

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

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACION DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca, Pasco, 2025

**Para Obtener el Grado Académico de bachiller en Educación
AUTOR**

SILVESTRE GUERREROS Juan Marco

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8798-4614>

ASESOR

Dr. REYES ARAUJO Wilber Antonio

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-9172-1337>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2026**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las 6:00 P.M. del 5 DE AGOSTO DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN del TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "GRADO DE RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO MELGAR" HUARIACA, PASCO, 2025. Línea de investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA**, presentado por el egresado **SILVESTRE GUERREROS, JUAN MARCO** con código de matrícula **72020250**.

De Formación Continua / Programa de Profesionalización Docente de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **Resolución Directoral No. 00529-2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA**, Jurado Examinador autorizado por la **RDNo 0530-2026-EESPPÚB."JSCO"/DG.-HTA**. obteniendo como resultado el PROMEDIO de 17 (DIECISIETE).

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

RESULTADO FINAL: APROBADO

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

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



PRESIDENTE

VOCAL

SECRETARIO

Dr. **Valter Maldonado**
DIRECTOR GENERAL
Vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	5	08	2026

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

FORMACIÓN CONTINUA / PPD	EDUCACIÓN FÍSICA						
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RVM N°267-2020-MINEDU						

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

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 00529-2026-EESP PÚB. "JSCO" /DG-HTA						
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00530-2026-EESP PÚB. "JSCO" /DG-HTA						

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER:							
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN							

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. BIBIANO ALCARRAZ CARBAJAL
	VOCAL	Lic. MÁXIMO CONTRERAS CCONOVILCA

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:							
GRADO DE RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO MELGAR" HUARIACA, PASCO, 2025.							

LINEA DE INVESTIGACIÓN:	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA						
-------------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

FECHA	5 / 08 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP PÚB. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
72020250	SILVESTRE GUERREROS, JUAN MARCO	16	18	17	17


PRESIDENTE


VOCAL


SECRETARIO


vº Bº DIRECTOR GENERAL
Firma, Post Firma y Sello

INTRUCCIONES:

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



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

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0273-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"GRADO DE RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO MELGAR" HUARIACA, PASCO, 2025"**, presentado por el egresado **Silvestre Guerreros Juan Marco**, del Programa de Profesionalización Docente, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 7% 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/1av_Add_1LTYBxLOo4GV-P9aU7hTuelp?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, 13 de octubre de 2026

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

SILVESTRE GUERREROS Juan Marco B

238 SILVESTRE GUERREROS Juan Marco B

Validaciones JOSACO 2026

Enterprise-Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cervero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3665127755

35 páginas

Fecha de entrega

30 sep 2026, 11:38 a.m. GMT-5

9474 palabras

53.995 caracteres

Fecha de descarga

30 sep 2026, 12:50 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

SILVESTRE GUERREROS Juan_Marco_B_Rev.docx

Tamaño del archivo

86.1 KB

7% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 6% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

12	Trabajos del estudiante Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote	<1%
13	Trabajos del estudiante Universidad de San Martín de Porres	<1%

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

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACION DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca, Pasco, 2025

**Para Obtener el Grado Académico de bachiller en Educación
AUTOR**

SILVESTRE GUERREROS Juan Marco

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8798-4614>

ASESOR

Dr. REYES ARAUJO Wilber Antonio

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-9172-1337>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y recreativa

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2026**



Dr. Walter Mariano Arce Villar

Presidente



Dr. Bibiano Alcarraz Carbajal

Miembro



Lic. Máximo Contreras Cconovilea

Vocal

Dedico el siguiente trabajo con mucho cariño primeramente a Dios quien ha sido un soporte fundamental en este camino, así mismo a mis padres por su amor constante, apoyo incondicional y guía permanente, finalmente a quienes estuvieron cerca de mi formación, amigos, profesores y otros.

Juan Marco

AGRADECIMIENTO

Primeramente, mi agradecimiento personal a Dios quien me ha acompañado y guiado durante todo este tiempo, en todos los aspectos, tanto personal, familiar y profesional, brindándome salud y estabilidad.

Muestro un reconocimiento muy especial a la Escuela de Educación Superior Pedagógica pública “José Salvador Caveró Ovalle” por brindarnos la oportunidad de seguir reforzando nuestras competencias como docentes y así alcanzar nuestras metas propuestas.

Agradezco el rol y la paciencia demostrados por cada uno de los docentes, siendo muy empáticos en todo momento, a su vez por compartir con nosotros sus conocimientos.

Del mismo modo mi agradecimiento eterno a la plana jerarquiza, docentes, estudiantes y comunidad educativa de la Institución Educativa N° 35003 “Mariano Melgar” del distrito de Huariaca provincia y región de Pasco, por permitirme realizar el presente trabajo, del mismo modo el agradecimiento a mis alumnos del 4to grado E, sus señores padres y profesor.

Por último, a mis padres y hermanos por su apoyo moral y compañía constante en todos estos meses de trabajo y formación, les agradezco el apoyo importante durante todo este tiempo.

PRESENTACION

Estimados señores del jurado, presento ante ustedes la tesis: Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca - Pasco, 2025, con el objetivo de describir el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del 4º Grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca – Pasco, en cumplimiento al Reglamento Institucional para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica pública “José salvador Caverro Ovalle” de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

El autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, SILVESTRE GUERREROS JUAN MARCO, identificado con DNI N° 72020250 egresado del programa de profesionalización docente PPD 2025, 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 titulado: Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca - Pasco, 2025, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

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

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

Huanta, mayo 2026

Firma y huella.

SILVESTRE GUERREROS, Juan Marco
DNI N.° 72020250



INDICE DE CONTENIDOS

JURADOS DE SUSTENTACIÓN	ii
AGRADECIMIENTO	xii
PRESENTACION	xiii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	xiv
INDICE DE CONTENIDOS.....	xv
ÍNDICE DE ANEXOS	xviii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xix
RESUMEN.....	xx
ABSTRAC.....	xxi
INTRODUCCION.....	xxii

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema.....	25
1.2 Formulación del Problema	26
1.2.1 Problema General.....	26
1.2.2 Problemas Específicos	26
1.3 Justificación e Importancia.....	27
1.3.1 Justificación Teórica	27
1.3.2 Justificación Practica	28
1.3.3 Justificación Metodológica	29
1.4 Objetivos.....	29
1.4.1 Objetivo General.....	29
1.4.2 Objetivos específicos	29

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACION

2.1 Antecedentes del Problema	31
-------------------------------------	----

2.1.1	Internacionales	31
2.1.2	Nacionales.....	32
2.1.3	Regionales y Locales	32
2.2	Bases Teóricas	33
2.2.1	Resistencia	33
2.3	Definición de Términos Básicos	36
2.4	Variables y Dimensiones.....	36
2.4.1	Definición conceptual de la variable.....	36
2.4.2	Definición operacional de la variable.	37
2.4.3	Operacionales de las variables de estudio.....	38

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1	Tipo y Nivel de Estudio.....	39
3.1.1	Tipo de Investigación.....	39
3.1.2	Nivel de Investigación	40
3.2	Método de Estudio.....	40
3.3	Diseño de Investigación	41
3.4	Población y Muestra	42
3.5	Técnica de Muestreo	43
3.6	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	43
3.6.1	Técnica.....	43
3.6.2	Instrumento	44
3.6.3	Validez del Instrumento.....	45
3.7	Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.	47
3.8	Aspectos Éticos	48

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1	Presentación y Descripción de los Resultados	50
4.1.1	A nivel descriptivo.....	50
4.2	Discusión de resultados.....	52
CONCLUSIONES.....		55
RECOMENDACIONES		56
Referencias.....		57
ANEXOS.....		60

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 R.D. de aprobación del Proyecto de Investigación.....	61
Anexo 2 Resolucion de Expedito	73
Anexo 3 RD de autorizacion de Sustentación	61
Anexo 4 RD de nominación de Jurado.....	63
Anexo 5 Matriz de Consistencia.....	65
Anexo 6 Matriz Operacional	80
Anexo 7 Matriz Instrumental.....	81
Anexo 8 Instrumento de Recolección de Datos	81
Anexo 9 Informe de Opinión de Expertos.....	81
Anexo 10 Prueba de Confiabilidad del Instrumento	72
Anexo 11 Matriz de datos.....	73
Anexo 12 Carta de Aceptación.....	74
Anexo 13 Evidencias Fotográficas	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa N° 35003 “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco	35
Tabla 2 Muestra de estudiantes del 1er grado sección “E” del nivel primaria.....	35
Tabla 3 Cuadro de validación del instrumento de investigación.....	37
Tabla 4 Estadística de fiabilidad.....	38
Tabla 5 Niveles del grado de resistencia aeróbica.....	50
Tabla 6 Niveles del grado de intensidad del esfuerzo mínimo de la resistencia aeróbica	43
Tabla 7 Niveles del grado de intensidad del esfuerzo intermedio de la resistencia aeróbica.....	44
Tabla 8 Niveles del grado de intensidad del esfuerzo elevado de la resistencia aeróbica	44

RESUMEN

La investigación titulada: Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca, Pasco, 202. Tuvo como objetivo: Describir el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del 4.º Grado “E”. La metodología utilizada corresponde a un tipo de investigación tipo básica, nivel descriptivo con diseño no experimental. La población estuvo constituida por 113 estudiantes del 4to grado de la diferentes sección y la muestra fue de 17 de la sesión “E”. El instrumento utilizado fue la ficha de observación, los datos se analizaron mediante la estadística descriptiva cuyo resultado en la variable resistencia aeróbica indica que el 58.8% de estudiantes se encuentran en el nivel bueno y un 11.8% en nivel regulares. Asimismo, en la intensidad del esfuerzo mínimo se tiene un 70.6% en niveles buenos y 29% en regular; en la dimensión intensidad del esfuerzo intermedio el 52.9 en nivel bueno y 17.6 en regular y en la dimensión intensidad del esfuerzo elevado el 76.5% en nivel bueno y 11.8 en regular. Finalmente se concluye que el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la sección “E” de la Institución Educativa Mariano Melgar se ubica en un nivel bueno, evidenciando una adecuada capacidad para realizar actividades físicas continuas con control corporal y resistencia al esfuerzo.

Palabras clave: resistencia, aeróbica, intensidad, fuerza, esfuerzo

ABSTRAC

The research entitled: Aerobic Endurance Level in Fourth-Grade Students of the “Mariano Melgar” Educational Institution, Huariaca, Pasco, 202. Its objective was to describe the level of aerobic endurance in the students of 4th Grade “E”. The methodology used corresponds to a basic research type, descriptive level with a non-experimental design. The population consisted of 113 fourth-grade students from different sections, and the sample comprised 17 students from section “E”. The instrument used was an observation sheet. The data were analyzed using descriptive statistics, the results of which, for the aerobic endurance variable, indicate that 58.8% of students are at the good level and 11.8% at the regular level. Likewise, regarding the intensity of minimum effort, 70.6% are at the good level and 29% at the regular level. In the intermediate effort intensity dimension, 52.9% were at a good level and 17.6% at a fair level, while in the high effort intensity dimension, 76.5% were at a good level and 11.8% at a fair level. In conclusion, the level of aerobic endurance in the fourth-grade students of section “E” at the Mariano Melgar Educational Institution is at a good level, demonstrating an adequate capacity to perform continuous physical activities with body control and resistance to exertion.

Keywords: endurance, aerobic, intensity, strength, effort

INTRODUCCION

Este estudio está motivado por la necesidad de Describir el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del 4.º Grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca – Pasco, debido al actual declive de la actividad física entre niños y adolescentes, lo cual es un problema de salud y educativo en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, la mayoría de la población escolar no participa activamente en la actividad física diaria a un nivel suficiente, afectando negativamente la salud cardiovascular, muscular y metabólica de los estudiantes. Además, la resistencia aeróbica es una de las habilidades físicas fundamentales de todos los estados relacionados con la salud, ya que representa el funcionamiento efectivo de las vías cardiovasculares y respiratorias (Organización Mundial de la Salud, OMS 2024; González Valero et al., 2018). El bajo desarrollo de esta habilidad y capacidad física se ha vinculado con la fatiga temprana y la participación limitada en actividades deportivas, así como con un rendimiento físico y académico reducido (Mero & Zambrano, 2022).

En este sentido, el estudio es significativo porque nos ayudará a identificar la condición actual del estado de resistencia aeróbica de los estudiantes para guiar la intervención pedagógica destinada a aumentar la aptitud física y desarrollar hábitos saludables en el entorno educativo. Además, el estudio es muy relevante social y educativamente, ya que la exposición regular a la actividad aeróbica mejora la capacidad aeróbica y es de beneficio crítico para la salud física y mental de los niños en edad escolar al expandir su capacidad cardiorrespiratoria, desarrollo motor y función cognitiva en los estudiantes escolares (OMS, 2024). Los datos recopilados también funcionarán como base para que los profesores de Educación Física diseñen planes e iniciativas apropiadas

para el desarrollo integral de los estudiantes y estilos de vida activos desde una edad temprana.

Como tal, el objetivo general de la investigación es establecer el nivel de resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" en Huariaca, Pasco, en el año 2025. Al hacerlo, se pretende describir el grado de capacidad aeróbica exhibido por los estudiantes, dado que este es un indicador clave de las condiciones de salud física relacionadas. A través de esto, la investigación proporcionará un estudio que permitirá distinguir las características más comunes del rendimiento aeróbico en la población estudiada y ofrecer información útil para el campo de los deportes educativos y escolares. En términos de método, esta investigación, llevada a cabo bajo un método cuantitativo, utilizará los datos para proporcionar un estudio empírico y experimental que adoptará la medición y el análisis estadístico de todos los datos extraídos, lo cual es una técnica de cuantificación.

La investigación es fundamental en el sentido de que intenta mejorar los estudios sobre la resistencia aeróbica en estudiantes escolares para alcanzar la ciencia del rendimiento deportivo. Además, también está vinculada al nivel descriptivo, ya que, al tener la naturaleza de un nivel descriptivo, describe el alcance de la resistencia aeróbica en la muestra poblacional estudiada, utilizando un diseño simple no experimental (las variables no serán manipuladas, pero el resultado permanecerá igual y se observará por sí mismo cuando se observe). Esta población estará compuesta por estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" en Huariaca, Pasco, donde se utilizarán instrumentos y pruebas físicas apropiadas para la recopilación de datos.

La presente investigación se encuentra estructurada en cuatro capítulos, organizados de la siguiente manera:

En el Capítulo I, se desarrolla el planteamiento del problema de investigación, donde se describe la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos generales y específicos, así como la justificación e importancia del estudio.

En el Capítulo II, se presentan los antecedentes de investigación relacionados con el tema de estudio, las bases teóricas que sustentan la investigación, la formulación de las hipótesis y la definición conceptual y operacional de las variables, incluyendo su respectiva operacionalización.

En el Capítulo III, se expone la metodología de la investigación, considerando el enfoque, tipo, nivel y diseño de estudio; asimismo, se detallan los métodos empleados, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como las técnicas de procesamiento y análisis estadístico de la información.

En el Capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos en la investigación mediante el análisis descriptivo y la discusión de resultados en relación con los antecedentes y fundamentos teóricos.

Finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio. Asimismo, se incorporan los anexos de la investigación, otros documentos relevantes que complementan el desarrollo de la tesis.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema

En la actualidad, uno de los tantos retos con la que nos encontramos los docentes de educación física del siglo XXI es la creciente ola de hábitos sedentarios presentes en la sociedad. Los cambios en los estilos de vida, recaen en el uso excesivo de la tecnología, la poca o falta de actividad física y hábitos saludables, están dejando como saldo, niños, jóvenes, adultos y ancianos propensos a padecer enfermedades. Esta realidad también se encuentra presente en el contexto educativo, donde muchos de nuestros estudiantes muestran una menor disposición hacia la práctica de actividades físicas afectando su desarrollo integral, físico y mental.

En ese sentido, la práctica de actividades físicas especialmente aeróbicas cumple un papel importante en el desarrollo integral de los niños en edad escolar, debido a su gran aporte en la salud cardiovascular, respiratoria, musculo esquelético, así mismo en bienestar emocional y desarrollo cognitivo. Del mismo modo, fomenta desde su espacio estilos de vida saludables desde edades tempranas, promoviendo una cultura física activa y positiva.

A nivel mundial la OMS recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, preferiblemente aeróbica. Algunos de sus beneficios son la mejora la salud cardiovascular y muscular así mismo favorece el desarrollo óseo saludable, contribuye al control del peso corporal, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y la obesidad y mejora el estado emocional, cognitivo y conductual.

No obstante, diversos estudios como la de Posadas (2021) evidencian que una gran porción de la población escolar no cumple estas recomendaciones. A nivel nacional dentro de los reportes de The Lancet, se señala que aproximadamente el 80% de niños adolescentes no alcanzan los niveles de actividades físicas requeridas por la OMS. Esta situación sin duda alarmante se da a causa del excesivo uso de la tecnología, donde el alto porcentaje de niños y adolescentes dedica varias horas diarias a estas actividades que sin lugar a duda son sedentarias tales como: ver televisión o jugar videojuegos, lo cual incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades a futuro.

En la región de Pasco siempre han sido nuestras debilidades el tema de espacios, el clima y la contaminación, el nivel de altitud es casi un punto adverso para quienes desean dedicarse al deporte. La resistencia aeróbica a más de 3 mil metros sobre el nivel del mar predispone un esfuerzo elevado, a menor disponibilidad de oxígeno, conlleva al cuerpo del deportista o estudiante a aumentar frecuencia respiratoria y cardíaca, como consecuencia produciendo una cantidad elevada de glóbulos rojos al paso del tiempo.

A nivel de la local, en la Institución Educativa Mariano Melgar se observa que los estudiantes del cuarto grado hacen su participación en actividades físicas de forma regular, sin embargo, se notan debilidades para sostener un esfuerzo físico de manera prolongada, particularmente cuando estas predisponen de un esfuerzo mayor a lo normal. Esta realidad enmarca una línea de trabajo desde nuestro espacio, esta situación evidencia la necesidad de analizar detenidamente el grado de resistencia aeróbica que poseen los estudiantes, teniendo en cuanto sus niveles de esfuerzo particular e individual.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el grado de resistencia aeróbica que presentan los estudiantes del 4° grado E de la Institución Educativa N°35003 “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco 2025?

1.2.2 Problemas Específicos

- Cuál es el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo mínimo que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.
- Cuál es el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo intermedio que presentan los estudiantes el 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.

- Cuál es el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo elevado que presentan los estudiantes del 4º grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.

1.3 Justificación e Importancia

En Latinoamérica y nuestro contexto nacional y local se ha visto un porcentaje elevado del sedentarismo por falta de la actividad física, está comprobado de que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las diez causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, es por ello la realización de este proyecto de investigación, el sedentarismo actual ha golpeado a nuestros estudiantes.

El ejercicio aeróbico también denominado el ejercicio de resistencia, es fundamental en una rutina de ejercicios equilibrada, complementando el entrenamiento de fuerza, equilibrio y flexibilidad. Los ejercicios aeróbicos son actividades que aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca, mejorando eficazmente el estado cardiovascular, su práctica con regularidad puede aportar numerosos beneficios para la salud. Neill (2025).

1.3.1 Justificación Teórica

La presente investigación se justifica por el lado teórico positivamente, ya que éste aporta en gran sobremanera el conocimiento acerca del grado de resistencia aeróbica en estudiantes de primaria, exactamente cómo es que el grado de resistencia aeróbica se moviliza en el cuarto grado de ese nivel. La resistencia aeróbica llega a ser una de las capacidades físicas fundamentales en el desarrollo integral de un estudiante, debido a que este permite esfuerzos prolongados favoreciendo la salud cardiorrespiratoria.

Desde el enfoque de la educación física la resistencia aeróbica no solo relaciona la salud y la condición física, sino que es un empuje y apertura para mejorar los hábitos de alimentación, postura e higiene, mejorando el bienestar físico y emocional del estudiante, previniendo enfermedades y erradicando el sedentarismo. Asimismo, esta investigación se sustenta en teorías de como la resistencia aeróbica es progresivo, mínimo, intermedio y elevado y que gracias a estos podemos graduar los espacios de entrenamiento y práctica de la resistencia aeróbica.

Jiménez (2019) define que es importante que la población tome conciencia de la importancia de realizar actividades aeróbicas como medio indispensable para mejorar la

salud y calidad de vida a la vez a futuro podamos tener una sociedad más sana física y psicológicamente, combatiendo problemas muy latentes como el sobrepeso, la obesidad y la mala nutrición que tanto fruto negativo va dejando.

Por tanto, nuestro estudio permitirá generar información teórica y descriptiva acerca de la resistencia aeróbica, en los estudiantes de la I.E 35003 mariano Melgar en el contexto rural casi urbano del distrito de Huariaca, perteneciente a la región Pasco, buscando contribuir y ampliar los conocimientos a los colegas, profesores de primaria, entrenadores y otros, sirviendo como base de investigación para estudios futuros, brindando una idea y concepto de la resistencia aeróbica, una evaluación desde un enfoque pedagógico mediante la observación, el desempeño motor en las distintas intensidades en un contexto rural de la sierra del Perú.

1.3.2 Justificación Practica

La presente investigación se justifica en aspecto de la práctica con el conocimiento claro acerca del grado de resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, información que será de mucha utilidad en docentes de educación física, entrenadores y docentes de aula, a la hora de formular y construir sus sesiones, planificaciones, a través de: juegos, dinámicas, talleres, circuitos, ejercicios que desarrollen la resistencia aeróbica.

Desde otro punto de vista los resultados del estudio permitirán identificar la condición física de nuestros estudiantes, lo cual ayudará a proponer estrategias prácticas que respondan al resultado o necesidades encontradas, alineados a propuestas que promuevan actividades físicas continuas, juegos, humanas, carreras, circuitos y actividades recreativas. Desde el punto de vista educativo, esta investigación también tendrá incidencia practica ya que proporciona información real sobre la condición física de niños entre 8 a 9 años en el nivel primario, permitiendo al docente realizar una planificación oportuna acorde a su característica, necesidades y capacidades físicas, contribuyendo al desarrollo de una educación física educada, inclusiva y orientada a la salud.

Es más, nuestra investigación alimenta el conocimiento práctico a los colegas del área de educación física del distrito de Huariaca y alrededores, haciendo uso de una ficha de observación pedagógica con indicadores ajustados a la edad de los estudiantes. Finalmente, los resultados de la investigación podrán ser utilizados como base para

futuras investigaciones relacionadas con la resistencia aeróbica, condición física, IMC y la salud escolar, contribuyendo así el desarrollo integral de los estudiantes en el área de educación física.

1.3.3 Justificación Metodológica

La presente investigación se justifica metodológicamente porque hace uso y propone la utilización de instrumentos de recolección con indicadores ajustados a evaluar la condición física y el grado de resistencia aeróbica en la edad escolar primaria, todo ello permitirá evaluar y planificar actividades con un enfoque pedagógico que respondan a las necesidades de los estudiantes.

Nuestra investigación utiliza como aliado principal una ficha de observación con un perfil más pedagógico que deportivo, éste contribuirá con nuestro método de trabajo, reconociendo las dimensiones bien enmarcadas: nivel de esfuerzo mínimo, intermedio y elevado que permitirán medir el grado de resistencia aeróbica a través de del desempeño del estudiante.

Por otro lado, la investigación aporta un procedimiento muy completo metodológicamente, ya que evaluamos el grado de resistencia aeróbica en el contexto escolar primario, con escalas (bajo, regular, bueno y muy bueno) que permitirá registrar y evaluar la confiabilidad del instrumento mencionado. De esta manera nuestra investigación no solo permite describir el grado de resistencia, sino que establece un procedimiento metodológico válido y confiable que evalúa la capacidad aeróbica en estudiantes de entre 8 a 9 años de primaria.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Describir el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del 4.º Grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca – Pasco.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Describir el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo mínimo que presentan los estudiantes del 4º grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca Pasco.

- Describir el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo intermedio que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca Pasco.
- Describir el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo elevado que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca Pasco.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACION

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Internacionales

En Colombia, Zúñiga (2022) en su tesis titulado, *Relación de la resistencia aeróbica con la edad, Índice de masa corporal (IMC), posición de juego y estilo de planificación del entrenamiento de los futbolistas juveniles de dos clubes deportivos del Cauca*, cuyo objetivo general fue determinar la relación de la resistencia aeróbica con la edad, IMC, posición de juego y estilo de entrenamiento en juveniles. El tipo fue de correlacional con muestra de estudio de 30 integrantes. Entre los resultados se obtuvo: Relación ideal entre el IMC y la resistencia aeróbica en adolescentes encontrando mayor resistencia en los deportistas con menor IMC, los autores concluyen que el IMC influye en la resistencia aeróbica por lo que probablemente sea como consecuencia de la disminución de la intensidad en el ejercicio.

En Colombia, Trochez (2023) en su tesis titulado *Influencia del método continuo variable en el incremento de la resistencia aeróbica de estudiantes futbolistas de 12 a 14 años de la Institución Educativa Guillermo León Valencia del municipio de Caldon*, donde el objetivo general fue analizar el efecto del método continuo variable en el incremento de la resistencia aeróbica de estudiantes futbolistas de 12 a 14 años de la institución educativa Guillermo León Valencia del municipio de Caldon. El tipo de estudio longitudinal, contando con 16 estudiantes de género masculino como muestra, abarcando partes importantes como análisis y observación examinando los cambios que se producen. Los resultados fueron: una respuesta favorable de un entrenamiento bien

estructurado en resistencia aeróbica que mejora la salud y rendimiento, sin embargo, cabe descartar que, aunque se pudo utilizar la prueba de Course Navette este en su utilidad solitaria pierde protagonismo. Los autores concluyen en que el empleo de pruebas como las ya mencionadas toman un papel importante debido a que sientan bases sólidas para el seguimiento y adaptación al programa de entrenamiento.

2.1.2 Nacionales

En Huacho Perú, Barzola (2023) en su reciente estudio titulado *Acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello Distrito de Hualmay*” donde su objetivo general fue *determinar en qué medida influye el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5to grado de primaria de la I.E.E Julio, C. Tello del distrito de Hualmay en Huacho - Perú*. El tipo de estudio no experimental y correlacional porque describe de forma inicial cada variable de estudio, siendo 58 estudiantes del 5to grado de primaria la muestra de estudio. Entre los resultados se determina que existe relación entre el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia del 5to grado de primaria de dicha I.E, concluyendo los autores refiriendo que hay relación directa entre ambas variables y que la prueba del estadístico chi - cuadrado se vuelve significativo.

En Iquitos Perú, Dahua (2025) en su estudio titulado, *La resistencia aeróbica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar N° 60188, Iquitos 2022*, cuyo objetivo general fue *describir el nivel de resistencia aeróbica en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar N° 60188, Iquitos*, con una muestra de estudio de 155 estudiantes, utilizando el tiempo de investigación cuantitativo, nivel descriptivo, cuyo resultado arrojó que el 60% del total de la muestra se posiciona en un nivel de resistencia aeróbica regular, el 20.6% baja y solo el 9,7% en un nivel bueno o excelente. El autor concluye el estudio si bien el estudio presenta limitaciones como la variabilidad individual, en el ambiente escolar las debilidades pueden mejorar diseñando mejoras en la práctica docente.

2.1.3 Regionales y Locales

En Oxapampa Pasco, Conde & Martinez (2023), dentro de su estudio titulado, *Actividad física y resistencia aeróbica en estudiantes de 5to de secundaria en I.E. “Bardo Bayerle” en Oxapampa, Región Pasco 2023*, tuvo como objetivo general establecer la relación entre ambas variables, el tipo y diseño de investigación fue no experimental de corte transaccional descriptivo, teniendo como muestra la cantidad de 69 estudiantes,

entre los resultado a nivel descriptivo se halló que de 69 estudiantes el 55.9% posee una buena resistencia aeróbica, así mismo el 76.8% de los mismo posee un grado de alta intensidad sobre su nivel de actividad física. Finalizando los resultados demostraron la existencia de una correlación directa proporcional y significativa entre variables con un valor de $Rho: 0,684$; sig; 0000 lo que determina un correlación directa y significativa.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Resistencia

Es una de las capacidades condicionantes importantes del cuerpo humano, la resistencia se puede ver de distintos espacios, lo que precisamos dentro del proyecto es la resistencia o la capacidad de resistencia que el ser humano posee ante una carga o esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, la misma que se subdivide en aeróbico y anaeróbico como tal.

Aeróbico: Proceso en el cual el individuo utiliza grandes grupos musculares dentro de una actividad física, aumentando la frecuencia cardiaca y la predisposición de oxígeno que debe de utilizar.

Resistencia leve: Dentro de ellas consideramos a las actividades de intensidad baja, que le permiten al individuo el ritmo constante sin alcanzar los niveles exagerados de esfuerzo. Dichas actividades mejoran la salud cardiovascular, un peso promedio y reduce riesgos de padecer enfermedades crónicas. Algunos de los ejemplos y actividades comunes son: caminar, montar en bicicleta suave, nadar a ritmo tranquilo, la baila moderada, circuitos suaves.

Resistencia moderada: Esta capacidad hace referencia a que el cuerpo puede realizar actividades físicas durante un periodo prolongado, utilizando oxígeno y generar energía, este nivel de intensidad intermedio permitiendo mantener la actividad con cierta dificultad ya que la exigencia e intensidad se eleva. Que actividades debe de realizar la persona dentro de esta rutina: caminar enérgicamente, jugar un deporte como el basquetbol, bailar ritmos más céleres y circuitos activos.

Resistencia Vigorosa: Capacidad física donde el cuerpo es capaz de realizar y mantener una intensidad elevada durante un periodo prolongado, utilizando oxígeno recurrente como fuente de energía. En otras palabras, es la capacidad de un esfuerzo intenso como: correr rápido, nadar con fuerza, requiere de un esfuerzo considerable, teniendo en cuenta una adecuada respiración.

Resistencia Aeróbica. Es aquel que se realiza en presencia de oxígeno el cual busca un equilibrio entre el aporte y el consumo del mismo. Es también llamado ejercicio de resistencia. Se vincula la resistencia con la capacidad de tolerancia a la fatiga que pueda limitar la capacidad ante esta actividad. Para la realización de esta actividad se necesita producción de energía.

La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la posibilidad de realizar un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con máximo aprovechamiento energético (Poveda, 2010)

Definimos algunos términos fisiológicos relacionados con la resistencia aeróbica. (Villa 2005 citado por Poveda 2010) la capacidad aeróbica como la cantidad de energía que es suministrada para realizar la actividad física, así mismo la potencia aeróbica máxima va alineado al tiempo en que se tarda en alcanzar el vol. máximo. En síntesis, la resistencia se refiere a la capacidad del estudiante de realizar un esfuerzo aeróbico lo más duradero posible, aquel que lleva un ritmo de trabajo durante mayor tiempo tendrá mayor resistencia aeróbica.

Grado de Resistencia Aeróbica. Recae en el esfuerzo que se va a tener que emplear para llevar a cabo una actividad y lo distingue en tres distintos niveles o intensidades de esfuerzo:

- Intensidad mínima; hablamos de actividades que nos permiten realizarlas sin ningún esfuerzo mientras se practica. Por ejemplo: Caminar a paso lento.
- Intensidad intermedia; se aumenta la sensación de calor corporal, incrementa la frecuencia cardíaca y respiratoria con una ligera falta de aire. Ejemplo: caminar de forma más intensa, trotar, andar en bicicleta etc.
- Intensidad elevada; la sensación de calor y sudoración es más fuerte, el ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar. Ejemplo correr, ir en bicicleta pedaleando más rápido o bailar un merengue o tecno.

Rutina de Actividades Aeróbicas. Noguera (2018), refiere que hacer ejercicio aeróbico trae muchos beneficios para el organismo, como la pérdida de peso, la mejora en la capacidad respiratoria y la eliminación de toxinas; además es sumamente sencillo de incorporar como actividad complementaria.

En casa, si bien es cierto no es tan necesario salir al aire libre para poder realizar ejercicios físicos, sino con buscar un espacio en casa es necesario para poder realizar algunas rutinas de actividades aeróbicas como, por ejemplo: salta la cuerda por 2 minutos, trotar suavemente por 5 minutos, dedicarse 2 minutos al skipping, 20 sentadillas con salto, taloneos y saltos aeróbicos.

Familiar, hacer ejercicio en familia, es una manera de convivir e implementar hábitos muy saludables desde pequeños, los cuales seguramente nos van a mejorar la salud en todos los sentidos. Actividades como: ejercicios de bailes aeróbicos en familia, ejercicios de trote, correr en el parque o juegos con pelota.

Resistencia Aeróbica y la Salud. Los trabajos de resistencia aeróbica se caracterizan por una disposición de oxígeno oportuno para la oxidación del glucógeno, fuente ubicada principalmente en el hígado y los músculos, actúan como reserva de energía cuando el cuerpo lo requiera. El entrenamiento y la práctica de la resistencia aeróbica deben de ser bien estructurada con objetivos claros. Se considera el mejor entrenamiento con efectos muy beneficiosos sobre nuestra salud principalmente un sistema cardiocirculatorio activo y sano, evitando y retrasando los cambios degenerativos que el ser humano vivencia con el tiempo (Bagur, 2024).

El corazón necesita que dediquemos atención al trabajo aeróbico por su propio bien y salud. Como refiere Alejandro Lucia, no hay duda de los beneficios para la salud que suponen una vida activa: niveles de forma cardiorrespiratoria de moderados a altos producen un pronóstico muy favorable sobre el riesgo general de enfermedad y muerte. (Jiménez, 2019)

Para Moral (2014) en la actualidad la salud se percibe como algo más importante que la lucha contra la enfermedad, entiendo como tal el resultado de agresión ambiental, de tipo biológico, físico químico o psicosocial y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura.

Cardiovascular. Las enfermedades coronarias y las cerebrovasculares se presentan como la primera causa de mortalidad. Numerosos estudios de campo realizados evidencian que uno de los factores de riesgo más importantes de muerte por enfermedad cardiovascular es el sedentarismo debido a la poca actividad física que realizamos. Las

actividades aeróbicas de baja o moderada intensidad juegan un papel decisivo tanto en la prevención como en la rehabilitación cardiovascular.

Respiratoria. Las actividades aeróbicas de baja intensidad son las más adecuadas, para poder prevenir alguna enfermedad respiratoria en nuestros jóvenes siendo la natación especialmente aconsejable debido a las características ambientales.

Obesidad. La OMS ha reconocido que la obesidad es la epidemia del siglo actual, debido a que nuestros jóvenes no realizan ningún tipo de actividad aeróbica, por los cambios sociales, laborales y de estilos de vida experimentados en la sociedad, han modificado los hábitos alimentarios y han incrementado el sedentarismo.

2.3 Definición de Términos Básicos

Resistencia Aeróbica. Capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de larga duración usando oxígeno como fuente principal de energía. Ayuda a mejorar el rendimiento y retrasar la fatiga.

Oxígeno. Elemento que el cuerpo utiliza para producir energía durante ejercicios prolongados. Es transportado por la sangre hacia los músculos.

Frecuencia Cardíaca. Número de latidos del corazón por minuto. Aumenta durante el ejercicio aeróbico para llevar más oxígeno al cuerpo.

Capacidad Pulmonar. Cantidad de aire que los pulmones pueden almacenar y utilizar. Una buena capacidad pulmonar mejora la resistencia física.

Ejercicio Aeróbico. Actividad física continua y moderada, como correr, nadar o andar en bicicleta. Fortalece el corazón, los pulmones y la resistencia del cuerpo.

2.4 Variables y Dimensiones

El presente trabajo de investigación contiene solo una variable por la naturaleza de su estudio descriptivo explicativo simple. Resistencia aeróbica y sus dimensiones a trabajar.

2.4.1 Definición Conceptual de la Variable

Variable: Resistencia Aeróbica

La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la posibilidad de realizare un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con máximo aprovechamiento energético. (Poveda, 2010).

2.4.2 Definición Operacional de la Variable.

La resistencia aeróbica se evaluó mediante el tiempo, distancia o capacidad que una persona mantiene una actividad física continua de intensidad moderada, como correr o caminar, sin presentar fatiga excesiva. Para ello se avaluó a través de una ficha de observación.

2.4.3 Operacionales de las Variables de Estudio

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Grado de Resistencia aeróbica	La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la posibilidad de realizare un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con máximo aprovechamiento energético. (Poveda, 2010).	La resistencia aeróbica se evaluó mediante el tiempo, distancia o capacidad que una persona mantiene una actividad física continua de intensidad moderada, como correr o caminar, sin presentar fatiga excesiva. Para ello se avaluó a través de una ficha de observación.	Intensidad de esfuerzo mínimo	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades de desplazamientos como (caminar, trote muy leve). - Mantiene actividad continua durante 5 - 6 minutos. - Finaliza la actividad con una respiración controlada. 	Ordinal Bajo: 1 Regular: 2 Bueno: 3 Muy bueno: 4
			Intensidad de esfuerzo intermedio	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como trote intermedio, carreras cortas y moderadas - Mantiene actividad continua durante 4 – 5 minutos. - Mantiene un ritmo constante durante la actividad. 	
			Intensidad de esfuerzo elevado	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como circuitos largos (carreas, saltos con cambios de dirección). - Mantiene actividad continua durante 2 - 3 minutos. - Finaliza la actividad manteniendo control y ajuste corporal. 	

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipo y Nivel de Estudio

3.1.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo básico, debido a que su finalidad es solo generar conocimiento sobre el grado de resistencia aeróbica en estudiantes de cuarto grado del nivel primario, sin alguna intervención ni modificación de la realidad observada. Es ese sentido, nuestro estudio busca describir y comprender el comportamiento de la variable en su contexto natural, brindando la información oportuna a fin de ampliar los conocimientos de quienes se desempeñan en el capo educativo de la educación física.

Asimismo, el tipo de investigación básica busca centrarse en el conocimiento teórico, y que éste contribuya al desarrollo científico, sin perseguir la práctica de manera inmediata. En este caso los resultados obtenidos y evidenciados en el presente estudio, servirán como base para futuras investigaciones pedagógicas. De acuerdo con Hernández & Baptista (2014) la investigación de tipo básica tiene como propósito ampliar los conocimientos existentes de un fenómeno de estudio, sin manipular variables, lo cual se ajusta al presente trabajo.

Según Vizcaíno (2023) la investigación de carácter básica tiene como fin alinear un conocimiento científico, sin perseguir la aplicación y la práctica. En educación física este tipo de investigación nos ayudara a despejar y comprender fundamentos fisiológicos, motrices y desarrollo aeróbico en nuestros niños.

La presente investigación de carácter básico nos ayudara a profundizar, explicar conceptos claves sobre el desarrollo aeróbico y el nivel en que se trabaja en primaria.

3.1.2 Nivel de Investigación

Nuestro estudio posee un nivel de investigación descriptivo, donde como afirman algunos expertos se reseñan las características o rasgos de una situación o fenómeno, dicho de otro modo, es tradicionalmente definido con la palabra describir, contar, explicar, narrar, bajo el nivel de práctica y actividad física.

De acuerdo con este autor la investigación descriptiva es uno de los tipos y procedimientos más populares y utilizados, dentro y una de sus funciones es la de seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción. Para muchos expertos la investigación descriptiva es un nivel básico de investigación lo cual se convierte en base de otros tipos de investigación (Bernal, 2006).

3.2 Método de Estudio

En la presente investigación titulada “Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca - Pasco, 2025”, se emplearon diversos métodos científicos que permitieron orientar el desarrollo del estudio, la recolección de información y el análisis de los resultados obtenidos. Los métodos utilizados fueron el inductivo-deductivo, análisis-síntesis, descriptivo y estadístico.

Método Inductivo Deductivo. A partir de la observación de hechos particulares relacionados con el nivel de resistencia aeróbica de los estudiantes, el método inductivo-deductivo permitió extraer conclusiones generales sobre esto en la población estudiada. La inducción nos permitió explorar los hallazgos cuantitativos de las pruebas individuales aplicadas a los estudiantes, y la deducción facilitó la comparación con fundamentos teóricos y antecedentes científicos sobre la resistencia aeróbica en el contexto escolar. Este enfoque fue útil para enmarcar los hallazgos de manera lógica y coherente dentro del marco teórico de la investigación (Hernández ,2018).

Método Análisis Síntesis. El método de análisis-síntesis, que es una forma mediante la cual los detalles teóricos y empíricos pueden descomponerse en sus unidades básicas para obtener una comprensión completa de las características de resistencia aeróbica de los estudiantes. A través del análisis, se investigaron ciertos aspectos como los niveles de rendimiento físico, la edad y las características de la prueba aplicada;

posteriormente, a través de la síntesis, los resultados obtenidos se integraron para formular conclusiones generales y estructurar adecuadamente la discusión de los hallazgos. Este método facilitó la organización sistemática de la información científica y los datos recopilados durante el estudio (Ñaupas et al., 2018).

Método Descriptivo. El método descriptivo es el uso de la descripción como el propósito principal de la investigación, que fue describir el nivel de resistencia aeróbica presente en los estudiantes de cuarto grado sin manipular deliberadamente las variables del estudio. Este enfoque permitió la identificación y caracterización de las condiciones reales de la capacidad aeróbica de los participantes en un contexto natural, reflejando características observadas durante la aplicación de instrumentos de evaluación física. El método descriptivo fue importante para que la presentación de los resultados fuera en forma de tablas y frecuencias, reflejando con precisión el estado de la variable investigada (Arias, 2020).

Método Estadístico. La técnica analítica que permitió la organización, procesamiento, análisis e interpretación de la información obtenida de la investigación. Para esto, se utilizaron procedimientos estadísticos descriptivos, incluyendo tablas de distribución de frecuencias, porcentajes y gráficos estadísticos, con el objetivo de representar de manera clara y ordenada los resultados sobre el nivel de resistencia aeróbica de los estudiantes evaluados. Los datos fueron interpretados objetivamente y se produjeron conclusiones científicas basadas en este método (Hernández, 2018) como resultado de este método.

3.3 Diseño de Investigación

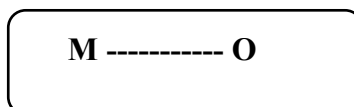
El estudio actual se estableció en un diseño no experimental porque la variable del estudio, la resistencia aeróbica, fue medida y evaluada en su entorno real sin ser manipulada por los investigadores. Las condiciones no están controladas ni se implementan tratamientos experimentales en este tipo de diseño; los datos se recopilan tal como ocurren naturalmente, y se pueden describir las características de la población del estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

El estudio también se basó en un enfoque no experimental simple de corte transversal, ya que los datos se recopilaron en un único momento y tiempo específico durante el año 2025, con la intención de aprender y medir el grado de resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar",

Huariaca - Pasco. Este diseño permitió considerar el estado actual de la variable de resultado explorada de un vistazo sin realizar un seguimiento longitudinal con la cohorte (Ñaupas et al., 2018).

El diseño no experimental fue apropiado para el estudio porque permitió la observación objetiva de la variable en su entorno natural y generó información factual y relacionada en línea con los objetivos del estudio..

El esquema que adopto es el siguiente:



Donde:

M : muestra

O : observación

3.4 Población y Muestra

En el ámbito investigativo, el investigador social tiene por objetivo busca una conclusión sobre un número de personas (población), para ello no se estudia el conjunto de personas, sino una parte significativa de ella (muestra). Ambas protagonizan dicho estudio.

Como es conocida la población o universo llamado de desde otros ángulos, la definimos como conjuntos de unidades o ítems que comparte algunas notas o particularidades que se desea estudiar (Hernández, 2001).

Estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa N° 35003 “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.

Tabla 1

*Estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa N° 35003 “Mariano Melgar”
Huariaca – Pasco*

4°	Número de estudiantes		Total
	Varones	Damas	
“A”	13	10	23
“B”	12	11	23
“C”	15	09	24
“D”	14	12	26
“E”	07	10	17
TOTAL	68	52	113

Nota: Data nómina de matrícula del 2025

3.4.1 Muestra

El tamaño de la muestra en un trabajo de investigación se refiere al número mínimo que se incluirá en el estudio, este paso es complejo ya que debe de seguir una relación de características con la población. La muestra descansa en el principio de que una parte representa el todo así mismo deben de reflejar una particularidad y características entre estos grupos. (Rodríguez, 2005).

Tabla 2

Muestra de estudiantes del 1er grado sección “E” del nivel primaria

4°	Varones	Damas	Total
“E”	07	10	17

Nota: data tabla 1

3.5 Técnica de Muestreo

El muestreo que definimos y elegimos en la presente investigación es no probabilístico, cuando se utiliza una técnica como esta no se puede calcular estadísticamente el tamaño muestral y la decisión, elección se realiza a criterio del investigador. (Fernández, 2004).

3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1 Técnica

Llamamos técnicas de recolección de datos a las distintas formas de poder obtener información en una investigación, una investigación tiene mayor sentido con la

utilización de dichas técnicas y estas establecen herramientas e instrumentos que nos ayudan a medir, recolectar y darle movilidad a la variable y lo que queremos conocer de la muestra de estudio. (Deaguiar, 2016). En tal sentido la técnica que se utilizó en la presente investigación es la observación.

La observación como proceso dentro una investigación, suele entenderse como el ente de mirar, examinar, a comparación de una acción normal humana de observar, la observación sistemática utilizada en la investigación es: planificada y estructurada a la vez objetiva y registrada. (Martínez, 2007).

3.6.2 Instrumento

Basado en el registro sistemático y objetivo de información en relación con el nivel de resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" (Huariaca - Pasco) en 2025, la ficha de observación fue un instrumento de recolección de datos que se implementó en esta investigación.

El instrumento apoyó la recolección directa de los resultados obtenidos durante la aplicación de pruebas físicas, lo que a su vez ayudó a identificar y describir las características de la variable que se investigaba. La hoja de observación tenía criterios e indicadores que fueron previamente definidos de acuerdo con los objetivos de la investigación y las dimensiones utilizadas para evaluar la resistencia aeróbica. Los registros y notas sobre los estudiantes utilizando este instrumento incluyeron: resultados de la prueba aplicada, niveles de rendimiento y categorías de evaluación asociadas.

Su aplicación facilitó la organización y sistematización clara y precisa de la información y el procesamiento de datos, y así, favoreció el tratamiento estadístico de los datos. La observación es una técnica central utilizada en la investigación descriptiva porque facilita la adquisición directa de información relacionada con el fenómeno que se investiga en su entorno natural, lo que asegura una mayor objetividad en el registro de datos (Arias, 2020).

De manera similar, la hoja de observación se considera adecuada para la investigación cuantitativa porque permite la adquisición de información cuantificable y verificable utilizando indicadores establecidos basados en lo que se ha descrito (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.6.3 Validez del Instrumento

La validez del instrumento de investigación fue evaluada mediante tres juicios de expertos, lo que permitió verificar la pertinencia, coherencia, claridad y relevancia de los ítems considerados en la hoja de observación preparada para evaluar el nivel de resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" en Huariaca - Pasco, 2025.

Este instrumento fue evaluado por expertos en metodología de investigación y educación física, quienes analizaron cada uno de los indicadores propuestos de acuerdo con los objetivos y dimensiones de la variable de estudio. Se realizaron correcciones para garantizar que el instrumento mida adecuadamente la variable investigada basándose en sus observaciones y recomendaciones. La validez es un principio fundamental de toda investigación cuantitativa, ya que asegura que el instrumento evalúe con precisión lo que está diseñado para medir, proporcionando información confiable y pertinente para el estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Así, la validación mediante juicio de expertos ayudó a mejorar la calidad técnica y científica de la hoja de observación utilizada en la investigación.

Tabla 3

Cuadro de validación del instrumento de investigación

Juicio de expertos	Puntaje	puntos	Decision
Experto 1	80	0.80	Bueno
Experto 2	75	0.75	Bueno
Experto 3	80	0.80	Bueno
Promedio de Ponderacion	78.3	0.78	Bueno

Interpretación. La Tabla 3 presenta los resultados del proceso de validación del instrumento de investigación mediante juicio de expertos. En ella se observa que participaron tres especialistas, quienes evaluaron el instrumento y otorgaron puntajes de 80, 75 y 80 puntos, respectivamente. Estos valores corresponden a coeficientes de validez de 0.80, 0.75 y 0.80, ubicándose todos dentro de la categoría de valoración “Bueno”.

El promedio de ponderación alcanzado fue de 78.3 puntos, equivalente a un índice de validez de 0.78, el cual también se clasifica como “Bueno”. Esto evidencia que existe

concordancia entre los expertos respecto a la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems que conforman el instrumento.

En consecuencia, los resultados obtenidos permiten afirmar que el instrumento posee un nivel adecuado de validez de contenido, por lo que se considera apto para ser aplicado en la investigación. Asimismo, el nivel de valoración alcanzado indica que los ítems guardan relación con los objetivos y variables de estudio, garantizando una adecuada recolección de información.

Confiabilidad. La fiabilidad del instrumento de investigación fue examinada evaluando la fiabilidad de los hallazgos obtenidos mediante el uso de la ficha de observación que mide la resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado en la Institución Educativa "Mariano Melgar" en Huariaca - Pasco, 2025. De esta manera, el instrumento se desarrolla con claridad y especificidad en todos los indicadores para asegurar la fiabilidad y comparabilidad en la recolección de datos durante el proceso. Siendo fiable, este instrumento es similar a otro tipo similar que se utiliza bajo las mismas circunstancias, por lo que los resultados obtenidos deberían ser más reproducibles y más consistentes y menos propensos a errores (si es posible) en las mediciones obtenidas.

De igual manera, se hicieron esfuerzos para mantener la objetividad en la observación y evaluación de los estudiantes a través de formas estandarizadas de realizar el examen físico y una hoja de observación adecuadamente documentada. La fiabilidad, reportada por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), es el nivel en el que un instrumento proporciona resultados consistentes y coherentes para describir o medir una variable particular. Así, el formulario de observación de la ficha de observación fue bueno y los indicadores que utiliza el sistema fueron precisos para asegurar que la calidad y precisión de los datos recolectados de las observaciones fueran aceptables.

Tabla 4

Estadística de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,931	4

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Grado de resistencia aeróbica	9,41	2,257	,966	,865
Intensidad de esfuerzo mínimo	9,29	2,971	,813	,925
Intensidad de esfuerzo intermedio	9,47	2,140	,924	,887
Intensidad de esfuerzo elevado	9,59	3,007	,721	,946

Interpretación

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de confiabilidad, el instrumento presentó un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,931 para un total de 4 elementos. Este resultado indica que la ficha de observación posee un nivel de confiabilidad muy alto, evidenciando una adecuada consistencia interna entre los ítems que conforman el instrumento.

El valor obtenido se aproxima a 1, lo cual significa que los elementos del instrumento mantienen una elevada relación y miden de manera homogénea la variable de estudio, en este caso, la resistencia aeróbica de los estudiantes. Según los criterios de interpretación del Alfa de Cronbach, valores superiores a 0,90 reflejan una confiabilidad excelente, permitiendo afirmar que el instrumento es confiable para la recolección de datos en la investigación.

En consecuencia, los resultados evidencian que la ficha de observación aplicada proporciona información consistente, estable y pertinente, garantizando la calidad de los datos obtenidos para el desarrollo del estudio.

3.7 Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.

Para este estudio, se emplearon técnicas de análisis y procesamiento de datos según estadísticas descriptivas en las que estructuramos, clasificamos, caracterizamos, representamos e interpretamos los datos que obtuvimos sobre el nivel de resistencia aeróbica de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" en Huariaca - Pasco, 2025.

En primer lugar, la hoja de observación y las pruebas físicas asociadas, el acto de evaluar y verificar los datos recopilados nos permitió determinar la existencia de errores, omisiones o inconsistencias en los datos registrados. Luego, los datos fueron procesados de la siguiente manera: los datos fueron codificados y organizados en una matriz de datos para ayudar con el análisis estadístico. Luego, se utilizaron programas informáticos especiales para trabajar en los datos, como tablas de distribución de frecuencias y gráficos estadísticos, para organizar, comprender y presentar resultados.

Se aplicaron estadísticas descriptivas a los datos basadas en frecuencias absolutas, frecuencias relativas o porcentajes con el propósito de caracterizar e informar las características y el comportamiento de la variable de estudio. Además, los hallazgos se expresaron en forma de tablas estadísticas y figuras de valores de resistencia aeróbica obtenidos por los estudiantes en una prueba. Analizar los registros es un proceso objetivo y estructurado que conecta los resultados obtenidos a través de la encuesta con los objetivos establecidos y con el fundamento teórico de esas acciones. Esto ayudó a definir las características encontradas en la población estudiada e hizo posible la formación de conclusiones.

Las estadísticas descriptivas representan un medio indispensable para representar y presentar información a nivel cuantitativo o descriptivo. Permiten que la información sobre su forma y estructura se exprese claramente sin sacar conclusiones o generalizaciones más allá de los datos obtenidos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). De esta manera, fue posible dar sentido a la aplicación de esto y describir adecuadamente el comportamiento de la resistencia aeróbica de los estudiantes al describir la resistencia aeróbica de los estudiantes en este estudio.

3.8 Aspectos Éticos

Se abordaron varios principios éticos en el desarrollo de este estudio bajo el enfoque adoptado para permitir el respeto, la dignidad y la seguridad de los estudiantes involucrados en el trabajo. Estos elementos permitieron que el estudio se realizara de manera ética y de acuerdo con las pautas de investigación científica.

El consentimiento informado fue uno de los componentes éticos más importantes en cuestión. Para llevar a cabo el estudio, se solicitó autorización a la escuela mientras se obtenía el permiso y el consentimiento de los padres o tutores de los niños, informándoles de antemano sobre el propósito de la investigación, el proceso, los propósitos de los

datos. Así, los estudiantes fueron libres de participar en el estudio y estaban completamente informados.

De manera similar, se aplicó el principio de confidencialidad para proteger la identidad y la información personal de los estudiantes estudiados. Todos los datos obtenidos fueron para aplicaciones educativas y científicas, por lo tanto, no se divulgaron nombres ni detalles que pudieran identificar a los participantes.

El respeto por la dignidad de los participantes fue otra consideración ética que se utilizó. Se proporcionó un trato respetuoso, justo y no discriminatorio durante la realización física de las pruebas, la recopilación de información y el cuidado de todos los estudiantes en su estado de salud física y mental en todo momento. También se enfatizó el principio de beneficencia, para asegurar que la investigación contribuya al conocimiento científico y a la mejora de las capacidades físicas y educativas de los estudiantes, evitando cualquier situación que pudiera causar daño o perjuicio a los participantes durante el desarrollo del estudio.

Finalmente, se tuvo en cuenta el principio ético de honestidad científica al asegurar que los datos recibidos, analizados, interpretados y sobre los que se escribió fueran objetivos, veraces y también abiertos, no se permitió la manipulación o alteración de los datos.

De manera similar, se observaron las convenciones de citación y referencia bibliográfica siguiendo el formato de la séptima edición de la APA, reconociendo adecuadamente las fuentes utilizadas en la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y Descripción de los Resultados

En esta sección encontramos aspectos muy importantes en el estudio como son todos los detalles de los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento sobre, el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E Mariano Melgar del distrito de Huariaca Pasco 2025.

Asimismo, es importante recordar que los resultados están siendo procesados a través de cuadros estadísticos descriptivos el cual se detalla a continuación:

4.1.1 A nivel Descriptivo

Tabla 5

Niveles del grado de resistencia aeróbica

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	11,8	11,8	11,8
	Bueno	10	58,8	58,8	70,6
	Muy Bueno	5	29,4	29,4	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación. Basado en estos resultados en lo que respecta al nivel de resistencia aeróbica, la mayoría de los estudiantes evaluados están en el nivel "Bueno", o el 58.8% de la población (10 estudiantes en total). De manera similar, se encontró que el 29.4% estaba en el nivel "Muy Bueno" (es decir, 5 estudiantes), lo que demuestra que

una parte significativa de los participantes posee una capacidad aeróbica adecuada. Sin embargo, solo el 11.8% de los estudiantes estaba en el nivel "Regular" (2 estudiantes evaluados). En general, los hallazgos nos permiten concluir que prevalecen niveles favorables de resistencia aeróbica entre los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar", lo que indica condiciones físicas aceptables para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas.

Tabla 6

Niveles del grado de intensidad del esfuerzo mínimo de la resistencia aeróbica

Niveles		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	12	70,6	70,6	70,6
	Muy bueno	5	29,4	29,4	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación. Los resultados correspondientes a los niveles de intensidad de esfuerzo mínimo en resistencia aeróbica muestran que la mayoría de los estudiantes evaluados alcanzaron el nivel "Bueno", representando el 70.6% de la población, equivalente a 12 estudiantes. Asimismo, el 29.4% logró un nivel "Muy bueno", correspondiente a 5 estudiantes evaluados. Estos resultados demuestran que los estudiantes tienen una capacidad adecuada para mantener esfuerzos físicos mínimos durante actividades aeróbicas, reflejando una condición física favorable en la mayoría de los participantes. En general, se interpreta que los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" poseen niveles satisfactorios de resistencia aeróbica relacionados con la intensidad mínima de esfuerzo físico.

Tabla 7

Niveles del grado de intensidad del esfuerzo intermedio de la resistencia aeróbica

Niveles		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	3	17,6	17,6	17,6
	Bueno	9	52,9	52,9	70,6
	Muy Bueno	5	29,4	29,4	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación. En cuanto a los niveles de intensidad del esfuerzo de resistencia aeróbica intermedia, el 52.9% de los estudiantes evaluados se encontraban en el nivel "Bueno", correspondiente a 9 estudiantes. El nivel "Muy Bueno" fue alcanzado por el 29.4%, equivalente a 5 estudiantes, lo que indica una buena intensidad intermedia. Otro 17.6% de los estudiantes estaban en la categoría "Regular", correspondiente a 3 estudiantes, quienes muestran ciertas limitaciones en este tipo de esfuerzo físico. Los hallazgos son consistentes con una resistencia aeróbica positiva sobre el esfuerzo intermedio, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen una capacidad funcional suficiente para actividades físicas de nivel moderado.

Tabla 8

Niveles del grado de intensidad del esfuerzo elevado de la resistencia aeróbica

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	11,8	11,8	11,8
	Bueno	13	76,5	76,5	88,2
	Muy Bueno	2	11,8	11,8	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación. En los resultados, el 76.5% (13 estudiantes) de los estudiantes evaluados han sido clasificados en el nivel "Bueno" de resistencia aeróbica de alto esfuerzo. Asimismo, el 11.8% alcanzó el nivel "Muy Bueno", equivalente a 2 estudiantes, y otro 11.8% se encontraba en el nivel "Regular", también correspondiente a 2 estudiantes. Sus resultados reflejan la significativa capacidad de la mayoría de los estudiantes para soportar esfuerzos físicos de alta intensidad, lo que indica que tienen un nivel satisfactorio en actividades que requieren un mayor esfuerzo cardiovascular. En general, se infiere que predomina un nivel satisfactorio de resistencia aeróbica en actividades de alto esfuerzo dentro de la población estudiada.

4.2 Discusión de Resultados

En la presente investigación se logró determinar en grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la institución educativa 35003 Mariano melgar del distrito de Huariaca, teniendo en cuenta las tres dimensiones: intensidad de esfuerzo mínimo, intermedio y elevado. Entre los resultados generales obtenidos se muestran que la mayoría de estudiantes se ubican en un nivel bueno, seguido del nivel muy bueno, es

importante recordar que se puede observar un porcentaje menor de los estudiantes en el nivel regular, no encontrándose estudiantes con un nivel bajo. Indisputablemente estos resultados nos indican que los estudiantes presenten un adecuado grado de resistencia aeróbica, lo que les permita realizar actividad de esfuerzo tanto en las escuelas y vida diaria, mantienen un adecuado ritmo y respiración.

En tanto a la primera dimensión, intensidad de esfuerzo mínimo, los resultados son muy positivos, muestran que en su mayoría los estudiantes se ubican en el nivel bueno y muy bueno, lo que indica que los estudiantes pueden realizar actividades de baja intensidad con facilidad como: caminar, trotar suavemente y realizar desplazamientos continuos sin presentar fatiga. Esto muestra que los estudiantes están abiertos a adaptarse al esfuerzo físico de baja intensidad con facilidad, lo cual es muy importante en el desarrollo físico en el nivel primario.

Concerniente a la segunda dimensión, intensidad de esfuerzo intermedio, los resultados reflejan un buen trabajo evidenciando en su mayoría resultados positivos, aquí los estudiantes se encuentran en el nivel bueno, aunque si encontramos estudiantes en el nivel regular, lo que indica de que algunos estudiantes aun muestran dificultades para mantener actividades físicas con intensidad de esfuerzo intermedio durante periodos de tiempo continuos. Esto puede deber a factores como condición física, hábitos, alimentación o estilo de vida, lo cual influye en el desarrollo correcto de la condicionan física de los niños de esa edad.

En relación a la tercera dimensión intensidad de esfuerzo elevado, los resultados muestran nuevamente que la mayoría de estudiantes se ubican en un nivel bueno, lo que indica que los estudiantes pueden realizar actividades físicas con mayor exigencia como circuitos, saltos, carreras y cambios de dirección manteniendo un ritmo constante y control corporal en la misma. Sin embargo, también se puede ver a un pequeño grupo en el nivel regular, lo que indica que no todos los estudiantes presentan la misma capacidad y adaptación al esfuerzo físico. Cabe precisar de que en su mayoría los estudiantes muestran que poseen buen grado de resistencia aeróbica y condición física, existe un número pequeño de estudiantes que se encuentran con un desempeño regular positivo con prevalencia a mejorar.

Por lo tanto, los resultados de la investigación confirman la importancia del área de educación física formativa y pedagógica en el desarrollo de la resistencia aeróbica en

estudiantes de primaria, debido a que las actividades pacificadas permitan desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria, salud, condición física y bienestar en los estudiantes de las escuelas y colegios, reconociendo que la educación física es para la vida.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Mariano Melgar, se coloca positivamente en el nivel bueno, evidenciando que los estudiantes partes de la muestra de estudio presentan una adecuada capacidad para realizar actividades aeróbicas y físicas continuas con intensidad de esfuerzo mínimo, intermedio y elevado, manteniendo ritmo, sincronización, respiración y control corporal durante el esfuerzo físico.
2. Se determinó que el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo mínimo en los estudiantes del cuarto grado se ubica predominantemente en el nivel bueno, lo que indica que los estudiantes pueden realizar actividades físicas de baja intensidad como caminar, realizar trotes suaves y desplazamientos continuos durante carios minutos sin presentar ninguna fatiga.
3. Se determinó que el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo intermedio en los estudiantes del cuarto grado se ubica principalmente en el nivel bueno, aunque se puede observar un porcentaje mejor en el nivel regular, lo que indica que en actividades de esfuerzo intermedio existen pequeñas falencias para mantener actividades físicas por un periodo continuo.
4. Se determinó que el grado de resistencia con una intensidad de esfuerzo elevado en los estudiantes del cuarto grado se ubica predominantemente en el nivel bueno lo que indica que la mayoría de los estudiantes realizan actividades físicas con mayor exigencia como: circuitos, saltos, carreras y cambios de dirección manteniendo ritmo y control corporal.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los docentes del área de Educación Física continuar desarrollando actividades físicas orientadas al fortalecimiento de la resistencia aeróbica mediante juegos motores, circuitos, trotes, carreras suaves y actividades continuas, con la finalidad de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes.
2. Se recomienda planificar sesiones de aprendizaje que incluyan actividades de intensidad mínima, intermedia y elevada de manera progresiva, respetando la edad, capacidades y ritmo de aprendizaje de los estudiantes.
3. Se recomienda realizar evaluaciones periódicas de la resistencia aeróbica utilizando fichas de observación u otros instrumentos de evaluación, con la finalidad de monitorear el progreso de los estudiantes en su condición física.
4. Se recomienda a la institución educativa promover la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas dentro y fuera del horario escolar para contribuir al desarrollo de la resistencia aeróbica y la salud de los estudiantes.
5. Se recomienda a futuros investigadores realizar estudios relacionados con la resistencia aeróbica y su relación con otras variables como el índice de masa corporal, la actividad física, la alimentación o el estilo de vida en estudiantes del nivel primario

Referencias

- Arias, F. G. (2020). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (7.^a ed.). Episteme.
- Bagur Calafat, C. (2024). *PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD*.
- Barzola, E. (2023). *Acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica del 5º grado de primaria de la I.E.E. Julio, C. Tello Distrito de Hualmay – 2021*. Huacho: CC.
- Bernal C., A. (2006). *Metodología de la investigación*. Madrid: Pearson.
- Bernal Torres, C. (2006). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Ciudad de Mexico: Leticia Gaona Figueroa.
- Conde, R., & Martinez, A. (2023). *Actividad física y resistencia aeróbica en estudiantes de 5to de secundaria en I.E. “Bardo Bayerle” en Oxapampa, Región Pasco 2023*. Oxapampa: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Dahua, K. (2022). La resistencia aeróbica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar N°60188, Iquitos 2022. Iquitos.
- Deaguiar, M. (2016). *Saber Metodología*. Obtenido de Saber Metodología: <https://sabermetodologia.wordpress.com/2016/02/15/tecnicas-e-instrumentos-de-recoleccion-de-datos/#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20de%20recolecci%C3%B3n%20de,investigaci%C3%B3n%20depende%C3%A1%20de%20cual%20emple%C3%B3.>
- Fernández, Á. (2004). *Investigación y Técnicas de Mercado*. Madrid: ESIC.
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., San Román Mata, S., Pérez Cortés, A. J., Puertas Molero, P., & Chacón Cuberos, R. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Retos*, 34, 395–402. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58278>
- Hernández Blázquez, B. (2001). *Técnicas estadísticas de Investigación social*. Díaz de Santos S.A 2001.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

- Hernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.
- Jimenez, F. (2019). *Acercamiento a las ciencias de la Autodefensa: Fundamentos multidisciplinares y autogestión en el aprendizaje*. Mexico: Editorial Pila Teleña.
- Martínez, R. (2007). *La investigación en la práctica educativa*. Madrid: Fareso.
- Mero Avila, M. A., & Zambrano Acosta, J. M. (2022). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Cognosis*, 8(EE1). <https://doi.org/10.33936/cognosis.v8iEE1.5237>
- Moral García, J. (2014). *Sedentarismo salud e imagen corporal en adolescentes*. Wanceulen S.L.
- Neill, P. (13 de Mayo de 2025). *Swank Chiropractic Sports Medicine y Wellness center, P.A.* Recuperado el 9 de julio de 2025, de Swank Chiropractic Sports Medicine y Wellness center, P.A: <https://www.swankchiro.com/blogs/972973-the-importance-of-aerobic-endurance-exercise>
- Noguera Oriana. (7 de Octubre de 2018). *Mejor con Salud*. Recuperado el 10 de julio de 2025, de Mejor con Salud: <https://mejorconsalud.as.com/fitness/fitness/step/rutinas-de-ejercicio-aerobico/>
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis (5.ª ed.)*. Ediciones de la U.
- Poveda Leal, J. (2010). *Actividad física y salud PRIMARIA Y SECUNDARIA EN LA L.O.E*. WANCEULEN.
- Rodriguez Moguel, E. (2005). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de Mexico.
- Trochez, S. (2023). *Influencia del método continuo variable en el incremento de la resistencia aeróbica de estudiantes futbolistas de 12 a 14 años de la Institución Educativa Guillermo León Valencia del municipio de Caldonó*. Cauca: Uniautónoma.
- Vizcaíno Zúñiga, P. (2023). *Metodología de la Investigación científica: guía de práctica*. Quito.

Zuñiga, J. (2022). *Relación de la resistencia aeróbica con la edad, IMC, posición de juego y estilo de planificación del entrenamiento de los futbolistas juveniles de dos clubes deportivos del departamento del Cauca. Cauca.*

ANEXOS

Anexo 1

R.D. de aprobación del proyecto de investigación

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



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

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
APROBACIÓN DE PROYECTO DE TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN
PPD 2025
AULA 8
R.D. No. 0617-2025- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Mg. MARÍA JUSTINA LEÓN PERALTA
DIRECTORA GENERAL (e)

HUANTA - 2025





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

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No 40-2024-MINEDU

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

Resolución Directoral No. 0617-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 14 de octubre de 2025

La Directora General (e) de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 003-2025-ASESOR DE INVEST./PPD 2025/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 22 de agosto de 2025, con número de expedientes: TM20252528-F del asesor de investigación del Programa de Profesionalización Docente 2025 del Programa de Estudios de Educación Física Aula 8, avala los proyectos de investigación para el otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados - Titulos y del Plan de Ejecución del PPD 2025 a fin de oficializar y garantizar su ejecución;

CONSIDERANDO:

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

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Titulos, tiene facultad de otorgar el Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado(a) a los/las egresados/as de formación inicial docente y formación continua a fin de garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente y de Formación Continua previa sustentación y aprobación del trabajo de investigación y de la tesis respectivamente en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

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

Que, el Programa de Profesionalización Docente 2025, autorizado por la RDRS No 00321-2025-GRA/GR-GG-GRDS-DREA-DR, conduce a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y Título Profesional de Licenciado/a en Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Licenciado/a en Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Licenciado/a en Educación Física, el *Formador Asesor del Módulo de Práctica de Investigación del Aula 8*, elevó el **INFORME N° 003-2025-ASESOR DE INVEST./PPD-2025/EESPP"JSCO"-HTA**, avalando los proyectos de investigación para la aprobación





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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 40-2024-MINEDU

resolutiva en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados - Títulos y el Plan de Ejecución del PPD 2025.

Que, la Directora General (e) de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades y en el marco de la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados - Títulos y el Plan de Ejecución del PPD 2025* oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Trabajo de Investigación* de los/as participantes del **Programa de Profesionalización Docente 2025** del **Programa de Estudios de Educación Física Aula 8**, cuyo *Formador Asesor* es el **Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo**, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** del *Programa de Profesionalización Docente 2025* del *Programa de Estudios de Educación Física Aula 8* los que a continuación se detallan:

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE		
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
1	ALMERCO CABELLO, Greysi Leonor	Nivel de fuerza muscular en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Félix Elías Raymundo Huanca" - Chacayan - 2025
2	ATAO HUACHUHUILICA, Wilber	Nivel de capacidades físicas básicas en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "Valle Esmeralda" 2025
3	AYUQUE MARTINEZ, Chantal Marlina	Sobrepeso en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "América"- Huancavelica, 2025
4	BAUTISTA GASPAR, Joaquín	Fundamentos técnicos de balonmano en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Túpac Amaru II"- Andahuaylas, 2025
5	CAHUANA MEDRANO, Nils Wilber	Nivel de velocidad en el fútbol en estudiantes del VI ciclo de educación secundaria de la Institución Educativa "Mariscal Castilla"- Cusco, 2025
6	CULE RAMOS, Breycey Nayely	Nivel de autoestima corporal en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa San Sebastián de Pichqachuri-Puquio, 2025
7	DAVALOS PEREA, Ezequiel	Fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Reina de las Américas"- La Victoria, 2025
8	ESCOBAR CCOPA, Ángel Hover	Gimnasia rítmica y desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en estudiantes del colegio de Quiten- 2025
9	LARICO HUARAYA, Alan Wilfredo	Habilidades motrices de los estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" San Juan de Miraflores, 2025
10	PAREDES MERCADO, Enma Mónica	Dominio corporal dinámico en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" Huanta, 2025
11	QUISPE CHILQUILLO, Yanet Yazmina	Nivel de sedentarismo en los niños del sexto grado de la Institución Educativa "Cesar Vallejo" de Pisco, 2025
12	QUISPE ESCOLA, Deyner	Índice de flexibilidad en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "Pluz" Huanta 2025
13	SILVESTRE GUERREROS, Juan Marco	Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" Huariaca- Pasco, 2025



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

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adscripción a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-84-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 40-2024-MINEDU

14	TORRES FUENTES, Walter Joseph	Caracterización del crecimiento estatural de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "Francisca Díez Canseco de Castilla" Huancavelica, 2025
----	-------------------------------	--

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

ARTICULO TERCERO.- DISPONER al Webmaster de la Escuela la publicación en la página web y en el portal de transparencia, asimismo, la entrega de una copia a los/las interesados/as.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta
Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eesppisco.edu.pe
informes@iesppisco.edu.pe

Anexo 2

Resolución de expedito de trabajo 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
RM N° 420-2024-MINEDU

PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**
R.D. No. 0427 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

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



HUANTA - 2026



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

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

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

Resolución Directoral N° 0487-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 23 de junio del 2026

Visto, el **INFORME No.188,192-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA.** con
EXP.TM20262943 – F y EXP.TM20263020 - F del Área de Investigación quien emite **Opinión
Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación.**



CONSIDERANDO:

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

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

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

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados del Programa de Profesionalización Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar se acredite como Bachiller en Educación.

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



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

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

SE RESUELVE:

PRIMERO. – **DECLARAR EXPEDITO** los **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN** siguientes:

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	QUISPE CHAVEZ, Sonia Mardonia	Nivel de madurez social en niños de 5 años de la Institución Educativa Miraflores – Pichari, Cusco, 2025	Atención integral del infante
	NAJARRO GOMEZ, Yeysi	Nivel de desarrollo de la identidad cultural en los niños del Ciclo II de la Institución Educativa N.º 380, Vilcas Huamán – Ayacucho, 2025	Atención integral del infante
	JURADO SANCHEZ, Diana Marleny	Capacidad de autorregulación emocional en niños del II Ciclo del distrito de Chalcos, provincia de Sucre – Ayacucho, 2025	Atención integral del infante
4	ORTIZ CARDENAS, Flor Inés	Capacidad de adaptación emocional ante situaciones nuevas en niños del Ciclo II de la Institución Educativa "Sagrado Corazón de Jesús" Andahuaylas - Apurímac, 2025	Atención integral del infante
5	CLEMENTE SULLASI, Nery	Hábitos de lectura en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial "San Cristóbal" de Pichari-2025	Innovaciones pedagógicas
6	CARRAZCO CANDIA, Gladys	Práctica de valores comunitarios en niños de las instituciones educativas del nivel inicial del Valle Esmeralda, Satipo - Junín 2025	Innovaciones pedagógicas

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	MERINO SULLCAPUMA, Indalecio	Práctica de valores éticos en estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa N° 54191 de Santiago de Yarecc-2025	Interculturalidad y Bilingüismo

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	SILVESTRE GUERREROS, Juan Marco	Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" Huariaca-Pasco, 2025	Actividad física y recreativa
2	CONDORI CENCIA, Jaime	Motivación del aprendizaje en voleibol en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Jorge Basadre Grohmann" – Huancavelica, 2025	Actividad física y recreativa



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

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

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

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Dr. Walter Mariano Arce Villa
DIRECCIÓN GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 3

RD autorización de sustentación de trabajo de investigación



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

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

Resolución Directoral No. 00529-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 3 de agosto 2026

Visto, el Expediente **TM20263476-F** de fecha **20 de julio del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0427-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **23 de junio del 2026**;

CONSIDERANDO:

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

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvadr Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de Formación Continua del Programa de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de Formación Continua - Programa de Profesionalización Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias y a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (RM No 244-2025-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es



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

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

mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

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

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la **SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
GRADO DE RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO MELGAR" HUARIACA, PASCO, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACIÓN CONTINUA	PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	SILVESTRE GUERREROS, JUAN MARCO
FECHA	5 DE AGOSTO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

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

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE


Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECCIÓN GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 4

RD Nominación de jurado



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta – Ayacucho

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

Resolución Directoral No. 00530-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 3 de agosto 2026

Visto, el Expediente **TM20263476-F** de fecha **20 de julio del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0427-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **23 de junio del 2026**;

CONSIDERANDO:

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

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados del *Programa de Profesionalización Docente* y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados/as de Formación Continua del Programa de Profesionalización Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

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



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737

Reapertura RM. N° 228-82-ED

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

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

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

RM No 420-2024-MINEDU

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

SE RESUELVE:

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

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. BIBIANO ALCARRAZ CARBAJAL
	VOCAL	Lic. MÁXIMO CONTRERAS CCONOVILCA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
GRADO DE RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRAU DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO MELGAR" HUARIACA, PASCO, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACIÓN CONTINUA	PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
	EDUCACIÓN FÍSICA
AUTOR (A)	SILVESTRE GUERREROS, JUAN MARCO
FECHA	5 DE AGOSTO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

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

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

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE



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

HUANTA

Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Jr. Razuhuillca 624 – Huanta
Teléfono. 281260
www.eespjisco.edu.pe
comunicaciones@iesppjisco.edu.pe

Anexo 5

Matriz de consistencia

GRADO DE RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 4° GRADO “E” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO MELGAR HUARIACA PASCO.				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES - DIM	MARCO TEORICO	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el grado de resistencia aeróbica que presentan los estudiantes del 4° grado E de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca - Pasco?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Describir el grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del 4.º Grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca – Pasco.</p>			<p>ENFOQUE:</p> <p>Cualitativo.</p> <p>TIPO DE ESTUDIO:</p> <p>Explicativo</p> <p>MÉTODO DE ESTUDIO:</p> <p>Método descriptivo básico.</p> <p>DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Descriptivo simple.</p> <p>POBLACIÓN:</p> <p>Los 113 estudiantes matriculados del 4° grado de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.</p> <p>MUESTRA:</p> <p>17 estudiantes del 4° grado E de la Institución Educativa Mariano melgar Huariaca – Pasco.</p> <p>TÉCNICAS DE MUESTREO:</p> <p>No probabilística</p> <p>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</p> <p>ENCUESTAS:</p> <p>A los estudiantes.</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>✓ Ficha de observación.</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>PE1: Cuál es el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo mínimo que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.</p> <p>PE2: Cuál es el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo intermedio que presentan los estudiantes el 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.</p> <p>PE3: Cuál es el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo elevado que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar” Huariaca – Pasco.</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>OE1: Describir el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo mínimo presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca Pasco realizan ejercicio aeróbico.</p> <p>OE2: Describir el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo intermedio que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca Pasco</p> <p>OE3: Describir el grado de resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo elevado que presentan los estudiantes del 4° grado “E” de la Institución Educativa “Mariano Melgar”, Huariaca Pasco en las sesiones de ejercicio aeróbico durante las clases de educación física.</p>	<p>RESISTENCIA AERÓBICA</p> <p>Resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo mínimo.</p> <p>Resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo intermedio.</p> <p>Resistencia aeróbica con intensidad de esfuerzo elevado</p>	<p>RESISTENCIA AERÓBICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistencia aeróbica de intensidad leve. Resistencia aeróbica de intensidad moderada. Resistencia aeróbica de intensidad vigorosa. <p>A. Rutinas de actividades aeróbicas.</p> <p>B. La resistencia aeróbica y la salud.</p>	

Anexo 6

Matriz operacional.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Grado de Resistencia aeróbica	La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la posibilidad de realizar un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con máximo aprovechamiento energético. (Poveda, 2010).	La resistencia aeróbica se evaluó mediante el tiempo, distancia o capacidad que una persona mantiene una actividad física continua de intensidad moderada, como correr o caminar, sin presentar fatiga excesiva. Para ello se avaluó a través de una ficha de observación.	Intensidad de esfuerzo mínimo	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades de desplazamientos como (caminar, trote muy leve). - Mantiene actividad continua durante 5 - 6 minutos. - Finaliza la actividad con una respiración controlada. 	Ordinal Bajo: 1 Regular: 2 Bueno: 3 Muy bueno: 4
			Intensidad de esfuerzo intermedio	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como trote intermedio, carreras cortas y moderadas - Mantiene actividad continua durante 4 – 5 minutos. - Mantiene un ritmo constante durante la actividad. 	
			Intensidad de esfuerzo elevado	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como circuitos largos (carreas, saltos con cambios de dirección). - Mantiene actividad continua durante 2 - 3 minutos. - Finaliza la actividad manteniendo control y ajuste corporal. 	

Anexo 7

Matriz instrumental

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica	Instrumento	Escala de Valoración
Grado de resistencia aeróbica	Intensidad de esfuerzo mínimo	Mantiene la actividad física de baja intensidad durante un periodo determinado.	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades de desplazamientos como (caminar, trote muy leve). - Mantiene actividad continua durante 5 - 6 minutos. - Finaliza la actividad con una respiración controlada. 	Observación	Ficha de Observación	1 = Malo 2 = Regular 3 = Bueno 4 = Muy bueno
	Intensidad de esfuerzo intermedio	Mantiene actividades físicas de intensidad moderada durante el tiempo establecido	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como trote intermedio, carreras cortas y moderadas. - Mantiene actividad continua durante 4 – 5 minutos. - Mantiene un ritmo constante durante la actividad. 	Observación	Ficha de Observación	
	Intensidad de esfuerzo elevado	Mantiene actividades físicas de intensidad elevada durante el tiempo establecido.	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como circuitos largos (carreas, saltos con cambios de dirección). - Mantiene actividad continua durante 2 - 3 minutos. - Finaliza la actividad manteniendo control y ajuste corporal. 	Observación	Ficha de Observación	

Anexo 8

Instrumentos de recolección de datos

FICHA DE OBSERVACIÓN – GRADO DE RESISTENCIA AEROBICA

I. INFORMACIÓN GENERAL

N° y Nombre de la IE	N° 35003 "Mariano Melgar"							Lugar	Huariaca		
DRE	Pasco	UGEL	Pasco	Turno	M	T	N	Nivel	Inicial	Primaria	Secundaria
Director	Jaime Juan Huayta Sucapuca										
Aplicador:	Juan Marco Silvestre Guerreros.							Condición	Docente		

II. INFORMACIÓN ADICIONAL:

Nombre del estudiante:				Grado y sección		4TO "E"		Cant. Est.			
Existe condiciones del espacio a trabajar	SI		Los estudiantes se encuentran presentes todos.	SI		Los recursos son suficientes	SI				
	NO			NO			NO				

A continuación, presentamos la ficha de observación, el objetivo de la ficha es generar una valoración sobre el grado de resistencia aeróbica de los estudiantes a evaluar. A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones y deberás marcar con un aspa (X) de acuerdo a la siguiente escala:

Nivel 1	No cumple con el ítem BAJO	Nivel 2	Cumple mínimamente con el ítem REGULAR	Nivel 3	Cumple parcialmente con el ítem BUENO	Nivel 4	Cumple con el ítem MUY BUENO
---------	-----------------------------------	---------	---	---------	--	---------	-------------------------------------

III. OBSERVACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

N°	Ira dimensión: Intensidad leve de resistencia aeróbica	1	2	3	4
1	Realiza actividades de desplazamientos como (caminar, trote muy leve).				
3	Mantiene actividad continua durante 5 - 6 minutos.				
4	Finaliza la actividad con una respiración controlada.				

N°	Ira dimensión: Intensidad moderada de resistencia aeróbica	1	2	3	4
4	Realiza actividades como trote intermedio, carreras cortas y moderadas.				
5	Mantiene actividad continua durante 4 – 5 minutos.				
6	Mantiene un ritmo constante durante la actividad.				
N°	Ira dimensión: Intensidad vigorosa de resistencia aeróbica	1	2	3	4
7	Realiza actividades como circuitos largos (carreas, saltos con cambios de dirección).				
8	Mantiene actividad continua durante 2 - 3 minutos.				
9	Finaliza la actividad manteniendo control y ajuste corporal.				

IV. OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS SOBRE LA OBSERVACIÓN EN EL AULA

Observaciones	Sugerencias
----- ----- -----	----- ----- -----

V. COMPROMISOS

Lugar y fecha:

Anexo 9

Informe de opinión de expertos



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

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

Título: Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" Huariaca – Pasco 2025

Nombre del Instrumento de Evaluación: Ficha de observación.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

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

Nombres y Apellidos	Wilber Ruy Araujo	DNI	28602912
Dirección Domiciliaria	Sr. Dos de mayo 145		
Título Profesional	Licenciado en educación		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Ciencia de la educación		


FIRMA

Huanta, noviembre del 2025



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

Título: Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" Huariaca – Pasco 2025

Nombre del Instrumento de Evaluación: Ficha de observación.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	5	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	Esta expresado en conductas observables																✓				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																✓				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																✓				
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																✓				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																✓				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																✓				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																✓				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																✓				
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																✓				

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

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

Nombres y Apellidos	Bertha Dela Bautista Calixto	DNI	80219561
Dirección Domiciliaria	Jr. Yauli N° 560 - Chaypimorca - Pasco		
Título Profesional	Licenciada en Educación Primaria		
Grado Académico	Doctora		
Mención	Educación		

FIRMA



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES

Título: Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" Huariaca – Pasco 2025

Nombre del Instrumento de Evaluación: Ficha de observación.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN

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

Nombres y Apellidos	Grover Miguel AYALA ROSAS	DNI	28603079
Dirección Domiciliaria	Jr. Miguel Untiveros 295		
Título Profesional	Profesor		
Grado Académico	Magister		
Mención	Docencia y Gestión Educativa		

FIRMA

Anexo 10

Prueba de confiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,931	4

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Grado de resistencia aeróbica	9,41	2,257	,966	,865
Intensidad de esfuerzo mínimo	9,29	2,971	,813	,925
Intensidad de esfuerzo intermedio	9,47	2,140	,924	,887
Intensidad de esfuerzo elevado	9,59	3,007	,721	,946

Anexo 11

Matriz de datos.

[illegible]

Anexo 12*Carta de aceptación*

I.E. N° 35003 "MARIANO MELGAR"
HUARIACA - PASCO



COD.MODULAR: INICIAL: 1547603 PRIMARIA: 0426361

CARTA DE ACEPTACIÓN

Huariaca, 16 de setiembre del 2025.

Señor:

SILVESTRE GUERREROS, Juan Marco.

Presente. -

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

REFERECNIA: Solicitud S/N, de fecha 16/09/2025.

Mediante el presente me es grato de dirigirme a usted y en atención al documento de referencia, comunícale que se **AUTORIZA** la aplicación de los instrumentos para el recojo de información del trabajo de investigación titulado "Grado de resistencia aeróbica en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "Mariano Melgar" Huariaca, Pasco, 2025"

Sin otro particular, me suscribo de usted

Atentamente,



DRE- UGEL PASCO
I.E. 35003 "MARIANO MELGAR"

HUAYTA SUCAPUCA, Jaime Juan

DIRECTOR

Anexo 13

Evidencias Fotográficas

Fotografía 1:

Estudiantes del 4° E realizan actividades y ejercicios aeróbicos de esfuerzo mínimo, intermedio. Con una participación del 100%.



NOTA: Las actividades intentan iniciar nuestra labor presentando un esfuerzo de baja e intermedia intensidad, que ayudan al cuerpo y los diferentes sistemas a prepararse para actividades de mayor demanda.

Fotografía 2:

Los estudiantes del 4° E siendo parte de un circuito motriz con una demanda de actividad con intensidad intermedia y elevada.



NOTA: Las actividades pretenden brindarle al cuerpo una mayor disposición de oxígeno, con un circuito que pretenda mejorar y medir el grado de resistencia aeróbica de los estudiantes del 4° E de la I.E mariano melgar Huariaca.