

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

Entrenamiento del atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023

Para Obtener el Título Profesional de Profesor de Educación

AUTOR

RAMOS REYES, Julio Cesar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2293-7036>

ASESOR

MONTESINOS MURILLO, Abel Antonio

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Recreativa

HUANTA - AYACUCHO - PERÚ

2025



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN

En la ciudad de Huanta, siendo las 8:00 a.m. del día 25 del mes de mayo del año 2025, reunidos el sustentante de la especialidad de Educación Física, Miembros del Jurado Examinador y público en general en el auditorio de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, se dio inicio con la Ceremonia de Sustentación del Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa, en mérito a la R.D. N° 0367-2025-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Autorización de fecha y hora) y R.D. N° 00366-2025-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Designación de Jurados):

TÍTULO :

ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS
CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"HUANTA" – HUANTA, 2023.

HORA DE INICIO : 8:00 am.

SUSTENTANTES :

- RAMOS REYES, JULIO CESAR

JURADOS :

Presidente : Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
Secretario : Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
Vocal : Mg. MARÍA JUSTINA LEÓN PERALTA

SITUACIÓN FINAL:

- RAMOS REYES, Julio Cesar P/m Sado

HORA DE TÉRMINO: 10:15 am.

LUGAR Y FECHA : Huanta 25 de mayo del 2025

OBSERVACIONES : _____



Presidente



Vocal



Secretario



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

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0143-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada **"ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HUANTA"- HUANTA, 2023"**, presentado por el egresado **Ramos Reyes, Julio Cesar**, 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 **13%** 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/1U866uoPVhl4GxSouhBEJ2VA2C--R9tf?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, 29 de mayo de 2026

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

RAMOS REYES, Julio Cesar Tit

133 RAMOS REYES, Julio Cesar Tit

Validaciones JOSACO 2026

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

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3574102400

Fecha de entrega

19 may 2026, 10:10 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

29 may 2026, 9:15 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

RAMOS_REYES_Julio_Cesar_Tit_Rev.docx

Tamaño del archivo

117.2 KB

41 páginas

10.061 palabras

57.179 caracteres

13% 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

- 13%  Fuentes de Internet
- 1%  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

13%	 Fuentes de Internet
1%	 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	7%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
3	Internet	repositorio.unap.edu.pe	2%
4	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
5	Internet	pdfcoffee.com	<1%
6	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
8	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
9	Internet	repositorio.unu.edu.pe	<1%

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

Entrenamiento del atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023

Para Obtener el Título Profesional de Profesor de Educación

AUTOR

RAMOS REYES, Julio Cesar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2293-7036>

ASESOR

MONTESINOS MURILLO, Abel Antonio

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Recreativa

HUANTA - AYACUCHO - PERÚ

2025



.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar

Presidente



.....

Dr. Wilder Antonio Reyes Araujo

Secretario



.....

Mg María Justina León Peralta

Vocal

A mi madre, por acompañarme con su constante apoyo y motivándome cada día a seguir adelante mejorando como persona, por sus sabias palabras que impulsan mi vida para no rendirme ante las dificultades.

Julio Cesar

AGRADECIMIENTO

Manifiesto, mi gratitud a Dios por darme la vida para seguir este camino de formador en educación en esta prestigiosa institución. Agradezco a la Escuela de Educación Superior Pública “José Salvador Cavero Ovalle” por acogerme en sus instalaciones durante 5 años de formación.

Deseo manifestar mi sincero agradecimiento a quienes contribuyeron con su apoyo en la elaboración de este trabajo de investigación, con sus aportes de conocimiento que fueron de mucha ayuda para entender algunos aspectos relevantes de mi investigación, no solo a lo largo de la realización de este trabajo de investigación, sino que también fueron pilares muy fundamentales para mi formación como profesional.

Finalmente, agradecer a la institución educativa “Huanta”, bajo la dirección del profesor Tulio Soto Casamayor, me abrió las puertas de su prestigiosa institución para realizar prácticas preprofesionales. Así mismo, bajo la tutela del docente de tiempo completo, el Profesor César Augusto Sosa Girón, quien me inculcó la maravillosa experiencia de seguir enseñando y aplicando mi trabajo de investigación en los estudiantes del nivel secundario.

PRESENTACIÓN

Me dirijo al jurado para presentar la presente tesis titulada: “Entrenamiento de Atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa “Huanta”, Huanta, 2023”, con el objetivo de determinar como un entrenamiento de atletismo incide para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa “Huanta”, Huanta, 2023. En concordancia con el reglamento de investigación y titulación de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cavero Ovalle de Huanta, presento el presente trabajo con la finalidad de optar el título profesional de profesor de Educación Física, esperando cumplir con los criterios establecidos para su aprobación.

El autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, **Julio Cesar Ramos Reyes**, identificado con **DNI N° 70384979**, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de investigación titulada: **“Entrenamiento del atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023”**, al amparo de la Ley N° 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 falsificados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

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

Huanta, 09 de mayo del 2025



Julio Cesar Ramos Reyes
DNI N° 70384979



INDICE

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del problema	25
1.2 Formulación del problema	26
1.2.1 Problema General	26
1.2.2 Problema Especifico	26
1.3 Justificación de la investigación	27
1.3.1 Justificación Teórica	27
1.3.2 Justificación Metodológica	27
1.3.3 Justificación Práctica	27
1.4 Objetivos de la Investigación	28
1.4.1 Objetivo General.....	28
1.4.2 Objetivos Específicos	28
1.5 Limitaciones de la investigación	28

CAPITULO II

MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del problema	29
2.1.1 Internacional	29
2.1.2 Nacionales.....	30
2.1.3 Local	31
2.2 Bases teóricas	32
2.2.1 Atletismo.....	32
2.2.2 El Entrenamiento	32
2.2.1 ¡Error! Marcador no definido.	
2.2.2 ¡Error! Marcador no definido.	
2.2.3 Capacidades Físicas Condicionales	35
2.2.3 35	
2.3 Definición de Términos Básicos.....	39
2.4 Hipótesis de la Investigación	39
2.4.1 Hipótesis General.....	39
2.4.2 Hipótesis Especificas	39
2.5 Variables de la Investigación	40

2.5.1	Definición Conceptual	40
2.5.2	Definición Operacional.....	41
2.5.3	Operacionalización de Variables	41
2.6	Matríz de operacionalización de variables	42

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.7	Tipo de Estudio.....	44
2.8	Método de Estudio o nivel de estudio	45
2.9	Diseños de Investigación	45
2.10	Población y Muestra	46
3.4.1	La Población	46
3.4.2	La Muestra	47
2.11	Técnica de Muestreo	47
2.12	Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	47
3.6.1	Técnica:.....	47
3.6.2	Instrumento de recolección de datos.....	48
2.13	Métodos de procesamiento de datos.	49
3.6.3	Estadística Descriptiva.....	49
3.6.4	Estadística Inferencial.....	49

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1	Presentación y Descripción de los Resultados.	51
4.1.1	A Nivel Descriptivo	51
4.2	A nivel Inferencial	55
4.2.1	Prueba de Normalidad	55
4.3	Prueba de hipótesis general	56
4.3.1	Sistema de hipótesis.....	¡Error! Marcador no definido.
4.3.2	Nivel de significancia	56
4.3.3	Estadígrafo	56
4.4	Prueba de primera hipótesis específica	57
4.4.1	Sistema de hipótesis.....	57
4.4.2	Nivel de significancia	57
4.4.3	Estadígrafo	57
4.5	Prueba de segunda hipótesis específica	¡Error! Marcador no definido.
4.5.1	Sistema de hipótesis.....	58

4.5.2 Nivel de significancia	58
4.5.3 Estadígrafo	58
4.6 Prueba de tercera hipótesis específica ..	¡Error! Marcador no definido.
4.6.1 Sistema de hipótesis.....	58
4.6.2 Nivel de significancia	59
4.6.3 Estadígrafo	59
4.7 Discusión de resultados.....	59
CONCLUSIONES.....	62
RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS	64
ANEXOS.....	68

INDICE DE ANEXOS

Anexos 1 Resolución Directoral de Aprobación de Proyectos de Investigación.	69
Anexos 2 Resolución Directoral de la Fecha de Sustentación	73
Anexos 3 Resolución Directoral de Jurados de Sustentación	75
Anexos 4 Matriz de Consistencia de la Investigación	77
Anexos 5 Matriz de Operacionalización de Variables	79
Anexos 6 Instrumento de Recolección de Datos	80
Anexos 7 Validación de Instrumentos por Juicio de Expertos.....	81
Anexos 8 Prueba de Pre Test.....	84
Anexos 9 Prueba de Post Test	86
Anexos 10 Material Experimental.....	88
Anexos 11 Carta de Consentimiento de la Autoridad de la Institución Educativa.	124
Anexos 12 Evidencias Fotográficas	125

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de Estudiantes de la Institución Educativa “Huanta - 2023”	47
Tabla 2. Muestra de Estudios de la Institución Educativa “Huanta - 2023”	47
Tabla 3. Técnica de Recolección de Datos.....	48
Tabla 4. Instrumento de Recolección de Datos	49
Tabla 5. Resultados de contraste de capacidades físicas condicionales entre pre y post test.....	51
Tabla 6. Resultados de contraste de velocidad entre pre y post test.....	52
Tabla 7 Resultados de contraste de resistencia entre pre y post test.	53
Tabla 8 Resultados de contraste de fuerza entre pre y post test	54
Tabla 9 Resultados de la prueba de normalidad.....	55
Tabla 10 Resultados de contraste del desarrollo de las capacidades físicas condicionales de entre pre y post test.	56
Tabla 11 Resultados de contraste del desarrollo de la velocidad entre pre y post test. .	57
Tabla 12 Resultados de contraste del desarrollo de la resistencia entre pre y post test	58
Tabla 13 Resultados de contraste del desarrollo de la fuerza entre pre y post test.	59

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados de contraste de capacidades físicas condicionales entre pre y post test.....	52
Figura 2 Resultados de contraste de velocidad entre pre y post test.	53
Figura 3 Resultados de contraste de resistencia entre pre y post test.	54
Figura 4 Resultados de contraste de fuerza entre pre y post test.....	55

RESUMEN

La investigación desarrollada titulada “Entrenamiento de atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa 'Huanta', Huanta, 2023”, Esta investigación busca determinar cómo la práctica continua del atletismo contribuye al desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, la velocidad y la resistencia en alumnos de secundaria. El propósito principal de esta tesis consistió en identificar el impacto del entrenamiento atlético en la mejora de dichas capacidades entre los estudiantes del tercer grado de secundaria. Para alcanzar este objetivo, se planteó un diseño metodológico de tipo preexperimental, involucrando a un total de 47 estudiantes. A todos los participantes se les aplicaron evaluaciones físicas tanto antes como después de la intervención (pretest y posttest), con el fin de medir los cambios obtenidos tras el periodo de entrenamiento. El programa de intervención estuvo compuesto por 12 sesiones planificadas, en las que se incluyeron ejercicios dirigidos al desarrollo progresivo de la fuerza, la velocidad y la resistencia. Las actividades se ejecutaron en un entorno estructurado, empleando metodologías como ejercicios de coordinación, desplazamientos con zancadas, técnica de braceo, rutinas de velocidad en series y circuitos de resistencia, entre otros. La información recolectada fue tratada estadísticamente para sustentar los resultados y garantizar su fiabilidad. El análisis de los resultados permitió identificar mejoras significativas en el rendimiento físico posterior al entrenamiento, así como avances en los niveles de desempeño de los estudiantes. Inicialmente, muchos estudiantes se ubicaban en niveles como "En inicio" o "En proceso", pero tras la aplicación del programa, se observó una transición hacia categorías superiores como "Logro esperado" y "Logro destacado", lo que refleja un progreso concreto en su condición física. En conclusión, el estudio demuestra que el atletismo,

como disciplina deportiva estructurada, representa una estrategia efectiva para potenciar las capacidades físicas de los escolares, además de contribuir a su bienestar general.

Palabras clave: entrenamiento, capacidades físicas, atletismo, resistencia, rendimiento

ABSTRAC

The research project, titled “Athletics Training to Strengthen Conditional Physical Capacities in Seventh-Grade Students at the 'Huanta' Educational Institution, Huanta, 2023,” aimed to determine how the continuous practice of athletics contributes to the development of physical capacities such as strength, speed, and endurance in secondary school students. The main purpose of this thesis was to identify the impact of athletic training on improving these capacities among third-year secondary school students. To achieve this objective, a pre-experimental methodological design was implemented, involving a total of 47 students. All participants underwent physical assessments both before and after the intervention (pre-test and post-test) to measure the changes obtained after the training period. The intervention program consisted of 12 planned sessions, which included exercises aimed at the progressive development of strength, speed, and endurance. The activities were carried out in a structured environment, employing methodologies such as coordination exercises, stride drills, arm swing techniques, speed routines in sets, and resistance circuits, among others. The collected data was statistically analyzed to support the results and ensure their reliability. The analysis of the results identified significant improvements in physical performance after training, as well as advancements in the students' performance levels. Initially, many students were at levels such as "Beginning" or "In Progress," but after the program's implementation, a transition to higher categories such as "Expected Achievement" and "Outstanding Achievement" was observed, reflecting concrete progress in their physical condition. In conclusion, the study demonstrates that athletics, as a structured sport, represents an effective strategy for enhancing the physical capabilities of schoolchildren, in addition to contributing to their overall well-being.

Keywords. training, physical capabilities, athletics, endurance, performance

INTRODUCCION

Las capacidades físicas son características innatas en todas las personas que les permiten realizar distintas actividades motoras. Aunque estas habilidades suelen verse afectadas por factores genéticos, es importante subrayar que pueden ser mejoradas y desarrolladas mediante un entrenamiento y una preparación física adecuada. En este contexto, las capacidades físicas se clasifican en dos categorías principales: capacidades físicas coordinativas y capacidades físicas condicionales. Estas últimas se dividen en cuatro tipos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.

El desarrollo de estas capacidades físicas es vital, ya que ayuda a lograr una buena condición física, lo que resulta esencial para llevar a cabo actividades específicas de manera eficiente. Además, el entrenamiento físico no solo fortalece el cuerpo, sino que también promueve el desarrollo de la inteligencia cognitiva y emocional, favoreciendo un bienestar integral.

El atletismo, más que un simple deporte, se presenta como una herramienta valiosa para el crecimiento personal de cada estudiante, ayudándoles a maximizar su potencial físico. Este deporte, que comprende diversas pruebas aeróbicas, estimula una actividad física continua que mejora tanto la resistencia respiratoria como la muscular. Así, el atletismo contribuye a prevenir la fatiga y el cansancio, así como enfermedades relacionadas con estilos de vida sedentarios, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

La investigación titulada "Entrenamiento de atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa 'Huanta', Huanta, 2023" surge de la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera

influye el entrenamiento de atletismo en el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa 'Huanta', Huanta, 2023?

A continuación, se presenta la organización de la investigación, que se estructura en cuatro capítulos de la siguiente forma

Capítulo I. Se aborda la descripción del problema, su formulación, las preguntas de investigación, los objetivos del estudio, la justificación del mismo y las limitaciones encontradas.

Capítulo II. Incluye el marco teórico del estudio, que comprende antecedentes relevantes a nivel local, regional, nacional e internacional. También se presentan las bases teóricas que apoyan la investigación, junto con definiciones de términos clave directamente relacionados con el tema. Asimismo, se incluye la formulación de la hipótesis y la operacionalización de las variables.

Capítulo III. Detalla la metodología empleada en la investigación, especificando el tipo de estudio y el diseño utilizado. Se identifican la población y la muestra, así como el proceso para la recolección de datos.

Capítulo IV. Presenta y describe los resultados obtenidos, incluyendo la referencia a la 11 prueba de normalidad, la prueba de hipótesis y la discusión de los hallazgos.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del problema

Las capacidades físicas de un individuo representan un conjunto de elementos que conforman su condición física, los cuales se evidencian en diferentes niveles al realizar movimientos o habilidades motrices. La Organización Mundial de la Salud (2023) menciona que las capacidades físicas pueden desarrollarse mediante un proceso de entrenamiento planificado.

Así mismo, la (Organización Mundial de la Salud, 2024) indica que las capacidades físicas condicionales están asociadas a los procesos energéticos del organismo, ya que permiten al cuerpo sostener esfuerzos físicos en función de la energía disponible. En ese marco, la actividad física realizada de manera cotidiana cumple un papel fundamental en el desarrollo de estas capacidades

A escala global, las repercusiones del COVID-19 han dejado en evidencia una disminución significativa en la práctica de actividad física tanto en adultos como en niños. Esta situación ha tenido un impacto considerable en el fortalecimiento y desarrollo de las capacidades físicas. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física. La actividad física insuficiente afecta el desarrollo de las capacidades físicas (Organización Mundial de la Salud, 2024).

En Perú, pese a los esfuerzos orientados a fomentar la actividad física y el deporte, aún se observan importantes deficiencias en su implementación, lo que se refleja en bajos

niveles de desarrollo de las capacidades físicas. A nivel nacional, los estudios que analizan esta problemática son escasos. No obstante, una investigación conjunta llevada a cabo por el Instituto Nacional de Salud de Lima (INS), el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CNAN), el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública (DMPSP) y la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) reveló que el 75.8% de los encuestados realiza poca actividad física, el 21.3% mantiene un nivel moderado y solo el 2.9% alcanza un nivel alto de actividad física (Instituto Nacional de Salud, 2023).

En la región de Ayacucho, la participación en actividades físicas se lleva a cabo de manera moderada. Tanto adultos como niños requieren un estímulo considerable para incrementar sus En este escenario, resulta fundamental reforzar las capacidades físicas (Instituto Nacional de Salud, 2023). niveles de actividad física.

En la provincia de Huanta, aunque se observa cierta práctica de actividad física a través del deporte, esta generalmente se lleva a cabo sin una adecuada observación o intervención en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes o jóvenes que buscan mejorar su rendimiento deportivo

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo para fortalecer las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023?

1.2.2 Problema Especifico

¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo en la dimensión fuerza de las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023?

¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo en la dimensión velocidad de las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023?

¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo en la dimensión resistencia de las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023?

1.3 Justificación de la investigación

1.3.1 *Justificación Teórica*

Según Hernández y Mendoza (2018) expone que “una investigación tiene una justificación teórica cuando los resultados se pueden generalizar a principios más altos” (p. 45).

En este contexto, los resultados de la presente investigación, cuyo objetivo es determinar cómo un programa de entrenamiento en atletismo influye en el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”, pueden ser aplicados a otras instituciones educativas, tanto públicas como privadas. Por ello, se concluye que esta investigación cuenta con una sólida justificación teórica

1.3.2 *Justificación Metodológica*

Según Hernández y Mendoza (2018) menciona que “una investigación tiene una justificación metodológica cuando los resultados aportarán a crear nuevas técnicas de investigación” (p. 45).

Por lo tanto, dado que esta investigación permitirá identificar los aspectos más relevantes para evaluar las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo, se evidencia que cuenta con una justificación metodológica, ya que dichos aspectos contribuirán a la creación de nuevos indicadores para medir las capacidades físicas de los estudiantes de este nivel.

1.3.3 *Justificación Práctica*

Para Hernández y Mendoza (2018) “la investigación tiene una justificación Práctica cuando éste ayuda a resolver problemas reales, desarrollan algún tipo de innovación y/o mejora la calidad de vida de las personas o el ambiente en donde se desarrollan” (p. 45).

En este sentido, se puede afirmar que esta investigación posee una justificación práctica, ya que, a través de sus resultados, busca abordar los problemas relacionados con el insuficiente fortalecimiento de las capacidades físicas en los estudiantes del VII ciclo, contribuyendo de esta manera a la mejora satisfactoria de la calidad de vida de los mismos estudiantes.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 *Objetivo General*

Determinar en qué medida incide el entrenamiento de atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

1.4.2 *Objetivos Específicos*

Determinar en qué medida incide el entrenamiento de atletismo en la dimensión fuerza de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Determinar en qué medida incide el entrenamiento de atletismo en la dimensión velocidad de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Determinar en que medida incide el entrenamiento de atletismo en la dimensión resistencia de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

1.5 Limitaciones de la investigación

Durante el tiempo de ejecución del presente trabajo de investigación surgieron algunas limitaciones como, la carencia de economía para realizar la aplicación de la investigación, carencia de espacios de tiempo para realizar las observaciones para la mejora del trabajo de investigación y carencias de bibliografías físicas sobre las capacidades físicas condicionales

CAPITULO II

MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del problema

2.1.1 Internacional

Ortega (2012) en su tesis titulada *El atletismo y su influencia en la resistencia física inadecuada de los deportistas de la Federación Deportiva Cantonal del Tena en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012*. El objetivo de esta investigación fue analizar cómo incide la práctica del atletismo en la resistencia física insuficiente de los deportistas de la Federación Deportiva Cantonal del Tena durante el periodo comprendido entre septiembre de 2011 y febrero de 2012. El estudio se llevó a cabo mediante un trabajo de campo, ya que se desarrolló directamente en el lugar donde se presentaban los hechos. Se empleó un enfoque descriptivo, que permitió identificar la necesidad de plantear una propuesta de carácter social y factible, diseñada para atender las necesidades del grupo. Asimismo, el estudio tuvo un enfoque explicativo, al analizar las causas y efectos del problema investigado, complementándose con una revisión bibliográfica actualizada que proporcionó información científica relevante sobre el tema. Los resultados obtenidos llevaron a la conclusión de que el desconocimiento de aspectos clave por parte de los deportistas constituye una de las principales razones de su resistencia física inadecuada.

Lozada (2019) En el estudio titulado *Estrategias metodológicas para realizar el salto alto en los estudiantes del primer grado de secundaria*. Se concluye que la ejecución correcta de esta técnica tiene un impacto considerable en el rendimiento deportivo. Una técnica adecuada resulta esencial, ya que un desplazamiento eficiente no

solo perfecciona los movimientos, sino que también disminuye el gasto energético, lo que contribuye directamente a la mejora de los resultados deportivos.

Asimismo, los expertos en atletismo han identificado varios errores comunes en la técnica del salto alto, entre los cuales destacan: la incorrecta alineación de los pies, una insuficiente extensión de la pierna de impulso, la falta de elevación adecuada de la pierna libre y una posición inadecuada del tronco. Otros errores frecuentes incluyen movimientos laterales de los brazos, brazos excesivamente flexionados o abiertos, una zancada demasiado corta y una flexión insuficiente de la pierna de impulso. Estos aspectos técnicos afectan negativamente el rendimiento y la eficacia del salto.

Mediante la observación y grabación de ejecuciones de salto alto, se identificó que los atletas en las fases de preparación y especialización inicial suelen cometer errores como el movimiento lateral de los brazos y la insuficiente elevación de la pierna libre. Por otro lado, los atletas en etapas avanzadas de especialización y perfeccionamiento presentan una menor cantidad de errores, aunque persisten algunas dificultades relacionadas con el movimiento de los brazos y la correcta elevación de la pierna libre. Esto evidencia la importancia de un entrenamiento técnico adecuado en las etapas iniciales del desarrollo deportivo.

2.1.2 Nacionales

Chagua (2012) en su investigación titulada *Programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, para el desarrollo de capacidades físicas y motrices en niñas y niños de 11 – 12 años de edad de la liga de atletismo Puno – 2012*, cuyo objetivo fue aplicar un programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, a niñas y niños de 11 – 12 años de edad, para desarrollar diferentes capacidades físicas y motrices, en la liga de atletismo Puno - 2012. El tipo de investigación: es causal explicativa y el diseño utilizado es pre experimental, realizado con un sólo grupo experimental entre niñas y niños de 10-12 años de edad, de la liga atletismo Puno. Los resultados de la investigación son positivos, ya que las niñas y niños participantes demostraron un mejor desarrollo de sus capacidades físicas y motrices, evidenciado en los resultados obtenidos en el test de evaluación de salida, así como en las competencias realizadas en la localidad, donde lograron ubicarse en los primeros puestos. Este trabajo de investigación es de gran importancia, ya que se constituye en un recurso didáctico valioso para entrenadores y profesores que trabajan en la disciplina de atletismo, especialmente en la formación

básica a través del mini atletismo. El enfoque en el deporte base mediante el mini atletismo permite un desarrollo más óptimo de las capacidades físicas y motrices, lo que, a largo plazo, contribuirá a un mejor rendimiento deportivo de las niñas y niños. Por lo tanto, la presente investigación es válida y sus resultados son altamente positivos, destacando su relevancia en el ámbito formativo del atletismo.

Pérez (2018) en su tesis titulada *El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017*, el objetivo general fue determinar en qué medida la aplicación del Programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de dicha institución. La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, de tipo aplicada. La población de estudio fue de 39 alumnos del quinto grado de educación secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03, para la recolección de datos en la variable Programa atlético deportivo se aplicó el instrumento test de aptitud física, de escala politómica y de confiabilidad alta. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico de U Mann Whitney. Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: La aplicación del programa atlético deportivo influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado. Lo cual se demuestra con la prueba que es menor a 0,05.

2.1.3 Local

Según Huamán (2021) en su investigación titulada *Programa de juegos motrices para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del tercer grado de la I. E. Pub. “María Urribarri Gómez” - Huanta - 2021*, el objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de los juegos motrices en las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la muestra. Para ello, se llevó a cabo una investigación de tipo experimental, aplicada en una muestra de 23 estudiantes, utilizando como instrumento una guía de observación. Los resultados permitieron concluir que la propuesta presentada puede ser aplicada en diversos niveles de la educación básica regular, ya que es flexible y se adapta a múltiples contextos, considerando las características específicas de cada nivel, ciclo y grado. En este sentido, esta investigación resulta relevante para nuestro estudio, ya que también busca fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes del

ciclo VI. Esto refuerza la idea de que un programa de entrenamiento bien diseñado puede ser altamente eficaz para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, contribuyendo al logro de objetivos educativos y deportivos.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Atletismo

Para Rius (2005) el atletismo es un conjunto de especialidades que, aunque presentan diferencias en aspectos como el biotipo de los atletas, la forma de entrenamiento, la técnica y otras características particulares, se agrupan bajo el término general de pruebas de atletismo. Estas disciplinas comparten una base común y se organizan en categorías como carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas, lo que las convierte en un deporte diverso y completo. A pesar de sus diferencias, todas las especialidades contribuyen al desarrollo integral del atleta y forman parte de este deporte universal.

Así mismo, Valero y Gómez (2014) menciona que el atletismo está compuesto por un conjunto de disciplinas atléticas que se agrupan en tres grandes bloques principales: carreras, saltos y lanzamientos. Cada uno de estos bloques incluye una variedad de pruebas específicas que generalizan las características de cada categoría.

2.2.2 El Entrenamiento

El entrenamiento deportivo se entiende como un proceso organizado y planificado que busca mejorar progresivamente las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista con el fin de optimizar su rendimiento (Quispe Quispe et al., 2025).

Según Lev Matveev (2001) el entrenamiento deportivo constituye un proceso pedagógico organizado que se basa en la realización sistemática de ejercicios con el fin de desarrollar de manera progresiva las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista, orientadas al logro de un rendimiento óptimo.

Planificación del Entrenamiento. Se sostiene que la planificación de entrenamiento es un proceso sistemático mediante el cual se definen los objetivos, los contenidos, los medios y los métodos necesarios para guiar el proceso de preparación del deportista. Su propósito principal es lograr que el atleta alcance su máxima forma deportiva, optimizando su rendimiento mediante una organización estructurada y

progresiva de las cargas de trabajo y los períodos de recuperación, adaptados a las necesidades y características individuales del deportista. (Instituto Colombiano del Deporte, 2010, p.31).

Periodos Del Entrenamiento. Se entiende que el periodo de entrenamiento se refiere a la organización del proceso de entrenamiento en períodos específicos y ordenados en el tiempo. Esta estructuración se realiza en función del calendario competitivo y las características del deporte. Su finalidad es permitir que el deportista optimice los valores adecuados de carga y sus tiempos de recuperación, asegurando así un rendimiento óptimo durante las competencias. Este enfoque estructurado ayuda a planificar los ciclos de preparación, competencia y recuperación de manera efectiva. (Instituto Colombiano del Deporte, 2010, p.33).

Según Lev Matveev (2001), la periodización del entrenamiento es un proceso sistemático que organiza la preparación deportiva en diferentes períodos o fases con objetivos específicos, con el fin de optimizar el rendimiento del deportista en momentos determinados, como las competencias principales.

Este método permite ajustar las cargas de trabajo, la recuperación y los estímulos de manera progresiva y planificada. Matveyev propone dividir la periodización del entrenamiento en tres períodos principales:

Preparación General. En este período, conocido como el período preparatorio general, el énfasis está en el desarrollo de la condición física general y en la creación de una base aeróbica sólida para el deportista. Durante esta etapa, se emplean ejercicios de baja intensidad y alto volumen, con el objetivo de mejorar la resistencia general, la fuerza básica y otras capacidades físicas fundamentales que servirán como base para las fases posteriores del entrenamiento. Este período es clave para construir una condición física integral y prevenir lesiones (Matveev, 2001).

Preparación Específica. En esta fase, conocida como el período preparatorio específico, el enfoque está en el desarrollo de habilidades y capacidades específicas relacionadas con el deporte en particular. Se incorporan ejercicios y actividades que imiten las demandas específicas del deporte, considerando aspectos como los movimientos, la intensidad y los sistemas energéticos implicados. El objetivo principal es mejorar la técnica, la fuerza específica y la resistencia anaeróbica, preparando al deportista para las exigencias concretas de la competencia. Esta etapa conecta la

preparación general con las demandas específicas del rendimiento competitivo, (Matveev, 2001).

Preparación Competitiva. Durante este período, conocido como el período competitivo, el enfoque principal está en la participación en competencias y en la maximización del rendimiento del deportista. El volumen de entrenamiento se reduce al mínimo para evitar la fatiga, mientras que se prioriza el mantenimiento del estado físico y técnico alcanzado en las etapas previas. Además, se realizan ajustes tácticos y estratégicos según las necesidades específicas de las competencias, con el objetivo de que el deportista pueda rendir al más alto nivel durante los eventos clave (Matveev, 2001).

Método del Entrenamiento. Según García (2019) este enfoque se refiere a un método de intervención y transformación de la realidad educativa. Está dirigido a propiciar el cambio o modificación de los puntos de vista, estilos de trabajo y modos de actuar de las personas. El objetivo principal es lograr una mayor eficiencia en su trabajo. Este método busca mejorar las prácticas educativas mediante la reflexión y el ajuste de las estrategias utilizadas, fomentando un entorno más dinámico y efectivo para el aprendizaje y el desarrollo profesional, (p.6).

Por otro lado, el Instituto Colombiano del Deporte (2010) menciona que este concepto corresponde a las diferentes formas de organizar los medios del entrenamiento, con el propósito de orientar la carga de manera que influya adecuadamente en el organismo del deportista. Su objetivo es alcanzar el efecto deseado, previamente definido en los objetivos del entrenamiento. Esto implica una planificación estratégica y estructurada para garantizar que las cargas aplicadas generen las adaptaciones necesarias en el rendimiento del atleta. (p. 57).

En sus mismas líneas los métodos de entrenamiento lo clasifican en:

Métodos Continuos. Estos son los métodos continuos, que generalmente tienen una duración extensa y se caracterizan por la ausencia de pausas durante su ejecución, García (2019).

Métodos Discontinuos. Estos son los métodos fraccionados, caracterizados por la alternancia entre un tiempo de trabajo y un tiempo de recuperación, García (2019).

Método de Juegos. Según García (2019) es el método lúdico, en el cual el juego se utiliza como medio para preparar o desarrollar una condición o capacidad específica. Generalmente, se recomienda implementar uno o varios juegos al inicio de la sesión, ya que estos ayudan a estimular y preparar al deportista tanto física como mentalmente para la fase central del entrenamiento. Este método no solo facilita el aprendizaje y la preparación, sino que también fomenta la motivación y el disfrute durante el proceso de entrenamiento.

Competencias. En este contexto, para García (2019) es el método competitivo, el cual se convierte en una herramienta clave para evidenciar los avances del deportista. Además, permite evaluar la actitud con la que el atleta enfrenta las competencias, lo que proporciona información valiosa para el entrenador. A través de este método, el entrenador puede identificar fortalezas y debilidades, sirviendo como un referente esencial para realizar ajustes en el plan de entrenamiento, con el objetivo de mejorar los desempeños futuros y optimizar el rendimiento del deportista en competencia.

2.2.3 Capacidades Físicas Condicionales

Según Carbonero & Cañizares (2016) las capacidades físicas se entienden como el conjunto de cualidades y recursos corporales que posee una persona, los cuales le permiten ejecutar diferentes actividades físicas. Estas capacidades pueden ser innatas o desarrollarse mediante el entrenamiento.

Por otro lado, para Hernández & Velásquez (2014) las capacidades condicionales son cualidades físicas que influyen en el rendimiento y que pueden desarrollarse con el entrenamiento físico. Estas capacidades están directamente relacionadas con los procesos energéticos del organismo y son fundamentales para el desempeño en actividades físicas y deportivas.

Velocidad. Para Toledo (2015) esta es la capacidad de velocidad, la cual se define como la habilidad para reaccionar y moverse rápidamente. En gran medida, es una cualidad heredada genéticamente, aunque el ejercicio y el entrenamiento pueden contribuir a mejorarla.

La velocidad es la capacidad de realizar movimientos de forma rápida gracias a la acción coordinada de los músculos y el sistema nervioso. Además, su desarrollo está

relacionado con los cambios fisiológicos que ocurren durante la pubertad y la pospubertad, ya que en estas etapas se producen importantes ganancias de fuerza muscular, lo que favorece la mejora de esta capacidad.

Por ello, es fundamental trabajarla de manera específica y adecuada en las etapas de desarrollo para optimizar su potencial.

Según Torres, J. (2006) la velocidad implica realizar movimientos de manera rápida y eficiente, alcanzando una ejecución máxima en un tiempo reducido y sin provocar fatiga inmediata.

Velocidad de Reacción. Esta capacidad se refiere al estímulo, respuesta y el tiempo que transcurre durante esta acción (De Diego, 2024).

La velocidad puede clasificarse en reacciones simples y reacciones complejas, en función del tipo de estímulo y la respuesta que se requiere.

Velocidad de Desplazamiento. Se define como la habilidad para trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible. Representa la máxima capacidad de movimiento de un individuo, conservando la mayor velocidad posible dentro de un espacio específico y logrando el mejor tiempo alcanzable (De Diego, 2024).

Esta puede clasificarse en tres tipos: velocidad de desplazamiento corta, media y larga.

Resistencia. Mirella (2014) menciona que la resistencia se entiende como la habilidad para soportar la fatiga durante esfuerzos prolongados. Esta capacidad se distingue por la optimización máxima de las funciones corporales, lo que permite mantener el rendimiento por más tiempo. Aunque sea de manera limitada, la resistencia comienza a ser significativa en aquellas actividades deportivas que requieren un esfuerzo continuo y que superan los 10 segundos de duración (p. 22)

Toledo (2015) menciona que la resistencia se define como la habilidad para llevar a cabo un esfuerzo, ya sea de alta o baja intensidad, durante el mayor tiempo que sea posible, manteniendo un nivel de rendimiento adecuado.

Resistencia Aeróbica. Es la capacidad del organismo para llevar a cabo actividades físicas de manera sostenida durante largos periodos, manteniendo un nivel constante de eficiencia en el rendimiento, (Torres, J. 2006).

De acuerdo con diversos autores, la resistencia aeróbica está determinada por el funcionamiento eficiente del sistema cardiovascular y por el equilibrio adecuado de oxígeno en el organismo

Mirella (2014) expone que la resistencia aeróbica se desarrolla y mejora mediante la práctica regular de ejercicios de baja intensidad realizados durante periodos prolongados de tiempo.

Resistencia Anaeróbica. Se define como la habilidad del organismo para llevar a cabo actividades físicas de alta intensidad en lapsos breves, sin requerir la presencia de oxígeno. Según diferentes autores, esta capacidad está relacionada con la eficiencia del músculo para generar energía mediante procesos anaeróbicos, como la fermentación láctica (Bompa, 2009).

La resistencia anaeróbica se define como la habilidad del cuerpo para generar fuerza y potencia muscular en condiciones donde no se utiliza oxígeno, este tipo de resistencia se mejora mediante la realización de ejercicios de alta intensidad y corta duración, como el entrenamiento con pesas o las carreras de velocidad.

Fuerza. Bulatova & Platonov, (2019) la fuerza humana se describe como la habilidad para superar o resistir una oposición mediante la acción de los músculos.

Stoppani (2015) la fuerza se define como la capacidad máxima de un músculo o grupo muscular para generar un impulso, respetando una velocidad determinada y un patrón específico de movimiento.

Fuerza Máxima. Se expresa como la capacidad de un músculo para producir la mayor cantidad de fuerza en un instante determinado. De acuerdo con diversos autores, esta habilidad depende de la capacidad del músculo para generar fuerza máxima dentro de un rango de movimiento específico. (Fernández, 2002).

La fuerza máxima se caracteriza por la habilidad del cuerpo para producir una elevada cantidad de fuerza en un periodo breve, generalmente entre 1 y 3 segundos. Esta capacidad se potencia mediante ejercicios de alta intensidad y corta duración, como el entrenamiento de fuerza o el levantamiento de pesas (Fernández, 2002).

Fuerza de Resistencia. Se explica como la capacidad de un músculo para mantener una contracción prolongada durante un periodo de tiempo, generalmente entre 15 y 60 segundos. Según distintos autores, esta habilidad depende de la eficiencia del músculo para generar y sostener fuerza dentro de un rango de movimiento determinado, (Fernández & Hoyos, 2017).

La fuerza de resistencia se caracteriza por la habilidad del cuerpo para sostener una fuerza muscular constante durante un tiempo prolongado, lo que implica un alto nivel de energía y resistencia muscular (González-Badillo et al., 2017). Este tipo de fuerza se desarrolla mediante ejercicios orientados a la resistencia muscular, como el uso de bandas elásticas o pesas ligeras combinados con un elevado número de repeticiones (Laguado, 2012).

Fuerza Explosiva. Se define como la capacidad de un músculo para generar una gran cantidad de fuerza en un periodo muy breve, generalmente entre 30 y 100 milisegundos. De acuerdo con diversos autores, esta habilidad depende de la capacidad del músculo para realizar contracciones rápidas y potentes (Fernández & Hoyos, 2017).

La fuerza explosiva se caracteriza por la habilidad del cuerpo para producir una gran cantidad de fuerza en un periodo corto, lo que requiere una alta velocidad de contracción y una gran potencia muscular (Jaime Laguado, 2012).

Esta capacidad se mejora mediante ejercicios de fuerza explosiva, como el entrenamiento con pesas, saltos de potencia y ejercicios de velocidad.

Flexibilidad. Según Fernández & Hoyos, (2017) Se entiende la flexibilidad como la capacidad del sistema músculo-articular para alcanzar amplitudes óptimas de movimiento, determinada por la extensibilidad de los tejidos blandos y las limitaciones anatómicas de las articulaciones.

Para Toledo (2015) la flexibilidad está influenciada por diversos factores que condicionan su desarrollo y trabajo. Estos factores incluyen: herencia, edad, tipo de trabajo realizado, actividades físicas practicadas, temperatura corporal y ambiental, así como el volumen muscular.

2.3 Definición de Términos Básicos

Atletismo: Es un deporte que reúne pruebas físicas naturales que en su mayoría está compuesta por pruebas individuales, pero también componen pruebas grupales, reúne pruebas de carreras, saltos y lanzamientos.

Rendimiento: Es la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en una actividad, también describe los esfuerzos que un deportista realiza para para lograr sus objetivos en un periodo de tiempo.

Carrera: Son aquellas competencias donde un atleta o participante tiene que recorrer un trayecto en el menor tiempo posible o completar una distancia en un tiempo determinado.

Capacidades físicas condicionales: Son aquellas cualidades físicas que determinan las condiciones físicas de la persona y son mejorables con el entrenamiento, se les llama condicionales porque el rendimiento físico está determinado por ellas.

Resistencia: Es la capacidad física y mental que tiene nuestro cuerpo para aguantar un esfuerzo en un tiempo prolongado y la capacidad de recuperarse después de ella.

Movimientos: Se entiende por movimientos al cambio de posición que experimenta un cuerpo en el espacio en un determinado periodo de tiempo.

2.4 Hipótesis de la Investigación

2.4.1 *Hipótesis General*

El entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

2.4.2 *Hipótesis Específicas*

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión fuerza para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

2.5 Variables de la Investigación

Según Rojas, R (1981) una variable es una característica, atributos, propiedades o cualidades que pueden estar o no presente en los individuos, grupos o sociedades puede presentarse en matices o modalidades diferentes o en grados, magnitudes o medidas a lo largo de un continuum. (p. 182)

Una variable se entiende como una característica o propiedad que puede o no estar presente en individuos, grupos o contextos sociales, y que puede manifestarse en distintos niveles o grados.

2.5.1 Definición Conceptual

Variable Independiente: Entrenamiento de Atletismo. El Atletismo: Es un deporte que reúne pruebas físicas naturales que en su mayoría está compuesta por pruebas individuales, pero también componen pruebas grupales, reúne pruebas de carreras, saltos y lanzamientos. La variable independiente constó de 12 sesiones que se realizaron en un tiempo de 45 minutos por medio de diversas estrategias metodológicas y valoradas a través de guía de observación.

Variable Dependiente: Capacidades Físicas Condicionales. Son las capacidades físicas condicionales, las cuales determinan las condiciones físicas de una persona y pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento. Se denominan "condicionales" porque el rendimiento físico depende de ellas. En este contexto, la variable dependiente fue medida utilizando guías de observación en dos momentos distintos, evaluados como pretest y postest, para analizar los cambios o mejoras obtenidas.

2.5.2 Definición Operacional

Variable Independiente: Entrenamiento de Atletismo. La variable independiente constó de 12 sesiones que se realizó en un tiempo de 45 minutos a través de diversas estrategias metodológicas y valoradas a través de una lista de cotejo.

Variable Dependiente: Capacidades Físicas Condicionales. La variable dependiente consta de tres dimensiones: Velocidad, Resistencia, Fuerza y fueron medidos a través de una guía de observación que fue aplicada en 2 momentos distintos valorados como evaluaciones de pre y post test.

2.5.3 Operacionalización de Variables

La operacionalización de variables es un proceso fundamental en la investigación, ya que permite abordar el estudio de manera profunda al enfocarse en la caracterización detallada de cada variable., (Tamayo, 2012, p.89).

Según Sampieri (2006) define es la propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse y de observarse.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Independiente: Entrenamiento de Atletismo.	Rius (2005), menciona que el atletismo es una suma de especialidades que comúnmente se han agrupado bajo este término general. Pese a tener diferencias en biotipo, forma de entrenamiento, técnica y otras características que lo pueda diferenciar, se agrupan bajo el término de pruebas del atletismo.	Se elaborará una propuesta pedagógica experimentada con 12 sesiones de aprendizaje, para su evaluación se utilizará una lista de cotejo en cada sesión de aprendizaje.	- Planificación - Periodo - Método	- De organización. - De participación. - Motivación. - Ejecución. - Evaluación. Cantidad de materiales.	No Aplica.
Variable Dependiente: Capacidades Físicas Condicionales	Cañizares y Carbonero (2016) las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánico-corporales que tiene el individuo tal es el caso de	Para Determinar como un entrenamiento de atletismo incide para fortalecer las capacidades físicas condicionales se elaborará una ficha de	Velocidad Resistencia	Reacciona rápidamente frente al estímulo externo. Realiza la coordinación corporal para el desarrollo de la prueba.	Ordinal AD=18-20 A=14-17 B=11-13 C=00-10

en estudiantes del Ciclo VII.	doblarse(flexibilidad), correr rápido (velocidad), etc.	observación de pre test y post test, en función a las dimensiones, con una escala de medición ordinal.	Fuerza	Ejecuta con explosividad manteniendo una correcta postura en la prueba.	
-------------------------------	---	--	--------	---	--

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Estudio

El presente trabajo de investigación fue de tipo experimental o aplicada. La investigación de tipo experimental está respaldada por (Supo, 2021), quien señala que este tipo de investigaciones se caracterizan por la manipulación de variables, permitiendo analizar los efectos que estas producen en otras variables dentro de un entorno controlado. Este enfoque busca establecer relaciones de causa y efecto a través de la intervención directa del investigado.

La investigación de tipo aplicada está fundamentada por Hernández (2018) quien precisa que este tipo de investigaciones se caracterizan por la necesidad de utilizar un laboratorio o un entorno controlado para mejorar o solucionar un fenómeno educativo. Este enfoque busca aplicar conocimientos teóricos a situaciones prácticas con el objetivo de generar soluciones concretas y efectivas.

En consecuencia, y de acuerdo con lo planteado por Supo y Hernández, el presente trabajo de investigación fue de tipo experimental, o comúnmente denominado de tipo aplicada, ya que este estudio requirió de la manipulación de las variables de estudio con el propósito de buscar una solución al problema identificado en el centro educativo. Este enfoque permitió intervenir directamente en el fenómeno observado para proponer mejoras concretas.

3.2 Método de Estudio o Nivel de Estudio

El presente estudio realizado fue de nivel explicativo, el cual se caracteriza por dar solución al problema identificado en el trabajo de investigación.

Según Hernández (2003) afirma que:

Una investigación es de nivel explicativo cuando se buscan las causas de un fenómeno, en este caso, la contaminación, y además se explican dichas causas y los efectos que esta genera. Este nivel de investigación permite comprender a profundidad el problema y proponer soluciones fundamentadas en el análisis de las relaciones causa-efecto. (p. 148).

El nivel de investigación según Fidias (2006):

La investigación explicativa se centra en buscar el porqué de los hechos a través del establecimiento de relaciones causa-efecto. En este contexto, los estudios explicativos pueden abordar tanto la determinación de las causas (investigación post facto) como el análisis de los efectos (investigación experimental), utilizando la prueba de hipótesis como herramienta clave. Este tipo de investigación alcanza el nivel más profundo de conocimientos, ya que sus resultados y conclusiones permiten comprender de manera detallada los fenómenos estudiados. (p. 26).

Según lo mencionado por Fidias, la siguiente investigación se encargó de buscar las causas y los efectos de los problemas encontrados o identificados en el centro educativo, de esta manera buscó la mejora del problema mediante el 1 experimento o la aplicación de un entrenamiento de atletismo para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del ciclo VI de la institución educativa “Huanta”, Huanta, 2023.

3.3 Diseños de Investigación

El presente estudio fue de diseño pre experimental, al respecto:

El diseño pre experimental según Buendía, (1998):

Este tipo de diseños corresponde a los diseños preexperimentales, los cuales se caracterizan por tener un bajo nivel de control sobre las variables, lo que resulta en una baja validez interna y externa. El principal inconveniente de estos diseños es que el investigador no puede garantizar con certeza que los efectos observados en la variable dependiente sean exclusivamente atribuibles a la variable

independiente o al tratamiento aplicado, ya que otros factores no controlados podrían influir en los resultados (p 94).

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación cumplió con lo mencionado anteriormente ya que dentro de un periodo de tiempo por medio del entrenamiento de atletismo fortaleceremos las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del ciclo VII.

Esquema del diseño de investigación.

$$\text{Gu} = \text{O}_1 \text{ X } \text{O}_2$$

Donde:

Gu = el grupo experimental.

O₁ = Pre test

X = tratamiento experimental

O₂ = post test

3.4 Población y Muestra

3.4.1 La Población

La población de estudio de acuerdo a Tamayo (2012):

La población se define como la totalidad de un fenómeno de estudio, que incluye todas las unidades de análisis que conforman dicho fenómeno y que deben ser cuantificadas para un estudio determinado. Esta población está compuesta por un conjunto N de entidades que comparten una característica específica, y se denomina población porque representa la totalidad del fenómeno relacionado con la investigación en cuestión. (p. 180).

Teniendo en cuenta a Tamayo la cantidad de población que se consideró para el presente estudio de investigación fueron los alumnos del Ciclo VII, donde se encontraron los alumnos del tercero, cuarto y quinto grado del nivel Secundario N = 121.

Tabla 1.*Población de Estudiantes de la Institución Educativa “Huanta - 2023”*

Estudiantes del ciclo VII	Varones	Mujeres	Número
3 grado	22	18	40
4 grado	24	15	39
5 grado	30	12	42
Total			121

*Nota.. Escala 2022***3.4.2 La Muestra**

La muestra según el autor, Arias (2006) menciona que es “Un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” (p. 83).

En ese sentido, el estudio se llevó a cabo por medio de una muestra representativa, ya que se necesita conocer a la muestra de estudio por medio de algún test $n=40$.

Tabla 2.*Muestra de Estudios de la Institución Educativa “Huanta - 2023”*

Estudiantes del ciclo VII	Varones	Mujeres	Número
3 grado	22	18	40
Total			40

*Nota. Tabla 1***3.5 Técnica de Muestreo**

El muestreo según el autor Arias (2006) lo define como “un proceso en el que se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra”. (p. 83).

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**3.6.1 Técnica:**

Según el autor Arias (2006) define que “las técnicas son particulares y específicas de una disciplina, por lo que sirven de complemento al método científico, el cual posee una aplicabilidad general”. (p. 67)

En consecuencia, la técnica de recolección de datos empleada en el trabajo de investigación fue el experimento y la evaluación educativa.

El Experimento. Según Hernández & Cols (2006), en investigación, el experimento se concibe como un procedimiento de carácter hipotético-deductivo en el cual el investigador manipula de manera deliberada las variables independientes para analizar sus efectos sobre las variables dependientes en condiciones controladas. Este enfoque posibilita, a través de la medición, identificar los efectos y consecuencias de la variable manipulada, así como formular explicaciones sustentadas. Para ello, resulta indispensable garantizar el control y la validez interna del experimento, lo que permite establecer relaciones causales con confiabilidad.

Según Lo mencionado por Hernández y Cols nos indica que el experimento es el proceso que nos ayudó y guió en la búsqueda de la información deseada. Este procedimiento permite, a través de la manipulación de variables y la observación de sus efectos, refutar o confirmar la información que se planteó investigar. De esta manera, el experimento se convierte en una herramienta clave para validar hipótesis y obtener resultados confiables en el marco de la investigación.

Evaluación Educativa. Según García & Chávez, (2019), La evaluación educativa se define como el proceso de medir o comprobar el grado de consecución de los objetivos planteados en un contexto educativo. Este proceso implica la recogida sistemática de información que permite emitir un juicio de valor, el cual suele estar codificado en una calificación. El propósito final de la evaluación es servir como base para la toma de decisiones, orientadas a mejorar el aprendizaje y los procesos educativos.

Tabla 3.

Técnica de Recolección de Datos

Variables	Instrumentos
Variable independiente:	El experimento.
Variable dependiente:	Evaluación educativa.

Nota. Elaboración propia

3.6.2 Instrumento de recolección de datos.

El instrumento para Palella y Martins, (2017) es:

Un instrumento de investigación se define como cualquier recurso que el investigador utiliza para acercarse a los fenómenos y obtener de ellos la información necesaria para su estudio. Cada instrumento concreto presenta dos

aspectos fundamentales: una forma, que se refiere al diseño o estructura del instrumento, y un contenido, que corresponde a la información específica que se busca recoger a través de dicho recurso. Estos instrumentos son esenciales para garantizar la validez y confiabilidad de los datos obtenidos (p. 125).

En consecuencia, el instrumento empleado en el presente trabajo de investigación fue el material de experimento y la prueba educativa de pre test y post test.

Material de experimento

Evaluación educativa. Rodríguez (2000), define evaluación educativa como la medida o comprobación del grado de consecución de objetivos, lo que comporta una recogida de información para emitir un juicio de valor codificado en una calificación, con vistas a una toma de decisiones.

Tabla 4.

Instrumento de Recolección de Datos

Variables	Instrumentos
Variable independiente:	Material de experimento.
Variable dependiente:	Prueba educativa de pre test y post test.

Nota. Elaboración propia.

3.7 Métodos de procesamiento de datos.

3.7.1 Estadística Descriptiva

Según Santiago Fernández (2002) menciona que:

La presentación de los datos se lleva a cabo a través de su ordenación en tablas, proceso conocido como tabulación, seguido de su representación gráfica para una mejor visualización e interpretación. Por otro lado, la reducción estadística consiste en emplear únicamente un número reducido de datos relevantes, seleccionados entre los posibles, con el propósito de facilitar las operaciones estadísticas y simplificar el análisis sin perder la esencia de la información. (p. 17)

3.7.2 Estadística Inferencial

Según Velázquez (2017)

la estadística inferencial se centra en la toma de decisiones o en la realización de generalizaciones sobre las características de una población completa, basándose en información obtenida de una muestra parcial o incompleta. (p. 1)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y Descripción de los Resultados.

En el presente capítulo presentamos los resultados sistematizados en cuadros estadísticos, los mismos que muestran la escala valorativa cualitativa y cuantitativa que propone el Ministerio de Educación en el Diseño Curricular Nacional.

4.1.1 A Nivel Descriptivo

Los datos obtenidos a partir del pretest y postest fueron procesados y organizados en tablas de frecuencia y gráficos estadísticos, los cuales se presentan a continuación:

Tabla 5.

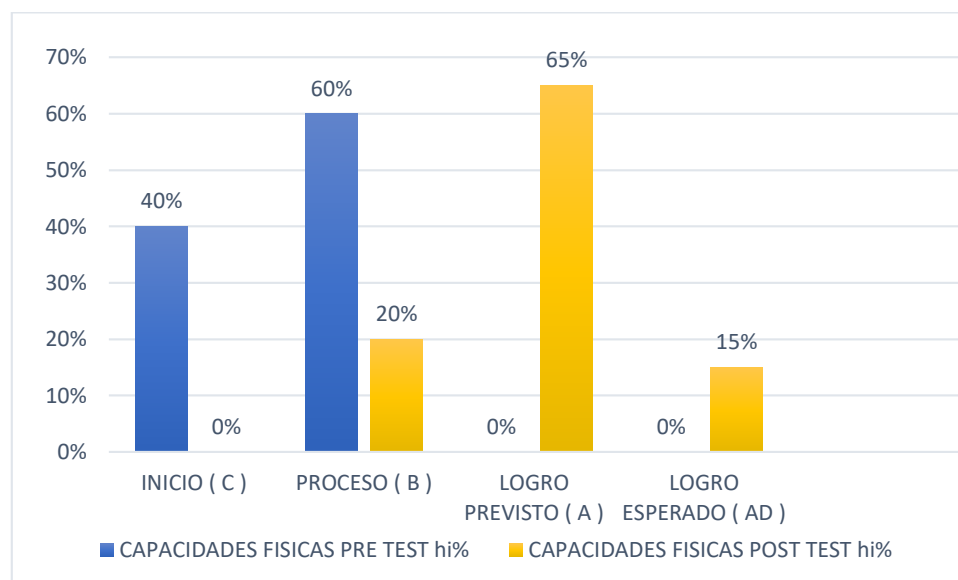
Resultados de contraste de capacidades físicas condicionales entre pre y post test.

Nivel de desempeño	Pre test		Pos test	
	Ni	hi %	Ni	hi %
AD Logro destacado	0	0%	6	15%
A Logro esperado	0	0%	26	65%
B En proceso	24	60%	8	20%
C En inicio	16	40%	0	0%
Total	40	100	40	100

Nota. Elaboración Propia.

Figura 1

Resultados de contraste de capacidades físicas condicionales entre pre y post test.



En la tabla 6, se evidencia el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, en el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 40% (16) estudiantes y En proceso con 60% (24) estudiantes. En el post test presenta Logro destacado 15% (6) estudiantes, Logro esperado con 65% (26) estudiantes y en proceso 20% (8) estudiantes del grupo experimental.

Tabla 6.

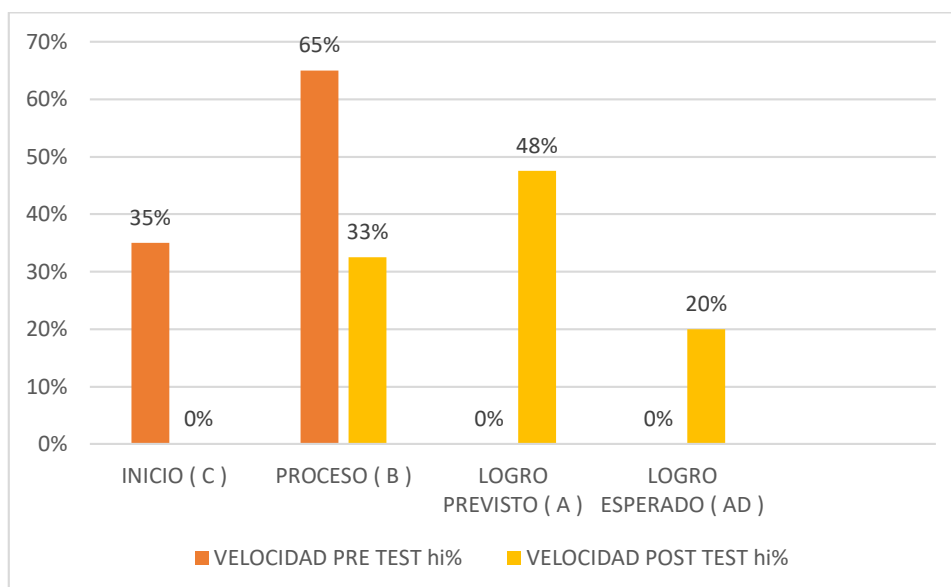
Resultados de contraste de velocidad entre pre y post test.

Nivel de desempeño	Pre test		Pos test	
	ni	hi%	Ni	hi%
AD Logro destacado	0	0%	8	20%
A Logro esperado	0	0%	19	48%
B En proceso	26	65%	13	33%
C En inicio	14	35%	0	0%
Total	40	100	40	100

Nota. Elaboración Propia.

Figura 2

Resultados de contraste de velocidad entre pre y post test.



En la tabla 7, se evidencia el desarrollo de la velocidad, en el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 35% (14) estudiante y En proceso con 65% (26) estudiantes. En el post test presenta En proceso con 33% (13) estudiantes, logro esperado con 48% (19) estudiantes, en Logro destacado con 20% (8) estudiantes del grupo experimental.

Tabla 7

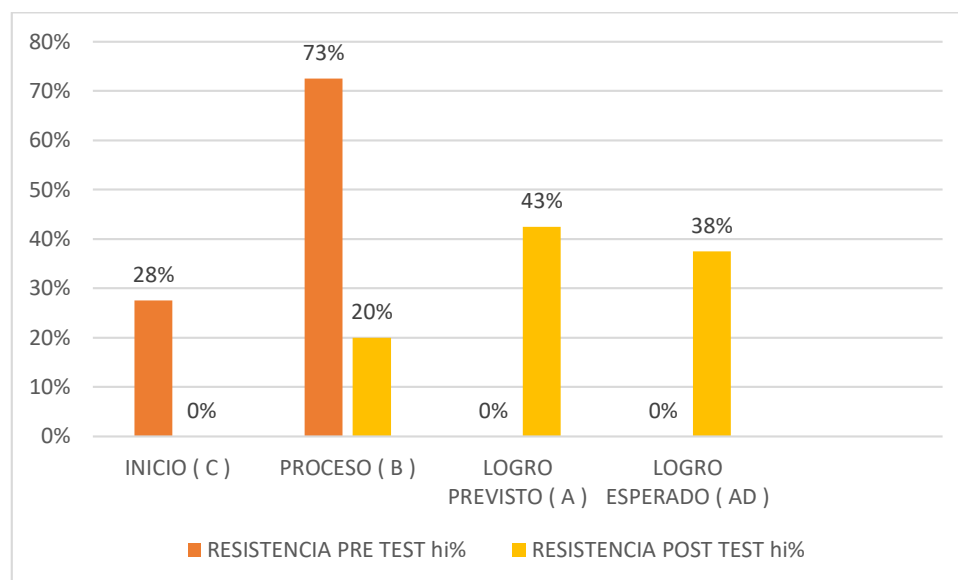
Resultados de contraste de resistencia entre pre y post test.

Nivel de desempeño	Pre test		Pos test	
	ni	hi%	Ni	hi%
AD Logro destacado	0	0%	15	38%
A Logro esperado	0	0%	17	43%
B En proceso	29	73%	8	20%
C En inicio	11	28%	0	0%
Total	40	100	40	100

Nota. Elaboración propia.

Figura 3

Resultados de contraste de resistencia entre pre y post test.



En la tabla 7 se evidencia el desarrollo de la resistencia, en el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 28% (11) estudiantes y En proceso con 73% (29) estudiantes. En el post test presenta el nivel de desempeño En proceso con 20% (8) estudiantes, Logro esperado con 43% (17) estudiantes, en Logro destacado con 38% (15) estudiantes del grupo experimental.

Tabla 8

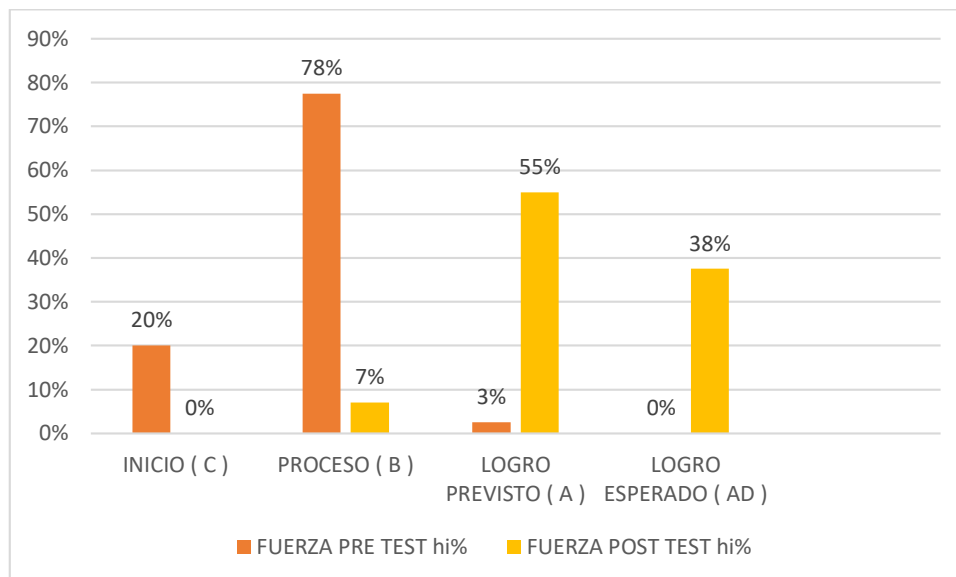
Resultados de contraste de fuerza entre pre y post test

Nivel de desempeño	Pre test		Pos test	
	ni	hi%	ni	hi%
AD Logro destacado	0	0%	15	38%
A Logro esperado	1	3%	22	55%
B En proceso	31	78%	3	7%
C En inicio	8	20%	0	0%
Total	40	100	40	100

Nota. Elaboración propia.

Figura 4

Resultados de contraste de fuerza entre pre y post test.



En la tabla 9, se evidencia el desarrollo de la fuerza, en el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 20% (8) estudiantes, En proceso con 78% (31) estudiantes y en Logro esperado con 3% (1) estudiante. En el post test presenta el nivel de desempeño En proceso con 7% (3) estudiantes, Logro esperado con 55% (22) estudiantes, en Logro destacado con 38% (15) estudiantes del grupo experimental.

4.1.2 A Nivel Inferencial

Para el análisis inferencial y la contrastación de las hipótesis, se emplean pruebas estadísticas para muestras relacionadas, considerando que la investigación cuenta con un único grupo al que se le aplicó un pretest y un posttest. Previamente, se realiza una prueba de normalidad con el fin de determinar el uso de procedimientos paramétricos o no paramétricos.

Prueba De Normalidad.

Tabla 9

Resultados de la prueba de normalidad.

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Pre_test	,629	40	,000
Pos_test	,760	40	,000

Nota. Elaboración Propia.

Análisis. En la tabla 10, se muestra los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk, presenta valores iguales a $p=0,000$ en los resultados de las variables, por lo tanto, se concluye, que no existe una distribución normal de los datos, porque el tamaño de la muestra es menor a 50 estudiantes. Entonces se constata que existe una evidencia estadística para confirmar que las capacidades físicas condicionales se ajustan a una distribución no normal al 5% de significancia. Por esta razón, se determina para la prueba de hipótesis el uso de la prueba no paramétrica, mediante la prueba de rangos con signos de Wilcoxon, para muestras relacionadas.

Prueba De Hipótesis.

Hipótesis General.

H₀: El entrenamiento de atletismo no influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

H_a: El entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Nivel De Significancia.

0,05

Estadígrafo.

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

Tabla 10

Resultados de contraste del desarrollo de las capacidades físicas condicionales de entre pre y post test.

Estadísticos de prueba^a	
	Pos_test - Pre_test
Z	-5,719 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	

b. Se basa en rangos negativos.

Análisis. El resultado del grupo experimental en la tabla 10, presenta una diferencia significativa entre los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de las

capacidades físicas condicionales en estudiantes ($p=0,000<0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a , se concluye que el entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Hipótesis Específicas.

Primera Hipótesis.

H_0 : El entrenamiento de atletismo no influye significativamente en la dimensión fuerza para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

H_a : El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión fuerza para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Nivel De Significancia.

0,05

Estadígrafo.

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Tabla 11

Resultados de contraste del desarrollo de la velocidad entre pre y post test.

Estadísticos de prueba^a	
Velocidad2 – Velocidad	
Z	-5,535 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Análisis. El resultado del grupo experimental en la tabla 11, presenta una diferencia significativa entre los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la fuerza en los estudiantes ($p=0,000<0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a , se concluye que el entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión fuerza para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Segunda hipótesis.

Ho: El entrenamiento de atletismo no influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Ha: El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”, Huanta, 2023.

Nivel de significancia.

0,05

Estadígrafo.

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Tabla 12

Resultados de contraste del desarrollo de la resistencia entre pre y post test

Estadísticos de prueba^a	
Resistencia2 – Resistencia	
Z	-5,691 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Análisis. El resultado del grupo experimental en la tabla 12, presenta una diferencia significativa entre los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la velocidad en los estudiantes ($p=0,000<0,05$). Se rechaza Ho y se acepta Ha, se concluye que el entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Tercera hipótesis.

Ho: El entrenamiento de atletismo no influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Ha: El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

Nivel De significancia.

0,05

Estadígrafo.

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Tabla 13

Resultados de contraste del desarrollo de la fuerza entre pre y post test.

Estadísticos de prueba^a	
	Fuerza2 – Fuerza
Z	-5,679 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Análisis. El resultado del grupo experimental en la tabla 13, presenta una diferencia significativa entre los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la resistencia en los estudiantes ($p=0,001<0,05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_a , se concluye que el entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023.

4.2 Discusión de resultados

El entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023. Se obtuvo un p valor nivel de significancia de 0,05. Esto indica que los estudiantes lograron desarrollar las capacidades físicas condicionales, tanto en las dimensiones de fuerza, velocidad y resistencia. En el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 40% (16) estudiantes y En proceso con 60% (24) estudiantes. En el post test presenta Logro destacado 15% (6) estudiantes, Logro esperado con 65% (26) estudiantes y en proceso 20% (8) estudiantes del grupo experimental. Según los resultados se evidencian mejoras significativas respecto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales en la Institución Educativa “Huanta” de Huanta, 2023. Los

resultados se relacionan con lo que sostiene Galo (2012) en su tesis titulada “El atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas del cuarto año del Instituto Superior Tecnológico docente Guayaquil, Ciudad de Ambato, en el período marzo – agosto 2011”. Las conclusiones de este trabajo fueron reforzar los conocimientos de una buena práctica deportiva en los estudiantes para desarrollar de manera adecuada las capacidades físicas, los estudiantes deben recibir una preparación física adecuada por parte de los docentes.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión fuerza para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023. Se obtuvo un p valor nivel de significancia de 0,05. Esto indica que los estudiantes lograron desarrollar la dimensión de fuerza de las capacidades físicas condicionales, como indica: en el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 20% (8) estudiantes, En proceso con 78% (31) estudiantes y en Logro esperado con 3% (1) estudiante. En el post test presenta el nivel de desempeño En proceso con 7% (3) estudiantes, Logro esperado con 55% (22) estudiantes, en Logro destacado con 38% (15) estudiantes del grupo experimental. Según los resultados se evidencian mejoras significativas respecto al desarrollo de la dimensión fuerza de las capacidades físicas condicionales en la Institución Educativa “Huanta”- Huanta 2023. Los resultados se relacionan con lo que sostiene Chagua (2012) en su investigación titulada “Programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, para el desarrollo de capacidades físicas y motrices en niñas y niños de 11 – 12 años de edad de la liga de atletismo Puno - 2012”, donde llegó a la siguiente conclusión, el presente trabajo de investigación es de mucha importancia, que sirve como un medio didáctico para los entrenadores y profesores que desempeñan su labor en la disciplina de atletismo iniciando su formación básica en mini atletismo. Iniciando el deporte de base con mini atletismo que desarrolla mejor las capacidades físicas y motrices, será mejor en el futuro el rendimiento deportivo de las niñas y niños. Por lo tanto, es válida y positiva la presente investigación.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023. Se obtuvo un p valor nivel de significancia de 0,05. Esto indica que los estudiantes lograron desarrollar la dimensión velocidad de las capacidades físicas condicionales, como indica: en el pre test se

evidencia el nivel de desempeño En inicio con 7,7% (1) estudiante y En proceso con 92,3 (12) estudiantes. En el post test presenta Logro esperado con 53,8% (7) estudiantes, en Logro destacado con 46,2% (6) estudiantes del grupo experimental. Según los resultados se evidencian mejoras significativas respecto al desarrollo de la dimensión velocidad de las capacidades físicas condicionales en la Institución Educativa “Huanta”- Huanta 2023. Los resultados se relacionan con lo que sostiene Pérez (2018) en su tesis titulada “El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017” Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: La aplicación del programa atlético deportivo influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado. Lo cual se demuestra con la prueba que es menor a 0,05.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023. Se obtuvo un p valor nivel de significancia de 0,05. Esto indica que los estudiantes lograron desarrollar la dimensión resistencia de las capacidades físicas condicionales, como indica: en el pre test se evidencia el nivel de desempeño En inicio con 28% (11) estudiantes y En proceso con 73% (29) estudiantes. En el post test presenta el nivel de desempeño En proceso con 20% (8) estudiantes, Logro esperado con 43% (17) estudiantes, en Logro destacado con 38% (15) estudiantes del grupo experimental. Según los resultados se evidencian mejoras significativas respecto al desarrollo de la dimensión resistencia de las capacidades físicas condicionales en la Institución Educativa “Huanta”- Huanta 2023. Los resultados se relacionan con lo que sostiene Huamán (2021) en su investigación titulada “Programa de juegos motrices para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del tercer grado de la I. E. Pub. “María Urribarri Gómez” - Huanta - 2021”. Llego a la siguiente conclusión, la investigación aporta a nuestro estudio porque nuestra investigación busca fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes del ciclo VII, de modo que contribuye con la afirmación que un programa de entrenamiento puede ser de mucha eficacia.

CONCLUSIONES

El entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”, Huanta, 2023, ya que, los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en estudiantes ($p=0,000<0,05$) indica que el resultado fue significativo.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”, Huanta, 2023, ya que, los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la fuerza en los estudiantes ($p=0,000<0,05$) indica que el resultado fue significativo.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”, Huanta, 2023, ya que, resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la resistencia en los estudiantes ($p=0,000<0,05$) indica que el resultado fue significativo.

El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”, Huanta, 2023, ya que, los resultados de pre y post test sobre el desarrollo de la fuerza en los estudiantes ($p=0,001<0,05$) indica que el resultado fue significativo.

RECOMENDACIONES

Se les sugiere a los profesores de la Institución Educativa “Huanta”, del área de Educación Física, trabajar en conjunto con los directivos, coordinadores institucionales y padres de familia, para poder elaborar un plan de trabajo donde se pueda fortalecer las capacidades físicas condicionales de los estudiantes, empleando didácticas innovadoras, en coherencia con la realidad encontrada, ya que los resultados obtenidos muestran un problema, que se puede mejorar si así lo requieren.

A los directivos y coordinadores institucionales de la Institución Educativa “Huanta”, promover charlas y talleres donde se puedan considerar la importancia del desarrollo de las actividades físicas, ya que las conclusiones a las que se ha llegado, es necesario para el eficaz desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

A los estudiantes de la Institución Educativa “Huanta”, asumir el compromiso de desarrollar sus capacidades físicas teniendo presente la importancia para su vida cotidiana, mediante las clases dirigidas por el profesor de Educación Física.

A los padres de familia de la institución Educativa “Huanta”, involucrarse en trabajo conjunto de los docentes y así lograr los objetivos propuestos y el desarrollo integral de sus hijos.

REFERENCIAS

- Arias, G. (2006). El proyecto de investigación: guía para su elaboración. Editorial Episteme.
- Buendía, L. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*.
- Cañizares, J., & Carbonero, M. D. (2016). Capacidades físicas condicionales: *velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad*. Editorial Wanceulen.
- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CNAN). Instituto Nacional de Salud. (2015).
- Chagua, G. (2013). *Programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, para el desarrollo de capacidades físicas y motrices en niñas y niños de 11 – 12 años de edad de la liga de atletismo puno - 2012*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Fernández, S. (2002). *Estadística descriptiva*. Editorial Paraninfo.
- Fidias, G. (2006). *El proceso de investigación científica*. Editorial Trillas.
- García R., R. E., & Chávez M., S. L. (2019). *Implementación de un programa de entrenamiento de atletismo para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en niños de 12 a 14 años en Piura, Perú*. (Tesis de pregrado, Universidad de Piura).
- Hernández, M., & Velásquez, P. (2014). Capacidades físicas condicionales: *velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad*. Editorial Académica Española.
- Hernández, R. (2003). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw-Hill.
- Hernández, R., & Cols. (2006). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: *Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Editorial McGraw Hill Education. (ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 páginas).
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: *las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

- Huamán, J. (2021). *Programa de juegos motrices para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del tercer grado de la I. E. Pub. "MARIA URRIBARI GOMEZ"* – HUANTA - 2021. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú.
- Martínez-López, E. J. (2013). Flexibilidad y rendimiento deportivo. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(41), 113-124.
- Mirella, J. (2014). *La resistencia aeróbica en el fútbol*. Revista de Entrenamiento Deportivo, 28(1), 11-20.
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. <https://www.gob.pe/minedu>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física: una inversión para la salud*.
- Palella, S., & Martins, F. (2017). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Editorial UNED.
- Platonov, V. N., & Bulatova, V. I. (2019). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Rius, J. (2005). *Atletismo: fundamentos y aplicaciones*. Editorial Paidotribo.
- Rojas, R. (1981). *Variables*. En *Diccionario de Ciencias Sociales* (pp. 1234-1235). Editorial McGraw-Hill.
- Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la investigación*.
- Supo, J. (2021). *Investigación experimental: diseño, análisis e interpretación de datos*. Editorial Ecoe Ediciones.
- Tamayo, M. (2012). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.
- Toledo, J. M. (2015). *Entrenamiento de las capacidades físicas condicionales: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad*. Editorial Tutor.
- Torres, J. (2006). *La velocidad en el fútbol*. Revista de Entrenamiento Deportivo, 20(2), 15-25.

- Valero, J. A., & Gómez, M. A. (2014). *Atletismo: fundamentos y metodología del entrenamiento*. Editorial Inde.
- Vasconcelos, J. A. (2005). *La resistencia en el deporte*. Editorial Paidotribo.
- Vasconcelos, J. A. (2015). *Entrenamiento de la velocidad en el deporte*. Editorial Paidotribo.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Obtenido de National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/>
- Salud, I. N. (01 de Enero de 2023). *Estudio sobre la actividad física en la población peruana*. Obtenido de MINSA: <https://www.gob.pe/ins>
- Salud, I. N. (25 de Marzo de 2025). *Minsa aprueba Guía de Actividad Física para una vida saludable*. Obtenido de Gob.pe: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1142127-minsa-aprueba-guia-de-actividad-fisica-para-una-vida-saludable>
- Salud, O. M. (26 de Junio de 2024). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.>
- Ortega (2012). *El atletismo y su influencia en la resistencia física inadecuada de los deportistas de la Federación Deportiva Cantonal del Tena en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012*. (Tesis de pre grado, Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión Facultad de Educación) <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3755/TESIS-ATLETISMO-Y-DESARROLLO-MAYTA-CALDERON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lozada (2019). *Estrategias metodológicas para realizar el salto alto en los estudiantes del primer grado de secundaria*. (Tesis de Pre grado, Universidad Nacional de Tumbes)

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/864aad3e-28d6-4b35-8d83-de41735ca659/content>

Pérez (2018). El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017. (Tesis de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo)

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/15024/P%c3%a9rez_JGM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Matveev (2001). *Teorías General del Entrenamiento Deportivo*: Editorial Paidotribo.

Instituto Colombiano del Deporte (2010). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*: Editorial Antares

ANEXOS

Anexos 1

Resolución Directoral de Aprobación de Proyectos de Investigación.

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



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

**APROBACIÓN DE PROYECTOS DE
INVESTIGACIÓN DE LA CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN FÍSICA X CICLO SECCIÓN A**

R.D. No. 243 -2023- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)



HUANTA - 2023



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Resolución Directoral N° 243-2023 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 18 de setiembre del 2023

Visto, el Informe N° 04-2023-DIEFXC-EESPP "JSCO"-HTA con Expediente N° TM20232142-F de fecha 18/09/2023, presentado por el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Formador del sub área de Investigación y los proyectos adjuntos;



CONSIDERANDO:

Que, de conformidad al D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera Pública de sus docentes; señalan que es necesario fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación;

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar que los/las estudiantes de los Programas de Estudios y Carreras Profesionales en este centro superior de Formación Inicial Docente realicen Investigación Educativa conducente a su titulación y cumplir con el objetivo fundamental de la formación profesional en educación, fortaleciendo su capacidad de investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes de cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional.

Que es necesario aprobar los Proyectos de Investigación Educativa, presentados por los/las estudiantes de la Carrera Profesional de Educación Física X ciclo sección A, para garantizar su titulación y acreditación como profesionales de la educación;

Que, estando a lo informado y opinado favorablemente por el Formador de Investigación Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo en concordancia al Reglamento de Investigación, al Reglamento de Grados y Títulos de la EESPP "José Salvador Caveró Ovalle", por tanto;

SE RESUELVE:

PRIMERO. - APROBAR, los *Proyectos de Investigación Educativa*, de acuerdo al siguiente detalle:

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
1	ANCHO GOMEZ, Víctor Raúl	ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL PRIMARIA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2023. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo



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° 267-2020-MINEDU



2	CCATAMAYO BENDEZU, Kaelee Maoying	HABITOS ALIMENTICIOS Y SU INDICIENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA LAS MERCEDES" HUANTA, 2023. Docente Asesor: Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
3	CCORIÑAUPA HUARANCCA, Jhoyer Daybis	TÉCNICAS DE FUTBOL Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" DE HUANTA, 2023 Docente Asesor: Mag. Walter Cagana Canchari
4	CHAVEZ HUAMAN, Eder Luigui	APLICACIÓN DEL MÉTODO DE LA PREPARACIÓN PLIOMÉTRICA PARA MEJORAR LA VELOCIDAD EN LOS SELECCIONADOS DE FUTBOL SUB-12 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIA AUXILIADORA" DE HUANTA Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
5	CRUZ SOTO, Cinthia	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE CONDUCCIÓN Y PASE DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO "A" DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN FRANCISCO DE ASÍS", HUANTA 2023. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
6	FERNANDEZ GARCIA, Ronald Romario	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA SELECCIÓN SUB 12 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN MARTÍN DE PORRES" LURICOCHA 2023. Docente Asesor: Lic. Freddy Raúl Palomino Ochante
7	GARAUNDO QUISPE, Kevin	PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA EN LA CORDINACION CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA N°38254/Mx_P "LUIS CAVERO BENDEZU" DE HUANTA -2023 Docente Asesor: Lic. Freddy Raúl Palomino Ochante
8	HUACHACA ROMERO, José	PROGRAMA DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FUTBOL EN LA SELECCIÓN SUB 12 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JOSÉ MARÍA ARGUEDAS" HUANTA-2023. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
9	LAPA AYALA, Richard	PROGRAMA DE JUEGOS MOTORES PARA DESARROLLAR DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HUANTA", 2023 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe



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

26	TABOADA PAUCAR, Yhober	INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO "B" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" DE HUANTA, 2023. Docente Asesor. Mg. Walter Cagana Canchari
27	TAYPE ÑAUPARI, Jhon Mail	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN Y SUS VARIANTES DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GONZALEZ VIGIL" HUANTA, 2023. Docente Asesor: Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
28	URBANO QUISPE ELVA YOVANA	ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL FUNDAMENTO TECNICO DE LA RECEPCION Y SAQUE DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "MARIA AUXILIADORA" HUANTA 2023. Docente Asesor. Mg. María Justina León Peralta
29	VELARDE CCOCHACHI, Emil Gaudencio	PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA FUTBOLÍSTICA EN LA SELECCIÓN SUB-17 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DEL PERPETUO SOCORRO" DE LURICOCHA, 2023. Docente Asesor. Mg. Walter Cangana Canchari

SEGUNDO. - AUTORIZAR Y ADMITIR, a partir de la fecha de expedición de la presente resolución la continuación del Trabajo de Investigación Educativa; bajo la orientación del Asesor y en coordinación permanente con el Formador del curso, utilizando los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos de investigación apropiados.

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

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



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

Anexos 2

Resolución Directoral de la Fecha de Sustentación



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

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

Resolución Directoral N° 0367-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 15 de mayo del 2025

Visto la solicitud presentada por el(la) ex alumno(a) **RAMOS REYES, JULIO CESAR** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, de la Carrera Profesional de **Educación Física**, para sustentar el Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa Básica; denominado: **ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HUANTA" – HUANTA, 2023.**, quien solicita sustentación amparado(a) en el Decreto Supremo N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos y Escuelas de Formación Docente Públicos y Privados;

CONSIDERANDO:

Lo dispuesto por:

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

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



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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación e Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la sustentación del Trabajo de Investigación Educativa Básica denominado **ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HUANTA" – HUANTA, 2023.**, presentado por el(la) ex alumno(a) **RAMOS REYES, JULIO CESAR**, de la Carrera Profesional de **Educación Física**, mencionado en los considerandos, ceremonia que se realizará en el Auditorio de la Institución, el **día 25 de mayo del 2025 a hrs 8:00 a.m.**

REGISTRESE Y COMUNIQUESE




Mr. Walter Mariño Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN

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

Anexos 3

Resolución Directoral de Jurados de Sustentación



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 OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. 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° 0366-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA



Huanta, 15 de mayo del 2025

Visto el Expediente N° TM20251255-F de fecha 25 de abril del 2025 y el Proveído N°

CONSIDERANDO:

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

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

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

SE RESUELVE:

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



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

JURADOS:

PRESIDENTE : Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
SECRETARIO : Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
VOCAL : Mg. MARÍA JUSTINA LEÓN PERALTA

INTEGRANTE:

RAMOS REYES, JULIO CESAR

TITULO DEL PROYECTO:

ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HUANTA" – HUANTA, 2023.

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

REGISTRESE Y COMUNIQUESE



Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)

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

Anexos 4

Matriz de Consistencia de la Investigación

Problema	Objetivos	Hipotesis	Variables, dimensiones	Metodologia
Problema general ¿en qué medida incide el entrenamiento del atletismo para fortalecer las capacidades condicionales en los estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023?	Objetivo general El entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023.	Hipotesis general El entrenamiento de atletismo influye significativamente para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023.	Variable independiente: Entrenamiento de atletismo Dimensiones: - Planificación - Periodo - Método Variable dependiente: Capacidades físicas condicionales Dimensiones: - Fuerza	Enfoque: Cuantitativo Métodos: Método Descriptivo. Método Experimental. Método -Deductivo - Inductivo. Tipo: Aplicada Diseño de investig
Problema específico ¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo en la dimensión fuerza de las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo	Objetivos específicos Determinar en qué medida incide el entrenamiento de atletismo en la dimensión fuerza de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la	Hipotesis específico El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión fuerza para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución		

de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023? ¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo en la dimensión velocidad de las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023? ¿En qué medida incide el entrenamiento del atletismo en la dimensión resistencia de las capacidades condicionales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa “Huanta”- Huanta, 2023?	institución educativa “huanta”- huanta, 2023. Determinar en qué medida incide el entrenamiento de atletismo en la dimensión velocidad de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023. Determinar en qué medida incide el entrenamiento de atletismo en la dimensión resistencia de las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023.	educativa “huanta”- huanta, 2023. El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión velocidad para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023. El entrenamiento de atletismo influye significativamente en la dimensión resistencia para fortalecer las capacidades físicas condicionales en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa “huanta”- huanta, 2023.	- Velocidad - Resistencia	acción: Diseño pre experimental GE: O1.... X.... O2 Donde: GE: es el grupo experimental O₁: es el pre test O₂:es el post test
--	--	--	---	--

Anexos 5

Matriz de Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Independiente: Entrenamiento de Atletismo.	Rius (2005), menciona que el atletismo es una suma de especialidades que comúnmente se han agrupado bajo este término general. Pese a tener diferencias en biotipo, forma de entrenamiento, técnica y otras características que lo pueda diferenciar, se agrupan bajo el término de pruebas del atletismo.	Se elaborará una propuesta pedagógica experimentada con 12 sesiones de aprendizaje, para su evaluación se utilizará una lista de cotejo en cada sesión de aprendizaje.	- Planificación - Periodo - Método	- De organización. - De participación. - Motivación. - Ejecución. - Evaluación. Cantidad de materiales.	No Aplica.
Variable Dependiente: Capacidades Físicas Condicionales en estudiantes del Ciclo VII.	Cañizares y Carbonero (2016) las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánico-corporales que tiene el individuo tal es el caso de doblarse(flexibilidad), correr rápido (velocidad), etc.	Para Determinar como un entrenamiento de atletismo incide para fortalecer las capacidades físicas condicionales se elaborará una ficha de observación de pre test y post test, en función a las dimensiones, con una escala de medición ordinal.	Velocidad	Reacciona rápidamente frente al estímulo externo.	Ordinal AD=18-20 A=14-17 B=11-13 C=00-10
			Resistencia	Realiza la coordinación corporal para el desarrollo de la prueba.	
			Fuerza	Ejecuta con explosividad manteniendo una correcta postura en la prueba.	

Anexos 6

Instrumento de Recolección de Datos

[illegible]

Anexos 7

Validación de Instrumentos por Juicio de Expertos

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "HUANTA", HUANTA, 2023.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Test de Capacidades Físicas

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN

91

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

Nombres y Apellidos	Palomino Ochante, Freddy	DNI	45680434
Título Profesional	Lic. Ed. Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Magister		
Mención	Investigación y Docencia Universitaria		

Lugar y Fecha: Huanta, 20 de Octubre del 2023


F.R. PALOMINO O.
45680434

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "HUANTA", HUANTA, 2023.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Test de Capacidades Físicas

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy Buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio.																✓				
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 técnicos científicos.																✓				
8. COHERENCIA	Entre los ítems y los indicadores.																✓				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.																✓				
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.																✓				

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

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

Nombres y Apellidos	Wilber Antonio Rojas Huanzo	DNI	28602912
Título Profesional	Licenciado en Educación		
Especialidad	Cultura Física y Deporte		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Licenciado en Educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 10 de Junio del 2023

28602912

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "HUANTA", HUANTA, 2023.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Test de Capacidades Físicas

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

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

Nombres y Apellidos	SONATHAN NUÑEZ Soto	DNI	42152514
Título Profesional	LICENCIADO		
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA		
Grado Académico	MAESTRIA		
Mención	DOCENCIA UNIVERSITARIA		

Lugar y Fecha: Huanta, 20 de Octubre del 2023



Anexos 8

Prueba de Pre Test

Ítem				Velocidad																Resistencia																Fuerza															
				Acelera con rapidez frente a un estímulo sonoro con salida y desplazamiento.								Corre con la mirada al frente, después del estímulo sonoro.								Ejecuta la zancada amplia durante la carrera.								Corre a sprint (máxima velocidad) dentro de una distancia determinada en el menor tiempo posible.								PUNTAJE Realiza una correcta técnica de inhalación por la vía nasal y exhalación por la vía bucal. Inclina ligeramente el cuerpo hacia adelante en el momento de realizar la prueba.															
				PUNTAJE																PUNTAJE																PUNTAJE															
				Realiza con explosividad la contracción y extracción de los músculos del tren inferior al realizar la prueba.																Muestra una postura adecuada al realizar el salto vertical.																															
N°	Nombres y Apellidos			Edad	Sexo	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E														
1	Persona 1			14	M		2			1				1				2				2				2				2				1				1				1									
2	Persona 2			14	M	1					2				2				2				2				2				2				2				2				2								
3	Persona 3			14	M	1					2				2				2	1				2				2				2				1				2				2							
4	Persona 4			15	M		2			1					2			1		1				2				2	1				1				1				2				1						
5	Persona 5			15	M	1				1				1				1			2			2				2				2	1				1				2				1						
6	Persona 6			14	M		2			1				1				2			2			1				2				2	1					2				2				2					
7	Persona 7			14	V	1					2				2				2	1				2				2				2		2				2				2				2					
8	Persona 8			14	V	1					2				2				2	1				2				2				2		2				2				2				2					
9	Persona 9			14	V		2			1					2			1		1				2				2				2		2				2				2				2					
10	Persona 10			14	M	1				1				1				1					1			1				1	1					2				2				2							
11	Persona 11			15	V		2				2				2			1					1			2				2		2				2				2				2				2			
12	Persona 12			14	M	1					2				2			1					2			2				2		2				2				2				2				2			
13	Persona 13			14	V	1					2				2				2				2			1				2	1					2				2				2				2			

14	Persona 14	14	V	1				1				2			1				1		2			2			2			2	1			1			1
15	Persona 15	14	V		2				2			1				2				2			2			2			2		2		2			2	
16	Persona 16	14	M	1					2			1				1				1	1				1					1			3		2		2
17	Persona 17	14	V	1					2				2				2				2				2					2			3			3	3
18	Persona 18	15	V		2			1					2			1				2		2				2			2		2				2		2
19	Persona 19	14	M		2				2				2			1				2		2				2			2				1			2	
20	Persona 20	14	M		2			1				1				1				1	1				1				1		2			2		2	
21	Persona 21	14	V	1					2				2				2			2	1					2			2	1					2		2
22	Persona 22	15	M	1					2				2				2			2	1					2			2		2				2		2
23	Persona 23	14	M		2			1					1			1				1	1				1				1			2			2		2
24	Persona 24	14	M	1				1				1				1				2	1						3		2		2				2		2
25	Persona 25	15	V		2				2				2			1				2		2				2			2	1				1			1
26	Persona 26	15	V	1					2				2				2			2		2				2			2		2			2		2	
27	Persona 27	15	M	1				1				1				1				1		2			1				1		2			1			2
28	Persona 28	14	V	1				1					2			1				1	1				1				1		2			1			2
29	Persona 29	14	M		2			1					1			1				1	1				1				1			3			2		2
30	Persona 30	14	M		2			1					2				2			2		2				2			2	1				1			1
31	Persona 31	15	M	1				1					2			1				1	1				1				1		2				2		2
32	Persona 32	15	V	1					2				2				2			2		2				2			2		2				2		2
33	Persona 33	14	V		2				2				2			1				2		2				2			2	1					2		2
34	Persona 34	14	V	1				1				1				1				1	1				1				1	1				1			1
35	Persona 35	14	V		2			1					2				2			2	1					2			2	1					2		2
36	Persona 36	14	V	1				1					2			1				1	1					2			2	1				1			1
37	Persona 37	15	V	1					2				2				2			2		2				2			2		2				2		2
38	Persona 38	14	V		2				2				2			1				2	1						3		2		2				2		2
39	Persona 39	14	V	1				1				1				1				1	1				1				1	1					2		2
40	Persona 40	14	V	1					2			1				1				1	1				1				1		2				2		2

Anexos 9

Prueba de Post Test

Ítem				Velocidad																Resistencia																Fuerza															
				Acelera con rapidez frente a un estímulo sonoro con salida y desplazamiento.				Corre con la mirada al frente, después del estímulo sonoro.				Ejecuta la zancada amplia durante la carrera.				Corre a sprint (máxima velocidad) dentro de una distancia determinada en el menor tiempo posible.				PUNTAJE	Realiza una correcta técnica de inhalación por la vía nasal y exhalación por la vía bucal.				Inclina ligeramente el cuerpo hacia adelante en el momento de realizar la prueba.				PUNTAJE	Realiza con explosividad la contracción y extracción de los músculos del tren inferior al realizar la prueba.				Muestra una postura adecuada al realizar el salto vertical.				PUNTAJE													
N°	Nombres y Apellidos			Edad	Sexo	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E										
1	Persona 1			14	M			3			2				2				2							4				4			3				3				3										
2	Persona 2			14	M				4				4				4				4				2				3			4				4				4											
3	Persona 3			14	M				4				4				4				4				4				3							4				4											
4	Persona 4			15	M				4				4				4				4				3				3					3				3				3									
5	Persona 5			15	M		2				2				2				2						4				4			3				3				3											
6	Persona 6			14	M			3				3				3				3				3					4				4				3				4										
7	Persona 7			14	V				4				4				3				3				3				4				4				3				4										
8	Persona 8			14	V			3				3				3				3				4				4				4						4				4									
9	Persona 9			14	V				4				4					4				4				4				4				4				4				4									
10	Persona 10			14	M			3				3				3				3				3				3				4				3				4											
11	Persona 11			15	V			3				3				3				3				3				3				4						4				4									
12	Persona 12			14	M			3				3				3				4				4				4				4						4				4									
13	Persona 13			14	V				4				4					4				4				4				4				4					4				4								

14	Persona 14	14	V			3			3			3			3	3			4			4	4			3			3	3	
15	Persona 15	14	V			3			3			3			3	3			4			4	4			4			4	4	
16	Persona 16	14	M		2				3		2			2		2		2			2		2			3			3	3	
17	Persona 17	14	V			3			3			3			3	3			3				4	4			4		3	4	
18	Persona 18	15	V			3			3			3			3	3			3				3	3			4		3	4	
19	Persona 19	14	M				4		3			3			3	3			3			3	3			3			3	3	
20	Persona 20	14	M		2			2			2			2		2		2			2		2	2		3			3	3	
21	Persona 21	14	V			3			3			3			3	3			3			3	3			3			3	3	
22	Persona 22	15	M			3		2			2			2		2			4			4	4			4			4	4	
23	Persona 23	14	M		2			2			2			2		2		2			2		2	2		3			3	3	
24	Persona 24	14	M			3			3			3			3	3			3			3	3			3			3	3	
25	Persona 25	15	V			3				4			4			4	4			4			4	4			4			4	4
26	Persona 26	15	V		2			2			2			2		2			3			3	3			3			3	3	
27	Persona 27	15	M			3			3			3			3	3		2			2		2	2		3			3	3	
28	Persona 28	14	V		2			2			2			2		2		2			2		2	2		3			3	3	
29	Persona 29	14	M		2			2			2			2		2		2			2		2	2		3			3	3	
30	Persona 30	14	M			3			3			3			3	3			3			3	3		2			2		2	
31	Persona 31	15	M		2			2			2			2		2		2			2		2	2		3			3	3	
32	Persona 32	15	V			3			3			3			3	3			3				4	4		3			3	3	
33	Persona 33	14	V			3		2			2			2		2			3			3	3			3			3	3	
34	Persona 34	14	V			3			3			3			3	3			3			3	3							2	
35	Persona 35	14	V			3			3			3			3	3			3			3	3		2				3	3	
36	Persona 36	14	V		2			2			2			2		2			3			3	3			3			3	3	
37	Persona 37	15	V			3			3			3			3	3			3			3	3		2			2		2	
38	Persona 38	14	V			3				4			4			4	4			3			3	3			3		2		3
39	Persona 39	14	V			3			3			3			3	3		2			2		2	2			3			3	3
40	Persona 40	14	V			3		2			2			2		2			3			3	3			3			3	3	

Anexos 10

Material Experimental

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1

N° SESIÓN 01

I. TÍTULO DE LA SESIÓN		
Conocemos la técnica de velocidad mediante actividades de coordinación.		
II. DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	Nº horas: 1	- Fecha: 02-10-23
III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de fuerza.	Emplea una postura correcta y aplica la técnica de carrera en tramos cortos de velocidad.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Rubrica
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	
IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE		
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?		¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión.		- Silbato. - cono.

- Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Plátanos.
---	---

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase - Dales la bienvenida a todos los estudiantes. - Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo. - Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia. - A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:   ❖ ¿Qué observas en la imagen? ❖ ¿alguna vez ejecutaste la técnica de velocidad en el atletismo? ❖ ¿será importante ejecutar una correcta técnica y postura para correr? ❖ Se responde algunas dudas y preguntas de los estudiantes. Presentamos el Propósito de la clase: En esta actividad vas a poner en práctica la técnica y postura correcta de velocidad mediante ejercicios de coordinación, corrigiendo tu postura y técnica de ejecución, evidenciando tus progresos y dificultades. Calentamiento. Realizamos movimientos articulares. • Movimientos articulares generales. • Movimientos articulares específicos. 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
En grupo de clase ACTIVIDAD 1 TECNICA DE VELOCIDAD. • En esta actividad realizaremos una serie de ejercicios de coordinación en el tren inferior: - Braceo estático. - Ejecución de skipping. - Taloneo. - Gacelas. - Galopes - Uno, dos y tres. Para cada serie aplicaremos un Descanso de 30 segundos. 	

ACTIVIDAD 2

VELOCIDAD EXPLOCIVA.

En esta actividad aplicaremos lo practicado en una distancia de 20 aproximadamente durante 3 repeticiones.

Enfocaremos cada repeticion en corregir las dificultades de cada estudiante.



Ejecutamos 3 vueltas de recuperacion en la loza deportiva a un ritmo proporcionalmente bajo.

Cierre

Tiempo: 5 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué realizamos en la clase de hoy?
- ❖ ¿Qué capacidades físicas ejecutamos en esta clase?
- ❖ ¿Qué estrategias utilizaste en la práctica de las actividades?
- ❖ ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1
N° SESIÓN 02

VI. TÍTULO DE LA SESIÓN
Demostramos nuestras capacidades físicas mediante ejercicios de velocidad.

VII. DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	Fecha: 04-10-23

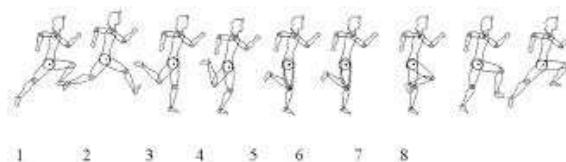
VIII. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios y series de velocidad.	Muestra sus capacidades físicas mediante ejercicios de zancadas y braceo con la postura correcta.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Rubrica
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

IX. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

X. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min

En grupo clase

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué observas en la imagen?
- ❖ ¿alguna vez ejecutaste las zancadas y braceo en el atletismo?
- ❖ ¿será importante ejecutar correctamente las zancadas y braceos al momento de correr?
- ❖ Se responde algunas dudas y preguntas de los estudiantes.

Presentamos el Propósito de la clase: En esta actividad vas a poner en práctica tu capacidad física de la velocidad mediante ejercicios y series de zancadas y braceos, evidenciando tus progresos y dificultades.

Calentamiento.

Realizamos movimientos articulares.

- Movimientos articulares generales.
- Movimientos articulares específicos.



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

ACTIVIDAD 1. “ZANCADAS Y BRACEO”

- Para esta actividad formaremos 5 grupos de la misma cantidad de estudiantes.
- Colocaremos 4 o 5 conos por grupo a una distancia de 30 centímetros entre cada uno.
- Compartiremos pautas y ejemplos de unas zancadas con braceo correcto.
- Los estudiantes deberán ejecutar:
 - Skipping 4x15metros.
 - Taloneo 2x15metros.
 - Gacelas 4x15metros.
 - Galopes 4x30metros.



ACTIVIDAD 2

- En esta actividad realizaremos series de velocidad:
 - Velocidad con tecnica de braceo y zancadas 3x15m
 - Velocidad maxima: 3x20m

Ejecutamos 3 vueltas de recuperacion en la loza deportiva a un ritmo proporcionalmente bajo.



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué realizamos en la clase de hoy?
- ❖ ¿Qué capacidades físicas ejecutamos en esta clase?
- ❖ ¿Qué estrategias utilizaste en la práctica de las actividades?
- ❖ ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1
Nº SESIÓN 03

XI. TÍTULO DE LA SESIÓN
Practicamos nuestras capacidades físicas mediante ejercicios de resistencia.

XII. DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3º Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	Nº horas: 1	Fecha: 06-10-23

XIII. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de resistencia.	Muestra sus capacidades físicas mediante ejercicios resistencia, combinando técnicas de carrera y una correcta respiración.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Rubrica
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

XIV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos. - Escalera de coordinación.

XV. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min

En grupo clase

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y receptionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué observas en la imagen?
- ❖ ¿alguna vez ejecutaste trabajos de resistencia en el atletismo?
- ❖ ¿será importante ejecutar series de resistencia?
- ❖ Se responde algunas dudas y preguntas de los estudiantes.

Presentamos el Propósito de la clase: En esta actividad vas a poner en práctica tu capacidad física mediante ejercicios y series de resistencia, evidenciando tus progresos y dificultades.

Calentamiento.

Realizamos movimientos articulares.

- Movimientos articulares generales.
- Movimientos articulares específicos.



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

ACTIVIDAD 1

ZANCADAS Y BRACEO.

- Para esta actividad formaremos 1 grupo de estudiantes.
- Colocaremos 5 conos en zig zag de extremo a extremo dentro del campo deportivo.
- Compartiremos pautas y ejemplos de los ejercicios a realizar con pliometria.
- Los estudiantes deberán ejecutar:
 - 15 sentadillas con salto vertical luego con remate velocidad.
 - Zancadas por las escaleras de pliometria luego con remate de velocidad.
 - Coordinacion de pies en las escaleras, luego remate de velocidad.

La actividad realizaremos 2 repeticiones por cada variante con un descanso de 30 segundos por cada repeticion y 2 minutos por cada variante.



ACTIVIDAD 2

- En esta actividad realizaremos series de resistencia:
 - Formaremos ubicaremos 2 platillos de un extremo a otro en la loza deportiva para cada estudiante.
 - Los estudiantes deberán correr a toda velocidad de un extremo a otro durante 1 minuto sin parar. Después de concretar el minuto de trabajo descansarán 2 minutos y repetir la serie 3 veces.



Ejecutamos 3 vueltas de recuperación en la loza deportiva a un ritmo proporcionalmente bajo.

Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué realizamos en la clase de hoy?
- ❖ ¿Qué capacidades físicas ejecutamos en esta clase?
- ❖ ¿Qué estrategias utilizaste en la práctica de las actividades?
- ❖ ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD	1
N° SESIÓN	04

TÍTULO DE LA SESIÓN
Aplicamos nuestras capacidades físicas mediante ejercicios de fuerza.

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	Fecha: 09-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de fuerza.	Muestra sus capacidades físicas mediante ejercicios de fuerza en piernas, aplicando postura y técnica correcta.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Rubrica
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min

En grupo clase

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué observas en la imagen?
- ❖ ¿alguna vez ejecutaste ejercicios de fuerza en el atletismo?
- ❖ ¿será importante desarrollar la fuerza para correr?
- ❖ Se responde algunas dudas y preguntas de los estudiantes.

Presentamos el Propósito de la clase: En esta actividad vas a poner en práctica tu capacidad física de la fuerza mediante ejercicios de fuerza, corrigiendo tu postura y técnica de ejecución, evidenciando tus progresos y dificultades.

Calentamiento.

Realizamos movimientos articulares.

- Movimientos articulares generales.
- Movimientos articulares específicos.



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

ACTIVIDAD 1

FUERZA ESTÁTICA.

- En esta actividad realizaremos una serie de ejercicios de fuerza en el tren inferior:
 - Sentadillas estilo básico 3x16 repeticiones.
 - Sentadilla con abertura lateral de una pierna 3x16 repeticiones.
 - Sentadilla con zancada de corredor 3x16 repeticiones.



Para cada serie aplicaremos un Descanso de 30 segundos.

ACTIVIDAD 2

FUERZA AEROBICA.

- Para esta actividad combinaremos ejercicio de fuerza con remates de velocidad de 20 metros.
 - Sentadilla con salto 2x15 repeticiones mas remate.
 - Zancada pliometrica de corredor 2x 15 repeticiones mas remate.
 - Partida con rodillas apoyadas en el suelo (reacción) 1x15 repeticiones mas remate.
 - Saltos horizontales.



Ejecutamos 3 vueltas de recuperacion en la loza deportiva a un ritmo proporcionalmente bajo.	
Cierre	Tiempo: 10 min
En grupo de clase - Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final. - realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma. Realizamos la Metacognición: ❖ ¿Qué realizamos en la clase de hoy? ❖ ¿Qué capacidades físicas ejecutamos en esta clase? ❖ ¿Qué estrategias utilizaste en la práctica de las actividades? ❖ ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido. Gracias. Hasta pronto.	



Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1
N° SESIÓN 05

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Desarrollo mi fuerza explosiva para mejorar mi salida en velocidad”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	Fecha: 11-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de velocidad explosiva.	Los estudiantes desarrollarán la fuerza explosiva y la capacidad de reacción, aplicándolas en salidas cortas, mejorando su aceleración inicial en pruebas de velocidad.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selección y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué hacen los atletas antes de iniciar una carrera?
- ❖ ¿Por qué es importante reaccionar rápido?
- ❖ ¿Qué parte del cuerpo crees que genera más fuerza al correr?

Presentamos el Propósito de la clase: En esta actividad Los estudiantes desarrollarán la **fuerza explosiva y la capacidad de reacción**, aplicándolas en salidas cortas, mejorando su aceleración inicial en pruebas de velocidad.

Calentamiento.

Descripción:

Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio (trote suave). El docente da señales:

- Rojo - se detienen en posición de salida
- Amarillo - realizan skipping en el lugar
- Verde - sprint corto de 5–10 metros

Propósito: activar sistema neuromuscular y reacción

Variantes:

- Cambiar señales por sonidos (silbato/palmadas)
- Iniciar desde el suelo (más exigente)
- Agregar dirección (derecha/izquierda)



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

ACTIVIDAD 1: Técnica de salida

Los estudiantes practican salidas desde:

- posición alta
- posición media
- posición baja

Indicaciones:

- Cuerpo inclinado hacia adelante
- Brazos coordinados
- Salida explosiva

Ejecución:

4 repeticiones x 10 metros

Variantes:

- Salida con ojos cerrados (estimula reacción)
- Salida por estímulo visual (pañuelo)



- Competencia por parejas

ACTIVIDAD 2: Fuerza aplicada (Arrastre) “Arrastre potente”

En parejas:

- Un estudiante corre hacia adelante
- El compañero lo sujeta con ligera resistencia (cintura o liga)

Objetivo: desarrollar fuerza en piernas

Ejecución:

5 repeticiones x 15 metros

Indicaciones:

- Mantener postura correcta
- No jalar excesivamente (seguridad)

Variantes:

- Aumentar resistencia progresiva
- Cambiar roles
- Realizar en zigzag



ACTIVIDAD 3: Pliometría “Saltos explosivos”

Salto hacia adelante con ambos pies (tipo rana)

Indicaciones:

- Impulsarse fuerte
- Caer con control (rodillas semiflexionadas)

Ejecución:

4 series x 8 saltos

Variantes:

- Saltos laterales
- Saltos con giro
- Competencia por distancia



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo?
- ❖ ¿En qué debo mejorar?
- ❖ ¿Cómo me sentí en las actividades?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1
N° SESIÓN 06

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Incremento mi fuerza máxima para mejorar mi aceleración”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	- Fecha: 13-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de aceleración.	Desarrollar la fuerza máxima aplicada al movimiento, mejorando la aceleración en distancias cortas.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué hacen los atletas antes de iniciar una carrera?
- ❖ ¿Por qué es importante reaccionar rápido?
- ❖ ¿Qué parte del cuerpo crees que genera más fuerza al correr?

Presentamos el Propósito de la clase: En esta actividad deben desarrollar la **fuerza máxima aplicada al movimiento**, mejorando la aceleración en distancias cortas.

CALENTAMIENTO: “Cazadores veloces”

Descripción:

- Se forman 2 equipos de mismas cantidades, un grupo persigue a otro en distancias cortas.
- Cambian roles constantemente

Variantes:

- Salida desde sentado
- Salida boca abajo



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

Actividad 1: Salidas por estímulo

Descripción:

En esta primera actividad realizaremos salidas cortas donde los estudiantes reaccionan ante:

- sonido (silbato)
- señal visual
- voz

Ejecución:

6 repeticiones x 15m

Variantes:

- Falsas salidas
- Diferentes posiciones (sentados, de espaldas, etc)



Actividad 2: Circuito de fuerza

En esta actividades formamos grupos de trabajo para que puedan tramabar mediante Estaciones:

1. Skipping alto (20 seg)
2. Saltos largos (10 rep)
3. Sprint 20m

Ejecución:

4 rondas



Variantes:

- Añadir zigzag
- Aumentar tiempo

Actividad 3: Sprint progresivo

Descripción:

Los estudiantes experimentan cambios en la respuesta corporal mediante Carrera de 30m aumentando velocidad gradualmente

Ejecución:

5 repeticiones

Variantes:

- Con resistencia
- En competencia



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Dónde sentiste mayor esfuerzo?
- ❖ ¿Qué te ayudó a acelerar mejor?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1
N° SESIÓN 07

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Mejoro mi potencia mediante ejercicios pliométricos”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	- Fecha: 16-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de pliometría o saltos.	Desarrollar la potencia muscular mediante ejercicios de salto y transferencia a la velocidad.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Plátanos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y receptionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué creen que es la potencia?
- ❖ ¿En qué deportes creen que usamos los saltos?
- ❖ ¿Qué diferencia hay entre saltar fuerte y saltar rápido?

Presentamos el Propósito de la clase: Los estudiantes desarrollarán la **potencia muscular de los miembros inferiores** a través de ejercicios pliométricos, logrando una mejor transferencia hacia la velocidad en carreras cortas.

CALENTAMIENTO: “Saltos coordinados con reacción”

Los estudiantes se desplazan por el espacio realizando:

- saltos suaves con ambos pies
- desplazamientos laterales
- pequeños rebotes

A la señal del docente:

- realizan un salto alto
- o un sprint corto (5m)

Objetivo: activar músculos y sistema nervioso



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

Actividad 1: “Saltos continuos hacia adelante”

Los estudiantes realizan saltos largos consecutivos (tipo rana) en una distancia de 20 metros.

Ejecución:

- 5 repeticiones
- descanso de 1 min

Indicaciones técnicas:

- impulso fuerte con brazos
- mantener ritmo continuo
- caída amortiguada

Variantes:

- Saltos con pausa (control)
- Competencia por distancia
- Saltos con obstáculos bajos



Actividad 2: Saltos en profundidad (Pliometría avanzada) “Caer y explotar”

El estudiante sube a una pequeña altura (20–40 cm), se deja caer y al tocar el suelo debe:

- reaccionar inmediatamente con un salto vertical o hacia adelante

Objetivo: mejorar tiempo de contacto con el suelo

Ejecución:

- 4 series x 6 repeticiones

Indicaciones:

- no quedarse en el suelo
- reacción rápida
- mantener control

Variantes:

- Salto vertical
- Salto horizontal
- Competencia por altura



Actividad 3: Transferencia a velocidad - “Sprint + salto”

- correr 20 metros
- al finalizar, realizar un salto largo

Objetivo: conectar potencia con velocidad

Ejecución:

- 5 repeticiones

Indicaciones:

- mantener velocidad constante
- salto explosivo al final

Variantes:

- Sprint + 2 saltos
- Sprint con salida diferente
- Sprint en competencia



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.

Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Cómo usaste tus brazos en los saltos?
- ❖ ¿Qué hiciste para reaccionar más rápido?
- ❖ ¿Qué relación encuentras entre saltar y correr rápido?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.



Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

UNIDAD	1
N° SESIÓN	08

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Mejoro mi velocidad de reacción y aceleración en distancias cortas”

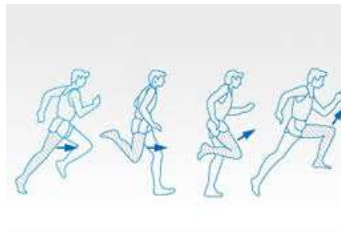
DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	- Fecha: 18-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de reacción.	Desarrollar la velocidad de reacción y aceleración, respondiendo eficazmente a estímulos auditivos y visuales.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué hace que una persona sea rápida?
- ❖ ¿Qué es reaccionar rápido?
- ❖ ¿Qué pasa si tardas en salir?

Presentamos el Propósito de la clase: Desarrollar la **velocidad de reacción y aceleración**, respondiendo eficazmente a estímulos auditivos y visuales.

Calentamiento: “Atrapa la señal”

Los estudiantes trotan libremente. A la señal:

- palma - sprint 5m
- silbato - salto
- voz - cambio de dirección

Variantes:

- Señales falsas
- Salida desde el suelo



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

Actividad 1: Salidas por reacción

Desde diferentes posiciones (parado, sentado, boca abajo), reaccionan al estímulo y corren 15m.

Ejecución: 3 repeticiones

Variantes:

- Estímulo visual (pañuelo)
- Competencia por parejas



Actividad 2: Aceleración progresiva

En esta actividad los estudiantes ejecutarán una carrera de 30m aumentando velocidad progresivamente.

Indicaciones:

- primeros 10m suaves
- últimos 20m máxima velocidad



Actividad 3: Juego Aplicado. “carrera sorpresa”

- Los realizan un ejercicio como saltos pliometricos, sentadillas o zancadas, todo ello de espaldas a la direccion de la zona de carrera.
- El docente en cualquier momento tocará el solbato y los estudiantes reaccionan al

estimulo sonoro para salir a velocidad y llegan en el menor tiempo posible al otro extremo del campo.

Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué hiciste para reaccionar más rápido?
- ❖ ¿Qué parte del cuerpo se activa primero?
- ❖ ¿Qué mejoré hoy?
- ❖ ¿Qué debo practicar más?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1
N° SESIÓN 09

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Desarrollo mi fuerza y resistencia mediante circuitos de alta intensidad”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	- Fecha: 20-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de fuerza y resistencia.	Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia anaeróbica, manteniendo esfuerzo continuo y control técnico en ejercicios funcionales.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y receptionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando haces mucho esfuerzo?
- ❖ ¿Por qué algunos se cansan más rápido?
- ❖ ¿Cómo puedes controlar tu respiración?

Presentamos el Propósito de la clase: Desarrollar la **fuerza muscular y la resistencia anaeróbica**, manteniendo esfuerzo continuo y control técnico en ejercicios funcionales.

Calentamiento: “Activación progresiva intensa”

Descripción:

Los estudiantes realizan desplazamientos progresivos en intensidad:

1. Trote suave (2 min)
2. Skipping alto (30 seg)
3. Talones a glúteos (30 seg)
4. Saltos cortos continuos (30 seg)
5. Sprint suave 10m (3 repeticiones)

Indicaciones:

- Mantener ritmo constante



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

Actividad 1: Circuito de fuerza funcional (ALTA EXIGENCIA)

“Circuito extremo por estaciones”

Se organiza un circuito con 4 estaciones. Cada estudiante trabaja 30 segundos intensos + 15 segundos de descanso, rotando continuamente.

Estaciones:

1. Sentadillas explosivas
 - Bajar controlado y subir con salto
 - Brazos ayudan al impulso
2. Plancha con desplazamiento
 - Posición de plancha, avanzar con manos
 - Mantener abdomen firme
3. Saltos largos continuos
 - Saltar lo más lejos posible sin detenerse
4. Sprint ida y vuelta (10m)
 - Correr ida y vuelta lo más rápido posible

Ejecución: 4 rondas.



Indicaciones:

- No detenerse durante los 30 segundos
- Mantener técnica incluso con fatiga

Variantes:

- Aumentar tiempo (40 seg)
- Reducir descanso

Actividad 2: Resistencia anaeróbica

“Carreras intermitentes exigentes”

Los estudiantes realizan:

- 20 segundos sprint intenso
- 20 segundos caminata

Duración total: 8 minutos

Indicaciones:

- Sprint cercano al máximo
- Recuperación activa sin detenerse

Variantes:

- Aumentar tiempo de sprint (30 seg)
- Incluir cambios de dirección



Actividad 3: Juego Aplicado. “El último en caer”

Todos corren en circuito continuo.

Cada 30 segundos el docente elimina al que disminuye intensidad.

Objetivo: mantener resistencia y esfuerzo constante

Variantes:

- Hacerlo por equipos
- Añadir obstáculos

Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.



Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Cómo reaccionó tu cuerpo al esfuerzo?
- ❖ ¿Qué harías para mejorar tu resistencia?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD	1
N° SESIÓN	10

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Desarrollo mi velocidad máxima y frecuencia de zancada en carreras cortas”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	- Fecha: 23-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de técnica de carrera.	Desarrollar la velocidad máxima y la frecuencia de zancada, manteniendo técnica adecuada incluso en condiciones de fatiga.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	Organiza estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase - Dales la bienvenida a todos los estudiantes. - Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo. - Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia. - A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:   ❖ ¿Qué diferencia hay entre correr rápido y correr correctamente? ❖ ¿Qué parte del cuerpo ayuda más a correr rápido? ❖ ¿Qué pasa cuando te cansas al correr? Presentamos el Propósito de la clase: Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia anaeróbica, manteniendo esfuerzo continuo y control técnico en ejercicios funcionales. Calentamiento: “Reacción en movimiento” Los estudiantes se desplazan libremente en trote suave por el espacio. El docente da señales: • Palmada - sprint corto (5–10m) • Silbato - cambio de dirección rápido • Voz - salto vertical Objetivo: activar sistema neuromuscular y velocidad de reacción Indicaciones: • Mantener postura adecuada • Reaccionar de forma inmediata 	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 30 min
En grupo de clase Actividad 1: “Sprints máximos controlados” Los estudiantes realizan carreras de 30 a 40 metros al 100% de intensidad. Ejecución: • 3 repeticiones • descanso: 1 minutos Indicaciones técnicas: • Salida explosiva • Tronco ligeramente inclinado • Brazos coordinados (adelante-atrás) • Mantener velocidad hasta el final Exigencia: alta intensidad máxima Variantes: • Salida desde distintas posiciones (sentado, acostado) • Sprint en parejas (competencia directa) • Añadir resistencia ligera (compañero) Actividad 2: Velocidad bajo fatiga. “Sprint – frenado – reactivación” 	

Los estudiantes la siguiente actividad:

- Sprint 20m
- Frenar en seco
- Inmediatamente volver a sprint 20m

Objetivo: mantener velocidad en fatiga

Ejecución:

- 3 repeticiones

Indicaciones:

- Controlar el frenado (no caer)
- Reaccionar rápidamente al segundo sprint

Variantes:

- Cambiar dirección
- Añadir señal del docente para reactivación

Actividad 3: Técnica de carrera

En esta actividad repasamos y mejoramos la técnica de carrera, para ello realizamos los siguientes ejercicios específicos:

- skipping alto (20m)
- talones a glúteos (20m)
- zancadas largas

Objetivo: mejorar frecuencia y amplitud

Ejecución:

- 3 series

Indicaciones:

- Movimiento coordinado
- Ritmo constante



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.

Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué hiciste para mantener tu velocidad?
- ❖ ¿Dónde sentiste mayor esfuerzo?
- ❖ ¿Qué técnica te ayudó más?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.



Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESION DE APRENDIZAJE

UNIDAD	1
N° SESIÓN	11

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Fortalezco mi cuerpo y mejoro mi resistencia mediante trabajo continuo”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	N° horas: 1	- Fecha: 25-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de resistencia.	Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia física, manteniendo esfuerzo continuo en circuitos intensivos.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué diferencia hay entre correr rápido y correr correctamente?
- ❖ ¿Qué parte del cuerpo ayuda más a correr rápido?
- ❖ ¿Qué pasa cuando te cansas al correr?

Presentamos el Propósito de la clase: Desarrollar la **fuerza muscular y la resistencia física**, manteniendo esfuerzo continuo en circuitos intensivos.

Calentamiento: “Activación funcional”

- Trote progresivo
- Movilidad articular
- Saltos suaves

Variantes:

- Añadir cambios de ritmo
- Trabajo en parejas



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

4.3 Actividad 1: circuito de fuerza (ALTA EXIGENCIA)

Descripción:

Se realiza un circuito continuo:

1. Zancadas (15 rep)
2. Abdominales (20 rep)
3. Saltos verticales (10 rep)
4. Sprint 20m

Ejecución:

- 4 rondas sin detenerse

Indicaciones:

- Mantener ritmo constante
- Ejecutar técnica correcta

Exigencia: muy alta

Variantes:

- Aumentar repeticiones
- Añadir peso corporal

Actividad 2: Resistencia continua

Descripción:

Carrera continua de 8 a 10 minutos

Indicaciones:



- Ritmo constante
- No detenerse

Actividad 3: Juego aplicado “Desafío de resistencia”

Descripción:

Los estudiantes ejecutarán un circuito competitivo donde gana quien mantiene mayor intensidad, para ello incluimos ejercicios pliometricos, de fuerza, de sprint, etc.

Posterior a ello, preguntamos:

- ❖ ¿Cómo controlaste el cansancio?
- ❖ ¿Qué parte del cuerpo trabajó más?



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.

Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Cómo mejoró mi resistencia?
- ❖ ¿Qué fue lo más difícil?

Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.



Firma del practicante

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

UNIDAD	1
Nº SESIÓN	12

TÍTULO DE LA SESIÓN
“Aplico mi velocidad y reacción en situaciones reales de competencia”

DATOS INFORMATIVOS		
I.E. “Huanta” – Chillikupampa	Área: Educación Física	Grado: 3° Sección: “A, B, C”
Profesor: JULIO CESAR RAMOS REYES	Nº horas: 1	Fecha: 27-10-23

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
Competencias y Capacidades	Desempeños	Que nos dará evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad • Comprende su cuerpo. • Se expresa corporalmente.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación a su imagen corporal durante la práctica de ejercicios de velocidad.	Los estudiantes aplicarán la velocidad máxima, la reacción y la técnica de carrera en situaciones competitivas, demostrando control corporal, eficiencia en la salida y mantenimiento de la velocidad.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Instrumento de evaluación Lista de cotejo
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	
Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables	
Enfoque Búsqueda de la Excelencia	El docente y los estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados	

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Busca información sobre los juegos predeportivos	- Silbato. - cono. - Platillos.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
Inicio	Tiempo: 10 min
En grupo clase	

- Dales la bienvenida a todos los estudiantes.
- Luego nos dirigimos a la loza deportiva para realizar nuestra clase de educación física y nos ubicamos en media luna en el centro del campo.
- Dialogamos con los estudiantes y establecemos nuestros acuerdos de convivencia.
- A continuación, realizamos la conversación referida al tema y recepcionamos sus saberes previos por medio de las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Qué factores hacen que ganes una carrera?
- ❖ ¿Qué es más importante: salir rápido o mantener la velocidad?
- ❖ ¿Qué errores cometes cuando corres rápido?

Presentamos el Propósito de la clase: Los estudiantes aplicarán la **velocidad máxima, la reacción y la técnica de carrera** en situaciones competitivas, demostrando control corporal, eficiencia en la salida y mantenimiento de la velocidad.

Calentamiento: “Reacción en cadena”

Los estudiantes se ubican en filas. El primero inicia un sprint de 10 metros cuando el docente da una señal (voz o palmada). El siguiente solo puede salir cuando el compañero anterior pasa por una marca.

Objetivo:

Desarrollar reacción, atención y activación progresiva.

Indicaciones:

- Estar atentos a la señal
- Mantener postura adecuada al correr
- Evitar salidas anticipadas

Variantes:

- Cambiar tipo de salida (sentado, acostado)
- Añadir obstáculos pequeños
- Reducir distancia para mayor intensidad



Desarrollo

Tiempo aproximado: 30 min

En grupo de clase

Actividad 1: Salidas explosivas + aceleración

Los estudiantes realizan salidas desde diferentes posiciones:

- parado
- sentado
- boca abajo

Al escuchar la señal, ejecutan un sprint de 20 metros a máxima intensidad.

Ejecución:

- 4 repeticiones

Indicaciones técnicas:

- inclinar el cuerpo hacia adelante
- impulsar con brazos
- acelerar progresivamente



Variantes:

- Señal visual (pañuelo)

Actividad 2: Velocidad aplicada en relevos. “Relevos intensivos de velocidad”

Se forman equipos de 4–5 estudiantes. Cada uno recorre 30 metros a máxima velocidad, entregando un objeto (testigo) al siguiente compañero.

Objetivo:

Aplicar velocidad, coordinación y trabajo en equipo.

Ejecución: 3 rondas por equipo.

Indicaciones:

- entrega rápida y segura
- no detenerse completamente
- mantener intensidad máxima

Variantes:

- Relevos con cambios de dirección
- Añadir obstáculos
- Reducir tiempo de descanso



Actividad 3: Velocidad bajo presión (fatiga). “Sprint acumulativo”

Los estudiantes realizan:

- Sprint 30m
- Caminata corta (10 seg)
- Nuevo sprint 30m

Objetivo:

Mantener velocidad bajo fatiga

Indicaciones:

- no bajar intensidad
- controlar respiración



Cierre

Tiempo: 10 min

En grupo de clase

- Nos ubicamos en media luna dentro del perímetro de la loza deportiva para realizar la actividad final.
- realizamos una secuencia de estiramientos para volver a la calma.

Realizamos la Metacognición:

- ❖ ¿Qué hiciste para mejorar tu salida?
- ❖ ¿Cómo mantuviste tu velocidad?
- ❖ ¿Qué parte fue más difícil: inicio o final?
- ❖ ¿Qué aprendí sobre mi velocidad?
- ❖ ¿En qué parte debo mejorar?
- ❖ ¿Cómo me sentí durante la competencia?



Escucha sus respuestas y bríndales una retroalimentación sobre lo aprendido.

Gracias.

Hasta pronto.

Firma del practicante

Anexos 11

Carta de Consentimiento de la Autoridad de la Institución Educativa.

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Huanta, 04 de Mayo del 2023

CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

DE : Cesar Augusto Sosa Giron

ASUNTO : CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Por el presente me dirijo a usted para manifestarle que nuestra institución ha tenido a bien aceptar al estudiante JULIO CESAR RAMOS REYES, con DNI N° 70384979, del programa de estudios de Educación Física del IX ciclo de la escuela de educación superior pedagógico público "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE" para quien ejecute su proyecto de investigación: ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "HUANTA"-HUANTA, 2023.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de consideración y estima personal.

Atentamente,



Prof. Cesar Augusto Sosa Giron
DOCENTE DE PLANTA

Anexos 12

Evidencias Fotográficas

Fotografía 1

Designación al nivel educativo



Nota. Día 1 cuando llegue a la Institución Educativa, donde aplique mi proyecto.

Fotografía 2

Trabajo de Fuerza



Nota. Trabajo de fuerza con todos los estudiantes.

Fotografía 3

Trabajo de Velocidad de Reacción



Nota. Trabajo de velocidad con todos los estudiantes.

Fotografía 4

Actividad de Resistencia y equipo



Nota. Actividad de resistencia con los estudiantes.