar, sino de la calidad de la estabilidad muscular que se puede mantener. Esto implica que la fuerza en el yoga no sólo fortalece los músculos, sino que también mejora la capacidad del cuerpo para permanecer firme y estable en diversas posiciones.

**Concentración.** Para Pierre (2020), la concentración en el yoga es la capacidad de fijar la atención de forma consciente y continua en un solo estímulo, ya sea la respiración, la postura, el movimiento o un mantra, evitando que la mente se disperse por pensamientos o estímulos externos. Al realizar ejercicio, esta capacidad ayuda a la persona a estar plenamente presente en cada acción, facilitando la coordinación entre el cuerpo, mente y respiración contribuyendo a un mejor equilibrio, control corporal, estabilidad emocional y una mejor ejecución de las posturas, siendo así un elemento esencial para obtener los beneficios físicos y mentales que nos brinde el yoga.

**Indicadores de la Dimensión Concentración.** Esta dimensión se divide en los siguientes indicadores

***Mantener el Enfoque.*** Para Iyengar (2001), uno de los principales indicadores de concentración en el yoga es la capacidad del estudiante para mantener la concentración durante las posturas y ejercicios. En base en la práctica regular de asanas permite entrenar la mente para permanecer centrada en la respiración y las sensaciones corporales, facilitando así un estado de atención plena.

***Reducción de Distracciones.*** Para Pierre (2020), la práctica regular del yoga enseña a los estudiantes a reconocer y reducir las distracciones mentales, promoviendo

así un estado de calma y claridad interior. Esta reducción de distracciones no sólo favorece la concentración durante la práctica física, sino que también mejora la capacidad de afrontar los retos diarios con mayor equilibrio emocional y mental.

**Progreso en la Meditación.** Finalmente, el progreso en la meditación es un indicador directo de la concentración desarrollada a través del yoga. Según Pierre (2020), la práctica de asanas ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la meditación y facilita el desarrollo de una atención concentrada, sostenida y equilibrada. Este progreso se manifiesta en una mayor capacidad para permanecer en estados meditativos más profundos y prolongados, lo que refleja un desarrollo continuo de la concentración y el enfoque.

**Relajación.** Para Palomino (2013), la relajación dentro del yoga es un acto deliberado mediante el cual la persona libera tensiones físicas y mentales a través de la respiración, la atención plena y la práctica de posturas específicas. Durante la práctica, el cuerpo reduce gradualmente el esfuerzo muscular innecesario y la mente alcanza un estado de calma y serenidad, lo que contribuye a generar un equilibrio entre ambos. No se trata solo de descansar, sino también de desarrollar una mayor conciencia corporal y mental para reducir el estrés, controlar las emociones y recuperar energía. La relajación, como parte esencial del yoga, ayuda a mejorar el bienestar general, facilitando la recuperación física, la estabilidad emocional y una mayor predisposición a la concentración y la meditación.

**Indicadores de la Dimensión Relajación** Esta dimensión se divide en los siguientes indicadores

**Capacidad para Relajarse.** Según Palomino (2013), las técnicas de yoga facilitan que la persona relaja conscientemente diferentes partes de su cuerpo, ayudando a reducir y eliminar las tensiones físicas acumuladas. Esta capacidad no sólo favorece la recuperación física tras el esfuerzo, sino que también mejora la calidad del sueño y reduce el estrés.

**Reducción de Tensión.** Otro indicador fundamental es la capacidad del yoga para reducir la tensión muscular y emocional. Según Palomino (2013), las posturas de yoga y las técnicas de respiración ayudan a liberar las tensiones que se acumulan en los músculos y el sistema nervioso, y promueven un estado de relajación profunda y duradera. Esta reducción de la tensión no sólo contribuye al bienestar físico, sino que también promueve

una mayor claridad mental y emocional en el individuo.

### 2.3 Equilibrio Corporal

Para Ccahuana y Flores (2019), es la detección e integración de información sensorial para evaluar la posición, el movimiento del cuerpo en el espacio, y la ejecución de respuestas musculo esqueléticas apropiadas para controlar la posición del cuerpo dentro del contexto del medio y la tarea.

Según García y Berruezo (1999) el equilibrio es el resultado de la interacción de diversas fuerzas, entre las cuales las más importantes son la gravedad y la acción de los músculos esqueléticos. Se dice que un organismo está en equilibrio cuando logra mantener y controlar adecuadamente sus posturas, posiciones y movimientos corporales. Consiste en las modificaciones que realizan los músculos y articulaciones para tener una relación estable entre los ejes corporal y el de gravedad.

Para Muñoz (2023), el equilibrio corporal es un estado que permite a una persona mantener una actividad, gesto o posición en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola, y requiere la integración de estructuras complejas como el cuerpo y su relación espacial, así como la coordinación de múltiples sistemas sensoriomotores y factores que influyen en su desarrollo y mantenimiento. Asimismo, el equilibrio corporal es la capacidad de controlar las extremidades superiores e inferiores durante diversos movimientos. Esta habilidad no solo nos permite movernos, sino también sincronizar estos movimientos de manera segura y coordinada, evitando lesiones y brindando confianza al realizar actividades coordinadas. Dominar este equilibrio contribuye significativamente al desarrollo tanto personal como intelectual, mejorando nuestro desempeño en diversas áreas de la vida.

**Teorías del Equilibrio Corporal según Jean Piaget.** Según Piaget (1955), en su teoría sobre el desarrollo cognitivo, el equilibrio es un concepto fundamental que se aplica tanto a la mente como al cuerpo. Piaget sostiene que los niños desarrollan su comprensión del mundo a través de la adaptación, que implica dos procesos interrelacionados: la asimilación y la acomodación.

**Asimilación.** Según Piaget (1955), los niños asimilan nuevas experiencias y conocimientos al incorporarlos a sus esquemas mentales existentes. En términos de equilibrio corporal, esto se traduce en la capacidad de los niños para aplicar su comprensión actual del equilibrio a nuevas situaciones físicas. Por ejemplo, un niño que

ha aprendido a mantener el equilibrio al caminar en línea recta puede asimilar esta habilidad al intentar caminar sobre una viga elevada.

**Acomodación.** Según Piaget (1955), la acomodación ocurre cuando los niños ajustan sus esquemas mentales existentes para adaptarse a nuevas experiencias que no se ajustan a sus conocimientos previos. En relación con el equilibrio corporal, la acomodación se observa cuando un niño se enfrenta a una tarea física que requiere un tipo diferente de equilibrio, como equilibrarse en una superficie inestable. En este caso, el niño debe ajustar su forma de mantener el equilibrio para adaptarse a la nueva situación.

**Factores que Afectan el Equilibrio.** Según García y Rodríguez (2015), todas las personas dependen de un proceso permanente de equilibrarían, incluso al estar de pie sin desplazarse, ya que constantemente se encuentran en situaciones dinámicas que requieren ajustes y reajustes para mantener el equilibrio.

A continuación, se detalla los factores principales que repercuten en desarrollo adecuado del equilibrio en los estudiantes.

**Desarrollo Muscular.** Según García y Rodríguez (2015), infieren que el equilibrio corporal se logra mediante la coordinación adecuada de la acción muscular y el control postural, lo que permite mantener una posición estable y segura del cuerpo. Por ende, el desarrollo neuromuscular es fundamental para el equilibrio, ya que implica la coordinación precisa de los músculos y el control postural. Además, el equilibrio postural depende de la integración de la información sensorial y la coordinación neuromuscular precisa para ajustar y mantener la postura.

Por otro lado, la coordinación neuromuscular adecuada es esencial para el desarrollo del equilibrio, permitiendo a los niños mantener y ajustar su postura en respuesta a diferentes estímulos. En su investigación, destacan que el desarrollo neuromuscular es crucial para la estabilidad postural en los niños.

**Estimulación Temprana.** La estimulación temprana juega un papel crucial en el desarrollo del equilibrio en los niños, especialmente en el equilibrio estático. Muñoz (2023) destaca que este tipo de equilibrio se desarrolla adecuadamente alrededor de los seis años y permanece estable a lo largo de la vida. La importancia de este período crítico se debe a la plasticidad del cerebro infantil, que permite una mayor capacidad de adaptación y aprendizaje.

Según Gallahue y Ozmun (2006), ellos afirman que las experiencias motrices en los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo del control postural y el equilibrio, ya que favorecen la maduración neuromuscular y fortalecen la coordinación de los movimientos corporales. Esto indica que las actividades que desafían el equilibrio desde una edad temprana ayudan a los niños a desarrollar las habilidades necesarias para mantener la estabilidad postural.

Para Vilca (2021) señalan que la práctica regular de actividades físicas desde una edad temprana contribuye significativamente al desarrollo del equilibrio. Ellos indican que la participación en juegos y actividades físicas permite a los niños mejorar su equilibrio a través de la repetición y la práctica, fortaleciendo sus sistemas neuromuscular y sensorial. Esta práctica continua no solo mejora la habilidad del equilibrio estático, sino que también tiene un impacto positivo en el equilibrio dinámico y la coordinación general.

Por otro lado, Hirabayashi y Iwasaki (1995) ellos infieren que la intervención temprana con ejercicios específicos puede corregir o mejorar significativamente los problemas de equilibrio en los niños, facilitando un desarrollo motor más armonioso y equilibrado. Esto sugiere que la detección temprana de problemas de equilibrio y la implementación de programas de estimulación pueden prevenir futuras dificultades motoras y posturales.

**Percepción Sensorial.** Según García y Rodríguez (2015), el equilibrio se restablece mediante la recepción de información por los exteroceptores y propioceptores. Por lo cual, el equilibrio se sustenta en gran medida en el factor perceptivo motor, el cual integra la información recibida a través de los exteroceptores y propioceptores, asimismo el control postural es el resultado de la interacción entre el sistema neuromuscular y el sistema sensorial, el equilibrio postural depende de la integración de la información sensorial y la coordinación neuromuscular precisa para ajustar y mantener la postura. Esto significa que los sistemas visuales, vestibular y somatosensorial trabajan juntos para proporcionar al cerebro la información necesaria para mantener el equilibrio.

Los desórdenes en los sistemas sensoriales pueden llevar a problemas significativos de equilibrio, alteraciones en el sistema vestibular, visual o somatosensorial pueden resultar en dificultades para mantener el equilibrio, subrayando la importancia de la percepción sensorial en el control postural. Esta observación pone

de manifiesto la necesidad de evaluar y tratar adecuadamente los problemas sensoriales para prevenir trastornos del equilibrio.

**Condiciones de Salud.** Las condiciones de salud juegan un papel fundamental en el equilibrio de las personas, ya que problemas neurológicos o trastornos del oído interno pueden afectar directamente la estabilidad postural Ganança et al. (2007), enfatizan que las alteraciones en el sistema vestibular pueden causar desequilibrios y afectar la estabilidad postural. Esto resalta la importancia de considerar las condiciones de salud en la evaluación y mantenimiento del equilibrio.

Los trastornos del oído interno, como la enfermedad de Menière o la neuritis vestibular, pueden provocar vértigo y desequilibrio. Además, señala que las personas con trastornos vestibulares a menudo experimentan dificultades para mantener el equilibrio y pueden presentar episodios de vértigo incapacitantes. Esta afirmación destaca cómo los problemas en el sistema vestibular pueden tener un impacto significativo en la estabilidad postural y el funcionamiento diario de las personas.

Además, las alteraciones neurológicas en la regulación del tono muscular y la coordinación motora pueden dar lugar a desequilibrios y dificultades para mantener la postura. En concordancia, las condiciones neurológicas, como el Parkinson o la esclerosis múltiple, también pueden afectar el equilibrio.

La importancia de la rehabilitación vestibular en el manejo de desequilibrios causados por problemas de salud. Ellos indican que la rehabilitación vestibular, que incluye ejercicios específicos para mejorar la función del sistema vestibular, puede ser efectiva en el tratamiento de desequilibrios y mareos. Esta perspectiva enfatiza cómo la intervención temprana y adecuada puede ayudar a mitigar los efectos negativos de las condiciones de salud en el equilibrio de las personas.

**Estado Emocional.** El estado emocional de una persona puede tener un impacto significativo en su equilibrio, según Muñoz (2023) destacan que el equilibrio dinámico se ve afectado por el estado emocional de la persona, ya que la ansiedad y el estrés pueden alterar la coordinación motora y la percepción del equilibrio. Las personas que experimentan emociones positivas, como la alegría o la calma, tienden a tener una mejor capacidad para mantener el equilibrio y realizar movimientos coordinados. Esto indica que el estado emocional positivo puede tener efectos beneficiosos en la función motora y el equilibrio.

El estrés crónico y la ansiedad pueden desencadenar respuestas musculares involuntarias y alterar la percepción sensorial, lo que resulta en una disminución de la estabilidad postural y del equilibrio. Asimismo, el estrés y la ansiedad pueden provocar cambios en la postura y la coordinación, afectando negativamente el equilibrio, las estrategias de regulación emocional, como la atención plena y la relajación, pueden ayudar a reducir el impacto negativo del estrés en la coordinación motora y en la percepción del equilibrio.

**Factores Ambientales.** Los factores ambientales desempeñan un papel crucial en el desarrollo del equilibrio dinámico de los niños. Según Escobar (2019) subraya que el equilibrio dinámico en los niños se desarrolla a través de los movimientos corporales desde los primeros años de vida, especialmente mediante el juego.

Según León et al. (2020), afirman que los niños que tienen acceso a espacios abiertos, juegos al aire libre y actividades físicas variadas muestran un desarrollo más avanzado en habilidades de equilibrio y coordinación, en relación a los autores los niños que crecen en entornos que promueven el juego activo y la exploración física tienden a desarrollar un mejor equilibrio y coordinación motora.

Además, el estudio de García et al. (2018) destaca que los niños que crecen en entornos seguros, con condiciones físicas adecuadas y oportunidades para realizar diversos movimientos, tienden a ganar confianza en el control del equilibrio y a manejar su coordinación motora. Esto subraya cómo las condiciones ambientales pueden influir en la percepción de seguridad y en la capacidad de realizar movimientos equilibrados.

**Dimensiones.** Del equilibrio corporal las cuales se clasificaron de la siguiente.

**Equilibrio Estático.** El equilibrio estático es la capacidad de mantener la estabilidad en una posición fija, sin movimientos significativos. Dentro de este tipo de equilibrio se desarrollan habilidades fundamentales para la estabilidad corporal y el control postural. Según García y Rodríguez (2012), el equilibrio estático implica la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable, lo cual es crucial para actividades como mantenerse de pie sin tambalearse o permanecer en posturas específicas durante períodos prolongados.

Este tipo de equilibrio se desarrolla suficientemente alrededor de los seis años y permanece estable a lo largo de la vida, la postura se mantiene sin posibilidad de desplazamiento corporal en el espacio, aunque algunas partes del cuerpo pueden

moverse. Este tipo de equilibrio se observa en diversas acciones deportivas, como al ponerse en la posición de partida, equilibrar en la gimnasia o lanzar la bala.

Dentro del equilibrio estático se desarrollan habilidades como el control de la postura, la alineación corporal, la distribución adecuada del peso en los pies y la capacidad de mantener la posición sin perder el equilibrio. Estas habilidades son esenciales para realizar actividades cotidianas de manera segura y eficiente, como estar de pie, sentarse erguido y mantener la estabilidad al realizar tareas que requieren precisión y control de movimiento.

***Equilibrio Dinámico.*** El equilibrio dinámico, según diversos autores, se refiere a la capacidad de mantener la estabilidad y control del cuerpo durante movimientos en los que se requiere desplazamiento o cambio de postura. Según García y Rodríguez (2012), esta habilidad implica la capacidad de ajustar el centro de gravedad y controlar los movimientos para evitar caídas o desequilibrios en situaciones donde hay cambios de dirección, giros o movimientos bruscos.

Desde la posición de Sugrañes y Ángel (2007), el equilibrio dinámico es la capacidad de controlar las extremidades superiores e inferiores durante la realización de diversos movimientos. Esto permite no solo moverse, sino también sincronizar estos movimientos de manera adecuada, sin causar daño al cuerpo. Mantener este equilibrio contribuye a la seguridad al ejecutar movimientos coordinados, lo que mejora el desempeño tanto en la vida personal como en la vida intelectual.

Por otra parte, el equilibrio dinámico en los niños se desarrolla a través de los movimientos corporales desde los primeros años de vida, especialmente mediante el juego. Esto mejora el desplazamiento corporal, fortalece la coordinación psicomotora y también incrementa otras áreas fundamentales para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dentro del equilibrio dinámico se desarrollan habilidades como la coordinación motriz, el control de la fuerza y la velocidad, la anticipación de movimientos y la capacidad de reacción rápida ante cambios en el entorno. Estas habilidades son esenciales para la realización de actividades deportivas, juegos dinámicos y tareas que requieren movimientos rápidos y precisos.

Para Muñoz (2023), el equilibrio dinámico también implica la capacidad de adaptarse a diferentes superficies y condiciones, como terrenos irregulares, cambios de altura o movimientos en espacios reducidos. Esta adaptabilidad es fundamental para

mantener la estabilidad en contextos variados y realizar movimientos con fluidez y seguridad.

**Propiocepción.** Según Vera (2016), la propiocepción en educación física es la capacidad del cuerpo para percibir la posición, el movimiento y la orientación de sus diferentes partes sin utilizar la vista. Esta capacidad depende de los receptores sensoriales ubicados en los músculos, tendones, articulaciones y ligamentos, que envían información constante al cerebro para controlar y ajustar los movimientos con precisión.

En el ámbito de la educación física, la propiocepción es fundamental, ya que permite a los estudiantes mantener el equilibrio, mejorar la coordinación, controlar la postura y realizar movimientos con mayor precisión y seguridad. Además, ayuda a prevenir lesiones al permitir respuestas rápidas a los cambios de posición o desequilibrios durante las actividades físicas y deportivas.

La propiocepción y el yoga están estrechamente relacionados, ya que la práctica del yoga estimula constantemente la conciencia corporal y el control del movimiento. Al mantener diversas posturas (asanas), realizar transiciones controladas y coordinar la respiración con el movimiento, se estimulan los receptores sensoriales de los músculos, tendones y articulaciones, lo que mejora la capacidad del cuerpo para percibir su ubicación en el espacio.

## 2.4 Definición de Términos Básicos

**Yoga.** Es una disciplina que se enfoca en la unión del cuerpo, la mente y el espíritu, a través de prácticas físicas, respiratorias y meditativas.

**Equilibrio.** Es la capacidad de mantener el centro de masa dentro de los límites de la base de soporte, tanto en estado de reposo como en movimiento.

**Equilibrio Corporal.** Es la habilidad de una persona para mantener una postura estable mediante la coordinación de movimientos musculares y ajustes posturales.

**Equilibrio Estático.** Se refiere a la capacidad de mantener una posición fija, como estar de pie sin moverse, utilizando la mínima cantidad de energía.

**Equilibrio Dinámico.** Es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo mientras se realizan movimientos, como caminar o correr, mediante la continua adaptación de las posturas.

**Emocional.** Este término se refiere a la capacidad de reconocer, entender y

manejar nuestras propias emociones y las de los demás, lo que es esencial para el bienestar personal y social.

**Cognitivo.** Son procesos mentales involucrados en el conocimiento, la comprensión y la resolución de problemas, que incluyen la percepción, la memoria, el juicio y el razonamiento.

**Propiocepción.** Es la capacidad del cuerpo para percibir su posición y movimiento en el espacio, a través de receptores sensoriales ubicados en músculos y articulaciones.

**Coordinación.** Es la capacidad de sincronizar movimientos musculares para realizar una tarea específica de manera eficiente y efectiva.

## 2.5 Hipótesis de la Investigación

### 2.5.1 *Hipótesis General*

El yoga influye positivamente en el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

### 2.5.2 *Hipótesis Específicas*

- El yoga influye positivamente en el desarrollo del equilibrio estático en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.
- El yoga influye positivamente en el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.
- El yoga influye positivamente en el desarrollo de la propiocepción en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

## 2.6 Variables

Según Martínez et al. (2022), las variables son elementos esenciales en la investigación, ya que representan las características, propiedades, cualidades o conceptos que se estudian y analizan. Estas pueden ser cuantificadas, observadas o manipuladas para entender mejor los fenómenos que se investigan. Además de ser parte integral de la

formulación de una hipótesis, las variables desempeñan un papel fundamental en el diseño y análisis de estudios científicos, ya que permiten establecer relaciones de causa y efecto entre diferentes fenómenos.

En este estudio se tomó como variable independiente (el yoga) y como variable dependiente (el equilibrio corporal), a continuación, definimos las variables:

### **2.6.1 Variable Independiente: El yoga**

El yoga es una antigua ciencia que, acompañada de una respiración plenamente consciente, permite unir el cuerpo, el espíritu y la mente. Esta práctica nos invita a un estado de bienestar, integrando disciplinas físicas y mentales tradicionales originadas en la India. A través del yoga, se busca desarrollar la conciencia, la fuerza y la flexibilidad tanto en el cuerpo como en la mente (Gavilan, 2018).

### **2.6.2 Variable Dependiente: El equilibrio Corporal**

El equilibrio corporal es un estado que permite a una persona mantener una actividad, gesto o posición en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola, y requiere la integración de estructuras complejas como el cuerpo y su relación espacial, así como la coordinación de múltiples sistemas sensoriomotores y factores que influyen en su desarrollo y mantenimiento Vera (2016).

## **2.7 Operacionalización de Variables**

Arias (2022) define la operacionalización de variables “como el conjunto de técnicas, métodos o actividades que utiliza el investigador para medir las variables de estudio en una investigación. Este proceso implica descomponer y analizar los componentes de las variables, con el fin de establecer un sistema de medición claro y preciso de los datos recolectados.

## 2.8 Cuadro de Operacionalización de Variables

| Variables                             | Definición conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Definición operacional                                                                                                                                                    | Dimensiones   | Indicadores                             | Escala de medición            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Variable Independiente</b><br>Yoga | El yoga es una antigua ciencia que, acompañada de una respiración plenamente consciente, permite unir el cuerpo, el espíritu y la mente. Esta práctica nos invita a un estado de bienestar, integrando disciplinas físicas y mentales tradicionales originadas en la India. A través del yoga, se busca desarrollar la conciencia, la fuerza y la flexibilidad tanto en el cuerpo como en la mente (Salas, 2018). | Se elaboró una propuesta pedagógica experimental con 10 sesiones de aprendizaje, para su evaluación y se utilizó la ficha de observación para cada sesión de aprendizaje. | Postura       | Alineación corporal correcta            | <b>Nominal</b><br>(No aplica) |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Estabilidad en la postura               |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Adaptabilidad de la postura             |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Flexibilidad  | Amplitud de movimiento                  |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Mejora progresiva                       |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Seguridad en estiramientos              |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Fuerza        | Sostenimiento de posturas de equilibrio |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Duración de la retención                |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Estabilidad muscular                    |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Concentración | Mantener el enfoque                     |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Reducción de distracciones              |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Progreso en meditación                  |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Relajación    | Capacidad para relajarse                |                               |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |               | Reducción de la tensión                 |                               |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     |                                                              |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Variable dependiente</b><br>Equilibrio corporal | El equilibrio corporal es un estado que permite a una persona mantener una actividad, gesto o posición en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola, y requiere la integración de estructuras complejas como el cuerpo y su relación espacial, así como la coordinación de múltiples sistemas sensoriomotores y factores que influyen en su desarrollo y mantenimiento (Soler, 2016). | Para determinar la influencia del yoga para el desarrollo del equilibrio se elaboró una ficha de observación de pre test y post test, en función a las dimensiones, con una escala de evaluación ordinal. | Equilibrio estático | Duración en postura                                          | <b>Ordinal Niveles de desempeño</b><br>AD: Logro destacado<br>A: Logro esperado<br>B: En inicio<br>C: En proceso |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     | Estabilidad corporal                                         |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     | Posición del cuerpo                                          |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           | Equilibrio dinámico | Capacidad para mantener posturas de equilibrio en una pierna |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     | Mantenimiento de una alineación corporal correcta.           |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     | Realiza transiciones suaves y controladas.                   |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     | Capacidad para sincronizar la respiración con el movimiento  |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           | Propiocepción       | Precisión en la ejecución de movimientos                     |                                                                                                                  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                     | Ejecuta equilibrio con ojos cerrados                         |                                                                                                                  |

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo y Nivel de Investigación**

##### **3.1.1 Tipo de Investigación**

Por la naturaleza de la investigación, se empleó una investigación de tipo aplicada.

Según Arias (2012) la investigación aplicada es aquella que busca aplicar los conocimientos teóricos adquiridos para resolver problemas prácticos en la realidad. Su objetivo principal es mejorar prácticas o procedimientos en áreas específicas, aportando resultados directamente utilizables en la resolución de situaciones concretas.

En este sentido, se aplicó un conjunto de estrategias relacionadas con la práctica del yoga que tiene como objetivo de desarrollar el equilibrio corporal en los estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta.

##### **3.1.2 Nivel de Investigación**

La investigación es de nivel experimental. Según Arias (2012) describió la investigación experimental como aquella en la que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, en un entorno controlado. Este tipo de investigación permite establecer relaciones de causalidad y comprobar hipótesis de manera rigurosa.

De acuerdo con el autor, se plantea el yoga como variable independiente que será manipulada para evaluar sus efectos en la variable dependiente, que es el desarrollo del equilibrio. Esta manipulación implica diseñar y aplicar estrategias específicas.

### **3.2 Método de Estudio**

En este estudio se empleó los siguientes métodos: (inductivo, deductivo, hipotético- deductivo y analítico, estadístico).

De acuerdo con Sánchez (2015) los métodos de estudio son “el conjunto de técnicas, procedimientos y estrategias que los investigadores utilizan para recopilar, analizar y comprender la información relevante para su estudio”. Estos métodos son fundamentales para garantizar la calidad y la validez de los resultados obtenidos.

Por las razones expuestas se detalla los siguientes métodos que serán empleados con su respectiva teoría.

#### **3.2.1 Método Deductivo**

Según Maya (2014), es una forma de razonamiento que parte de la verdad universal para obtener conclusiones particulares. En la investigación científica, también este método cumple una doble función: encubrir consecuencias desconocidas de principios conocidos.

Este método se utilizó como un conjunto de procesamiento de principios teóricos de manera general, que sirvió para aplicar en contextos específicos, teniendo en cuenta el macro, mezo y micro (el método del embudo).

#### **3.2.2 Método Inductivo**

Según Maya (2014), el método deductivo se basa en el razonamiento por lo cual, a partir del análisis de los hechos singulares, se pretende llegar a leyes. Es decir, que se parte del análisis de ejemplos concretos que se descomponen en partes para posteriormente llegara a una conclusión. En ello se asemejándose al método analítico descrito con anterioridad.

En concreto, el método inductivo ayudó a obtener un análisis específico sobre las variables y las dimensiones de las habilidades cognitivas para después sacar conclusiones del estudio.

#### **3.2.3 Hipotético-Deductivo**

Para López y Fachelli (2015), es una forma de investigación científica que comienza con la observación de un problema o fenómeno en la realidad, a partir del cual el investigador plantea una hipótesis como posible explicación. Posteriormente, esta

hipótesis se desarrolla mediante un proceso deductivo del cual se deducen consecuencias que pueden observarse y contrastarse con la realidad. Por último, estas consecuencias se someten a verificación empírica, lo que permite aceptar provisionalmente la hipótesis si los resultados la confirman, o rechazarla y reformularla en caso contrario. De esta manera este método garantiza que el conocimiento científico se construya de forma sistemática, lógica y basada en la evidencia.

El método hipotético-deductivo se aplicó en la presente investigación mediante la formulación de hipótesis como posibles respuestas al problema planteado. Posteriormente, dicha hipótesis fue contrastada con la realidad observada en el estudio a través de la recolección y análisis de datos. Al comprobarse que los resultados obtenidos concuerdan con los hechos investigados, la hipótesis se fortalece y se concluye que la aplicación del yoga influye significativamente en el fomento de los hábitos físicos de los estudiantes de la institución objeto de estudio.

#### **3.2.4 Método Analítico**

Para Unda (2014), consiste en separar o descomponer los elementos que componen el objeto de estudio, para determinar su comportamiento particular y la naturaleza de las relaciones entre dichos componentes. También consiste en descomponer un todo en sus partes, que puedan ser concretas o abstractas. Comienza con la observación y descripción de un hecho para luego descomponerlo en sus partes y establecer jerarquías que permitan descubrir lo esencial del fenómeno.

Por lo tanto, en la presente investigación, el método analítico permitió estudiar de manera detallada la variable habilidades cognitivas, descomponiéndola en sus respectivas dimensiones estática, dinámica y propiocepción. A partir de las dimensiones se identificaron los indicadores correspondientes y, posteriormente, se formularon los ítems de evaluación.

#### **3.2.5 Método Estadístico**

Para Bologna (2018), el método estadístico es una técnica que permite analizar la información obtenida mediante datos numéricos para organizarla, interpretarla y extraer conclusiones válidas. Este método transforma los datos recopilados en información comprensible mediante herramientas como tablas, gráficos y medidas estadísticas, lo que facilita una mejor comprensión del fenómeno estudiado.

El método estadístico permitió demostrar y presentar los datos recolectados de

dicha investigación numéricamente, interpretándose de manera frecuencia y porcentual.

### 3.3 Diseños de Investigación

Según Hernández et al. (2014) definen el diseño de investigación como “el plan general que se sigue para recopilar y analizar los datos necesarios con el fin de responder las preguntas de investigación, controlando al máximo los factores que podrían afectar la validez de los resultados”.

En este estudio, se empleó el diseño pre experimental, porque se trabajó exclusivamente con un solo grupo de participantes. Inicialmente, se hará una prueba de pre test para evaluar el nivel del desarrollo (del equilibrio corporal). Posteriormente, se implementó la variante experimental (el yoga), que constituye el núcleo del experimento. Al concluir la intervención, se aplicará una prueba de post test con el objetivo de medir los cambios producidos por la variante experimental.

El esquema del diseño pre experimental es la siguiente:

***GE: O1 x O2***

**Donde:**

**GE:** representa al grupo experimental

**O1:** Pre Test

**X:** Manipulación de la variable independiente (El tratamiento consistió en 10 sesiones)

**O2:** Post Test

### 3.4 Población y Muestra

#### 3.4.1 Población

La población estuvo conformada por 150 estudiantes del segundo grado A, B, C, D y E de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.

Como señala Arias (2012) la población en una investigación es el conjunto total de elementos o individuos que poseen características comunes y que son objeto de estudio en una investigación determinada. Este conjunto puede incluir personas, objetos, eventos o fenómenos, dependiendo del objetivo de la investigación. La población es el

universo completo del cual se esperó obtener información para hacer inferencias o generalizaciones.

**Tabla 1**

*Población total de estudiantes de los niños y niñas de la Institución Educativa “San Ramon”, Huanta 2024.*

| Institución Educativa             | Grado y sección | Cantidad |
|-----------------------------------|-----------------|----------|
| “San Ramón” de Huanta             | 2° “A”          | 28       |
|                                   | 2° “B”          | 30       |
|                                   | 2° “C”          | 32       |
|                                   | 2° “D”          | 30       |
|                                   | 2° “E”          | 30       |
| <b>Total, de estudiantes: 150</b> |                 |          |

*Nota.* Nómina de matrícula de los estudiantes del segundo grado de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.

### 3.4.2 Muestra

La muestra estuvo constituida por 28 estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.

Como manifiesta Arias (2012), la muestra es un grupo representativo de la población, seleccionado de manera que se puedan realizar inferencias válidas y confiables sobre el conjunto total. La selección de la muestra debe hacerse utilizando métodos que aseguren su representatividad, reduciendo al mínimo el sesgo y permitiendo que los resultados obtenidos puedan generalizarse a la población.

**Tabla 2**

*Muestra total de estudiantes de los niños y niñas de la Institución Educativa “San Ramón”, Huanta 2024.*

| Institución Educativa | Grado y sección: 2° “B” |         | Total |
|-----------------------|-------------------------|---------|-------|
|                       | Varones                 | Mujeres |       |
| “San Ramón” de Huanta | 15                      | 13      | 28    |

*Nota.* Estudiantes matriculados en el año 2024.

**Criterios de la Selección de la Muestra.** Martínez et al. (2022) infieren que los

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

**Tabla 3**

*Criterios de selección de la muestra*

| <b>Criterios</b>                                                                                                               | <b>Inclusión</b>                                                                                          | <b>Exclusión</b>                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Los Estudiantes del segundo grado “A” del ciclo III de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024. | Los 28 estudiantes del segundo grado “A” serán incluidos para la ejecución del proyecto de investigación. | Los estudiantes deberán cumplir con todos los parámetros establecidos para evitar posibles interferencias en los resultados de la investigación. |

*Nota.* Estudiantes matriculados en el año 2024.

### **3.5 Técnicas de Muestreo**

En este estudio se empleará la técnica del muestreo no probabilística por conveniencia, lo cual implica que los estudiantes de la muestra, serán seleccionarán según el criterio de la investigadora.

Para Otzen & Manterola (2017), la técnica de muestreo es un procedimiento utilizado en la investigación para seleccionar una parte representativa de una población con el fin de estudiarla y obtener información que permita conocer las características del conjunto total. Este proceso resulta necesario cuando no es posible estudiar a toda la población; en ese caso, se elige un conjunto reducido de elementos o personas que reflejan adecuadamente sus características principales. De esta manera, los datos recopilados de la muestra permiten realizar inferencias y generalizaciones validas sobre la población estudiada, facilitando así el desarrollo de la investigación de forma más eficiente y práctica.

### **3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

La ficha de observación fue el instrumento de la técnica de observación durante

el proceso de la investigación para la recolección de datos. Esto me permitió a recopilar la información sobre el yoga para el desarrollo del equilibrio corporal.

**Tabla 4**

*Técnica e instrumento de la investigación*

| <b>Técnica</b> | <b>Instrumento</b>   |
|----------------|----------------------|
| Observación    | Ficha de observación |

*Nota.* Elaboración propia

### **3.6.1 Técnica**

Según Martínez et al. (2022), la técnica de observación es un procedimiento de investigación que consiste en recopilar información directamente mediante la atención cuidadosa y sistemática a hechos, situaciones o comportamientos que ocurren en un contexto determinado. El investigador, a través de este proceso, registra lo que sucede sin intervenir en el fenómeno estudiado, con el fin de obtener datos reales y objetivos, de esta manera, la observación permite una mejor comprensión de la realidad investigada y su posterior análisis para obtener conclusiones fundamentales.

### **3.6.2 Instrumento**

Para Arias (2020), la ficha de observación es una herramienta de investigación que permite registrar de forma ordenada y sistemática la información obtenida mediante la observación directa de un fenómeno, situación o comportamiento. Registra los datos relevantes que el investigador identifica en el trabajo de campo para organizarlos y facilitar su posterior análisis. De esta manera, la ficha de observación ayuda a recopilar datos de forma clara, precisa y estructurada, lo que facilita una mejor comprensión de la realidad estudiada.

## **3.7 Validez, Confiabilidad y Pilotaje**

### **3.7.1 Validez**

Según Villasis et al. (2018), la validez se refiere al grado en que un estudio o instrumento puede medir con precisión lo que pretende medir. Es decir, implica que los resultados obtenidos reflejan la realidad del fenómeno estudiado en el campo, son distorsiones ni errores significativos. La investigación válida permite confiar en que las conclusiones con los datos obtenidos y reflejan adecuadamente lo estudiado.

**Tabla 5***Resultado de validez de contenido de la ficha de observación por juicio de expertos*

| <b>Opinión del experto</b>     | <b>Puntaje porcentual %</b> | <b>Puntos</b> | <b>Decisión</b> |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------|
| Experto 1                      | 85 %                        | 0,85          | Buena           |
| Experto 2                      | 90%                         | 0,9           | Buena           |
| Experto 3                      | 95%                         | 0,95          | Buena           |
| <b>Promedio de Ponderación</b> | <b>90%</b>                  | <b>0,9</b>    | Buena           |

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

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 5, se evidencio el resultado de validez de contenido con juicio de expertos, con un puntaje de 0,9. Esto indica que el contenido de los ítems es bueno para determinar el yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes y que existe una alta concordancia entre jueces, garantizando que el instrumento es apto para su aplicación en la muestra.

### **3.7.2 Confiabilidad**

Según Villasis et al. (2018), la confiabilidad de un estudio es el grado de consistencia o estabilidad que muestra un instrumento para la recopilación de datos con el fin de medir un fenómeno determinado. Es decir, la fiabilidad garantiza que la información obtenida sea precisa, estable y libre de errores aleatorios, lo que aumenta la confianza en los resultados y conclusiones de la investigación.

Para hallar el Alpha de Cronbach utilizaremos la siguiente formula:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right]$$

Donde:

$\alpha$  = Coeficiente de confiabilidad del instrumento.

$k$  = Número de items del instrumento.

$\sum_{i=2}^k s_i^2$  = Sumatoria total de varianzas.

$s_T^2$  = Varianza total del instrumento.

**Tabla 6***Resultado de la prueba estadística de fiabilidad*

| <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>N.º de elementos</b> |
|-------------------------|-------------------------|
| 0,878                   | 18                      |

*Nota.* Data de fiabilidad

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 6, los resultados de la prueba de Alfa de Cronbach presentan un valor 0,878. Se concluye que las preguntas de la ficha de observación de la variable de la flexibilidad presentan excelente confiabilidad, es factible su aplicación del instrumento en la recolección de datos.

### **3.7.3 Pilotaje**

Según Días (2020), en la investigación científica, el pilotaje es una prueba preliminar que se realiza antes de aplicar los instrumentos de recolección de datos a la muestra final. Su propósito es verificar si el cuestionario, la hoja de observación, la entrevista u otro instrumento es claro, comprensible y adecuado para alcanzar los objetivos del estudio. Mediante la fase piloto es posible identificar errores, ambigüedades o dificultades en la aplicación del instrumento, lo que permite realizar los ajustes necesarios antes de iniciar la investigación final. De esta manera, la fase piloto contribuye a mejorar la validez, la confiabilidad y la calidad de la información que se obtendrá durante el desarrollo del estudio.

## **3.8 Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos**

Desde una perspectiva personal y profesional, se considera que el uso de estas herramientas estadísticas fue fundamental para comprobar la veracidad de los cambios observados en la Institución Educativa “San Ramon”, de Huanta. El análisis de los datos correspondientes a los estudiantes del segundo grado, sección “A”, mediante la prueba estadística de Wilconxon, no solo permitió obtener resultados numéricos, sino también evidenciar de manera objetiva una mejora significativa en el desempeño de los estudiantes, reflejada en la transición desde los niveles inicio y en proceso hacia los niveles de logro esperado y logro destacado.

## **3.9 Aspectos Éticos**

Según Acevedo (2002), los aspectos éticos en la investigación comprenden el conjunto de principios y normas que seguían la conducta del investigador a lo largo del

proceso de estudio, garantizando que este se lleve a cabo de manera responsable, honesta y respetuosa. Estos aspectos implican el respeto a la dignidad y la privacidad de las personas involucradas, así como la transparencia en el manejo de la información y la prohibición del plagio o la manipulación de datos. De esta forma, la ética de la investigación asegura la integridad del trabajo científico y la fiabilidad de sus resultados.

Asimismo, los datos obtenidos son representativos de la población estudiada y fueron procesados exhaustivamente tras la aplicación de instrumentos validados, reflejando fielmente la realidad. Se contó con la autorización del director de la Institución Educativa para la recolección de datos, garantizando el anonimato y el respeto a los participantes. Igualmente, las citas correspondientes se realizaron.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **4.1 Presentación y Descripción de los Resultados**

Se recolectaron datos de la variable “desarrollo del equilibrio” utilizando una ficha de observación. Dicho instrumento se aplicó a una muestra de 28 estudiantes de segundo de primaria, los cuales representan el 100 % de la muestra. El procesamiento de estos datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS.

##### **4.1.1 A Nivel Descriptivo**

A continuación, se presentan los datos organizados en tablas de frecuencias y gráficos estadísticos. Dichos datos fueron recolectados mediante una ficha de observación y posteriormente valorados con una escala valorativa ordinal que distingue cuatro niveles: inicio (C), en proceso (B), logro esperado (A) y logro destacado (AD):

**Tabla 7***Resultado de contraste del desarrollo del equilibrio de pres test y post test*

| Niveles de logro     | Pre test  |            | Post test |            |
|----------------------|-----------|------------|-----------|------------|
|                      | ni        | hi%        | ni        | hi%        |
| AD (Logro destacado) | 0         | 0          | 9         | 32,1       |
| A (Logro esperado)   | 1         | 3,6        | 19        | 67,9       |
| B (En proceso)       | 25        | 89,3       | 0         | 0          |
| C (En inicio)        | 2         | 7,1        | 0         | 0          |
| <b>Total</b>         | <b>28</b> | <b>100</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Data obtenida del desarrollo del equilibrio con la ficha de observación.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 7, en la evaluación pretest, se evidencia que el 100% de los estudiantes se ubicó en niveles por encima de “En inicio”, con un 96,4% en el nivel “Logro esperado” y un 3,6% en “Logro destacado”, evidenciando una capacidad inicial homogénea y favorable en el equilibrio corporal antes de la intervención. Tras la aplicación del programa de yoga, los resultados del post test muestran un desplazamiento hacia niveles superiores: el 67,9% alcanzo el nivel “Logro esperado” y el 32,1% logro “Logro destacado” eliminando por completo los niveles en “En inicio” y “En proceso”. Esta mejora evidencia que la práctica sistemática del yoga modifico cualitativamente la distribución del equilibrio corporal, alejando a los estudiantes del nivel basal y consolidando aprendizajes superiores.

**Tabla 8***Resultado de contraste del desarrollo del equilibrio estático de pres test y post test*

| Niveles de logro     | Pre test  |            | Post test |            |
|----------------------|-----------|------------|-----------|------------|
|                      | ni        | hi%        | ni        | hi%        |
| AD (Logro destacado) | 0         | 0          | 6         | 21,4       |
| A (Logro esperado)   | 5         | 18         | 17        | 60,7       |
| B (En proceso)       | 18        | 64         | 5         | 17,9       |
| C (En inicio)        | 5         | 18         | 0         | 0          |
| <b>Total</b>         | <b>28</b> | <b>100</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Data obtenida del desarrollo del equilibrio con la ficha de observación.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 8, se evidencia que, en el pretest, el 64% de los estudiantes se concentró en el nivel “En proceso” y el 18% en el nivel “En inicio”

para el equilibrio estático, indicando una habilidad incipiente para mantener posturas fijas sin apoyo. Solo el 18% alcanzo el nivel “Logro esperado” y ningún estudiante logro el “Logro destacado”. Después de la intervención con yoga, se observa una mejora sustancial: donde el 60,7% ascendió al nivel “Logro esperado”, el 21,4% alcanzo “Logro destacado” y solo el 17,9% permaneció en “En proceso”, eliminando completamente el nivel “En inicio”. Esta progresión evidencia que las posturas del yoga como Vrksasana (árbol) y la tadasana (montaña) fortalecen los músculos estabilizadores y mejoran la alineación corporal. La reducción del nivel “En proceso” del 64% al 18% y la eliminación del nivel “En inicio” demuestran un efecto positivo y significativo de la variable independiente. Así, se confirma que el yoga influye favorablemente en el equilibrio estático, potenciando la capacidad de mantener la postura sin oscilaciones.

**Tabla 9**

*Resultado de contraste del equilibrio dinámico de pres test y post test*

| Niveles de logro     | Pre test  |            | Post test |            |
|----------------------|-----------|------------|-----------|------------|
|                      | ni        | hi%        | ni        | hi%        |
| AD (Logro destacado) | 0         | 0          | 9         | 32,1       |
| A (Logro esperado)   | 5         | 11         | 18        | 64,3       |
| B (En proceso)       | 18        | 57         | 1         | 3,6        |
| C (En inicio)        | 5         | 32         | 0         | 0          |
| <b>Total</b>         | <b>28</b> | <b>100</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Data obtenida del desarrollo del equilibrio con la ficha de observación.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 9, inicialmente, el 57% de los estudiantes se encontraba en nivel “En proceso” y el 32,1% en “En inicio” para el equilibrio dinámico, lo que revelaba dificultades para mantener la estabilidad durante el desplazamiento. Solo el 11% alcanzo el nivel “Logro esperado” y ningún estudiante logro “Logro destacado”. Tras la aplicación del yoga, el 64,3% alcanzo el nivel “Logro esperado”, el 32,1% llego a “Logro destacado” y solo el 3,6% permaneció en “En proceso” sumando un 96,4% por encima del nivel de proceso, con eliminación total del nivel “En inicio”. Este avance notable se atribuye a las transiciones fluidas entre posturas y al trabajo de propiocepción en movimiento, aspectos centrales del yoga infantil. La disminución drástica del nivel en “En proceso” del 57% al 3,6% indica que la mayoría de los estudiantes interiorizo estrategias para ajustar su centro de gravedad durante el

desplazamiento. Por lo tanto, la práctica del yoga resulta altamente afectiva para desarrollar el equilibrio dinámico en contextos educativos.

**Tabla 10**

*Resultado de contraste de la propiocepción de pre test y post test*

| Niveles de logro     | Pre test  |            | Post test |            |
|----------------------|-----------|------------|-----------|------------|
|                      | ni        | hi%        | ni        | hi%        |
| AD (Logro destacado) | 0         | 0          | 12        | 43         |
| A (Logro esperado)   | 3         | 11         | 15        | 53         |
| B (En proceso)       | 16        | 57         | 1         | 3          |
| C (En inicio)        | 9         | 32         | 0         | 0          |
| <b>Total</b>         | <b>28</b> | <b>100</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Data obtenida del desarrollo del equilibrio con la ficha de observación.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 10, se evidenció que, en el pretest el 57% de los estudiantes se ubicó en el nivel “En proceso”, el 32% en “En inicio” y solo el 11% en “Logro esperado”, sin que ningún estudiante alcanzara “Logro destacado”, reflejando una conciencia corporal limitada. Después de la investigación, se produce un avance cualitativo importante: 53% ascendió a “Logro esperado”, el 43% alcanzo “Logro destacado”, y solo el 3% permaneció en “En proceso” eliminando completamente el nivel “En inicio”. Esta mejora en la propiocepción se explica por la práctica sistemática de posturas con ojos cerrados y la atención plena a las sensaciones articulares y musculares. La reducción del nivel “En proceso” del 57% al 3% y la eliminación del nivel “En inicio” confirman que el yoga agudiza la percepción de la posición corporal en el espacio. En consecuencia, se valida que el yoga influye positivamente en el desarrollo de la propiocepción, un componente esencial del equilibrio corporal.

#### **4.1.2 A Nivel Inferencial**

**Prueba de Normalidad.** Para Neri (2019), la prueba de normalidad es un método estadístico que se utiliza para comprobar si un conjunto de datos sigue una distribución normal; es decir, si los valores se agrupan de forma equilibrada alrededor de una media, representada mediante la conocida curva de campana. Es importante porque muchos métodos estadísticos requieren los datos presenten este comportamiento para que sus resultados sean válidos. La prueba de normalidad también nos ayuda a saber si la mayoría de los datos se agrupan en el centro y si existen algunos valores muy extremos, lo que

indicara que los datos siguen una distribución normal.

**Tabla 11**

*Resultado de las pruebas de normalidad*

|                                        | Shapiro-Wilk |           |              |
|----------------------------------------|--------------|-----------|--------------|
|                                        | Estadístico  | gl        | Sig.         |
| Pre-test del desarrollo de equilibrio  | 0,362        | 19        | 0,000        |
| Post-test del desarrollo de equilibrio | 0,390        | 9         | 0,000        |
|                                        | <b>0,188</b> | <b>28</b> | <b>0,000</b> |

*Nota.* Corrección de significancia de Lilliefors

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 11, los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk, aplicada debido a que el tamaño de la muestra es menor a 50 sujetos ( $n = 28$ ), muestran un nivel de significancia (Sig. = 0,000) tanto para el pre test como para el post test del desarrollo del equilibrio. Dado que este valor es inferior al nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ), se rechaza la hipótesis de normalidad, concluyendo que los datos en ambas mediciones no siguen una distribución normal. Esta condición es frecuente en investigaciones educativas con diseños pre experimentales, donde las puntuaciones tienden a concentrarse en niveles específicos de logro. La ausencia de normalidad determina, de manera rigurosa, que no se pueden emplear pruebas paramétricas para el contraste de hipótesis. Por lo tanto, justifica plenamente el uso de estadísticos no paramétricos, específicamente la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestra relacionadas, en las siguientes etapas del análisis inferencial.

#### **4.1.3 Hipótesis General**

**Prueba de Hipótesis General.** Se realizó al general desarrollo de equilibrio.

**Sistema de Hipótesis. Ha:** El yoga incluye significativamente en el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Ho:** El yoga no incluye significativamente en el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

- **Estadígrafo.** Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas.

**Tabla 12**

*Resultado de contraste del desarrollo del equilibrio entre pre test y pos test*

| <b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b> |                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                           | <b>Post test del desarrollo del equilibrio</b> |
|                                           | <b>Pre test del desarrollo del equilibrio</b>  |
| Z                                         | -4,802 <sup>b</sup>                            |
| Sig. Asin. (bilateral)                    | 0,000                                          |

*Nota.* a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

*Nota.* b. Se basa en rangos negativos.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 12, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon arroja un valor  $Z = -4,850$  con una significancia asintótica bilateral de 0,000, la cual es menor al nivel crítico de 0,05. Este hallazgo permite rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptar la hipótesis alterna ( $H_a$ ), confirmando que el yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio corporal de los estudiantes. El signo negativo del estadístico Z indica que los rangos negativos (mejoras desde el pre test hacia el post test) predominan sobre los rangos positivos, evidenciando un cambio favorable tras la intervención. Desde una perspectiva práctica, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de las 10 sesiones de yoga generó un efecto positivo y estadísticamente significativo en la capacidad general de equilibrio. En consecuencia, se valida empíricamente que el yoga, como variable independiente, es una estrategia efectiva para el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes de segundo grado de primaria.

#### **4.1.4 Hipótesis Específicas**

**Prueba de Hipótesis Específicas 1.** Al desarrollo de equilibrio.

**Sistema de Hipótesis.  $H_0$ :** El yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio estático en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**$H_a$ :** El yoga no influye significativamente en el desarrollo del equilibrio estático en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Nivel de Significancia.** 0,05

**Estadígrafo.** Prueba de rangos con signo de wilcoxon para muestras relacionadas.

**Tabla 13**

*Resultado de contraste del equilibrio estático entre pre test y pos test*

| Estadísticos de prueba <sup>a</sup> |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
|                                     | Post test del equilibrio estático |
|                                     | Pre test del equilibrio estático  |
| Z                                   | -4,172 <sup>b</sup>               |
| Sig. asin. (bilateral)              | 0,000                             |

*Nota.* a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

*Nota.* b Se basa en rangos negativos.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 13, para la dimensión específica de equilibrio estático, la prueba de Wilcoxon reportó un valor  $Z = -4,172$  con una significancia bilateral de 0,000, inferior a  $\alpha = 0,05$ . Este resultado conduce al rechazo de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis específica, concluyendo que el yoga influye de manera significativa en el desarrollo del equilibrio estático. El valor  $Z$  negativo confirma que las puntuaciones obtenidas en el post test superaron sistemáticamente a las del pretest, lo cual se alinea con la mejora observada en la tabla 9, donde el 82,1% de los estudiantes alcanzó niveles superiores (A y AD) después de la intervención. La práctica de posturas como Vrksanasa (árbol) y Todasana (montaña) fortaleció los músculos estabilizadores y mejoró la alineación postural. Así, se demuestra que el yoga es particularmente eficaz para que los estudiantes mantengan posiciones fijas sin pérdida del equilibrio, incluso en condiciones de ausencia de apoyo externo.

#### **4.1.5 Prueba de Hipótesis de Específica 2**

**Sistema de Hipótesis. O:** El yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Ha:** El yoga no influye significativamente en el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Nivel de Significancia.** 0,05

**Estadígrafo.** Prueba de rangos con signo de wilcoxon para muestras relacionadas.

**Tabla 14**

*Resultado de contraste del equilibrio dinámico entre pre test y pos test*

| <b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b> |                                                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                           | Post test del equilibrio dinámico<br>Pre test del equilibrio dinámica |
| Z                                         | -4,587 <sup>b</sup>                                                   |
| Sig. asin. (bilateral)                    | 0,000                                                                 |

*Nota a.* Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

*Nota. b.* Se basa en rangos negativos.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 14, el contraste del equilibrio dinámico mediante la prueba de Wilcoxon arrojo un valor  $Z = -4,587$  con una significancia bilateral de 0,000, la cual es menor a 0,05. Este hallazgo permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que el yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio dinámico. El signo negativo del estadígrafo Z indica que las mejoras desde el pre test al post test fueron consistentes en la mayoría de los estudiantes, lo que concuerda con los datos descriptivos de la tabla 10, donde el 96,4% alcanzo niveles de logro esperado o destacado. Las transiciones controladas entre posturas y el trabajo de coordinación de extremidades durante el desplazamiento, propios de la práctica del yoga, explican esta mejora sustancial. Se concluye, por tanto, que el yoga potencia la capacidad de los estudiantes para mantener la estabilidad corporal mientras se desplazan, cambian de dirección o realizan movimientos sustanciales.

#### **4.1.6 Prueba de Hipótesis Específica 3**

**Sistema de Hipótesis. Ho:** El yoga influye significativamente en el desarrollo de la propiocepción en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Ha:** El yoga no influye significativamente en el desarrollo de la propiocepción en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Nivel de Significancia.** 0,05

**Estadígrafo.** Prueba de rangos con signo de wilcoxon para muestras relacionadas.

*Resultado de contraste de la propiocepción entre pre test y pos test*

| <b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b> |                         |
|-------------------------------------------|-------------------------|
|                                           | Post test propiocepción |
|                                           | Pre test propiocepción  |
| Z                                         | -4,632 <sup>b</sup>     |
| Sig. asin. (bilateral)                    | 0,000                   |

*Nota.* a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

*Nota.* b. Se basa en rangos negativos.

**Análisis e Interpretación.** En la tabla 15, en cuanto a la dimensión de propiocepción, la prueba de Wilcoxon mostro un valor  $Z = -4,632$  con una significancia bilateral de 0,000, inferior al nivel crítico de 0,05. Este resultado lleva a rechazar la hipótesis nula y a aceptar la hipótesis específica, demostrando que el yoga influye significativamente en el desarrollo de la propiocepción de los estudiantes. El valor  $Z$  más alto (en magnitud) entre todas las dimensiones analizadas (4,632) sugiere que la propiocepción fue la capacidad más beneficiada por la intervención, lo cual se refleja en la tabla 11, donde el 42,9% alcanzo el nivel de “Logro destacado” y el 96,4% se ubicó por encima del nivel de proceso. La práctica sistemática de posturas con ojos cerrados, la atención plena a las sensaciones articulares y la respiración consciente mejoraron la capacidad de los estudiantes para percibir la posición de su cuerpo en el espacio sin apoyo visual. Así, se valida que el yoga es una herramienta poderosa para agudizar la conciencia corporal.

## **4.2 Discusión de Resultados**

Los resultados obtenidos en el objetivo general con relación con la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio corporal evidenciaron que, en el pre test, el 100% de los estudiantes se ubicó en niveles por encima de “En inicio”, con el 96,4% en el nivel “Logro esperado” y solo el 3,6% en “Logro destacado”. Tras la aplicación del programa de yoga, el post test mostro un desplazamiento hacia niveles superiores: el 67,9% alcanzó el nivel “Logro esperado” y el 32,1% logro “Logro destacado”, con la desaparición completa de los niveles “En inicio” y “En proceso”. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon corroboró la significancia estadística ( $Z = -4,802$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ), confirmando que la práctica sistemática del yoga genera mejoras integrales en el control postural y la estabilidad corporal.

Estos hallazgos coinciden plenamente con Torres (2021), quien concluyó que la implementación regular de prácticas de yoga resultó en una mejora significativa en las habilidades motoras gruesas, observando que el 75% de los niños mostró un incremento notable en la coordinación y el equilibrio. De manera similar, Paredes y Quispe (2021) encontraron que el yoga tuvo como efecto positivo en el 100% de los estudiantes, demostrando la eficacia de esta práctica para mejorar el dominio corporal dinámico. Desde las bases teóricas, Calle (2011), señala que el término “Yoga” deriva del vocablo yug que significa unir, enlazar, armonizar, lo cual explica porque esta disciplina integra el cuerpo, la mente y el espíritu en una práctica holística. Asimismo, Baca y Joya (2023) sostiene que el yoga busca desarrollar la conciencia, la fuerza y la flexibilidad tanto en el cuerpo como en la mente, lo que fundamenta los resultados obtenidos donde el 100% de los estudiantes alcanzó niveles superiores después de la intervención.

Los resultados del primer objetivo específico en la influencia del yoga para el desarrollo del equilibrio estático muestran que, en el pretest, el 64% de los estudiantes se concentró en el nivel “En proceso” el 17% en “En inicio”, sin que ningún estudiante alcanzara “Logro destacado”, revelando una habilidad incipiente para mantener posturas fijas sin apoyo externo. Después de la intervención con yoga, se observó una mejora sustancial: el 60,7% ascendió al nivel “Logro esperado” y el 21,4% alcanzó “Logro destacado”, y solo el 18% permaneció “En proceso”, eliminando completamente el nivel “En inicio”. La prueba de Wilcoxon confirmó este hallazgo con  $Z = -4,172$  y  $p = 0,000 < 0,05$ , demostrando que las posturas de yoga como Vrksasana (Árbol) y Todasana (Montaña), fortalecen los músculos estabilizadores y mejoran la alineación corporal.

Estos resultados se alinean con los hallazgos de Arauzo (2020), quien identificó que el 58% de los niños se encontró en un nivel no logrado respecto a la dimensión de equilibrio corporal estático, evidenciando la necesidad de intervenciones como el yoga. En contraste, tras la intervención de esta investigación, el 82,1% alcanzó niveles superiores, lo que demuestra la efectividad del yoga para superar las dificultades iniciales. Teóricamente, Pérez (2019) sostiene que el equilibrio estático implica la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable, lo cual se desarrolla mediante posturas de yoga que desafían la estabilidad. Por su parte, Iyengar (2001) enfatiza que “los asanas del yoga desarrollan la fuerza muscular, pero también enseñan al practicante a mantener posturas desafiantes con estabilidad y control”, lo que explica la mejora progresiva en la capacidad de los estudiantes para mantener posiciones fijas sin pérdida

del equilibrio, incluso en condiciones de ausencia de apoyo externo.

Los resultados del segundo objetivo específico en la influencia del yoga para el desarrollo del equilibrio dinámico evidenciaron que, en el pretest, el 57% de los estudiantes se encontraba en el nivel “En proceso” y el 32,1% en “En inicio” y solo el 11% en “Logro esperado”, sin que ningún estudiante alcanzara “Logro destacado” revelando dificultades para mantener la estabilidad durante el desplazamiento. Tras la aplicación del yoga, el 64,3% alcanzó el nivel “Logro esperado” y el 32,1% llegó a “Logro destacado” y solo el 3% permaneció “En proceso”, sumando un 96,4% por encima del nivel de proceso, con eliminación total del nivel “En inicio”. La prueba de Wilcoxon confirmó la significancia estadística con  $Z = -4,587$  y  $p = 0,000 < 0,05$ , demostrando que las transiciones controladas entre posturas y el trabajo de coordinación de extremidades durante el desplazamiento, propios de la práctica del yoga, explican esta mejora sustancial.

Estos hallazgos son consistentes con Quispe y Suarez (2017), quienes concluyeron que los ejercicios de Hata yoga influyen significativamente en el desarrollo del dominio corporal dinámico en estudiantes de nivel inicial. También coinciden con Otáñez y Villamarin (2024), quienes afirman que el yoga contribuye a la paz mental, a la concentración, al estiramiento de músculos, al fortalecimiento de los pulmones y a la coordinación de extremidades superiores e inferiores. Desde la perspectiva teórica, Comellas y Perpinya (2007) definen el equilibrio dinámico como la capacidad de controlar las extremidades superiores e inferiores durante diversos movimientos, lo cual permite sincronizar movimientos de manera segura y coordinada. Escobar (2019) señala que el equilibrio dinámico en los años se desarrolla a través de los movimientos corporales desde los primeros años de vida, especialmente mediante el juego, y el yoga, al ser una práctica lúdica, cumple con esta función al ofrecer transiciones fluidas entre posturas que desafían la estabilidad en movimientos.

Los resultados del tercer objetivo específico de la influencia del yoga para el desarrollo de la propiocepción evidenciaron que, en el pretest, el 57% de los estudiantes se ubicó en el nivel “En proceso”, el 32% en “En inicio” y solo el 11% en “Logro esperado”, sin que ningún estudiante alcanzara “Logro destacado”, reflejando una conciencia corporal limitada. Después de la intervención, se produjo un avance cualitativo importante: el 54% ascendió a “Logro destacado”, el 43% alcanzó “Logro destacado”, y solo el 3% permaneció en “En proceso”, eliminando completamente el

nivel “En inicio”. La prueba de Wilcoxon arrojó el valor más alto en magnitud entre todas las dimensiones analizadas ( $Z = -4,724$  con  $p = 0,000 < 0,05$ ), lo que sugiere que la propiocepción fue la capacidad más beneficiada por la intervención. Esta mejora se explica por la práctica sistemática de posturas con ojos cerrados y la atención plena a las sensaciones articulares y musculares.

Los resultados encuentran sustento en Higuera y Victorio (2022), quienes demostraron que el programa “Yoga en la infancia” mejora significativamente el desarrollo de competencias emocionales y la conciencia corporal, así como sus dimensiones. Autoconciencia emocional, regulación y flexibilidad. Teóricamente, Shumway y Whumway y Woollacott describen la propiocepción como la sensación consciente de la posición y el movimiento de partes corporales, mientras que Kendall y Pérez (2019) explican que la sensibilidad propioceptiva muscular permite ajustes precisos en la contracción muscular. Iyengar (2001) enfatiza que “la flexibilidad es una cualidad crucial en el yoga porque permite una mayor fluidez en las posturas y facilita el desarrollo de una conciencia corporal más profunda”. Además, Lizama (2015) añade de que el yoga utiliza ejercicios de respiración llamados pranayamas, así como mantras, que promueven la concentración y la plena conciencia, lo cual agudiza la percepción de la posición corporal en el espacio.

## CONCLUSIONES

1. Se determinó que el yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio corporal general de los estudiantes de segundo grado de primaria ( $p = 0,000 < 0,05$ ), logrando que todos los estudiantes superen el nivel “En inicio” y “En proceso” y evidenciando una mejora integral en el control postural y la estabilidad corporal.
2. Se determinó que el yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio estático en los estudiantes ( $p = 0,000 < 0,05$ ), elevando del 18% al 82,1% el porcentaje de estudiantes que alcanzan niveles de logro esperado o destacado, con eliminación total del nivel “En inicio”.
3. Se determinó que el yoga influye significativamente en el desarrollo del equilibrio dinámico en los estudiantes ( $p = 0,000 < 0,05$ ), permitiendo que el 96,4% de los estudiantes alcance niveles de logro esperado o destacado, reduciendo el nivel “En proceso” del 57% al 3% eliminando el nivel “En inicio”.
4. Se determinó que el yoga influye significativamente en el desarrollo de la propiocepción en los estudiantes ( $p = 0,000 < 0,05$ ), siendo esta la dimensión más beneficiada ( $Z = -4,632$ ), con un 42,93% de estudiantes en “Logro destacado” y la eliminación total del nivel “En inicio”.

## RECOMENDACIONES

1. Al director de la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL), debe implementar un programa de formación docente continua en yoga educativo capacitando a los profesores de educación física y realizando seguimiento y evaluación semestral para garantizar la sostenibilidad.
2. Al director de la institución Educativa, se debe incorporar en el plan curricular institucional sesiones diarias de 15 minutos de posturas básicas de yoga (como la postura del árbol, la montaña y la garza) al inicio de la jornada escolar, creando un espacio físico adecuado con materiales mínimos como colchonetas o tapetes, y designar a un docente responsable de su ejecución y monitoreo.
3. A los docentes de educación primaria: diseñar y ejecutar secuencias didácticas de yoga que incluyan transiciones fluidas entre posturas (como pasar de perro boca abajo a postura de la cobra o de guerreo I o guerrero II), integrando la respiración consistente como eje articulador del movimiento, y registrar los avances mediante rubricas de observación bimestral para retroalimentar la práctica.
4. A los padres de familia. Practicar en casa, al menos 10 minutos diarios, ejercicios sencillos de yoga con sus hijos, como posturas de equilibrio con ojos cerrados (posturas del árbol con) o respiración consiente (pranayama básico), fomentando un ambiente de calma ya tención plena que refuerce el trabajo realizado en la escuela y fortalezca el vínculo afectivo familiar, sin generar presión competitiva ni expectativas de rendimiento inmediato.

## Referencias

- Acevedo, I. (2002). Aspectos éticos en la investigación científica. *Revista Ciencias*, 8(1), 13-18.  
[https://www.researchgate.net/publication/251072181\\_ASPECTOS\\_ETICOS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACION\\_CIENTIFICA](https://www.researchgate.net/publication/251072181_ASPECTOS_ETICOS_EN_LA_INVESTIGACION_CIENTIFICA)
- Acunis, S., Acunis, M. y Silva, A. (2022). *Efectos del maltrato infantil en el desarrollo emocional de niños y niñas de 3 a 6 años* [Tesis de licenciatura, Universidad UCINF]. Repositorio Institucional UCINF.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12743/1762>
- Aranzabal, A. (2015). *Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil* [Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio ReUNIR.  
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/2832>
- Arauzo, M. (2020). *El desarrollo del equilibrio corporal en los niños de 4 años de la I.E.P. Joyitas del Rey - Distrito la Victoria – Chiclayo 2018* [Trabajo de grado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio ULADECH.  
<https://acortar.link/suziG2>
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.<sup>a</sup> ed.). Episteme.  
[https://www.researchgate.net/publication/301894369\\_EL\\_PROYECTO\\_DE\\_INVESTIGACION\\_6a\\_EDICION?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION?utm_source=chatgpt.com)
- Arauzo, J. L. (2022). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Enfoques Consultoría E.I.R.L.  
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
- Arispe, C. M., Yangali, J. S., Guerrero, M. A., Rivera, O., Acuña, L. A. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica: Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.  
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Baca, C. P. y Joya, P. A. (2023). *Programa muévete con el yoga y desarrollo integral de*

- niños de tres años en Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio UNIFÉ. <https://repositorio.unife.edu.pe/handle/20.500.11955/4021>
- Bologna, E. (2018). *Métodos estadísticos de investigación* (1.<sup>a</sup> ed.). Editorial Brujas. [https://public.digitialipublishing.com/recurso/articulo/captura\\_de\\_pantalla\\_2019\\_12\\_20\\_a\\_la\\_s\\_\\_23.10.55.png](https://public.digitialipublishing.com/recurso/articulo/captura_de_pantalla_2019_12_20_a_la_s__23.10.55.png)
- Calle, R. (2011). *El gran libro del yoga*. EDAF. [https://centroyou.com/wp-content/uploads/2020/09/El-Gran-Libro-Del-Yoga.RamiroCalle.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://centroyou.com/wp-content/uploads/2020/09/El-Gran-Libro-Del-Yoga.RamiroCalle.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Ccahuana, F. y Flores, A. (2019). *La actividad física y el equilibrio en alumnos de primaria de la Institución Educativa Particular Santo Domingo el Predicador, San Martín de Porres – 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Callao]. Repositorio UNAC. <https://repositorio.unac.edu.pe/item/3765b63e-05da-44da-bfb9-26a79e5aa6c7>
- Coulter, H. D. (2001). *Anatomía del Hatha yoga: Un manual para estudiantes, profesores y practicantes*. Body and Mind Books. [https://www.kimarayogaschool.com/\\_files/ugd/50340d\\_18de066f2e3a4acc86452d88aa4c6004.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.kimarayogaschool.com/_files/ugd/50340d_18de066f2e3a4acc86452d88aa4c6004.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Días, G. (2020). Metodología del estudio piloto. *Revista Chilena de Radiología*, 26(3), 100-104. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-93082020000300100](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-93082020000300100)
- Escobar, E. (2019). Las actividades psicomotoras en el desarrollo del equilibrio dinámico en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad de la Unidad Educativa Huachi Grande. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b22db67b-cd40-4c0c-b515-d62527f2bdb6/content>
- Estévez, F. (2019). *Yoga: diccionario de posturas*. Escuela Internacional de Yoga.
- Gallahue, D. L. y Ozmun, J. C. (2006). *Comprensión del desarrollo motor: Bebés, niños, adolescentes y adultos* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill. [https://archive.org/details/understandingmot0000gall\\_a8h8/page/n1/mode/2up](https://archive.org/details/understandingmot0000gall_a8h8/page/n1/mode/2up)
- Ganança, M. M. (2007). Trastornos del equilibrio corporal en pacientes con enfermedades vestibulares. *Revista Brasileira de Otorrinolaringología*, 73(1),

115-120. [https://doi.org/10.1016/S1808-8694\(15\)31132-0](https://doi.org/10.1016/S1808-8694(15)31132-0)

- García, J. (2018). Entornos seguros y desarrollo del equilibrio en niños. *Revista de Psicología del Desarrollo*, 10(3), 75-85. [https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032018000200010&script=sci\\_arttext&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032018000200010&script=sci_arttext&utm_source=chatgpt.com)
- García, M. y Berruezo, P. (1999). *Psicomotricidad y educación infantil*. Editorial CEPE. [https://editorialcepe.es/titulo/psicomotricidad-y-educacion-infantil/?utm\\_source=chatgpt.com](https://editorialcepe.es/titulo/psicomotricidad-y-educacion-infantil/?utm_source=chatgpt.com)
- García, M. y Rodríguez, P. (2015). *Mecanismos del equilibrio humano*. Editorial Ciencias del Movimiento. [https://portalcienciaytecnologia.jcyl.es/documentos/5f94cca82999521ddf0b66dc?utm\\_source=chatgpt.com](https://portalcienciaytecnologia.jcyl.es/documentos/5f94cca82999521ddf0b66dc?utm_source=chatgpt.com)
- García, P. y Rodríguez, R. (2012). *Biomecánica básica aplicada a la actividad física y deporte*. Editorial Paidotribo. [https://politecnico metro.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/Biomeca%CC%81nica-Ba%CC%81sica-aplicada-A-La-Actividad-Fi%CC%81sica-Y-Al-Deporte-1%C2%B0-Edicio%CC%81n-2015.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://politecnico metro.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/Biomeca%CC%81nica-Ba%CC%81sica-aplicada-A-La-Actividad-Fi%CC%81sica-Y-Al-Deporte-1%C2%B0-Edicio%CC%81n-2015.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Gavilán, M. (2018). *El yoga – Práctica integral de bienestar y armonía* [Monografía, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/154407?utm\\_source=chatgpt.com](https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/154407?utm_source=chatgpt.com)
- Gobierno Regional de Ayacucho. (2020). *Orientaciones para la planificación curricular*. Dirección Regional de Educación de Ayacucho. <https://dreayacucho.gob.pe/>
- Higueras, A. y Victorio, M. (2022). *Efecto del programa “yoga en la infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <https://acortar.link/jjfqAu>
- Hirabayashi, S; Iwasaki, Y. (1995). Desarrollo del control postural. *Brain & Development*, 17(5), 312-319. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7542846/>
- Huamán (2021) en su tesis titulada *Desarrollo del equilibrio corporal dinámico en los niños de 4 años de la Institución Educativa Privada New People Kids, Chiclayo*

2020. [Tesis de grado, Universidad Nacional Los Ángeles de Chimbote]  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30650/EQUI  
 LIBRIO\\_CORPORAL\\_PINTADO\\_%20HUAMAN\\_%20JEILE\\_%20PATRICI  
 A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30650/EQUI_LIBRIO_CORPORAL_PINTADO_%20HUAMAN_%20JEILE_%20PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Salud. (2021). *Estrategias lúdicas para mejorar la motricidad gruesa en niños y niñas de 4 años de la I.E.I. N.º 165 Burbujitas – San Sebastián* [Informe técnico]. Repositorio EESP Santa Rosa.  
[https://repositorio2.eesppsantarosacusco.edu.pe/items/d662084f-ee47-4f07-  
 a403-532a64a88f93](https://repositorio2.eesppsantarosacusco.edu.pe/items/d662084f-ee47-4f07-a403-532a64a88f93)
- Iyengar, B. K. S. (2001). *Luz sobre el Yoga*. Schocken Books / Editorial Kairós.  
[https://www.editorialkairos.com/catalogo/p/luz-sobre-el-  
 yoga?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.editorialkairos.com/catalogo/p/luz-sobre-el-yoga?utm_source=chatgpt.com)
- Lacerda, D. (2020). *2100 asanas: Todas las posturas del yoga*. Ediciones Obelisco.  
[https://www.edicionesobelisco.com/libros-de-espiritualidad/3067-2100-  
 asanas.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.edicionesobelisco.com/libros-de-espiritualidad/3067-2100-asanas.html?utm_source=chatgpt.com)
- León, M. (2020). Impacto del entorno en el desarrollo motor y de equilibrio en la infancia. *Revista de Desarrollo Infantil*, 35(2), 40-50.  
<https://zenodo.org/records/12721410>
- Lizama, A. (2015). *Las paradojas del yoga* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. TDX. <https://www.tdx.cat/handle/10803/298326>
- López-Roldán, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universidad Autónoma de Barcelona.  
[https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2020/232105/metinvsocua\\_cap1-1a2020.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2020/232105/metinvsocua_cap1-1a2020.pdf)
- Martínez, H. E., Salcedo, J. D. y Romero, A. (2022). *La observación como técnica de investigación: Reflexiones, tipos, recomendaciones y ejemplos*. ResearchGate.  
[https://russianlawjournal.org/index.php/journal/article/view/4348/2794?utm\\_so  
 urce=chatgpt.com](https://russianlawjournal.org/index.php/journal/article/view/4348/2794?utm_source=chatgpt.com)
- Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación: Una propuesta ágil para la presentación de trabajos científicos en las áreas de arquitectura, urbanismo y disciplinas afines*. Universidad Nacional Autónoma de México.  
[https://librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos\\_y\\_tecnica](https://librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnica)

s.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Medina, A. y Paredes, Y. (2018). *El yoga como recurso didáctico para mejorar la atención en niños de 4 años de la I.E. 224 Indoamérica en el distrito de Víctor Larco en el año 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio UNITRU. <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/10478>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. MINEDU. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016.pdf>
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de educación física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14(130), 1-8. <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Muñoz, M. (2023). Equilibrio: Importancia y factores influyentes. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(10), 1-6. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/equilibrio-importancia-y-factores-influyentes/>
- Muthuri, S. K., Wachira, L. J. M., Leblanc, A. G., Francis, C. E. y Onywera, V. O. (2014). Tendencias corporales y correlacionales de la actividad física el comportamiento sedentario y la aptitud física en niños de edad escolar en el África sudhahariana: un análisis sistemático. (3), 3327-3359. <https://www.mdpi.com/1660-4601/11/3/3327>
- Nieto, A. (1990). *Efectos y relación entre el control postural, la propiocepción y la doble tarea* [Tesis doctoral, Universitat Ramon Llull]. [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/673490/Tesi\\_Ainhoa\\_Nieto.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/673490/Tesi_Ainhoa_Nieto.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Acerca de la OMS*. <https://www.who.int/es/about>
- Otañez, P. y Villamarín, M. (2024). *Ejercicios de yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación inicial en la Parroquia de Píllalo* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio UTC. <https://acortar.link/5PcXKS>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población de estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Palomino, F. (2013). *El yoga como técnica de relajación en la escuela* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/56607>

Paredes, A. y Quispe, M. (2021). *Impacto del yoga en el desarrollo del dominio corporal dinámico en los estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa “El Maestro” - Ayacucho 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio UNSCH. <https://acortar.link/6PccKS>

Pérez, L. y Dakini, J. (2019). *Yoga y meditación* (1.ª ed.). Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). [https://es.scribd.com/document/449689035/UNODC-Yoga-y-Meditacion?utm\\_source=chatgpt.com](https://es.scribd.com/document/449689035/UNODC-Yoga-y-Meditacion?utm_source=chatgpt.com)

Piaget, J. (1955). *Teorías del desarrollo cognitivo*. Ediciones Morata. [https://dokumen.pub/teorias-del-desarrollo-cognitivo.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://dokumen.pub/teorias-del-desarrollo-cognitivo.html?utm_source=chatgpt.com)

Pierre, F. (2020). *El arte de la concentración: Una guía práctica para dominar la mente y vivir en armonía*. Bookshelf. <https://www.udllibros.com/html/pro/misLibros/libros/generadorNew.php?codigo=39807&empresa=1>

Quispe, V. y Suárez, Y. M. (2017). *Hatha yoga en el desarrollo del dominio corporal dinámico en los niños y niñas de 4 años del nivel inicial* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio UNCP. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2380>

Rojas, Y. (2016). *Programa de yoga infantil “Yogui” para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín Retos de la ciudad de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2380>

Salas, C. (2018). *La investigación científica* (1.ª ed.). Universidad Nacional de Santiago del Estero. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2380>

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5.ª ed.). Business Support Ancash.

[https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA\\_Y\\_DISE%C3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CIENT%C3%8DFICA?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA?utm_source=chatgpt.com)

- Torres, P. (2021). *Desarrollo del equilibrio corporal dinámico en los niños de 4 años de la Institución Educativa Privada New People Kids, Chiclayo 2020* [Trabajo de grado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio ULADECH. <https://acortar.link/T3A9xF>
- Unda, R. (2014). *Metodología I*. Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10614/6/metodologia%201.pdf>
- Vera, F. (2016). *El equilibrio corporal*. Editorial Científico Médico. <https://www.casadellibro.com.co/libro-el-equilibrio-corporal-aproximacion-dinamica-a-los-problemas-de-actitud-y-comportamiento/9788422407775/258943>
- Vilca, K. C. (2021). *Desarrollo del equilibrio en niños de 5 años de la Institución Educativa Privada Mariscal Andrés Bello Cáceres - Juliaca, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. <https://repositorio.unap.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a4ff72f9-2278-4290-9d46-8b12effe6c10/content>
- Villasís-Keever, M. A., Márquez-González, H., Zurita-Cruz, J. N., Miranda-Novales, M. G. y Escamilla-Núñez, A. (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Revista Alergia México*, 65(4), 414-421. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v65n4/2448-9190-ram-65-04-414.pdf>

# ANEXOS

**Anexo 1***R.D de Aprobación del Proyecto de Investigación*

*"Educando en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario"*



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

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

**PROGRAMA DE ESTUDIOS**  
**EDUCACIÓN FÍSICA - IX CICLO**

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

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR  
DIRECTOR GENERAL (e)

HUANTA - 2025





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737

Resolución RM N° 228-82-ED

Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED

Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED

Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

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

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

Huanta, 16 de mayo de 2025

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

**VISTO:**

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

**CONSIDERANDO:**

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

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

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

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

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

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



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

Ley Creación N° 18737  
Resolución RM. N° 228-82-ED  
Adecuación a Instituto DS. N° 010-86-ED  
Adaptación de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MP/EDU

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

#### SE RESUELVE:

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

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



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta - Ayacucho

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

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



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

Ley Creación N° 16737  
Resolución RM. N° 226-82-ED  
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

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

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

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

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE**



*[Firma manuscrita]*  
Dr. Walter Alejandro Arce Villa  
DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesados (as)  
Archivo  
WMAV/D.G.(c)  
pró/sec.

Jr. Razuhulica 624 – Huanta  
Teléfono (066) 281260  
www.eesppisco.edu.pe  
informes@eespisco.edu.pe

## Anexo 2.

R. D. de expedito de tesis

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



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

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE  
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE  
EXPEDITO DE TESIS**  
**R.D. No. 0493 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA**

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

**HUANTA - 2026**





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737  
Reapertura RM. N° 228-82-ED  
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU  
RM No. 420-2024-MINEDU

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

*Resolución Directoral N° 0493-2026 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA*

Huanta, 17 de julio del 2026

Visto, el **INFORME No 200 y 201-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20263321-F y EXP.TM20263322-F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Tesis**.



**CONSIDERANDO:**

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

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

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

Que es necesario aprobar el Expedito de Tesis, presentado por los/las estudiantes de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física, para garantizar se acredite como Licenciado/a.



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

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

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

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO las TESIS siguientes:**

| FORMACIÓN INICIAL DOCENTE                                        |                                          |                                                                                                                                                  |                                 |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE |                                          |                                                                                                                                                  |                                 |
| N°                                                               | AUTOR                                    | TESIS                                                                                                                                            | LÍNEA DE INVESTIGACIÓN          |
| 1                                                                | ARESTE HUAMÁN,<br>Aleday Blanca          | Pictogramas para la producción de cuentos en los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial de Palmayoc, Huanta 2024                    | Innovaciones pedagógicas        |
| 2                                                                | PAREDES<br>MERCADO, Estrella<br>Milagros | El material audiovisual para promover el idioma quechua en los niños en la Institución Educativa Inicial "San Francisco de Asís" de Huanta, 2025 | Interculturalidad y bilingüismo |

| FORMACIÓN INICIAL DOCENTE                                         |                            |                                                                                                                                                            |                                 |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE |                            |                                                                                                                                                            |                                 |
| N°                                                                | AUTOR                      | TESIS                                                                                                                                                      | LÍNEA DE INVESTIGACIÓN          |
| 1                                                                 | MAURI PINEDA,<br>Soledad   | Fichas de lectura para fortalecer la comprensión lectora en los estudiantes de segundo grado de primaria de la Institución Educativa de Huamanguilla, 2025 | Innovaciones pedagógicas        |
| 2                                                                 | GALINDO<br>BARRETO, Analuz | Conciencia ambiental en estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025                                                             | Inclusión y educación ambiental |

| FORMACIÓN INICIAL DOCENTE                |                               |                                                                                                                                                        |                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA |                               |                                                                                                                                                        |                                   |
| N°                                       | AUTOR                         | TESIS                                                                                                                                                  | LÍNEA DE INVESTIGACIÓN            |
| 1                                        | NAVARRETE<br>PAREDES, Miluzka | Nivel de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes de la institución educativa "González Vigil" de Huanta, 2024 | Innovaciones pedagógicas          |
| 2                                        | SIMBRÓN CHÁVEZ,<br>Yeni       | Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa "San Ramón" Huanta, 2024               | Actividades físicas y recreativas |



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

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

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

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO las TESIS siguientes:**

| FORMACIÓN INICIAL DOCENTE                                        |                                          |                                                                                                                                                  |                                 |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE |                                          |                                                                                                                                                  |                                 |
| N°                                                               | AUTOR                                    | TESIS                                                                                                                                            | LÍNEA DE INVESTIGACIÓN          |
| 1                                                                | ARESTE HUAMÁN,<br>Aleday Blanca          | Pictogramas para la producción de cuentos en los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial de Palmayoc, Huanta 2024                    | Innovaciones pedagógicas        |
| 2                                                                | PAREDES<br>MERCADO, Estrella<br>Milagros | El material audiovisual para promover el idioma quechua en los niños en la Institución Educativa Inicial "San Francisco de Asís" de Huanta, 2025 | Interculturalidad y bilingüismo |

| FORMACIÓN INICIAL DOCENTE                                         |                            |                                                                                                                                                            |                                 |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE |                            |                                                                                                                                                            |                                 |
| N°                                                                | AUTOR                      | TESIS                                                                                                                                                      | LÍNEA DE INVESTIGACIÓN          |
| 1                                                                 | MAURI PINEDA,<br>Soledad   | Fichas de lectura para fortalecer la comprensión lectora en los estudiantes de segundo grado de primaria de la Institución Educativa de Huamanguilla, 2025 | Innovaciones pedagógicas        |
| 2                                                                 | GALINDO<br>BARRETO, Analuz | Conciencia ambiental en estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025                                                             | Inclusión y educación ambiental |

| FORMACIÓN INICIAL DOCENTE                |                               |                                                                                                                                                        |                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA |                               |                                                                                                                                                        |                                   |
| N°                                       | AUTOR                         | TESIS                                                                                                                                                  | LÍNEA DE INVESTIGACIÓN            |
| 1                                        | NAVARRETE<br>PAREDES, Miluzka | Nivel de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del vóley en los estudiantes de la institución educativa "González Vigil" de Huanta, 2024 | Innovaciones pedagógicas          |
| 2                                        | SIMBRÓN CHÁVEZ,<br>Yeni       | Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa "San Ramón" Huanta, 2024               | Actividades físicas y recreativas |



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

Ley Creación N° 16737  
Resolución RM. N° 228-82-ED  
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2005-MINEDU  
RM No. 420-2024-MINEDU

|   |                                      |                                                                                                                                                         |                          |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 3 | CRESPO<br>CARDENAS, Kevin<br>Webster | Actividades aeróbicas mejoran las técnicas de fútbol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu" Huanta, 2024 | Actividad física y salud |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

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

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

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**

Dr. Walter Mariano Arce Villa  
 DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

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

### Anexo 3.

R.D. de fecha de sustentación

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



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

---

*Resolución Directoral No. 0573-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA*

**Huanta, 13 de agosto de 2026**

Visto, el Expediente **TM20263858** de fecha **5 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0493-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G-HTA** de fecha **17 de julio del 2026**;

**CONSIDERANDO:**

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

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

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación** a los(as) Bachilleres de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación de la Tesis y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

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



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta  
 Teléfono: 281260  
 www.eesppjsco.edu.pe  
 informes@eesppjsco.edu.pe



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

Ley Creación N° 16737  
 Respetura RM. N° 228-82-ED  
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED  
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED  
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU  
 RM No 425-2024-MINEDU

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

**SE RESUELVE:**

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

| <b>TESIS</b>                                                                                                                                    |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>YOGA PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" HUANTA, 2024</b> |                                      |
| <b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>                                                                                                                   | <b>ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA</b> |
| <b>FORMACION INICIAL DOCENTE</b>                                                                                                                |                                      |
| <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                                                                         |                                      |
| <b>AUTOR(A)</b>                                                                                                                                 | <b>SIMBRON CHAVEZ, YENI</b>          |
| <b>FECHA</b>                                                                                                                                    | <b>19 DE AGOSTO DEL 2026</b>         |
| <b>HORA</b>                                                                                                                                     | <b>6:00 P.M.</b>                     |
| <b>LUGAR</b>                                                                                                                                    | <b>AUDITORIO INSTITUCIONAL</b>       |

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

**TERCERO.-** PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE**

*[Firma manuscrita]*  
**Dr. Walter Mariano Arce Villar**  
 DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

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

## Anexo 4.

### R.D. de nominación del jurado de sustentación



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

Ley Creación N° 18737  
 Reapertura RM. N° 238-82-ED  
 Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED  
 Autorización de Funcionamiento OS. N° 00-04-ED  
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU  
 RM No. 420-2024-MINEDU

---

***Resolución Directoral No. 0574-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA***

**Huanta, 13 de agosto de 2026**

Visto, el Expediente **TM20263858** de fecha **5 de agosto del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0493-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **17 de julio del 2026**;

**CONSIDERANDO:**

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

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

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

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

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



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta  
 Cel. 928 186 441  
 www.eesppjSCO.edu.pe  
 comunicaciones@eesppjSCO.edu.pe



**SE RESUELVE:**

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

|                          |                   |                                    |
|--------------------------|-------------------|------------------------------------|
| <b>JURADO EXAMINADOR</b> | <b>PRESIDENTE</b> | Dr. BIBIANO ALCARRAZ CARBAJAL      |
|                          | <b>SECRETARIO</b> | Mg. EDIGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR |
|                          | <b>VOCAL</b>      | Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA     |

|                                                                                                                                                 |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>TESIS</b>                                                                                                                                    |                                      |
| <b>YOGA PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" HUANTA, 2024</b> |                                      |
| <b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>                                                                                                                   | <b>ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA</b> |
| <b>FORMACION INICIAL DOCENTE</b>                                                                                                                |                                      |
| <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                                                                         |                                      |
| <b>AUTOR (A)</b>                                                                                                                                | <b>SIMBRON CHAVEZ, YENI</b>          |
| <b>FECHA</b>                                                                                                                                    | <b>19 DE AGOSTO DEL 2026</b>         |
| <b>HORA</b>                                                                                                                                     | <b>6:00 P.M.</b>                     |
| <b>LUGAR</b>                                                                                                                                    | <b>AUDITORIO INSTITUCIONAL</b>       |

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

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

**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE**



Dr. Walter Navarro Arce Villar  
DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesados  
Dir. Adm. (01)  
Sec. Acad. (01)  
Archivo (01)  
WMAV/D.G. (c)  
pdr/sec.

# Anexo 5.

## Matriz de consistencia

| PROBLEMA                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                     | HIPÓTESIS                                                                                                                                                                                                    | VARIABLES                                    | DIMENSIONES         | INDICADORES                                                  | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Problema general</b><br><br>¿En qué medida yoga influye en el desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024? | <b>Objetivo general</b><br><br>Determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024. | <b>Hipótesis general</b><br><br>El yoga influye en el desarrollo del equilibrio corporal en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024. | <b>Variable independiente</b><br><br>El yoga | Postura             | Alineación corporal correcta                                 | <b>Enfoque:</b> Cuantitativa<br><b>Tipo:</b> Aplicada educativa<br><b>Nivel:</b> Experimental<br><b>Método de estudio:</b> Inductivo, deductivo, hipotético-deductivo, analítico, estadístico<br><b>Diseño de la investigación:</b> Pre experimental<br><b>Población:</b> 150 estudiantes del segundo grado A, B, C, D, y E.<br><b>Muestra:</b> 28 estudiantes del segundo grado “B”<br><b>Técnica de muestreo:</b> No |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Estabilidad en la postura                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Adaptabilidad de la postura                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              | Flexibilidad        | Amplitud de movimiento                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Mejora progresiva                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Seguridad en estiramientos                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              | Fuerza              | Sostenimiento de posturas de equilibrio                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Duración de la retención                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Estabilidad muscular                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              | Concentración       | Mantener el enfoque                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Problemas específicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿En qué medida el yoga influye en el</li> </ul>                                                                                                     | <b>Objetivos específicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la influencia del yoga en el desarrollo del</li> </ul>                                                                                         | <b>Hipótesis específicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>El yoga influye en el desarrollo del equilibrio</li> </ul>                                                                               | <b>Variable dependiente</b>                  | Equilibrio estático | Duración en postura                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Estabilidad corporal                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Posición del cuerpo                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     | Capacidad para mantener posturas de equilibrio en una pierna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                              |                     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                     |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| desarrollo del equilibrio estático en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024?<br>• ¿En qué medida el yoga influye en el desarrollo del equilibrio dinámico en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación | equilibrio estático en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.<br>• Determinar la influencia del yoga en el desarrollo del equilibrio dinámico en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.<br>• Determinar la influencia del | estático en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.<br><br>• El yoga influye en el desarrollo del equilibrio dinámico en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.<br><br>• El yoga influye en el desarrollo de | Equilibrio dinámico | Equilibrio dinámico | Mantenimiento de una alineación corporal correcta.<br>Realiza transiciones suaves y controladas. | probabilístico<br><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos.</b><br><b>Técnica:</b><br>Observación y experimento<br><b>Instrumento:</b><br>Ficha de observación y material experimental<br><b>Validez:</b> Juicio de expertos.<br><b>Confiability:</b><br>Prueba de pilotaje y alpha de crombach.<br><b>Técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos:</b><br>Codificación de datos, análisis de datos e interpretación de datos. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                     | Capacidad para sincronizar la respiración con el movimiento                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     | Propiocepción       | Precisión en la ejecución de movimientos                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                     | Ejecuta equilibrio con ojos cerrados                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024?</p> <p>• ¿En qué medida el yoga influye en el desarrollo de la propiocepción en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024?</p> | <p>yoga en el desarrollo de la propiocepción en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.</p> | <p>la propiocepción en los estudiantes del segundo grado “A” de Educación Primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta 2024.</p> |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

## Anexo 6.

### Matriz de operacionalización de variables

| Variables                                              | Definición conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Definición operacional                                                                                                                                                                                                                     | Dimensiones         | Indicadores                                                  | Escala de medición                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Variable Independiente</b><br><br>Yoga              | El yoga es una antigua ciencia que, acompañada de una respiración plenamente consciente, permite unir el cuerpo, el espíritu y la mente. Esta práctica nos invita a un estado de bienestar, integrando disciplinas físicas y mentales tradicionales originadas en la India. A través del yoga, se busca desarrollar la conciencia, la fuerza y la flexibilidad tanto en el cuerpo como en la mente (Salas, 2018). | La variable independiente es la aplicación de 12 sesiones de aprendizaje en un desarrollo de 2 horas haciendo uso de métodos y estrategias valoradas dentro de un plan experimental.                                                       | Postura             | Alineación corporal correcta                                 | <b>Nominal</b><br><br>(No aplica)                                                                                                                          |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Estabilidad en la postura                                    |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Adaptabilidad de la postura                                  |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | Flexibilidad        | Amplitud de movimiento                                       |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Mejora progresiva                                            |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Seguridad en estiramientos                                   |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | Fuerza              | Sostenimiento de posturas de equilibrio                      |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Duración de la retención                                     |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Estabilidad muscular                                         |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | Concentración       | Mantener el enfoque                                          |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Reducción de distracciones                                   |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | Relajación          | Progreso en meditación                                       |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Capacidad para relajarse                                     |                                                                                                                                                            |
| <b>Variable dependiente</b><br><br>Equilibrio corporal | El equilibrio corporal es un estado que permite a una persona mantener una actividad, gesto o posición en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola, y requiere la integración de estructuras complejas como el cuerpo y su relación espacial, así como la coordinación de múltiples sistemas sensoriomotores y                                                                                          | La variable dependiente consta de tres dimensiones: equilibrio estático, dinámico y propiocepción; estos serán medidos a través de una ficha de observación que será aplicada en 2 momentos distintos valorados como evaluaciones de pre y | Equilibrio estático | Duración en postura                                          | <b>Ordinal</b><br><br><b>Niveles de desempeño</b><br><b>AD:</b> Logro destacado<br><b>A:</b> Logro esperado<br><b>B:</b> En inicio<br><b>C:</b> En proceso |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Estabilidad corporal                                         |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Posición del cuerpo                                          |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | Equilibrio dinámico | Capacidad para mantener posturas de equilibrio en una pierna |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Mantenimiento de una alineación corporal correcta.           |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Realiza transiciones suaves y controladas.                   |                                                                                                                                                            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                     | Capacidad para sincronizar la respiración con el movimiento  |                                                                                                                                                            |

|  |                                                                       |            |               |                                          |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|------------|---------------|------------------------------------------|--|
|  | factores que influyen en su desarrollo y mantenimiento (Soler, 2016). | post test. | Propiocepción | Precisión en la ejecución de movimientos |  |
|  |                                                                       |            |               | Ejecuta equilibrio con ojos cerrados     |  |

# Anexo 7.

## Matriz Instrumental

| Variables                                          | Dimensiones         | Indicadores                             | N° de Ítems                                                                                  | Técnicas    | Instrumentos                                | Escala  | Valoración                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Variable independiente</b><br>El yoga           | Postura             | Alineación corporal correcta            | Plan de aplicación de yoga mediante 10 sesiones de aprendizaje                               | Experimento | Plan de aplicación del yoga                 | Nominal | No se aplica                                                                                                                             |
|                                                    |                     | Estabilidad en la postura               |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Adaptabilidad de la postura             |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    | Flexibilidad        | Amplitud de movimiento                  |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Mejora progresiva                       |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Seguridad en estiramientos              |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    | Fuerza              | Sostenimiento de posturas de equilibrio |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Duración de la retención                |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Estabilidad muscular                    |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    | Concentración       | Mantener el enfoque                     |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Reducción de distracciones              |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Progreso en meditación                  |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
| <b>Variable dependiente</b><br>Equilibrio corporal | Equilibrio estático | Duración en postura                     | Mantiene la postura durante el tiempo establecido sin perder el equilibrio.                  | Observación | Ficha de observación (Pre test y post test) | Ordinal | <b>Niveles de desempeño</b><br><br><b>AD:</b> Logro destacado<br><b>A:</b> Logro esperado<br><b>B:</b> En proceso<br><b>C:</b> En inicio |
|                                                    |                     |                                         | Mantiene la postura durante un tiempo prolongado sin mostrar signos de fatiga o incomodidad. |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     | Estabilidad corporal                    | Mantiene estabilidad corporal sin tambalearse                                                |             |                                             |         |                                                                                                                                          |
|                                                    |                     |                                         |                                                                                              |             |                                             |         |                                                                                                                                          |

|  |                     |                                                              |                                                                                    |  |  |  |  |
|--|---------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |                     |                                                              | durante la postura.                                                                |  |  |  |  |
|  |                     |                                                              | Mantiene la estabilidad de la postura sin apoyo externo.                           |  |  |  |  |
|  |                     | Posición del cuerpo                                          | Adopta la posición correcta del cuerpo al iniciar la postura.                      |  |  |  |  |
|  |                     |                                                              | Ajusta la posición del cuerpo según las indicaciones dadas.                        |  |  |  |  |
|  |                     | Capacidad para mantener posturas de equilibrio en una pierna | Mantiene el equilibrio en una pierna sin perder la postura.                        |  |  |  |  |
|  |                     |                                                              | Cambia de una pierna a otra sin perder el equilibrio.                              |  |  |  |  |
|  | Equilibrio dinámico | Mantenimiento de una alineación corporal correcta.           | Mantiene una alineación corporal correcta durante toda la ejecución de la postura. |  |  |  |  |
|  |                     |                                                              | Corrige su alineación corporal cuando se le indica.                                |  |  |  |  |
|  |                     | Realiza transiciones suaves y controladas.                   | Realiza transiciones entre posturas de manera suave y controlada.                  |  |  |  |  |
|  |                     |                                                              | Controla su cuerpo durante las transiciones entre posturas.                        |  |  |  |  |
|  |                     | Capacidad para sincronizar la respiración con el movimiento  | Sincroniza adecuadamente la respiración con el                                     |  |  |  |  |

|  |               |                                          |                                                                             |  |  |  |  |
|--|---------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |               |                                          | movimiento durante la postura.                                              |  |  |  |  |
|  |               |                                          | Mantiene el ritmo de respiración constante y controlado durante la postura. |  |  |  |  |
|  | Propiocepción | Precisión en la ejecución de movimientos | Ejecuta los movimientos con precisión y sin errores.                        |  |  |  |  |
|  |               | Ejecuta equilibrio con ojos cerrados     | Contrala su cuerpo para no perder el equilibrio.                            |  |  |  |  |
|  |               |                                          | Mantiene el equilibrio con los ojos cerrados sin perder la postura.         |  |  |  |  |
|  |               |                                          | Mantiene el equilibrio con los ojos cerrados durante el tiempo establecido. |  |  |  |  |

## Anexo 8.

### *Instrumento de recolección de datos*

## FICHA DE OBSERVACIÓN (PRE TEST Y POS TEST)

[illegible]



|   |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Instrucciones:

| LOGRO DESTACADO | LOGRO ESPERADO | EN PROCESO | EN INICIO |
|-----------------|----------------|------------|-----------|
| AD = (4)        | A = (3)        | B = (2)    | C = (1)   |

**Anexo 9.****Informe de opinión Juicio de Expertos**

**FICHA DE VALIDACIÓN**  
**INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO**

**DATOS GENERALES:**

**Título de la Investigación:** Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “San Ramón” Huanta, 2024.

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Validación de la ficha de observación –Pre test / Pos test yoga para el desarrollo del equilibrio.

**ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN**

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

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

| OPINIÓN DE APLICABILIDAD | Deficiente                | Baja | Regular | Buena | Muy Buena |
|--------------------------|---------------------------|------|---------|-------|-----------|
| Nombres y Apellidos      | Walter A. Reyes Arayo DNI |      |         |       |           |
| Título Profesional       | Licenciado en Educación   |      |         |       |           |
| Especialidad             | Educación Física          |      |         |       |           |
| Grado Académico          | Doctor                    |      |         |       |           |
| Mención                  | Gremios de la educación   |      |         |       |           |

Firma  
 Lugar y fecha: Huanta, octubre 2024



**FICHA DE VALIDACIÓN**  
**INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO**

**DATOS GENERALES:**

**Título de la Investigación:** Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa "San Ramón" Huanta, 2024.

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Validación de la ficha de observación –Pre test / Pos test yoga para el desarrollo del equilibrio.

**ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN**

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |   |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |    |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|---|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|----|
|                    |                                                         | 0          | 6 | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96 |
| 1. Claridad        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 2. Objetividad     | Está expresado en conductas observables                 |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 3. Actualidad      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 4. Organización    | Existe una organización lógica                          |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 5. Suficiencia     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 7. Consistencia    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 8. Coherencia      | Entre los ítems e indicadores                           |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 9. Metodología     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |
| 10. Pertinencia    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |   |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | ✓  |    |    |

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

| OPINIÓN DE APLICABILIDAD | Deficiente                            | Baja | Regular | Buena | Muy Buena |
|--------------------------|---------------------------------------|------|---------|-------|-----------|
| Nombres y Apellidos      | Walter Zangama Candia DNI 28 27 25 22 |      |         |       |           |
| Título Profesional       | Lic. Educ. Secundario                 |      |         |       |           |
| Especialidad             | Filosofía y Psicología - OBE          |      |         |       |           |
| Grado Académico          | Magister                              |      |         |       |           |
| Mención                  |                                       |      |         |       |           |

  
 Firma  
 Lugar y fecha: Huanta, 23/12/24.



### FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Yoga para el desarrollo del equilibrio en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa "San Ramón" Huanta, 2024.

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Validación de la ficha de observación -Pre test / Pos test yoga para el desarrollo del equilibrio.

#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. Claridad        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 85 |     |
| 2. Objetividad     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 81 |     |
| 3. Actualidad      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 84 |     |
| 4. Organización    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 85 |     |
| 5. Suficiencia     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 85 |     |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 86 |     |
| 7. Consistencia    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 86 |     |
| 8. Coherencia      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 85 |     |
| 9. Metodología     | La estrategia responde al propósito de la Investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 85 |     |
| 10. Pertinencia    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 85 |     |

#### PROMEDIO DE VALORACIÓN

| OPINIÓN DE APLICABILIDAD |                                        | Deficiente | Baja | Regular | Buena | Muy Buena |
|--------------------------|----------------------------------------|------------|------|---------|-------|-----------|
| Nombres y Apellidos      | Hojas Santos Cesar Vega                |            |      |         |       |           |
| Título Profesional       | Licenciado en Ciencias de la Educación |            |      |         |       |           |
| Especialidad             | Biología - Químico - E13.              |            |      |         |       |           |
| Grado Académico          |                                        |            |      |         |       |           |
| Mención                  | Prema Universitaria                    |            |      |         |       |           |

Firma

Lugar y fecha: Hta. 23/12/24

**Anexo 10***Prueba ca de fiabilidad***Estadísticas de total de elemento**

|             | Media de escala si<br>el elemento se ha<br>suprimido | Varianza de escala<br>si el elemento se ha<br>suprimido | Correlación total de<br>elementos<br>corregida | Alfa de Cronbach si<br>el elemento se ha<br>suprimido |
|-------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Pregunta 1  | 53,9000                                              | 66,767                                                  | ,637                                           | ,873                                                  |
| Pregunta 2  | 53,6000                                              | 72,711                                                  | ,585                                           | ,784                                                  |
| Pregunta 3  | 54,5000                                              | 72,722                                                  | ,405                                           | ,890                                                  |
| Pregunta 4  | 54,1000                                              | 72,322                                                  | ,406                                           | ,790                                                  |
| Pregunta 5  | 54,1000                                              | 67,878                                                  | ,612                                           | ,776                                                  |
| Pregunta 6  | 54,1000                                              | 64,322                                                  | ,830                                           | ,860                                                  |
| Pregunta 7  | 54,2000                                              | 72,400                                                  | ,512                                           | ,786                                                  |
| Pregunta 8  | 54,3000                                              | 59,344                                                  | ,839                                           | ,850                                                  |
| Pregunta 9  | 53,7000                                              | 76,011                                                  | ,297                                           | ,796                                                  |
| Pregunta 10 | 53,8000                                              | 74,844                                                  | ,317                                           | ,895                                                  |
| Pregunta 11 | 53,9000                                              | 80,989                                                  | -,101                                          | ,821                                                  |
| Pregunta 12 | 53,9000                                              | 70,989                                                  | ,768                                           | ,877                                                  |
| Pregunta 13 | 54,1000                                              | 78,767                                                  | -,001                                          | ,818                                                  |
| Pregunta 14 | 53,8000                                              | 85,289                                                  | -,339                                          | ,831                                                  |
| Pregunta 15 | 54,0000                                              | 83,111                                                  | -,212                                          | ,826                                                  |
| Pregunta 16 | 54,2000                                              | 71,067                                                  | ,359                                           | ,794                                                  |
| Pregunta 17 | 54,0000                                              | 68,667                                                  | ,543                                           | ,780                                                  |
| Pregunta 18 | 54,2000                                              | 64,178                                                  | ,723                                           | ,765                                                  |

# Anexo 11

## Prueba de Pre Test

| DIMENSIONES |                     | Equilibrio estático                                                         |                                                                                              |                                                                   |                                                          |                                                               |                                                             |                                                              |                                                       | PROMEDIO DEL NIVEL | Equilibrio dinámico                                                                |                                                     |                                                                   |                                                             |                                                                               |                                                                    | PROMEDIO DEL NIVEL                                   | Propiocepción                                    |                                                                        |                                                                                |  | PROMEDIO DEL | PROMEDIO |
|-------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|----------|
| INDICADORES |                     | Duración en postura                                                         |                                                                                              | Estabilidad corporal                                              |                                                          | Posición del cuerpo                                           |                                                             | Capacidad para mantener posturas de equilibrio en una pierna |                                                       |                    | Mantenimiento de una alineación corporal correcta.                                 |                                                     | Realiza transiciones suaves y controladas.                        |                                                             | Capacidad para sincronizar la respiración con el                              |                                                                    |                                                      | Precisión en la ejecución de movimientos         |                                                                        | Ejecuta equilibrio con ojos cerrados                                           |  |              |          |
| MS ITEM     |                     |                                                                             |                                                                                              |                                                                   |                                                          |                                                               |                                                             |                                                              |                                                       |                    |                                                                                    |                                                     |                                                                   |                                                             |                                                                               |                                                                    |                                                      |                                                  |                                                                        |                                                                                |  |              |          |
| °           | APENDICES Y NOMBRAS | Mantiene la postura durante el tiempo establecido sin perder el equilibrio. | Mantiene la postura durante un tiempo prolongado sin mostrar signos de fatiga o incomodidad. | Mantiene estabilidad corporal sin tambalearse durante la postura. | Mantiene la estabilidad de la postura sin apoyo externo. | Adopta la posición correcta del cuerpo al iniciar la postura. | Ajusta la posición del cuerpo según las indicaciones dadas. | Mantiene el equilibrio en una pierna sin perder la postura.  | Cambia de una pierna a otra sin perder el equilibrio. |                    | Mantiene una alineación corporal correcta durante toda la ejecución de la postura. | Corrige su alineación corporal cuando se le indica. | Realiza transiciones entre posturas de manera suave y controlada. | Controla su cuerpo durante las transiciones entre posturas. | Sincroniza adecuadamente la respiración con el movimiento durante la postura. | Mantiene el ritmo de respiración constante y controlado durante la | Ejecuta los movimientos con precisión y sin errores. | Controla su cuerpo para no perder el equilibrio. | Se mantiene el equilibrio con los ojos cerrados sin perder la postura. | Se mantiene en equilibrio con los ojos cerrados durante el tiempo establecido. |  |              |          |
| 1           |                     | 2                                                                           | 3                                                                                            | 2                                                                 | 1                                                        | 3                                                             | 2                                                           | 2                                                            | 1                                                     |                    | 2                                                                                  | 2                                                   | 1                                                                 | 1                                                           | 2                                                                             | 2                                                                  | 4                                                    | 2                                                | 2                                                                      | 3                                                                              |  |              |          |



|    |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|
| 21 |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |  | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  | 3 | 1 | 1 | 2 |  |  |
| 22 |  | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 3 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| 23 |  | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 |  | 2 | 3 | 4 | 1 |  |  |
| 24 |  | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 3 | 1 |  |  |
| 25 |  | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  |
| 26 |  | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |  | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 3 | 2 | 1 | 3 |  |  |
| 27 |  | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 |  | 4 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 28 |  | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |  | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 3 | 2 | 4 |  |  |

## Anexo 12

### Prueba de Post Test

| DIMENSIONES |                    | Equilibrio estático                                                         |  |                                                                                              |   |                                                                   |   |                                                              |   | PROMEDIO DEL NIVEL | Equilibrio dinámico                                           |   |                                                             |   |                                                             |   | PROMEDIO DEL NIVEL | Propiocepción                                         |   |                                      |   | PROMEDIO DEL NIVEL | PROMEDIO |  |  |
|-------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------|----------|--|--|
| INDICADORES |                    | Duración en postura                                                         |  | Estabilidad corporal                                                                         |   | Posición del cuerpo                                               |   | Capacidad para mantener posturas de equilibrio en una pierna |   |                    | Mantenimiento de una alineación corporal correcta.            |   | Realiza transiciones suaves y controladas.                  |   | Capacidad para sincronizar la respiración con el            |   |                    | Precisión en la ejecución de movimientos              |   | Ejecuta equilibrio con ojos cerrados |   |                    |          |  |  |
| ITEMS       |                    | Mantiene la postura durante el tiempo establecido sin perder el equilibrio. |  | Mantiene la postura durante un tiempo prolongado sin mostrar signos de fatiga o incomodidad. |   | Mantiene estabilidad corporal sin tambalearse durante la postura. |   | Mantiene la estabilidad de la postura sin apoyo externo.     |   |                    | Adopta la posición correcta del cuerpo al iniciar la postura. |   | Ajusta la posición del cuerpo según las indicaciones dadas. |   | Mantiene el equilibrio en una pierna sin perder la postura. |   |                    | Cambia de una pierna a otra sin perder el equilibrio. |   |                                      |   |                    |          |  |  |
| °           | PELLIDOS Y NOMBRES |                                                                             |  |                                                                                              |   |                                                                   |   |                                                              |   |                    |                                                               |   |                                                             |   |                                                             |   |                    |                                                       |   |                                      |   |                    |          |  |  |
| 1           |                    |                                                                             |  | 4                                                                                            | 3 | 2                                                                 | 3 | 2                                                            | 2 | 1                  |                                                               | 2 | 3                                                           | 4 | 3                                                           | 4 | 2                  |                                                       | 4 | 2                                    | 2 | 3                  |          |  |  |
| 2           |                    |                                                                             |  | 3                                                                                            | 3 | 4                                                                 | 2 | 1                                                            | 3 | 3                  |                                                               | 4 | 3                                                           | 2 | 2                                                           | 2 | 3                  |                                                       | 3 | 2                                    | 3 | 4                  |          |  |  |



|    |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|
| 21 |  | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 |  | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 |  | 3 | 2 | 4 | 2 |  |  |
| 22 |  |   | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 |  | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 3 | 3 | 3 | 4 |  |  |
| 23 |  |   | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  | 4 | 2 | 2 | 3 |  |  |
| 24 |  |   | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 3 | 4 |  |  |
| 25 |  |   | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 |  | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 3 | 3 |  |  |
| 26 |  |   | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 |  | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |  | 4 | 3 | 2 | 4 |  |  |
| 27 |  |   | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |  | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 4 | 3 |  |  |
| 28 |  |   | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 |  | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |  | 2 | 3 | 2 | 4 |  |  |

**Instrucciones:**

| LOGRO DESTACADO | LOGRO ESPERADO | EN PROCESO | EN INICIO |
|-----------------|----------------|------------|-----------|
| AD = (4)        | A = (3)        | B = (2)    | C = (1)   |

**Anexo 13***Propuesta experimental y sesiones experimentales***sesión de Aprendizaje 01****Título de la sesión**

Empleamos yoga: para mantener la postura en el desarrollo del equilibrio estático, dinámico y propiocepción.

**I. Datos Generales**

Docente: Yeni Simbron Chávez

Institución Educativa: San Ramón

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 10-09-24 |

**II. Propósitos de Aprendizaje**

| Competencias                                                 | Capacidades                                       | Desempeños                                                                                                                                                                       | Criterios de Evaluación                                                                                                                              | Instrumentos de Evaluación |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| •Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad | •Comprende su cuerpo<br>•Se expresa corporalmente | Se orienta en el espacio y tiempo en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia, utilizando sus posibilidades de equilibrio en su cuerpo manteniendo la postura de yoga. | -El estudiante Mantiene el equilibrio de su cuerpo durante la postura de yoga<br><br>-Coordina la postura con la respiración y el control del tiempo | Ficha de observación       |

| Propósito                                                                                             | Evidencia                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mantenemos posturas de yoga sencillas con equilibrio corporal, reconociendo nuestra orientación en el | Los estudiantes realizan posturas de yoga manteniendo el equilibrio corporal, asimismo se orienta correctamente en el espacio y |

|                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| espacio y divirtiéndose con retos corporales. | coordina su respiración con el tiempo que dura la postura. |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| III. Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Momentos                 | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Tiempo                 |
| Inicio                   | <p>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</p> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <p>➤ " Nos divertimos manteniendo la postura de yoga sin perder el equilibrio</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ Mantenemos posturas de yoga sencillas con equilibrio corporal, reconociendo nuestra orientación en el espacio y divirtiéndose con retos corporales.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b></p> <p>¿Has intentado quedarte quieto en una sola pierna? ¿Qué sentiste?</p> <p>¿Sabes qué es el yoga? ¿Has visto o practicado alguna postura de yoga antes?</p> <p>¿Qué partes del cuerpo usamos para mantenernos en equilibrio?</p> <p>¿Crees que respirar ayuda a estar más quieto y estable? ¿Por qué?</p> <p><b>Activación fisiológica</b></p> <p>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <p>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</p> | Inicio: 10 minutos     |
| Desarrollo               | <b>Ejercicio 1: Postura del Árbol</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Desarrollo: 25 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|        | <div> <div> <div>✓ Los estudiantes se colocan de pie, levantan un pie apoyándolo en la pierna contraria, manos juntas sobre la cabeza.</div> <div>✓ Mantener equilibrio por 5 a 10 segundos.</div> <div>✓ Repetir cambiando de pierna.</div> </div> <div>  </div> </div> <div> <p><b>Variación:</b> Mantener los ojos semicerrados para aumentar el nivel de dificultad.</p> <p><b>Ejercicio 2: Postura de la Estrella</b></p> <div> <div>✓ Los estudiantes colocan los Pies separados, brazos abiertos formando una estrella con el cuerpo.</div> <div>✓ Elevan ligeramente los talones para aumentar el desafío de equilibrio.</div> <div>✓ Mantener por 8 a 10 segundos.</div> <div>✓ Refuerzo: Se acompaña cada ejercicio con respiración consciente y frases de motivación.</div> </div> </div> |                                                      |
| Cierre | <div> <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <div> <div>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</div> <div>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</div> </div> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <div> <div>• ¿Qué aprendimos hoy?</div> <div>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</div> <div>• ¿Nos servirá lo aprendido?</div> </div> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div> <div>Cierre:</div> <div>5 minutos</div> </div> |

Docente de área

Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 02

### Título de la sesión

Empleamos yoga: para el estiramiento y control del cuerpo en el desarrollo del equilibrio estático, dinámico y propiocepción.

### I. Datos Generales

Docente: Yeni Simbron Chávez

Institución Educativa: San Ramón

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 17-09-24 |

### II. Propósitos de Aprendizaje

| Competencias                                                 | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                                                                                                              | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                                  | Instrumentos de Evaluación |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| •Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | Realiza ejercicios de estiramiento con control de su cuerpo, manteniendo la postura y el equilibrio durante el tiempo indicado, coordinando su respiración y desplazándose con seguridad en el espacio. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-El estudiante ejecuta los movimientos de estiramiento de manera fluida, precisa y sin movimientos bruscos.</li> <li>- Mantiene la postura de estiramiento durante el tiempo indicado.</li> </ul> | Ficha de observación       |

| Propósito                                                                                                                                                                  | Evidencia                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Realizamos ejercicios de estiramiento de manera divertida y consciente, manteniendo el control de su cuerpo,</b> la postura y el equilibrio durante el tiempo indicado. | El estudiante <b>realiza ejercicios de estiramiento de forma controlada y consciente,</b> manteniendo la <b>postura y el equilibrio</b> durante el tiempo indicado. |

| Enfoques Transversales | Valores | Actitudes/Acciones Observables |
|------------------------|---------|--------------------------------|
|------------------------|---------|--------------------------------|

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |
| <b>III. Secuencia Didáctica</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
| Momentos                          | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Tiempo                                                                                                                                            |
| Inicio                            | <p>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</p> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <p>➤ " Nos divertimos realizando estiramientos manteniendo el control de nuestro cuerpo"</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ <b>Realizamos ejercicios de estiramiento de manera divertida y consciente, manteniendo el control de su cuerpo</b>, la postura y el equilibrio durante el tiempo indicado</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/>¿Qué parte del cuerpo estiras cuando te despiertas por la mañana?<br/>¿Alguna vez hiciste estiramientos antes o después de jugar o correr? ¿Cómo lo hiciste?<br/>¿Qué partes del cuerpo se pueden estirar?<br/>¿Qué sientes cuando estiras los brazos, las piernas o la espalda?</p> <p><b>Activación fisiológica</b><br/>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <p>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</p> | Inicio: 10 minutos                                                                                                                                |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Desarrollo | <p><b>Ejercicio 1:</b></p>  <p><b>Estiramientos básicos guiados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Los estudiantes realizan estiramientos suaves y controlados de:</b></li> <li>✓ Cuello, hombros, brazos, espalda, piernas y pies.</li> <li>✓ Se les menciona que deben mantener cada estiramiento en un tiempo de 8-10 segundos.</li> <li>✓ <b>Indicaciones claves del docente:</b></li> <li>✓ “Hazlo despacio.”</li> <li>✓ “Siente tu cuerpo, pero sin dolor.”</li> <li>✓ “Inhala al subir, exhala al bajar.”</li> </ul> <p><b>Ejercicio 2: Juego lúdico de estiramientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Juego 1: "Sigue al maestro flexible"</b></li> <li>✓ El docente realiza estiramientos creativos y los estudiantes lo imitan como:<br/><b>Estiramiento de cuello,</b><br/><b>Estiramiento de hombros,</b><br/><b>Estiramiento de cuádriceps.</b></li> <li>✓ <b>Juego 1.1: "Estatuas elásticas"</b><br/>El docente nombra una parte del cuerpo (ej. “manos arriba y estira el lado derecho”) y todos adoptan la posición sin moverse.</li> </ul> | Desarrollo: 25 minutos |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Cierre | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p> | Cierre: 5 minutos |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

-----  
--  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 03

### Título de la sesión

Nos divertimos adoptando posturas de yoga manteniendo la cabeza, tronco y extremidades correctamente alineados

### I. Datos Generales

Docente: Yeni Simbron Chávez

Institución Educativa: San Ramón

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 24-09-24 |

### II. Propósitos de Aprendizaje

| Competencias                                                                                                  | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                                                               | Criterios de Evaluación                                                                                                                       | Instrumentos de Evaluación |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | Realiza posturas básicas de yoga manteniendo la alineación corporal (cabeza, tronco y extremidades) de forma consciente, segura y divertida, demostrando | -Mantiene la alineación corporal (cabeza, tronco y extremidades) al realizar posturas básicas de yoga<br><br>- Demuestra control del cuerpo y | Ficha de observación       |

|  |  |                                                                              |                                                                 |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|  |  | control del cuerpo, equilibrio y coordinación en las actividades propuestas. | equilibrio al sostener las posturas durante el tiempo indicado. |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|

| Propósito                                                                                                                                                                                                    | Evidencia                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En esta sesión, adoptaremos posturas básicas de yoga de manera lúdica, manteniendo la alineación corporal (cabeza, tronco y extremidades), desarrollando control postural, equilibrio y conciencia corporal. | Los estudiantes ejecutaran posturas básicas de yoga manteniendo la cabeza, tronco y extremidades alineados, con control del cuerpo y equilibrio, participando con entusiasmo y seguridad durante las actividades. |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| IV. Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tiempo             |
| Inicio                  | <p>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</p> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <p>➤ " Nos divertimos adoptando posturas de yoga manteniendo la cabeza, tronco y extremidades correctamente alineados"</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ En esta sesión, adoptaremos posturas básicas de yoga de manera lúdica, manteniendo la alineación corporal (cabeza, tronco y extremidades), desarrollando control postural, equilibrio y conciencia corporal.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b></p> <p>¿Qué partes forman nuestro cuerpo? ¿Cuáles puedes mover con facilidad?</p> <p>¿Cómo podemos mantenernos derechos sin caernos?</p> <p>¿Alguna vez has intentado pararte en un solo pie?</p> <p>¿Qué sentiste?</p> <p>¿Sabes qué es el yoga o has visto a alguien haciendo posturas de yoga? ¿Cómo se veía su cuerpo?</p> | Inicio: 10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            | <p><b>Activación fisiológica</b><br/>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
| Desarrollo | <p><b>Ejercicio 1: las 4 posturas</b></p> <p><b>Postura (Montaña):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pie, brazos a los lados.</li> <li>✓ Enfocar en pies alineados, columna recta, mirada al frente.</li> </ul> <p><b>Postura (Árbol):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Una pierna levantada y apoyada en la otra, brazos arriba.</li> <li>✓ Fomentar el equilibrio, respiración y calma.</li> </ul> <p><b>Postura (Cobra):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Boca abajo, empujar el suelo con las manos y levantar el pecho.</li> <li>✓ Alinear cabeza y espalda.</li> </ul> <p><b>Postura (Niño):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sentados sobre talones, brazos extendidos al frente.</li> <li>✓ Postura de relajación y concentración.</li> </ul>  | Desarrollo: 25 minutos |
| Cierre     | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Cierre: 5 minutos      |

|  |                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  | El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron. |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 04

| Título de la sesión                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nos divertimos realizando posturas de yoga extendiendo los brazos y piernas de manera amplia y controlada |

| I. Datos Generales               |
|----------------------------------|
| Docente: Yeni Simbron Chávez     |
| Institución Educativa: San Ramón |

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 01-10-24 |

| II. Propósitos de Aprendizaje                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                  |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Competencias                                                                                                  | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                        | Criterios de Evaluación                                          | instrumentos de Evaluación |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | Realiza posturas básicas de yoga extendiendo los brazos y piernas con amplitud y control, demostrando equilibrio, | -Extiende los brazos y piernas con amplitud al realizar posturas | Ficha de observación       |

|  |  |                                                                                               |                                                                                                 |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | coordinación y conciencia corporal, participando con entusiasmo en las actividades propuestas | básicas de yoga.<br><br>-Mantiene el control corporal y el equilibrio al sostener las posturas. |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Propósito                                                                                                                                                                                                                                                       | Evidencia                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En esta sesión, estudiantes realizan posturas básicas de yoga extendiendo los brazos y piernas de manera amplia y controlada, desarrollando el equilibrio, el control del cuerpo y la conciencia corporal, disfrutando del movimiento de forma lúdica y segura. | Los estudiantes realizan posturas básicas de yoga en las que extiende brazos y piernas con amplitud y control, manteniendo el equilibrio y demostrando una actitud participativa y positiva durante la sesión. |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| III.Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tiempo             |
| Inicio                  | <p>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</p> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <p>➤ " Nos divertimos realizando posturas de yoga extendiendo los brazos y piernas de manera amplia y controlada"</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ En esta sesión, las estudiantes realizan posturas básicas de yoga extendiendo los brazos y piernas de manera amplia y controlada, desarrollando el equilibrio, el control del cuerpo y la conciencia corporal, disfrutando del movimiento de forma lúdica y segura.</p> | Inicio: 10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            | <p><b>Recojo de Saberes Previos</b></p> <p>¿Qué partes del cuerpo puedes estirar ampliamente?</p> <p>¿Has jugado a formar figuras con tu cuerpo?</p> <p>¿Cómo lo hiciste?</p> <p>¿Qué pasa con tu cuerpo cuando estiras los brazos y las piernas al mismo tiempo?</p> <p>¿Crees que puedes mantenerte sin moverte con los brazos y piernas abiertos por algunos segundos? ¿Cómo lo harías?</p> <p><b>Activación fisiológica</b></p> <p>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                           |                        |
| Desarrollo | <p><b>Postura del Perro boca abajo</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manos y pies apoyados en el suelo, formando una “V” invertida.</li> <li>✓ Estirar bien brazos y piernas.</li> </ul> <p><b>Postura del Águila</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brazos cruzados al frente, pierna cruzada.</li> <li>✓ Mantener equilibrio y brazos abiertos con control.</li> </ul> <p><b>Juego integrador: “Yoga Stop”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El docente pone una música suave.</li> <li>✓ Los estudiantes se mueven libremente.</li> <li>✓ Al parar la música, deben hacer una postura con brazos y piernas bien extendidos.</li> </ul> | Desarrollo: 25 minutos |
| Cierre     | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Cierre: 5 minutos      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <b>Alumnos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 05

| Título de la sesión                                                  |
|----------------------------------------------------------------------|
| Nos divertimos manteniendo una postura estable durante la meditación |

### I.Datos Generales

Docente: Yeni Simbron Chávez

Institución Educativa: San Ramón

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 08-10-24 |

### V. Propósitos de Aprendizaje

| Competencias                                                                                                  | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                                                                                                       | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                     | Instrumentos de Evaluación |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | Mantiene una postura estable durante ejercicios de meditación, demostrando control corporal, respiración consciente y una actitud tranquila y respetuosa hacia el espacio propio y de los demás. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene la estabilidad del cuerpo en una postura de meditación durante el tiempo indicado.</li> <li>-Controla su respiración de forma consciente durante la actividad.</li> </ul> | Ficha de observación       |

| Propósito                                                                                                                                                                                                              | Evidencia                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mantenemos una postura corporal estable durante ejercicios simples de meditación, desarrollando el control corporal, la concentración, la calma y la conciencia de su respiración, en un ambiente lúdico y respetuoso. | El estudiante mantiene una postura estable de meditación, con respiración controlada, en un ambiente tranquilo y participativo. |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| VI. Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                        | Tiempo             |
| Inicio                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</li> </ul> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ " Nos divertimos manteniendo una postura estable durante la meditación"</li> </ul> | Inicio: 10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            | <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En esta sesión, mantenemos una postura corporal estable durante ejercicios simples de meditación, desarrollando el control corporal, la concentración, la calma y la conciencia de su respiración, en un ambiente lúdico y respetuoso.</li> </ul> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/>         ¿Qué significa estar tranquilo o en calma?,<br/>         ¿Has intentado quedarte quieto sin moverte por unos segundos?, ¿Sabes qué es la meditación o cómo crees que se hace?</p> <p><b>Activación fisiológica</b><br/>         Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</li> </ul> |                        |
| Desarrollo | <p><b>Meditación guiada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El docente guía una breve meditación con voz suave</li> </ul>  <p>mencionando</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “Cierra tus ojos... respira despacio... siente cómo entra y sale el aire...”</li> <li>✓ En silencio, con una música suave de fondo para poner ambiente.</li> </ul> <p><b>Juego de atención: “Escucha el sonido”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El docente hace sonar una campanita.</li> <li>✓ Los estudiantes cierran sus ojos y levantan la mano cuando no escuchan nada.</li> <li>✓ Se aumenta la velocidad y sonido de la campana.</li> </ul>                                    | Desarrollo: 25 minutos |
| Cierre     | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cierre: 5 minutos      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</p> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 06

Título de la sesión

Nos divertimos adoptando una postura de relajación manteniendo nuestro cuerpo inmóvil

### I. Datos Generales

Docente: Yeni Simbron Chávez

Institución Educativa: San Ramón

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 15-10-24 |

### VII. Propósitos de Aprendizaje

| Competencias                                                                                                  | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                                                                                                                                                                      | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                                       | Instrumentos de Evaluación |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | <p><b>Adopta una postura corporal de relajación y se mantiene inmóvil por un tiempo breve,</b> controlando su respiración de manera consciente y mostrando disposición para participar en actividades que favorecen el conocimiento y cuidado de su cuerpo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantiene una postura corporal relajada e inmóvil.</li> <li>-Controla la respiración de manera tranquila.</li> <li>-Muestra disposición y concentración durante la actividad de relajación.</li> </ul> | Ficha de observación       |

| Propósito                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Evidencia                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Exploramos y adoptamos posturas de relajación de manera lúdica,</b> manteniendo su cuerpo inmóvil por breves periodos de tiempo, <b>tomando conciencia de su respiración y su estado corporal,</b> desarrollando el autocontrol, la concentración y el disfrute del momento presente como parte del cuidado de su bienestar físico y emocional.</p> | <p>Los niños adoptan una postura de relajación (acostados o sentados), permanecen inmóviles durante unos segundos o minutos, con control de la respiración, y muestran tranquilidad corporal.</p> |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| VIII. Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Momentos                  | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tiempo                 |
| Inicio                    | <p>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</p> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <p>➤ " Nos divertimos adoptando una postura de relajación manteniendo nuestro cuerpo inmóvil"</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ En esta sesión, <b>Exploramos y adoptamos posturas de relajación de manera lúdica</b>, manteniendo su cuerpo inmóvil por breves periodos de tiempo, <b>tomando conciencia de su respiración y su estado corporal</b>, desarrollando el autocontrol, la concentración y el disfrute del momento presente como parte del cuidado de su bienestar físico y emocional.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/>         ¿Qué significa para ti estar tranquilo o quieto?<br/>         ¿En qué momentos del día te quedas sin moverte?<br/>         ¿Has hecho alguna vez ejercicios de relajación o respiración? ¿Cómo te sentiste?<br/>         ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás relajado? ¿Y cuando estás nervioso?</p> <p><b>Activación fisiológica</b><br/>         Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <p>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</p> | Inicio: 10 minutos     |
| Desarrollo                | <p><b>Ejercicio 1: Postura del Niño</b></p> <p>Damos la siguiente instrucción:<br/>         Pedimos a los niños mantenerse sentados sobre los talones, inclinando el tronco hacia adelante con brazos extendidos al frente, frente apoyada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Desarrollo: 25 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|        | <p>en el suelo.</p> <p>Mantener el cuerpo inmóvil y relajado, respirando lentamente. Nos mantenemos así por 20 segundos repetimos el ejercicio 2 veces.</p> <p><b>Ejercicio 2: Postura del Muerto</b><br/> Damos la indicación de que los niños se mantengan acostados boca arriba, piernas separadas, brazos a los costados, ojos cerrados.</p> <p>Mantener el cuerpo totalmente inmóvil, respirando con calma. Por 30 segundos y repetimos 2 veces.</p> <p><b>Ejercicio 3: Sentados con Brazos Cruzados sobre las Piernas</b><br/> Pedimos a los niños mantenerse sentados con las piernas cruzadas, brazos apoyados suavemente sobre las piernas, ojos cerrados.</p> <p>Mantener la espalda recta, el cuerpo quieto y la respiración tranquila por 20 segundos repetimos el ejercicio 2 veces.</p> |                   |
| Cierre | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Cierre: 5 minutos |

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 07

### Título de la sesión

Nos divertimos incrementando gradualmente el tiempo de permanencia en la postura de yoga

### I. Datos Generales

Docente: Yeni Simbron Chávez

Institución Educativa: San Ramón

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 22-10-24 |

### II. Propósitos de Aprendizaje

| Competencias                                                                                                  | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                                                                                                                                                                                             | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                                     | Instrumentos de Evaluación |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | <p>El estudiante <b>adopta y mantiene posturas corporales de yoga por un tiempo breve</b>, incrementando gradualmente la duración, <b>controlando su equilibrio y respiración</b>, y mostrando disposición para cuidar su cuerpo y participar activamente en un ambiente de calma.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adopta correctamente una postura de yoga.</li> <li>-Mantiene la postura por un tiempo breve y luego prolongado.</li> <li>-Controla la respiración de forma tranquila durante la postura.</li> </ul> | Ficha de observación       |

| Propósito                                      | Evidencia                        |
|------------------------------------------------|----------------------------------|
| Que los estudiantes <b>adopten y mantengan</b> | Los niños adoptan una postura de |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>posturas corporales de yoga de forma progresiva y lúdica</b> , incrementando el tiempo de permanencia en ellas, <b>desarrollando el control de su cuerpo, el equilibrio, la respiración consciente y la concentración</b> , en un ambiente de calma y bienestar que favorezca el conocimiento y cuidado de su cuerpo. | relajación (acostados o sentados), permanecen inmóviles durante unos segundos o minutos, con control de la respiración, y muestran tranquilidad corporal. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| III.Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tiempo             |
| Inicio                  | <p>✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes</p> <p><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b></p> <p>➤ " Nos divertimos incrementando gradualmente el tiempo de permanencia en la postura de yoga"</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ En esta sesión, los estudiantes <b>adoptan y mantengan posturas corporales de yoga de forma progresiva y lúdica</b>, incrementando el tiempo de permanencia en ellas, <b>desarrollando el control de su cuerpo, el equilibrio, la respiración consciente y la concentración</b>, en un ambiente de calma y bienestar que favorezca el conocimiento y cuidado de su cuerpo.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/> <b>¿Puedes quedarte quieto o mantenerte en equilibrio sin moverte por unos segundos?</b><br/> <b>¿Qué haces cuando quieres que tu cuerpo se calme o se relaje?,¿Has notado cómo respiras cuando estás tranquilo? ¿Cómo crees que ayuda la respiración a tu cuerpo?</b></p> <p><b>Activación fisiológica</b></p> | Inicio: 10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            | <p>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |
| Desarrollo | <p><b>Actividad 1: Estatuas tranquilas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminan por el espacio con música suave.</li> <li>✓ Cuando la música se detiene, deben quedarse inmóviles como estatuas.</li> <li>✓ Se trabaja la</li> </ul>  <p>respiración mientras están quietos.</p> <p><b>Actividad 2: Postura de relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En un círculo, los estudiantes adoptan una postura sentada o acostada.</li> <li>✓ El docente guía una respiración consciente: inhalar por la nariz, exhalar por la boca.</li> <li>✓ Se acompaña con música suave o sonidos de la naturaleza.</li> </ul> <p><b>Actividad 3: Imaginamos y relajamos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se acuestan sobre colchonetas o en el suelo.</li> <li>✓ El docente narra una breve visualización guiada: “Imagina que estás flotando en una nube...”</li> <li>✓ Se mantienen inmóviles mientras respiran suave y profundo</li> </ul> | Desarrollo: 25 minutos |
| Cierre     | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Cierre: 5 minutos      |

|  |                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  | El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron. |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 08

| Título de la sesión                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adoptamos las posturas de yoga mostrando relajación en nuestros músculos y articulaciones |

| I.Datos Generales                |
|----------------------------------|
| Docente: Yeni Simbron Chávez     |
| Institución Educativa: San Ramón |

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 29-10-24 |

| II.Propósitos de Aprendizaje |             |            |                         |                            |
|------------------------------|-------------|------------|-------------------------|----------------------------|
| Competencias                 | Capacidades | Desempeños | Criterios de Evaluación | Instrumentos de Evaluación |
|                              |             |            |                         |                            |

|                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | <b>Adopta y mantiene posturas corporales de yoga de forma progresiva,</b> relajando sus músculos y articulaciones, controlando la respiración y mostrando disposición para participar activamente en un ambiente de bienestar físico y emocional. | -Adopta posturas de yoga con relajación muscular y articular.<br><br>- Controla su respiración mientras realiza la postura.<br><br>-Muestra disposición y concentración durante la actividad. | Ficha de observación |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

| Propósito                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Evidencia                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Que los estudiantes <b>adopten y mantengan posturas corporales de yoga de forma progresiva y lúdica</b> , incrementando el tiempo de permanencia en ellas, <b>desarrollando el control de su cuerpo, el equilibrio, la respiración consciente y la concentración</b> , en un ambiente de calma y bienestar que favorezca el conocimiento y cuidado de su cuerpo. | Los estudiantes ejecutan posturas de yoga básicas manteniendo la calma, relajando sus músculos y articulaciones, respirando de forma tranquila y permaneciendo inmóviles por un breve tiempo. |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| III.Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                  | Tiempo             |
| Inicio                  | ✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes<br><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b><br>➤ " Adoptamos las posturas de yoga mostrando relajación en nuestros músculos y articulaciones"<br><br><b>Presentación del propósito:</b> | Inicio: 10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            | <p>➤ En esta sesión, los estudiantes <b>adoptan y mantienen posturas corporales de yoga de forma progresiva y lúdica</b>, incrementando el tiempo de permanencia en ellas, <b>desarrollando el control de su cuerpo, el equilibrio, la respiración consciente y la concentración</b>, en un ambiente de calma y bienestar que favorezca el conocimiento y cuidado de su cuerpo.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/> <b>Alguna vez has escuchado la palabra “yoga”?</b> ¿Qué crees que significa?, ¿Puedes mostrarme una postura en la que te sientas tranquilo o tranquilo/a?, ¿Qué haces tú cuando estás cansado o te duele el cuerpo?, ¿Sabes qué son los músculos y articulaciones? ¿Para qué nos sirven?</p> <p><b>Activación fisiológica</b><br/> Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <p>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</p>                                                                                                                                                           |                        |
| Desarrollo | <p><b>Ejercicio 1: Postura del Gato</b><br/> Pedimos a los estudiantes ubicarse en cuatro apoyos (manos y rodillas), mover lentamente la columna hacia arriba (joroba) y hacia abajo (mirando al frente).</p>  <p>Relajamos las articulaciones de la columna y hombros, respirando de forma suave.</p> <p><b>Repeticiones:</b><br/> 5 veces de forma controlada.</p> <p><b>Ejercicio 2: Postura del Bebé Feliz</b><br/> Solicitamos a los niños mantenerse acostados de espaldas, sujetando ambos pies con las manos, balanceándose suavemente.</p> <p>Relajamos piernas, brazos y caderas, dejando el cuerpo suelto.</p> <p><b>Duración:</b><br/> Mantener la postura 20 segundos, repetir 2 veces.</p> <p><b>Ejercicio 3: Postura del Perro Boca Abajo</b><br/> Desde cuatro apoyos, elevar la cadera formando un triángulo con el cuerpo, brazos y piernas estirados.</p> <p>Mantenemos la postura relajando el cuello, los hombros y respirando lentamente.</p> | Desarrollo: 25 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|        | <b>Duración:</b><br>Mantener 15 a 20 segundos, repetir 2 veces.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
| Cierre | <b>Actividad de vuelta a la calma:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p> | Cierre: 5 minutos |

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 09

| Título de la sesión                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nos divertimos realizando ejercicios de respiración lenta que nos ayudan a disminuir la tensión corporal |

| I.Datos Generales                |
|----------------------------------|
| Docente: Yeni Simbron Chávez     |
| Institución Educativa: San Ramón |

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 05-11-24 |

## II.Propósitos de Aprendizaje

| Competencias                                                                                                  | Capacidades                                                                                             | Desempeños                                                                                                                                                                                                                     | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                              | Instrumentos de Evaluación |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul> | <b>realiza ejercicios de respiración lenta y controlada,</b> mostrando disposición para relajarse, <b>reconociendo cómo estos ejercicios ayudan a disminuir la tensión corporal y mejorar su bienestar físico y emocional.</b> | -Realiza respiraciones lentas y profundas, siguiendo indicaciones.<br><br>-Muestra relajación corporal al finalizar la actividad.<br><br>-Participa con disposición y concentración en la actividad. | Ficha de observación       |

| Propósito                                                                                                                                                                                                                                                              | Evidencia |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Los estudiantes <b>realicen ejercicios de respiración lenta y consciente de forma lúdica</b> , con el fin de <b>reducir la tensión corporal y mental</b> , desarrollar el autocontrol, y tomar conciencia de cómo su respiración influye en el bienestar de su cuerpo. |           |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| IX. Secuencia Didáctica |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                                                                                                                                                                                 | Tiempo                |
| Inicio                  | ✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes<br><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b><br>➤ " Nos divertimos realizando ejercicios de respiración lenta que nos ayudan a disminuir la tensión corporal"<br><br><b>Presentación del propósito:</b> | Inicio:<br>10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            | <p>➤ En esta sesión, los estudiantes <b>realicen ejercicios de respiración lenta y consciente de forma lúdica</b>, con el fin de <b>reducir la tensión corporal y mental</b>, desarrollar el autocontrol, y tomar conciencia de cómo su respiración influye en el bienestar de su cuerpo.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/>¿Cómo respiras cuando estás tranquilo o relajado? ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando estás enojado o cansado?, ¿Sabes cómo hacer una respiración lenta y profunda?</p> <p><b>Activación fisiológica</b><br/>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <p>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</p>                                                                                                                                    |                        |
| Desarrollo | <p><b>Ejercicio 1: Respiración con conteo (4x4)</b><br/>Pedimos a los niños mantenerse sentados o de pie, inhalar lentamente contando hasta 4, mantener el aire 4 segundos, exhalar lentamente contando hasta 4.<br/>Controlamos el ritmo de la respiración para sentir cómo el cuerpo se relaja.</p> <p><b>Repeticiones:</b><br/>5 repeticiones.</p> <p><b>Ejercicio 2: Respiración con manos en el abdomen</b><br/>Los niños se mantienen sentados con la espalda recta, colocar las manos sobre el abdomen, inhalar por la nariz inflando el abdomen, exhalar lentamente por la boca.<br/>Sentimos el movimiento del abdomen, manteniendo los hombros relajados y sin tensión.</p> <p><b>Duración:</b><br/>5 repeticiones de 10 segundos cada una.</p> <p><b>Ejercicio 3: Respiración “Soplamos una</b></p> | Desarrollo: 25 minutos |



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|        | <b>vela”</b><br>Pedimos a los niños imaginar que hay una vela frente a ellos, inhalan por la nariz y exhalan por la boca como si apagaran la vela con un soplo suave y largo.<br>Exhalamos de forma controlada, sin apurarse, manteniendo el cuerpo inmóvil y relajado.<br><b>Repeticiones:</b><br>5 veces.                                                                                                                                                                                   |                   |
| Cierre | <b>Actividad de vuelta a la calma:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul><br><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul><br>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron. | Cierre: 5 minutos |

-----  
 Docente de área

-----  
 Aplicador

## Sesión de Aprendizaje 10

| Título de la sesión                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| Nos divertimos adoptando posturas de relajación manteniendo nuestro cuerpo inmóvil |

| I. Datos Generales               |
|----------------------------------|
| Docente: Yeni Simbron Chávez     |
| Institución Educativa: San Ramón |

| Nivel    | Grado   | Área             | Sección | Fecha    |
|----------|---------|------------------|---------|----------|
| PRIMARIA | segundo | Educación física | A       | 12-11-24 |

| II.Propósitos de Aprendizaje                                 |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Competencias                                                 | Capacidades                                                                                                 | Desempeños                                                                                                                                                                                                                                           | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                 | Instrumentos de Evaluación |
| •Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende su cuerpo</li> <li>• Se expresa corporalmente</li> </ul> | <b>adopta una postura de relajación y permanece inmóvil durante un breve tiempo, controla su respiración conscientemente y muestra actitud tranquila y disposición para participar</b> en actividades que promueven su bienestar físico y emocional. | -Mantiene una postura corporal relajada e inmóvil.<br><br>-Controla la respiración de manera tranquila.<br><br>-Muestra disposición y concentración durante la actividad de relajación. | Ficha de observación       |

| Propósito                                                                                                                                                                                                                                               | Evidencia                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>adoptamos posturas de relajación de manera lúdica y consciente,</b> manteniendo su cuerpo inmóvil por un breve tiempo, <b>controlando su respiración y desarrollando la conciencia corporal y el autocontrol,</b> en un ambiente tranquilo y seguro. | Los estudiantes <b>adoptan una postura corporal de relajación (sentados, acostados o de pie) y se mantienen inmóviles por un breve tiempo,</b> controlando su respiración de forma tranquila y mostrando concentración y actitud calmada durante la actividad. |

| Enfoques Transversales            | Valores             | Actitudes/Acciones Observables                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque Búsqueda de la Excelencia | Superación personal | Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias |

| III.Secuencia Didáctica |                                                                                                                      |                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Momentos                | Secuencia de actividades (Procesos Pedagógicos)                                                                      | Tiempo             |
| Inicio                  | ✓ El docente da el saludo de la mañana a los estudiantes<br><b>Se Presenta el Título de la sesión de aprendizaje</b> | Inicio: 10 minutos |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|            | <p>➤ " Nos divertimos adoptando posturas de relajación manteniendo nuestro cuerpo inmóvil"</p> <p><b>Presentación del propósito:</b></p> <p>➤ En esta sesión, los estudiantes <b>adopten posturas de relajación de manera lúdica y consciente</b>, manteniendo su cuerpo inmóvil por un breve tiempo, <b>controlando su respiración y desarrollando la conciencia corporal y el autocontrol</b>, en un ambiente tranquilo y seguro.</p> <p><b>Recojo de Saberes Previos</b><br/>¿Qué significa estar tranquilo o relajado? ¿En qué momentos te quedas sin moverte?, ¿Cómo respiras cuando estás en calma?</p> <p><b>Activación fisiológica</b><br/>Se realizará el calentamiento de las partes del cuerpo</p> <p>➤ Como movimientos de cabeza, hombros, manos, cintura, etc.</p>                                       |                           |
| Desarrollo | <p><b>Ejercicio 1: Postura del Muerto</b><br/>Pedimos a los niños mantenerse acostados boca arriba, brazos y piernas extendidas, ojos cerrados. Relajamos todo el cuerpo, mantenerlo inmóvil respirando lentamente.</p> <p><b>Duración:</b><br/>Mantener 20 a 30 segundos, repetir 2 veces.</p> <p><b>Ejercicio 2: Postura del Niño</b><br/>Los niños se mantienen sentados sobre los talones, inclinar el tronco hacia adelante con los brazos extendidos o al lado del cuerpo. Mantenemos la postura inmóvil, relajando espalda, hombros y brazos.</p> <p><b>Duración:</b><br/>Mantener 20 segundos, repetir 2 veces.</p> <p><b>Ejercicio 3: Sentados con piernas cruzadas (Postura Simple de Meditación)</b><br/>Los niños se mantienen sentados con piernas cruzadas, espalda recta, manos sobre las rodillas,</p> | Desarrollo:<br>25 minutos |



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|        | <p>ojos cerrados.<br/>Mantienen la postura sin moverse, concentrándose en la respiración.</p> <p><b>Duración:</b><br/>Mantener 20 a 30 segundos, repetir 2 veces.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| Cierre | <p><b>Actividad de vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ejecuta ejercicios de inhalar y exhalar</li> <li>➤ Se ejecuta estiramientos de relajación</li> </ul> <p><b>Preguntas para la Metacognición de los Alumnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?</li> <li>• ¿Nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>El docente felicita a los estudiantes por la actividad que realizaron.</p> | Cierre: 5 minutos |

-----  
Docente de área

-----  
Aplicador

## Anexo 14

### Constancia de Autorización para la Ejecución de la Investigación





**UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE HUANTA**  
**GLORIOSA E HISTÓRICA I.E. "SAN RAMÓN"**

FE, SABIDURÍA Y PUNDONOR  
 ¡PIONEROS EN INNOVACIÓN EDUCATIVA!

**"AÑO DEL BICENTENARI, DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA  
 INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACION DE LAS HEROICAS  
 BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"**



Huanta, 8 de mayo 2024.

**OFICIO N° 408-2024-ME-GRA-DREA-UGEL/DIE-SR-HTA.**

**SEÑORITA:**  
**SIMBRÓN CHÁVEZ, Yeni**

**ASUNTO:** **Aceptación y autorización para la aplicación del  
instrumento y recojo de información.**

Mediante la presente es grato dirigirme a usted y en atención al documento de la referencia, comunicarle, que se **AUTORIZA** la aplicación de las 10 sesiones de aprendizaje y el recojo de información con los instrumentos para la tesis de investigación titulada: **"YOGA PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DEL GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "SAN RAMON" HUANTA, 2024"**.

Atentamente,



GLORIOSA E HISTÓRICA  
 I.E. N° 38257/ABUP "SAN RAMÓN"  
 HUANTA

*[Signature]*  
**JOSUE LUIS TORRES CARRERA**  
 DIRECTOR (R)

**OSWALDO N. REGAL N° 625 - HUANTA - AYACUCHO**  
 Email: sanramon1940@gmail.com

**Anexo 15***Evidencias fotográficas***Figura 1**

*Los estudiantes desarrollando las actividades del yoga durante las horas de educación física.*



*Nota. Los estudiantes desarrollan la postura del árbol para mantener el equilibrio para la evaluación del pre test.*

**Figura 2**

*Los estudiantes desarrollan las actividades durante las clases de educación física*



*Nota. Los estudiantes realizan la postura del gato para para desarrollar el equilibrio estático.*

**Figura 3**

*Los estudiantes desarrollan las actividades durante las clases de educación física*



*Nota.* Los estudiantes realizan la postura de la serpiente para para desarrollar el equilibrio dinámico.

**Figura 4**

*Los estudiantes desarrollan las actividades durante las clases de educación física*



*Nota.* Los estudiantes realizan la postura de la serpiente para para desarrollar la Propiocepción.