

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

Programa pliométrico para mejorar la carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” de puerto Amargura, Llochegua, 2022.

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:

CANCHARI PALOMINO, Ronel Thomas Anderson
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5881-8706>

ASESOR:

Mg. CANGANA CANCHARI, Walter
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8382-8537>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Educativas

HUANTA – AYACUCHO – PERÚ

2024



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN

En la ciudad de Huanta, siendo las 6.00 pm del día 26 del mes de julio del año 2024, reunidos el sustentante de la especialidad de Educación Física, Miembros del Jurado Examinador y público en general en el auditorio de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, se dio inicio con la Ceremonia de Sustentación del Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa, en mérito a la R.D. N° 0668-2024-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Autorización de fecha y hora) y R.D. N° 0669-2024-EESPP "JSCO"/D.G.-HTA. (Designación de Jurados) :

TITULO :

PROGRAMA PILOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4º Y 5º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA 2022.

HORA DE INICIO : 6.00 pm

SUSTENTANTES :

- CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON

JURADOS :

Presidente :	Dr. Mg.	<u>WALTER MARIANO ARCE VILLAR</u>
Secretario :	Dr. Mg.	<u>EDGAR HECTOR VALENIA AGUILAR</u>
Vocal :	Dr. Mg.	<u>FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA</u>

SITUACIÓN FINAL:

- APROBADO 14

HORA DE TÉRMINO: 8.30 pm

LUGAR Y FECHA : Huanta, 26 de julio 2024

OBSERVACIONES : Señalados en el trabajo de investigación

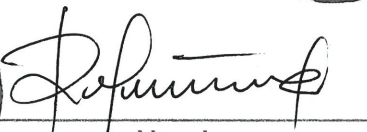



Presidente




Secretario




Vocal



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0000152-2024-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis titulada "PROGRAMA PLIOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022", presentado por el egresado CANCHARI PALOMINO, Ronel Thomas Anderson, del programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a *VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN*, siendo este de un 15% 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/1yI20aK3nxLiWijIfH5i64KNQzONMPKRt?usp=drive_link

Por lo que, la tesis 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, 04 de setiembre del 2024



José Luis Peceros Pinco
Tte. Prof. José Luis Peceros Pinco
Área de Validación de Originalidad



Walter Mariano Arce Villar
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validación Josaco

CANCHARI PALOMINO, Ronel Thomas Anderson_Tesis.Rev

 Turnitin ADM

 Turnitin JOSACO

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

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:2998132664

54 Páginas

Fecha de entrega

4 sep 2024, 11:28 a.m. GMT-5

15,958 Palabras

Fecha de descarga

4 sep 2024, 11:30 a.m. GMT-5

85,731 Caracteres

Nombre de archivo

CANCHARI_PALOMINO_Ronel_Thomas_Anderson_Bach.Rev.docx

Tamaño de archivo

160.5 KB




15% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	1%
2	Internet	repositorio.uta.edu.ec	1%
3	Internet	hdl.handle.net	1%
4	Internet	es.scribd.com	1%
5	Internet	repositorio.unh.edu.pe	1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	1%
7	Internet	fr.slideshare.net	1%
8	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	1%
9	Internet	s2dec225c0dcfcf55.jimcontent.com	1%
10	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
11	Internet	aleph.org.mx	0%

.....

Dr.....

Presidente

.....

Dr.....

Secretario

.....

Dr.....

Vocal

A mis padres, por su cariño incondicional, apoyo constante y por ser mi mayor inspiración en la vida. A mis hermanos, por su apoyo inquebrantable y por ser mi fuente de fuerza, gracias por ser parte de esta historia y por contribuir a mi crecimiento personal y profesional.

Ronel Thomas Anderson

AGRADECIMIENTO

A la escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, por brindarme la oportunidad de adquirir conocimientos y desarrollar mis **habilidades** en sus aulas, y por ser parte fundamental de mi formación profesional, y **además por** contribuir el desarrollo de la educación intercultural bilingüe en la sociedad.

A todos los maestros por su dedicación y enseñanza durante mi carrera. Gracias a **cada uno** de ellos por ser una fuente de inspiración y por sus valiosos conocimientos **que me permitieron** crecer como docente día a día.

A Mg. Walter Cangana Canchari, por su guía, paciencia y sabiduría durante todo el **proyecto**, su orientación y conocimiento han sido cruciales para el desarrollo de esta **investigación**.

Así mismo al señor director, a su plana administrativa, docentes y estudiantes de la **institución** educativa secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua por su valiosa colaboración y contribución en la **obtención** de datos, sin su participación, este trabajo no hubiera sido posible.

De igual manera, gracias a la comunidad y los padres de familia por participar en **esta expedición** investigativa.

PRESENTACIÓN

Señores del jurado, presento ante ustedes el trabajo de investigación experimental titulada “PROGRAMA PLIOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA “MODESTO BASTIDAS ESPINOZA” DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022” comparto el presente trabajo de investigación para descubrir si el programa pliométrico tiene un impacto en la carrera de **velocidad** después de un determinado periodo de aplicación con los estudiantes. Además, **en cumplimiento** del reglamento de investigación y titulación de la Escuela Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle", se presenta esta tesis para obtener el **título de profesor** en Educación Física.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación y satisfacer las expectativas de **la investigación**.

El autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Ronel Thomas Anderson Canchari Palomino, identificado con DNI N° 74874022, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público “José Salvador Cavero Ovalle” de Ayacucho, autor del trabajo de Investigación titulado: “Programa pliométrico para mejorar la carrera de **velocidad** en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022”, 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 al Instituto, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 05 de agosto del 2024



Ronel Thomas Anderson Canchari Palomino
DNI N° 74874022



ÍNDICE DE CONTENIDOS

PÁGINA DE JURADOS.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
PRESENTACIÓN.....	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE TABLAS.....	xi
ÍNDICE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRAC.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema.....	18
1.2. Formulación del problema.....	21
1.2.1. Problema general.....	21
1.2.2. Problemas específicos.....	22
1.3. Justificación e importancia.....	22
1.3.1. Justificación por conveniencia.....	22
1.3.2. Justificación por relevancia social.....	22
1.3.3. Justificación por implicancias prácticas.....	23
1.3.4. Justificación por valor teórico.....	23
1.3.5. Justificación metodológica.....	24
1.4. Objetivos.....	24
1.4.1. Objetivo general.....	24
1.4.2. Objetivos específicos.....	24

1.5.	Limitaciones de la investigación	25
------	--	----

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.	Antecedentes del problema.....	26
2.2.	Bases teóricas.....	29
2.2.1.	Programa Pliométrico.....	29
2.2.2.	Definición del entrenamiento pliométrico.....	29
2.2.3.	Aspectos fundamentales del entrenamiento de la pliometría.	30
2.2.4.	Desarrollo de la pliometría.	30
2.2.5.	Efectos generales de la pliometría.....	31
2.2.6.	El ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA)	31
2.2.7.	Dimensiones de la pliometría.	31
2.2.8.	Carreras de velocidad	32
2.2.9.	Las carreras de 100, 200 y 400 metros planos.....	32
2.2.10.	Desarrollo de las cualidades físicas.....	33
2.2.11.	Recursos de la carrera de velocidad	34
2.2.12.	Elementos técnicos de la carrera de velocidad.....	35
2.2.13.	Fases de acción de las carreras de velocidad.....	35
2.2.14.	Entrenamiento de resistencia de la velocidad.....	36
2.2.15.	Partidas bajas en las carreras de velocidad.....	36
2.2.16.	Tipos de velocidad.....	37
2.2.17.	Técnicas de las carreras de vallas.....	37
2.3.	Definición de términos básicos.....	38
2.4.	Hipótesis de la investigación.	40
2.4.1.	Hipótesis general	40
2.4.2.	Hipótesis específicas	40
2.5.	Variables de investigación.....	40

2.5.1.	Variable independiente: Programa pliométrico.....	40
2.5.2.	Variable dependiente: Carreras de velocidad.....	41
2.6.	Operacionalización de variables de estudio.....	42

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	Paradigma.....	43
3.2.	Enfoque.....	43
3.3.	Tipo de investigación.....	44
3.4.	Nivel explicativo.....	44
3.5.	Método de estudio.....	44
3.5.1	Método experimental.....	44
3.5.2	Métodos específicos.....	45
3.6.	Diseños de investigación.....	45
3.7.	Población y muestra.....	46
3.7.1.	Población.....	46
3.7.2.	Muestra.....	46
3.8.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
3.9.	Validez, confiabilidad y pilotaje.....	48
3.9.1.	Validez.....	48
3.9.2.	Confiabilidad.....	49
3.9.3.	Pilotaje.....	50
3.10.	Técnicas de muestreo.....	50
3.11.	Técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos.....	50
3.12.	Aspectos éticos.....	50

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.	Presentación y descripción de los resultados.....	52
------	---	----

4.1.1. A nivel descriptivo	52
4.1.2. A nivel inferencial	58
4.2. Discusión de resultados	64
CONCLUSIONES.....	68
RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS	71
ANEXOS.....	76

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. La población de estudio.....	46
Tabla 2. La muestra de estudio.....	47
Tabla 3. Técnicas e instrumentos.	47
Tabla 4. Resultado de la prueba de validez del instrumento	48
Tabla 5. Resultado de la prueba estadística de fiabilidad.....	49
Tabla 6. Tabla de frecuencia de la variable carrera de velocidad.....	52
Tabla 7. Estadísticos descriptivos de la variable carrera de velocidad.....	53
Tabla 8. Tabla de frecuencia de la dimensión velocidad de reacción	54
Tabla 9. Estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad de reacción	55
Tabla 10. Tabla de frecuencia de la dimensión velocidad de desplazamiento	55
Tabla 11. Estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad de desplazamiento	56
Tabla 12. Tabla de frecuencia de la dimensión tiempo	57
Tabla 13. Estadísticos descriptivos de la dimensión tiempo	58
Tabla 14. Prueba de normalidad de datos.....	59
Tabla 15. Prueba de Wilcoxon para la variable carrera de velocidad	60
Tabla 16. Prueba de Wilcoxon para la dimensión velocidad de reacción	61
Tabla 17. Prueba de Wilcoxon para la dimensión velocidad de desplazamiento.....	62
Tabla 18. Prueba de Wilcoxon para la dimensión tiempo	63

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1: Frecuencia de la variable carrera de velocidad.....	53
Figura 2: Frecuencia de la dimensión velocidad de reacción	54
Figura 3: Frecuencia de la dimensión velocidad de desplazamiento	56
Figura 4: Frecuencia de la dimensión tiempo	57
Figura 5: Distribución de datos de la variable carrera de velocidad	59

ANEXOS

Anexo 1. RD de aprobación del proyecto de investigación	77
Anexo 2. RD de cambio de título o asesor	80
Anexo 3. RD de fecha de sustentación.....	81
Anexo 4. RD de jurados de sustentación.....	84
Anexo 5. Matriz de consistencia.	86
Anexo 6. Instrumentos de recolección de datos	88
Anexo 7. Juicio de expertos	89
Anexo 8. Prueba de confiabilidad	92
Anexo 9. Prueba de pre test.....	93
Anexo 10. Prueba de post test	95
Anexo 11. Material experimental.....	97
Anexo 12. Carta de consentimiento de I.E.....	120
Anexo 13. Evidencias fotográficas.....	136

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora en carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022. Se llevó a cabo una investigación educativa aplicada de nivel experimental con una población de 93 estudiantes y una muestra de 29 estudiantes seleccionada utilizando una técnica de muestreo no probabilístico intencional. La técnica de prueba pedagógica utilizó una lista de cotejo para recopilar datos y evaluar la validez de los instrumentos mediante el juicio de expertos y la confiabilidad. Así mismo, se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, para la contrastación de la hipótesis, con un nivel de confianza al 95% y de significancia de 5%. Los datos recolectados se organizaron en tabla de frecuencia y gráficos estadísticos.

Los resultados encontrados revelan que el programa pliométrico mejoran significativamente en la carrera de velocidad, además en sus dimensiones como en la velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y el tiempo, con un valor de $p=0,003 < 0,5$ estos hallazgos manifiestan la importancia del programa pliométricos para poder desarrollar de manera óptima las carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza”.

Palabras clave. Programa pliométrico, la carrera de velocidad.

ABSTRAC

The objective of this research work is to determine the influence of the plyometric program on the improvement in sprinting in 4th and 5th grade high school students of the Public Educational Institution “Modesto Bastidas Espinoofza” Puerto Amargura, Llochegua, 2022. An experimental applied educational research was carried out with a population of 93 students and a sample of 29 students selected using an intentional non-probabilistic sampling technique. The pedagogical testing technique used a checklist to collect data and evaluate the validity of the instruments through expert judgment and reliability. Likewise, the non-parametric Wilcoxon test was applied to test the hypothesis, with a confidence level of 95% and significance of 5%. The data collected was organized in a frequency table and statistical graphs.

The results found reveal that the plyometric program significantly improves in the sprint, also in its dimensions such as reaction speed, movement speed and time, with a value of $p \text{ value} = 0.003 < 0.5$, these findings show the importance of the plyometric program to optimally develop sprinting in 4th and 5th grade high school students of the public educational institution “Modesto Bastidas Espinoza”.

Keywords. Plyometric program, sprinting.

INTRODUCCIÓN

La carrera de velocidad es aquella en la que se trata de correr una distancia breve a la velocidad máxima. La carrera de velocidad consta de cuatro pasos: salida, aceleración, paso lanzado y llegada. Los movimientos rápidos, explosivos y violentos son lo más importante durante la ejecución de una carrera de velocidad porque permiten el desarrollo de la máxima velocidad de una persona. Las competencias de velocidad son de 100 metros, 200 metros y 400 metros planos para hombres y mujeres. El problema radica en que los maestros no están familiarizados con estrategias metodológicas innovadoras y que los estudiantes no están interesados en poner más énfasis en la carrera de velocidad.

Fernandez, (2022) menciona que:

La pliométrica es un tipo de entrenamiento de fuerza que busca aumentar la velocidad, la fuerza y la potencia muscular. Se basa en movimientos explosivos, rápidos y cortos que mejoran las habilidades físicas y deportivas. Ayuda a activar el sistema nervioso central y estimula las fibras musculares para que se contraigan rápidamente. Además, permite la generación de energía rápida y efectiva. (p. 56)

Acerca de las carreras de velocidad Martinez, (2020) señala que:

Dentro del atletismo, una carrera de velocidad se define como una carrera que se realiza a pie y tiene unas distancias especificadas de 100, 200 y 400 metros en pistas específicas para este deporte. El atleta que compete en una carrera profesional de velocidad se conoce como velocista. (p.13)

Las razones expuestas de la situación problemática motivaron esta investigación, titulada: programa de pliométrico para mejorar la carrera de velocidad en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Llochegua, 2022. Las variables de estudio son programa pliométrico y

carreras de velocidad, determinados para lograr estimar el desarrollo eficaz de las carreras de velocidad en los estudiantes. La hipótesis enunciada es que, el programa pliométrico mejora significativamente en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria. Esta investigación tiene como objetivo determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora en carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria.

El contenido del presente trabajo de investigación está estructurado en cuatro capítulos:

Capítulo I. En esta sección del trabajo se determina el planteamiento del problema, en ello se aborda lo referente a la identificación y descripción del problema, formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación de la investigación y limitaciones.

Capítulo II. En esta parte del trabajo se establece el marco teórico, en ello se desarrolla la determinación de los estudios ya realizados relacionados con las variables del presente estudio, además se define las bases teóricas, en donde se detalla las dos variables de la investigación, de igual manera definición de términos básicos y las hipótesis.

Capítulo III. En esta parte se presenta método de investigación, tipo de la investigación, nivel de estudio, diseño del estudio, población, muestra, métodos y herramientas de recolección de datos y procesamiento de los resultados de la investigación.

Capítulo IV. Se describe la presentación y descripción de los resultados, a nivel descriptivo e inferencial, de igual modo la prueba de normalidad e hipótesis concluyendo con la discusión de resultados.

Finalmente, se muestran las conclusiones basadas en los descubrimientos descritos en lo anterior, en conexión con los objetivos formulados para la investigación. Del mismo modo, se presentan las sugerencias sobre la base de las conclusiones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema.

En mi experiencia previa como docente, he observado que los deportistas menores no muestran sus habilidades físicas debido a la falta de entrenamiento adecuado, lo que resulta en un bajo rendimiento competitivo.

A nivel mundial como expone Castañer, (2008) en España que:

Las carreras de velocidad examinan las diferencias en los resultados y el rendimiento de los corredores entre los estudiantes de diferentes naciones. Algunos países continúan dominando las competencias de velocidad, mientras que otros luchan por alcanzar un nivel competitivo, a pesar de los avances en la tecnología y la accesibilidad a los recursos de entrenamiento

De igual manera afirme Camerino, (2005) en Alemania que:

Una de las principales causas de esta discrepancia es la escasez de recursos e infraestructura en algunos países. Los estudiantes, así como los atletas, requieren instalaciones deportivas de alta calidad, que incluyan pistas de atletismo bien mantenidas, gimnasios especializados y la posibilidad de tener acceso a entrenadores o instructores calificados. Los estudiantes pueden encontrar dificultades para desarrollar su talento y mejorar su rendimiento sin estos recursos. (p. 123)

Cabe mencionar que, uno de los obstáculos significativos puede ser la falta de programas de desarrollo y apoyo financiero. Desde edades tempranas, algunos países no tienen sistemas estructurados para identificar y nutrir el talento en las carreras de

velocidad. Esto podría llevar a la falta de oportunidades para que los jóvenes se desarrollen y alcancen su máximo potencial.

A nivel de América Latina es evidente que los países presentan la dificultad en las carreras de velocidad se centra en los obstáculos y dificultades que enfrentan los atletas de esta categoría para competir y destacar a nivel internacional. Aunque la región de Sudamérica cuenta con corredores con gran habilidad, se encuentran varios desafíos que obstaculizan el progreso y el éxito en las carreras de velocidad.

Según Sánchez, (2016) en Paraguay indica que:

La falta de infraestructura adecuada para la práctica y el entrenamiento es uno de los principales problemas. Muchos países de Sudamérica carecen de pistas de atletismo adecuadas, lo que dificulta el avance de las habilidades técnicas y el rendimiento de los corredores. La falta de instalaciones adecuadas limita las oportunidades de entrenamiento y competencia, lo que afecta negativamente el crecimiento y la preparación de los atletas de carreras de velocidad. (p. 80)

Por otro lado, Martínez, (2017) en Argentina afirma que:

La falta de programas y maestros especializados en carreras de velocidad. Muchas veces, los países de América del Sur carecen de programas organizados que fomenten el entrenamiento atlético desde la infancia. La capacitación técnica y física de los atletas, así como la identificación y el desarrollo del talento en las carreras de velocidad, están limitadas por la falta de entrenadores capacitados. (p 102)

Es importante mencionar que la falta de infraestructura y apoyo financiero adecuados, la escasez de programas y entrenadores especializados, así como la falta de competencia regional en Sudamérica son los principales problemas. El talento y el rendimiento en las carreras de velocidad pueden aumentar a nivel internacional al abordar estos desafíos y promover el desarrollo del atletismo en Sudamérica.

A nivel nacional en Perú la competencia de velocidad de los estudiantes a nivel oriundo se centra en las dificultades y limitaciones que enfrenta el crecimiento y la promoción de esta disciplina deportiva entre los jóvenes. A pesar de que las carreras de velocidad son una actividad física beneficiosa y emocionante, hay una serie de obstáculos que impiden que se practiquen y participen en ellas a nivel nacional.

Morales, (2017) en Lima expone que:

Uno de los problemas principales es que los estudiantes no están familiarizados con las carreras de velocidad como un deporte atractivo. Muchas veces, la atención se enfoca en deportes tradicionales como el fútbol o el baloncesto, dejando de lado los beneficios y la importancia de las carreras de velocidad. Esto limita el interés y la participación de los estudiantes en este deporte” (p. 123)

Por otro lado, García, (2018) en Arequipa afirma que:

El problema principal es la falta de capacitación y programas de desarrollo. El aprendizaje y el progreso de los estudiantes se ven limitados por la falta de entrenadores calificados en carreras de velocidad en la mayoría de las escuelas. Además, la falta de programas organizados y accesibles para desarrollar atletas de velocidad dificulta la identificación y capacitación adecuada de jóvenes atletas con potencial. (p. 154)

A nivel regional en Ayacucho las carreras de velocidad escolares se enfocan en los obstáculos y limitaciones específicos que afectan la práctica y promoción de esta disciplina deportiva entre los estudiantes de la región. A pesar de que las carreras de velocidad son una actividad física beneficiosa y emocionante, hay una serie de desafíos que impiden su progreso y participación en Ayacucho.

Lapa, (2010) expone que:

En Ayacucho, uno de los principales problemas es la falta de conciencia y el apoyo institucional a las carreras de velocidad como una opción deportiva relevante para los escolares. Muchas veces, los programas deportivos escolares se concentran en deportes más populares o tradicionales, ignorando el potencial y las ventajas de las carreras de velocidad. Esto limita la participación y el interés de los estudiantes en este deporte en particular. (p. 65)

Cabe mencionar que la falta de recursos también obstaculiza el avance de las carreras de velocidad en las escuelas regionales de Ayacucho. Las escuelas y las organizaciones deportivas no pueden proporcionar el equipo necesario, como zapatillas deportivas adecuadas, uniformes y otros implementos esenciales, debido a la falta de presupuesto. Esto puede desmotivar a los estudiantes a participar en competencias formales a nivel regional.

Las carreras de velocidad en las escuelas de la provincia de Huanta se enfocan en identificar y analizar las limitaciones específicas que afectan la práctica y promoción de esta disciplina deportiva entre los estudiantes. Las siguientes instituciones tienen limitaciones en este contexto.

Por otro la falta de infraestructura adecuada en algunas instituciones educativas de Huanta es una de las limitaciones identificadas. La Institución Educativa "San Juan" no cuenta con una pista de atletismo adecuada para la práctica de carreras de velocidad. Esta situación limita la participación y el progreso de los estudiantes interesados en este deporte al impedirles practicar regularmente y desarrollarse técnicamente.

Asimismo, hay restricciones en algunas instituciones educativas porque no hay entrenadores especializados en carreras de velocidad. La escuela "Santa Rosa" carece de un entrenador especializado en este deporte. La falta de un profesional experimentado limita el aprendizaje y el desarrollo técnico de los estudiantes, impidiendo que alcancen su máximo potencial en las carreras de velocidad.

Además, en algunas instituciones educativas, la falta de recursos financieros se considera una limitación importante. La escuela "Mariano Melgar" no cuenta con el financiamiento adecuado para obtener los equipos requeridos, como zapatillas deportivas adecuadas y uniformes. La falta de recursos financieros desmotiva a los estudiantes y les impide participar activamente en las carreras de velocidad.

La Institución Educativa Pública "Modesto Bastidas Espinoza" de Puerto Amargura, Llochegua en especial los estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundario, no es ajeno al problema en las carreras de velocidad, en donde se centra en que los estudiantes no reciben suficiente apoyo y fomento para esta disciplina deportiva, lo que limita la participación y el crecimiento de los estudiantes interesados en carreras de velocidad. Además, existen limitaciones importantes como la falta de infraestructura y capacitación adecuada. Es necesario superar estas restricciones para fomentar la práctica de las carreras de velocidad entre los estudiantes de Llochegua y brindarles la oportunidad de disfrutar de los beneficios físicos y emocionales que brinda este deporte.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿En qué medida el programa pliométrico mejora la carrera de velocidad en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿En qué medida el programa pliométrico mejora la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?
- ¿En qué medida el programa pliométrico mejora la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?
- ¿En qué medida el programa pliométrico mejora el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?

1.3. Justificación e importancia

1.3.1. Justificación por conveniencia

La investigación es ventajosa porque los programas de pliometría pueden mejorar las carreras de velocidad en los estudiantes a través de entrenamientos físicos donde se realizan ejercicios destinados a aumentar la potencia, la fuerza, la resistencia y la velocidad para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes y su salud.

La investigación sirvió para mejor, solucionar y experimentar los entrenamientos pliométricos para la mejora de la condición física de los educandos donde los jóvenes con capacidades y condiciones de poder competir en distintos tipos de competencias puedan intensificar sus entrenamientos ya que el atletismo es base de todo deporte

1.3.2. Justificación por relevancia social

La investigación realizada tuvo un impacto en la sociedad porque ayudará a la población a recurrir a los programas de entrenamiento físico para mejorar la condición física, donde podrán utilizar los resultados de la investigación como una fuente confiable para realizar sus programas de entrenamiento con un número de personas y porque no

decir que una persona puede poner en práctica así mismo para mejorar su condición física como muchos ya lo hacen sin ningún.

De la investigación se beneficiaron todas las personas con mala condición física por igual del trabajo de pliometría ya que todos recibirán la misma información donde se mejora la resistencia, potencia-fuerza y velocidad.

De la investigación se beneficiaron todas las personas que tengan la oportunidad de conocer sus resultados obtenidos y en cuántas semanas o meses pueden lograr un resultado esperado con los ejercicios pliométricos adecuados y realizados de la mejor manera posible donde seguirán un estricto reglamento y una buena alimentación.

La investigación tuvo un alcance local, regional, nacional e internacional porque la pliometría se puede realizar en cualquier espacio sea reducido o amplio, donde quiera que te encuentres este tipo de ejercicios se adecua al estilo de vida del ser humano de cualquier edad y eso sí que esté en condiciones de hacer el entrenamiento pliométrico y de acuerdo a su edad, de lo más simple a lo complejo y de mayor esfuerzo físico.

1.3.3. Justificación por implicancias prácticas

En los tiempos difíciles que pasamos en la pandemia de COVID-19, la investigación sobre la condición física ayudó a resolver el sedentarismo. Al tener este tipo de entrenamiento en un espacio reducido, podremos hacer ejercicio para mejorar la salud y prevenir diversas enfermedades que podemos padecer a falta de actividad física.

La investigación realizada tuvo una implicancia de mejorar la condición física a escolares como también a la población en general dando buenos resultados de mejoría en su salud, deporte, trabajo, el estrés, etc.

1.3.4. Justificación por valor teórico

“La justificación teórica va ligada a la inquietud del investigador por profundizar los enfoques teóricos que tratan el problema que se explica, a fin de avanzar en el conocimiento en una línea de investigación” (Nova y Villagómez, 2004, citado por Fernández-Bedoya, p. 70).

La investigación exploró los desafíos y ventajas del programa pliométrico para mejorar la condición física en los estudiantes con resultados veraces.

La investigación que se ha realizado fue flexible porque se puede comparar con otros trabajos y sacar conclusiones según las opiniones de cada persona que haya

leído los trabajos de tesis, y sobre los principios, se puede ir más allá de lo planeado y descubrir mucha información que nos ayude a entender mejor la pliometría para mejorar la condición física en los escolares. La investigación de pliometría si servirá para poder desarrollar o revisar una teoría porque se está realizando en los escolares donde hay un mundo de posibilidades y misterios aún no resueltos y en consecuencia preguntas que surgen para poder deliberar para poder entender la causa y la consecuencia de cada incógnita que se presente.

Las variables de la investigación que se realizó se podrá conocer el comportamiento de las variables ya que son los puntos más importantes a investigar de cada tesis, a medida que va avanzando se podrá ver con más claridad y minuciosa el trabajo realizado y con ello los objetivos de la investigación del Programa pliométrico para mejorar las carreras de velocidad en prácticas del Atletismo en los escolares.

Se dio los resultados positivos y confiables en la pliometría para mejorar la condición física en escolares, donde mejoran la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y el tiempo y esto viene de los objetivos que se ha planteado en la investigación donde se dará resultados obtenidos.

1.3.5. Justificación metodológica.

Se pudo realizar instrumentos de recolección de datos a partir de la información proporcionada de la investigación realizada que es lo que quiere obtener los datos de los individuos que está investigando mediante una recolección de datos.

1.4. Objetivos.

1.4.1. Objetivo general.

- Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora de carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora de la velocidad de reacción en carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

- Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora de la velocidad de desplazamiento en carrera de velocidad en estudiantes de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.
- Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora del tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

1.5. Limitaciones de la investigación

Se refiere limitaciones o los problemas con los que el investigador se encontró durante el desarrollo de su investigación.

En ese sentido, desde otra perspectiva, una limitación consiste en que se deja de estudiar un aspecto del problema debido por alguna razón. (Ávila, 2001, p. 87)

Las limitaciones que se encontraron en la presente investigación se sintetizan a los siguientes:

Búsqueda de la información; tuve la necesidad de acudir a otras fuentes como: libros, tesis y ensayos virtuales abanando un monto para obtener la información suficiente. Por otro lado, las páginas web no muestran el contenido confiable para adquirir una información satisfactoria, dado que se requiere de un depósito económico, sin ser de una fuente confiable.

La inaccesibilidad a internet para buscar información.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del problema.

Para precisar y encontrar el campo de estudio, he revisado el repositorio de diferentes universidades nacionales e internacionales, mediante ello he encontrado los trabajos que se enumeran a continuación.

Antecedentes internacionales.

Agüisaca, (2019) en su trabajo de investigación en Ecuador titulado: “Métodos para el desarrollo de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Deportiva cantonal de Catamayo, provincia de Loja, periodo 2013-2014”, cuyo objetivos fue determinar si los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores son adecuados para el desarrollo de las pruebas de velocidad; el estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y de diseño experimental, se utilizó la muestra censal con una población de 20 deportistas y las técnicas que se utilizaron fue la encuesta aplicada a entrenadores y entrevista, la revisión de literatura se desarrolla de acuerdo a las variables del método, entrenamiento deportivo, atletismo y velocidad, por lo tanto; se determinó la siguiente conclusión que los entrenadores no han logrado resultados aceptables en las competencias deportivas porque han utilizado métodos inadecuados para desarrollar pruebas de velocidad con los atletas. La propuesta alternativa del taller para el conjunto de métodos para el desarrollo de las carreras de velocidad fue creada, aplicada y validada, lo que tuvo un impacto significativo en los entrenadores y atletas al mejorar sus conocimientos y resultados deportivos. Este estudio tiene relación con el problema que se pretendió estudiar.

Barrera, (2018) en su trabajo de investigación realizada en Ecuador titulado: “Estrategias metodológicas en las carreras de velocidad de los estudiantes de primer año

de bachillerato del colegio Salasaca del Cantón Pelileo provincia de Tungurahua”, cuyo objetivo fue comprobar y determinar la aplicación de las estrategias metodológicas que inciden en las carreras de velocidad de los estudiantes, el enfoque del estudio fue cuantitativo, de tipo aplicada y diseño experimental, la población estuvo conformada por 120 estudiantes del bachillerato y la muestra fue seleccionada de manera intencional a 35 estudiantes de primer año de bachillerato y para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación y el instrumento cuestionario. La propuesta en base a las conclusiones y recomendaciones permitió solucionar este problema, como trabajar con estrategias metodológicas activas de aprendizaje para mejorar las carreras de velocidad y trabajar en grupos cooperativos donde se pueda compartir un verdadero conocimiento y se convierta en significativo, y que los actores mejoren su autoestima, sean creativos, reflexivos, propositivos y emprendedores, en suma, un mejor proyecto de vida este estudio guarda relación con el problema que se pretendió estudiar.

Granizo, (2023) en su estudio realizado en Ecuador titulado: “Método global y analítico en la enseñanza de la carrera de velocidad en escolares de Educación General Básica Superior” el objetivo principal de la investigación fue determinar la incidencia del método global y analítico como procedimiento de enseñanza para la carrera de velocidad en escolares durante el periodo octubre 2022 – marzo 2023, es de enfoque cuantitativo, por su finalidad aplicada, diseño pre-experimental. Contando así con una muestra de 32 estudiantes divididos en dos grupos, un grupo A bajo el método global y un grupo B bajo el método analítico, como instrumento de investigación se empleó una ficha de observación de la técnica, llegando a la conclusión de que los métodos global y analítico influyen de manera significativa en la enseñanza de carreras de velocidad, obteniendo como principales resultados que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se diagnosticó el nivel inicial de aprendizaje de la carrera de velocidad en escolares, evidenciando la existencia de diferencias descriptivas entre los periodos de estudio en cada grupo de intervención, especialmente en el grupo de enseñanza utilizando el método analítico, este estudio guarda relación con el problema que se pretendió estudiar.

Antecedentes nacionales.

Chalan, (2018) en su estudio realizado en Cajamarca titulado: “Estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del 4º grado “a” de la institución Educativa “Juan XXIII” del distrito de Cajamarca, provincia y región Cajamarca; periodo 2016”, cuyo objetivo fue aplicar estrategias metodológicas

para mejorar la técnica de la carrera con vallas en estudiantes del 4° grado “A”, se utilizó la muestra censal con una población que estuvo constituida con 30 estudiantes matriculados, manifestada el bajo nivel técnico en la carrera con vallas, a través de inadecuadas estrategias metodológicas y la falta de motivación del docente, se llegó a las siguientes conclusiones: a) Se encontró que toda la secuencia técnica de la carrera con vallas, incluidas las fases de la técnica de salida, el paso de la valla, la carrera entre vallas y el final de la carrera, tenía problemas. b) Se propuso un programa de actividades metodológicas para mejorar el aprendizaje utilizando estrategias metodológicas adecuadas y ejercicios desde los más simples hasta los más complejos para mejorar las habilidades y destrezas en la técnica de pase de vallas. Este estudio está relacionado con el problema que se pretendió estudiar.

López, Baldeon & Moscoso, (2021) realizaron un estudio de investigación en Cerro de Pasco titulado: “Plan de entrenamiento activo para mejorar la prueba de 3000 m/p en la selección de atletismo de la categoría B de la I.E. Apóstol Ticlacayan–Cerro de Pasco 2018”, cuyo propósito se centró en determinar cómo influye el plan de entrenamiento activo en la mejora de la prueba de 3000 m/p en la selección de Atletismo de la categoría B. El tipo de investigación es aplicada con un diseño pre experimental y enfoque cuantitativo. La muestra fue seleccionada mediante el muestreo no probabilístico intencionado. Se utilizó como instrumento el test de cooper y de carrera de 50 metros, por lo que se consideró los baremos correspondientes a cada edad según cada test, se llegó a la siguiente conclusión de que se determinó que la prueba de 3000 m/p en su dimensión resistencia anaeróbica en la selección de atletismo de la categoría B pre y pos prueba mediante el plan de “Entrenamiento Activo”, mejora significativamente en los integrantes de la selección, este estudio guarda relación con el problema que se pretendió estudiar.

Apolinario, (2019) en su estudio de investigación en Huancayo titulado: “Programa de juegos de postas para desarrollar la velocidad en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Cocharcas”, el estudio tenía como objetivo determinar la influencia de un programa de juegos de postas en el desarrollo de la velocidad de los estudiantes del quinto grado. Se utilizó un enfoque cuantitativo y de tipo aplicado, llegando a un nivel explicativo. Se utilizó un diseño pre experimental con un solo grupo, con pruebas previas y posteriores. La población del estudio eran estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Cocharcas”

de Huancayo; el procesamiento de datos permitió arribar a las siguientes conclusiones: de acuerdo con el procesamiento y análisis de las pruebas aplicadas, se determinó que t es mayor que $t_{0.05}$. Por lo tanto, la hipótesis alterna es aceptada y la hipótesis nula es rechazada. Como resultado, este estudio guarda relación con el problema que se pretende estudiar porque el programa de juegos de postas influye significativamente en el desarrollo de la velocidad de los estudiantes del quinto grado en la prueba de relevos 4 x 50 metros planos, este estudio guarda relación con el problema que se pretendió estudiar.

Tarrillo, (2018) en su estudio de investigación realizada en La Libertad titulado: “estrategias metodológicas para mejorar las técnicas en la disciplina de atletismo: carrera de velocidad, en los estudiantes del segundo año de la Institución Educativa “Virù”, de la provincia de Trujillo de la región la Libertad, 2018”, el objetivo es diagnosticar las deficiencias en la disciplina de atletismo: Carrera de velocidad, en los estudiantes del segundo año de educación secundaria de la institución educativa “Virù”, el estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y diseño experimental, se utilizó la muestra censal con una población que estuvo conformada por 29 estudiantes del segundo grado, para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación y el instrumento fue cuestionario, llegando a la conclusión de que en la etapa de iniciación de la enseñanza de la técnica de la carrera de velocidad, es muy útil incorporar técnicas de contraste y aumentar las sensaciones propioceptivas y sensoriales. Esto tiene un impacto positivo en el aprendizaje de la relajación y en el dominio de la estructura motriz de la carrera este estudio guarda relación con el problema que se pretendió estudiar.

Antecedente regional o local.

A nivel regional y local no se encontró estudios de investigación relacionadas con el tema del presente trabajo de investigación

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Programa Pliométrico

La pliometría. Según la revista ESPN, (2020) La pliometría es una técnica de entrenamiento que sirve para mejorar el rendimiento de los atletas, basándose en una serie de ejercicios enfocados en aumentar la fuerza, la velocidad y la rapidez. Para ejecutarla, se necesita más que un par de metros de espacio. (p. 124)

2.2.2. Definición del entrenamiento pliométrico.

Gardey, (2013) menciona que:

El entrenamiento pliométrico procura acortar la brecha entre la fuerza pura y la potencia activa el sistema nervioso central de cuerpo y mejora su elasticidad. Con su trabajo se consigue estimular fibras musculares de contracción rápida y generar fuerza de forma rápida y eficiente, el objetivo de lograr es que un deportista pueda concretar movimientos que resulten más veloces y con mayor potencia. (p. 78)

Teniendo en cuenta lo anterior cabe mencionar que el entrenamiento pliométrico activa el sistema nervioso central del cuerpo y mejora su elasticidad. El objetivo del entrenamiento pliométrico es que un deportista pueda concretar movimientos que resulten más veloces y con mayor potencia.

2.2.3. Aspectos fundamentales del entrenamiento de la pliometría.

Sáes, (2016) menciona que “todo atleta se esfuerza en ser cada día un poco más fuerte, un poco más rápido, sabiendo que si mejora su potencial en estas capacidades estará más cerca de conseguir sus mejores marcas y objetivos” (p. 72).

Según Sáez cada atleta se esfuerza por ser un poco más fuerte y más rápido cada día, teniendo en cuenta que, si mejora sus capacidades físicas, estará más cerca de alcanzar su mejor potencial.

Asimismo López, (2016) expone que la pliometría mejora la habilidad de un atleta para combinar fuerza y velocidad, es un proceso de entrenamiento continuo, a partir de ligeros y sencillos ejercicios y según el conocimiento y la experiencia del entrenador como también del atleta se puede fomentar ejercicios más rápidos y explosivos, es un factor muy importante para el desarrollo del rendimiento del atleta (p. 65)

Es crucial mencionar que la pliometría es un proceso de entrenamiento continuo que comienza con ejercicios ligeros y sencillos para mejorar la habilidad de un deportista para combinar fuerza y velocidad.

2.2.4. Desarrollo de la pliometría.

Záes, (2016), “el desarrollo del trabajo pliométrico puede ayudar a los entrenadores a desarrollar técnicas de entrenamiento adecuadas para mejorar el rendimiento del salto y así, lograr también unas mayores cotas deportivas en los atletas” (p. 73)

Es importante mencionar que el trabajo pliométrico puede ayudar a los entrenadores en sus diferentes actividades y estrategias y de igual modo puede ayudar a los atletas.

2.2.5. Efectos generales de la pliometría

Komí, (2000) expone que la participación pliométrica se da certeza a una mejora importante en la potencia explosiva, lo que resulta en una opción eficiente para mejorar indirectamente el beneficio deportivo, esto da seguridad que la potenciación pliométrica de un plano muscular específico puede aumentar consecutivamente otros planos musculares relacionados con la rapidez y la fuerza explosiva, aumenta el rendimiento y reduce el riesgo de lesión en aquellos deportes en los que hay saltos. (p. 28)

Teniendo en cuenta lo anterior es importante expresar que la potenciación pliométrica de un plano muscular específico puede aumentar consecutivamente otros planos musculares relacionados con la rapidez y la fuerza explosiva.

2.2.6. El ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA)

Sáez, (2016) afirma que entre la fase excéntrica y la fase concéntrica está la contracción que hace que el músculo tire del tendón distal y se acumule energía elástica en este. La energía elástica puede utilizarse en la fase concéntrica, por lo tanto, el entrenamiento es muy importante en cual tipo de disciplina deportiva, de tal manera que la acción motriz a nivel neuromuscular pueda entenderse como un sistema integrado en la fase concéntrica como también en la fase excéntrica. CEA nos llevará a una mejora del rendimiento físico, por ello la preparación es más efectiva con el mismo peso de cada persona. (p. 167)

Cabe mencionar teniendo en cuenta al autor anterior que la contracción hace que el músculo canse del tendón distal y acumule energía elástica en la fase excéntrica y concéntrica. Debido a que la energía elástica se puede utilizar en la fase concéntrica, el entrenamiento es fundamental para cualquier disciplina deportiva.

2.2.7. Dimensiones de la pliometría.

a) Fase excéntrica o pre estiramiento excéntrico. “La energía elástica se almacena durante el alargamiento muscular y tendinoso, como si de un muelle o resorte se tratara. Se produce un estiramiento de la musculatura hasta la siguiente fase de amortiguación.” (Cobos, 2019, p. 84)

Es crucial expresar que, durante el alargamiento muscular y tendinoso, se almacena energía elástica como si fuera un muelle o un resorte.

b) Fase de amortiguación. Cobos, (2019), menciona que:

Cuanto más corta sea esta fase más efectiva y potente será la fase de acortamiento, al no perder la energía elástica de la fase anterior. Si la fase de amortiguación se retrasa, la energía acumulada se disipa como calor y el consiguiente trabajo positivo concéntrico no es tan efectivo.

Teniendo en cuenta a Cobos es importante expresar que la fase de acortamiento será más efectiva y poderosa cuanto más corta sea esta fase, ya que no perderá la energía elástica de la fase anterior.

c) Fase concéntrica. Cobos, (2019) afirma que es la fase donde los músculos se contraen y que van en contra de la gravedad, como también se desarrolla una tensión suficiente para superar una resistencia, este se acorta y moviliza una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia cuando los puntos de inserción de un músculo se acercan la contracción que se produce la denominamos “concéntrica” (p. 89)

Cabe mencionar que la fase concéntrica es el punto de inserción de un músculo se acercan, se produce una contracción "concéntrica".

2.2.8. Carreras de velocidad

Rodríguez, (2013) define que la carrera de velocidad es una habilidad física importante en la práctica atlética. Este en la actividad física, la velocidad del movimiento es lo más importante porque la eficacia depende en gran medida de la velocidad de ejecución. Al hablar de esta cualidad, no podemos olvidar que la aceleración es un factor fundamental por eso, alcanzamos la velocidad máxima. (p. 14)

Teniendo en cuenta lo anterior cabe mencionar que la carrera de velocidad es una habilidad física crucial para los atletas y para todas las personas que practican algún deporte.

2.2.9. Las carreras de 100, 200 y 400 metros planos.

Barrera, (2013) menciona que:

Los atletas en la carrera de velocidad en cualquiera de las carreras cortas donde consiste en correr lo más rápido posible una distancia de 100, 200 y 400 metros

planos las características de las carreras de velocidad son buenas elevaciones de rodillas, movimiento libre de los brazos y el ángulo de penetración del cuerpo es de unos 25 grados los deportistas realizan sus mejores esfuerzos para llegar a la meta en el primer lugar, la marca en supera es de 9,58 en damas 10,49 en los 100 metros planos. (p. 151).

De acuerdo con Barrera es crucial expresar que, para tener un buen rendimiento en las pruebas de velocidad, debe hacer un esfuerzo físico aprovechando todas sus habilidades y mantenerse en un buen estado físico y mental.

2.2.10. Desarrollo de las cualidades físicas

Torres, (2015) conceptualiza a las cualidades físicas como “aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son aquellos entrenamientos y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial" (p. 95)

a) La fuerza. Serrana, (2010) menciona que:

El desarrollo del poder no debe ser un fin en sí mismo, sino debe ser visto como un medio para lograr otros objetivos relacionados con el proceso de enseñanza y aprendizaje de diferentes habilidades motricidad básica y motricidad específica, incluso la propia autoestima y relación con los demás. (p. 87).

Es importante expresar que el entrenamiento de fuerza es una parte transcendental del ejercicio de corredor porque fortalece los músculos y las articulaciones, mejora el rendimiento y reduce significativamente el riesgo de lesiones.

b) La velocidad. Morente, Benites & Rabadán, (2003) mencionan que:

La velocidad se manifiesta como una cualidad pura, que depende de varios factores: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva la velocidad es la cualidad de cada ser humano que remonta hasta nuestros antepasados donde se utilizaba para cazar, alcanzar o en el peor de los casos escapar de un depredador y a medida que avanza los tiempos se perfecciono y se incorpora en las distintas disciplinas deportivas porque es indispensable, hoy en día podemos ver atletas de elite en esta rama que es la carrera de velocidad, pero nos basaremos en los estudiantes que tienen que salir o egresar de la EBR con las aptitudes necesarias

en esta disciplina deportiva y que pueda hacer el uso de sus habilidades físicas propias de cada ser humano. (p. 141)

Teniendo en cuenta lo anterior la velocidad se presenta como una característica innata y depende de una serie de componentes. A medida que avanza el tiempo, se ha perfeccionado y se ha incorporado en diferentes disciplinas deportivas porque es indispensable.

c) La resistencia. Navarro, (2016) define que esta habilidad del ser humano es que permite mantener un esfuerzo prolongado, también permite que el cuerpo se recupere con mayor rapidez después de realizar un ejercicio. Donde se clasifican en dos que es aeróbico que permite realizar ejercicios de larga duración con un ritmo suave y anaeróbica es la capacidad de realizar ejercicio físico de corta duración a un ritmo intenso (p. 90)

Es crucial mencionar que la habilidad humana permite un esfuerzo y una recuperación más rápida del cuerpo después de un ejercicio.

d) La flexibilidad. Cissik, (2002) afirma que la flexibilidad es muy importante, teniendo en cuenta que la flexibilidad tiene que ser regulada para las carreras de velocidad, ya que si es demasiado flexible será menos eficiente en la explosividad de los músculos al contraer y extender y el rebote de ellos para el impulso será menos explosivo; necesitas la cantidad de elasticidad que facilite el rango de movimientos que tu cuerpo ejecuta al correr. No necesitas ser flexible como un yogui para conseguir ser eficiente en tu carrera (p. 35)

Cabe mencionar teniendo en cuenta lo anterior que la flexibilidad es crucial para las carreras de velocidad, ya que, si es demasiado flexible, será menos eficiente en la explosividad de los músculos al contraer y extender y el rebote de los músculos para el impulso.

2.2.11. Recursos de la carrera de velocidad

a) La zapatilla. Portillo, (2018) menciona que “para pruebas de velocidad (60, 100, 200 y 400 metros) han de tener una placa dura para crear ese efecto catapulta agresivo, mientras que otras zapatillas tienen una placa menos dura que también son buenas para velocidad” (p. 56)

La revista La Tercera, (2018) menciona que “para correr tiene su ciencia. Todos los años las marcas van innovando en tecnología para entregar a sus usuarios una mayor comodidad, estabilidad, amortiguación y un movimiento natural que permita superar todo tipo de distancias y complejidades según cada recorrido” (p. 81)

b) La pista. Competize, (2022) define como “una pista atlética de 400 metros de distancia, la pista tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, tendrá al menos 6 calles para las carreras de velocidad y vallas” (p. 53)

2.2.12. Elementos técnicos de la carrera de velocidad

Gusmán, (2013) menciona que los elementos técnicos de la carrera de velocidad son:

La zancada. La zancada son los pasos largos que se da al momento de realizar la acción motriz esto se da a velocidad media como también a una velocidad máxima para poder recorrer una distancia en menos tiempo posible y esto va llevar a mejorar en el tiempo de recorrido.

De apoyo. Esta fase es en donde se amortigua todo el peso en el contacto con el suelo y con ello minimizar la desaceleración y dar un impulso.

De impulso. Es cuando pasa de apoyo a impulso para tener un vuelo considerable y lejos teniendo en cuenta que en el vuelo va trabajar los músculos del tren inferior que darán el impulso necesario para un mejor rendimiento en la carrera de velocidad. (p. 96)

2.2.13. Fases de acción de las carreras de velocidad.

Larrosa, (2016) menciona que las fases de acción de las carreras de velocidad son los siguientes:

Fase de apoyo. La fase de apoyo es al momento de inicio de las carreras de velocidad y hace referencia a los arrancadores que están para facilitar el impulso y tomar una velocidad máxima lo rápido posible. Los estudiantes tendrán que realizarlo estos materiales para que puedan maximizar su salida al momento de realizar la carrera de velocidad dentro de la pista.

Fase de impulso. La ejecución de velocidad depende de la propulsión, intensidad y dirección de la fuerza de esta fase, la evolución va ser depende del trabajo de piernas del atleta que va ser determinada por la fuerza de los músculos del tren inferior.

Al escuchar el disparo, el corredor sale impulsado hacia el frente mediante la acción potente de ambas piernas, mientras que los brazos se levantan atrás-adelante.

Fase de vuelo. Esta fase tiene como objetivo avanzar la distancia necesaria sin tocar el suelo donde viene justo después del impulso, para un mayor recorrido es necesario realizar con la potencia máxima y así mejorar y realizarlo eficazmente cada uno de las acciones que necesita cada estudiante para logra avanzar la distancia necesaria dentro de la carrera.

2.2.14. Entrenamiento de resistencia de la velocidad

Sánchez, et. al, (2005) mencionan que “la resistencia a la velocidad es una manifestación integral que sustenta los ejercicios o esfuerzos máximos intermitentes. Por ser una capacidad física compleja”

El entrenamiento para tener resistencia se tiene que trabajar con ejercicios prolongados y con continuidad moderada y de esfuerzo máximo y así poder acostumbrarlo al cuerpo poco a poco a tener una resistencia óptima y eficaz para una carrera de velocidad donde el estudiante no pueda agitarse en poco tiempo.

2.2.15. Partidas bajas en las carreras de velocidad

Belgrado, (2005) menciona que la partida baja se da en las carreras de velocidad de poca duración y sus secuencias son:

Posición a sus marcas. La posición a sus marcas es de realizar la secuencia de inicio para empezar la carrera de velocidad, tomando en cuenta la postura correcta y sin rebasar la línea de inicio para no ser descalificado. Los brazos permanecen rectos y separados con una anchura de los hombros y los dedos de la mano que hacen un arco.

Listos. Esta fase de inicio de la carrera es cuando se preparan para salir o como una advertencia para poder tener un impulso adecuado para una competencia y tener un rendimiento óptimo en la salida de la carrera; la rodilla delantera en ángulo de 90 y la rodilla trasera en unos 120 a 140, la cadera más alta que los hombros, tronco inclinado hacia adelante y el peso de todo el cuerpo sostenido por los dedos de las manos y brazos.

Fuera. El corredor sale impulsado hacia el frente mediante la acción potente de ambas piernas, mientras que los brazos se levantan atrás-adelante para mayor equilibrio y romper la inercia del aire, en esta fase es de acción rápida casi instintiva y depende de la capacidad de reacción de cada persona. (p. 93)

2.2.16. Tipos de velocidad

Salas, (2009) menciona que los tipos de velocidad son:

Velocidad de reacción. En las carreras de velocidad es primordial el “tiempo de reacción” es el tiempo que transcurre entre el disparo de salida y el instante en que el atleta abandona el taco de salida. Es imprescindible la reacción de los velocistas ya que depende del tiempo de reacción los resultados de la competencia, donde influye de manera determinante en tener una ventaja por ende obtener un resultado eficiente. El estudiante al escuchar la señal de salida tiene que tener o realizar la velocidad de reacción y mejorar a medida que se va trabajando en ello para una oportuna salida con beneficio de cada estudiante. (Salas, 2009)

Velocidad de romper la inercia. Esta capacidad debe lograrse a través de un extenso entrenamiento de fuerza, porque si bien la velocidad de traslación depende en gran medida, entre otras cosas, de la velocidad de contracción, también depende de la fuerza. Para aumentar esta capacidad, utilizamos el entrenamiento de fuerza descrito en la sección correspondiente (Salas, 2009)

De acuerdo con Salas la velocidad de traslación depende en gran medida de la velocidad de contracción, también depende de la fuerza, esta capacidad requiere un intenso entrenamiento de fuerza.

La velocidad máxima. La velocidad máxima es lo más rápido que puede correr una persona en una carrera de velocidad, es decir; es el límite de velocidad alcanzada por un individuo durante una carrera en línea recta, teniendo en cuenta la frecuencia de la zancada y la coordinación de los miembros superiores e inferiores de su cuerpo (Salas, 2009)

Cabe mencionar que la velocidad máxima que puede correr una persona en una carrera de velocidad, es decir en línea recta, teniendo en cuenta la frecuencia de las zancadas y la coordinación de los miembros superiores e inferiores de su cuerpo.

2.2.17. Técnicas de las carreras de vallas

Según el artículo publicado por Wikilibros, (2022) las técnicas de las carreras de vallas son:

La partida. Esta partida se realiza igual al de la carrera de velocidad con la secuencia a sus marcas, listos ya o un disparo, está esta salida se busca maximizar la

reacción y la explosividad de las piernas sobre los tacos donde se busca romper la inercia y el equilibrio estático para pasar al dinámico.

Pase de la primera valla. La primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo de pasar. La pierna deberá extenderse y pasar sobre la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro por fuera de la valla.

La técnica de pase. La técnica de pase es una de las fases complicadas, tienes que calcular la distancia adecuada para poder rebasarla la valla por completo, si no calculas bien puede perder segundos que serían determinantes en una competencia de carreras de vallas, en los estudiantes se tiene que trabajar la técnica adecuada para no cometer errores y mejorar su rendimiento en las actividades propuestas según su desempeño de los educandos.

El despegue. El despegue es el momento en que de la última zancada realizada con un impulso dejando el contacto con el piso para poder rebasar la valla que está delante y tener contacto con el suelo de nuevo y comienza de nuevo el ciclo de la carrera.

El pasaje. Esta fase es cuando el estudiante o atleta pasa de despegue a suspenderse en el aire para poder rebasar la valla con un pie adelante y la otra flexionada para poder mantener la velocidad constante y no perder el ritmo de la carrera luego de rebasar se alista para el contacto con el suelo y amortiguar todo el peso y tener un equilibrio eficaz.

Ritmo entre vallas. El ritmo entre vallas tiene que estar proporcionados por los pasos que se da de una valla a la siguiente con una velocidad constante si por algún motivo das más o menos, este factor puede influir en la velocidad y el ritmo de la velocidad por ende perder algunos segundos que son primordiales en las carreras de vallas ya que son de velocidad.

La carrera final. El atleta debe ejercer una mayor velocidad y llegar a la velocidad máxima en el trayecto final de la carrera final y el atleta para completar la carrera oficialmente debe rebasar la línea de meta, en esta fase se utiliza la técnica de llevar el tronco hacia atrás y terminar con el tronco inclinado hacia adelante para ganar espacio y parar la línea de meta.

2.3. Definición de términos básicos

Atletismo. Es un deporte completo de alta competitividad donde podemos mejorar las habilidades básicas como también la potencia- fuerza, la velocidad y la resistencia en todas las pruebas que hay dentro de esta disciplina.

Pliometría. La pliometría es un tipo de entrenamiento para potenciar los músculos con el acortamiento y estiramiento, mediante ejercicios y con un peso progresivo de menos a más para un mejor resultado de tal forma que mejora la potencia, fuerza y velocidad de los músculos, especialmente en el tren inferior.

Potencia –fuerza. El entrenamiento de la potencia es utilizado para incrementar la velocidad de movimiento y la velocidad de los músculos para generar fuerza.

La potencia muscular puede verse incrementada considerablemente con ejercicios de pliometría, gracias al aumento de fuerza elástica que se obtiene de las acciones cortas y rápidas del músculo.

La velocidad. La velocidad es la capacidad física que podemos realizar a cabo acciones motrices en un corto tiempo posible, las velocidades derivadas de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación), que posibilita regular en función de los parámetros temporales existentes la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.

Desplazamiento. El desplazamiento se entiende como el movimiento realizado por un cuerpo que se desplaza, si se observa que un cuerpo está en un lugar distinto en dos momentos, significa que el cuerpo se ha desplazado.

Reacción. Es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible, la reacción será corto si solo hay repuesta, se necesita más tiempo para decidir qué respuesta debe tomarse si es una situación diferente.

Tiempo. El tiempo es que transcurre entre el inicio de la carrera hasta la llegada de la carrera y paso por la meta, el tiempo se mide electrónicamente.

Efectos. Los efectos son todo aquel suceso que derivan de un problema y permanecerán en caso de no ejecutarse; los efectos son toda aquella respuesta aun estímulo.

Carreras de velocidad. Las carreras es un importante factor para el éxito del estudiante, su objetivo es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos.

Método dinámico concéntrico. Se produce el desarrollo de la fuerza asociado a un acortamiento de las fibras. La fase concéntrica está especialmente indicada para aquellas modalidades típicamente concéntricas, como el ciclismo o el remo.

Método dinámico excéntrico. Activación muscular plena solo se puede conseguir mediante ejercicios de fuerza excéntricos, por las características de este método. Más recomendable para entrenados. Es un método que se base en entrenar en fase excéntrica del movimiento.

2.4. Hipótesis de la investigación.

2.4.1. Hipótesis general

- El programa pliométrico mejora significativamente en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

2.4.2. Hipótesis específicas

- El programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.
- El programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.
- El programa pliométrico mejora significativamente el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

2.5. Variables de investigación

2.5.1. Variable independiente: Programa pliométrico

Definición conceptual

Según (Universidad de Palermo. 2020) La pliometría es un entrenamiento físico que consiste en realizar ejercicios en que los músculos apliquen la máxima fuerza y

potencia en el menor tiempo posible, los ejercicios pliométricos aumentan la fuerza y la velocidad.

Pérez & Gardey. (2013, p. 120) Se conoce como pliometría el entrenamiento físico que se lleva a cabo con el objetivo de lograr que un deportista pueda concretar movimientos que resulten más veloces y con mayor potencia.

Definición operacional

Se elaboró una propuesta pedagógica experimental para desarrollar mediante 12 sesiones con programas de entrenamiento pliométrico, por su evaluación se utilizará la lista de cotejo en cada sesión de aprendizaje.

2.5.2. Variable dependiente: Carreras de velocidad

Definición conceptual

Zatsiorski, (1994) define la cualidad física de la velocidad como “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”

Definición operacional

Para determinar la mejora en las carreras de velocidad en los estudiantes se elaboró una ficha de observación y pre test y post test, en función a las dimensiones con una escala de evaluación ordinal.

2.6. Operacionalización de variables de estudio.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p>Variable independiente</p> <p>Programa pliométrico</p>	<p>Según la revista ESPN (2020) La pliometría es una técnica de entrenamiento que sirve para mejorar el rendimiento de los atletas, basándose en una serie de ejercicios enfocados en aumentar la fuerza, la velocidad y la rapidez. Para ejecutarla, se necesita más que un par de metros de espacio. (p. 124)</p>	<p>Se elaboró una propuesta pedagógica experimental para desarrollar mediante 10 sesiones con programas de entrenamiento pliométrico, para su evaluación se utilizó la lista de cotejo en cada sesión de aprendizaje</p>	<p>Planificación</p> <p>Ejecución</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar programas pliométricos y materiales • Planificar sesiones con estrategias de carreras de velocidad • Inicio, desarrollo y cierre • Aplica las sesiones con las estrategias didácticas de carreras de velocidad (atletismo) • Técnicas, instrumentos y criterios • Evalúa los resultados de las sesiones mediante el instrumento diseñado 	<p>Nominal</p> <p>No aplica</p>
<p>Variable dependiente</p> <p>Carreras de velocidad</p>	<p>Rodríguez, (2013, p. 14) define que la carrera de velocidad es una habilidad física importante en la práctica atlética. Este en la actividad física, la velocidad del movimiento es lo más importante porque la eficacia depende en gran medida de la velocidad de ejecución. Al hablar de esta cualidad, no podemos olvidar que la aceleración es un factor fundamental por eso, alcanzamos la velocidad máxima.</p>	<p>Para determinar la mejora en las carreras de velocidad en los estudiantes se recogió los datos mediante la ficha de observación y pre test y post test, en función a las dimensiones con una escala de evaluación ordinal</p>	<p>Velocidad de reacción</p> <p>Velocidad de desplazamiento</p> <p>Tiempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se coloca en posición inicial • Reacciona con rapidez en el momento de salida • No se adelanta a la salida • Se desplaza en zigzag evitando los obstáculos • Coordina los segmentos superiores e inferiores en el momento de la carrera • Recorre a máxima velocidad en ida y vuelta • Duración del tiempo • Registra el menor tiempo • Registro el mayor tiempo 	<p>Ordinal</p> <p>Desempeño de logro</p> <p>AD = logro destacado A = logro esperado B = en proceso C = en inicio</p>

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Paradigma.

El paradigma constructivismo se centra en la búsqueda de contrastar las disciplinas naturales o exactas con las de tipo social, siendo las ciencias cuestionadas y capaces de almacenar el conocimiento y aplicar métodos investigativos experimentales. Por otro lado, el constructivismo emergente aborda la propuesta de abordar acontecimientos históricos de alta complejidad, en donde el conocimiento no se considera absoluto y acumulado, ya que, en lo social, los seres humanos tienen un papel importante en el proceso de la evolución (López, 2007, P. 91).

Aunque la realidad existe, en el constructivismo se representa de diversas maneras en las construcciones mentales de los individuos que componen un grupo humano específico. El relativismo, en contraste con el determinismo del paradigma positivista en el constructivismo, sostiene que no existen realidades únicas y determinadas, sino construcciones que responden a las percepciones individuales de cada persona, lo que crea diversas necesidades e interpretaciones de lo que rodea a cada persona (García, 2004, p. 62).

3.2. Enfoque.

El enfoque que se empleó en esta investigación fue el cuantitativo debido a que se quiso comprobar si las pautas de los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo de las habilidades físicas. Hernández, et. (2014) afirman que se “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

Para Barrantes, (2002), “la investigación cuantitativa es de concepción positivista, hipotético- deductiva, particularista y orientada a los resultados (p. 70). En el

proceso de la investigación los datos recolectados se cuantifican para generalizar los resultados.

3.3. Tipo de investigación.

En este estudio se realizó según la finalidad una investigación educativa aplicada. La investigación aplicada, consiste en el estudio de un problema destinado a la acción, integrar una teoría antes existente, para aplicar en la resolución de problemas prácticos de interés social (Baena, 2014, p. 11).

Teniendo en cuenta lo anterior esta investigación es de tipo aplicada porque se trabajó el programa pliométrico para mejorar la carrera de velocidad.

3.4. Nivel explicativo.

Por las características del objetivo de estudio se realizó una investigación de nivel explicativa.

Es el tipo de investigación más frecuente y se ocupa de establecer relaciones de causa y efecto que permiten hacer generalizaciones a realidades similares (Ortega, p. 29)

Por lo tanto, la investigación de nivel explicativa estudia relaciones de casualidad, con la finalidad de controlar los fenómenos, con manipulación activa y controlada de manera sistemática la variable independiente.

3.5. Método de estudio.

Según Negrón, (2009, p. 144) los métodos a utilizar más frecuentes en un estudio de investigación son experimental y específico de la siguiente manera:

3.5.1 Método experimental.

Para el propósito de la investigación se utilizó el método experimental por que controla intencionalmente la variable experimental en un ambiente adecuado para observar y constatar los cambios y efectos que produce dicha variable (Negrón, 2009)

Método científico. Es científico porque se aplican técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema (Negrón, 2009)

Método estadístico. La investigación cuantitativa asume un método estadístico como proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y

proyección de las variables o valores numéricos de un estudio o proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad (Negrón, 2009)

3.5.2 *Métodos específicos*

Método descriptivo. Permite conocer situaciones y actitudes predominantes mediante la descripción exacta de las actividades que se desarrolla para la mejora de la condición física mediante la recolección de datos que se realizará de una forma minuciosa que contribuirán en el desarrollo de la investigación mediante el entrenamiento pliométrico (Negrón, 2009)

Método deductivo - inductivo. El método deductivo estudia un fenómeno o problema desde lo general, es decir analiza el concepto para llegar a los elementos de las partes del todo. Entonces diríamos que su proceso es sintético analítico y progresa por el razonamiento

Con estos métodos se pudo trabajar en la investigación para lograr dar posibles soluciones con el afán de realizar propuestas para ayudar a practicar el entrenamiento pliométrico.

La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización.

La deducción en ir de lo general a lo particular. (Negrón, 2009)

3.6. Diseños de investigación

Hernández & Mendoza, (2018), “la esencia de esta concepción de experimento es la manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles resultados.” (p.151).

Consiste en que el investigador realice un cambio o, manipula el valor de la variable (independiente) y observa el efecto o consecuencia en el otro variable (dependiente).

Hernández & Mendoza, (2018) Sostienen que los diseños pre experimentales se le aplican a un grupo una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. (p. 163).

En tal sentido el presente trabajo de investigación tiene un diseño pre experimental cuyo esquema es el siguiente:

GE: O₁..... X..... O₂

Donde:

GE: es el grupo experimental

O₁: es el pre test

X: es la variable experimental

O₂: es el post test

3.7. Población y muestra

3.7.1. Población

Según Hernández & Baptista, (2010,), “las poblaciones deben situarse claramente en torno a sus características de contenido, de lugar y en el tiempo.” (p.174)

En el caso del presente trabajo de investigación, la población estuvo constituida por los estudiantes matriculados el año 2022 de la institución educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura-Llochegua, según los datos proporcionados por la dirección de dicha Institución.

La población es un dato importante para conocer la cantidad de estudiantes con que cuenta la institución y así asemejarnos con la cantidad de estudiantes a trabajar esta investigación.

La población está constituida por un total de 93 estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de la institución educativa “Modesto Bastidas Espinoza” de puerto Amargura – Llochegua.

Tabla 1.

La población de estudio.

Estudiantes	1ro grado	2do grado	3ro grado	4to grado	5to grado	TOTAL
Mujeres	11	08	05	06	06	46
Varones	10	09	07	09	08	47
TOTAL	21	17	12	15	14	93

3.7.2. Muestra

Azañero, (2016) indica que, “es una parte representativa de la población del cual se recolectan los datos, es decir es un subconjunto de la población” (p. 122).

El trabajo de investigación contó con una muestra de 29 estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Llochegua.

La muestra dentro del trabajo de investigación es la parte específica y central con la que se trabajó.

Tabla 2.

La muestra de estudio

Estudiantes	4to grado	5to grado	TOTAL
Varones	06	06	12
Mujeres	09	08	17
TOTAL	15	14	18

3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el proceso de la investigación para la recolección de datos se empleó la técnica de observación, cuyo instrumento fue la ficha de observación, que permitió recoger datos

Tabla 3.

Técnicas e instrumentos.

Técnica	Instrumento
Observación	Ficha de observación

Velásquez, (2007) menciona que, “Se caracteriza porque en la guía se precisa cada uno de los detalles de las variables e indicadores a observar. (p.162).

La ficha de observación consta de 31 ítems, donde la dimensión 1 se considerará 09 ítems, para la dimensión 2 se considerará 11 ítems y para dimensión 3 se considerará 08 ítems.

Según Zapata (2006, p. 145), redacta que las técnicas de observación son procedimientos que utiliza el investigador para presenciar directamente el fenómeno que

estudia, sin actuar sobre él esto es, sin modificarlo o realizar cualquier tipo de operación que permita manipular.

3.9. Validez, confiabilidad y pilotaje.

Fue necesario evaluar la confiabilidad y validez de los instrumentos de medición para verificar que la investigación es seria y aporta resultados reales.

Según Hernández, (2003) “la validez se refiere al grado en que el instrumento mide la variable realmente para demostrar la validez del instrumento de esta investigación que realizo la prueba piloto.” (p.118)

3.9.1. Validez

Según Hernández, (2003), la validez implica dar valor al instrumento. En lo referente a la validez, se puede manifestar que el termino en cuestión puede entenderse como el grado en que un instrumento, realmente mide la variable que pretende medir, esto significa que un determinado instrumento debe medir estrictamente la variable que se desea medir y no otra, aunque sea muy parecida. Por lo tanto, se recurre a ella para conocer la probabilidad de error probable en la configuración del instrumento. Mediante el juicio de expertos se pretende tener estimaciones razonablemente buenas, las mejores conjeturas.

El instrumento diseñado para la recolección de datos se sometió a juicio de expertos, para luego validar dicho instrumento, cuyos resultados se procesará con el programa SPSS.

Tabla 4.

Resultado de la prueba de validez del instrumento

Prueba binomial						
Categoría	N	Prop. observada	Prop. de prueba	Significación exacta (bilateral)	Decisión	
JUEZ_1 Grupo 1 si	09	1,00	,50	,000	Significativo	
Total	09	1,00				
JUEZ_2 Grupo 1 Si	09	1,00	,50	,000	Significativo	
Total	09	1,00				
JUEZ_3 Grupo 1 Si	09	1,00	,50	,000	Significativo	
Total	09	1,00				

Nota: Data de fichada validación de juicio de expertos

Análisis e interpretación. El resultado obtenido a través de prueba binomial, evidencia un $p=0,00$ es < 0.005 . Se concluye que el pre test y post test de la carrera de velocidad presenta una perfecta validez de contenido

3.9.2. Confiabilidad

Según Hernández, (2003):

En lo que respecta, a la confiabilidad de un instrumento de medición de datos, esta se da, cuando un instrumento se aplica repetidas veces, al mismo sujeto u objeto de investigación, por lo cual, se deben obtener resultados iguales o parecidos dentro de un rango razonable, es decir, que no se perciban distorsiones, que puedan imputarse a defectos que sean del instrumento mismo. (p.118)

Antes de iniciar el trabajo de campo, fue imprescindible probar la prueba pedagógica sobre un pequeño grupo de población. Esta prueba piloto ha de garantizar las mismas condiciones de realización que el trabajo de campo real. Se recomienda un pequeño grupo de sujetos que no pertenezcan a la muestra seleccionada pero sí a la población o un grupo con características similares a la de la muestra del estudio, aproximadamente entre 14 y 30 personas.

Teniendo en cuenta lo anterior el instrumento válido se sometió a pilotaje, aplicando a un grupo equivalente ajeno a la muestra, su resultado de proceso con el programa SPSS para conocer la confiabilidad de los ítems.

Tabla 5.

Resultado de la prueba estadística de fiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	
Alfa de Cronbach		N de elementos
,799	,800	29

Fuente: Data de fiabilidad.

Análisis e interpretación. Se observa los resultados obtenidos de la prueba que se realizó al grupo piloto, y que nos muestra el alfa de Cronbach. Si el resultado es mayor a 0,7 significa que el instrumento aplicado es confiable; si ocurriera lo contrario, o sea, si el resultado fuera menor que 0,7 significaría que no es confiable. En este caso particular el resultado obtenido es de 0,799, lo que indica que el instrumento que se aplicó es confiable

3.9.3. Pilotaje

Según Baker, (1994) “Sin embargo, un estudio piloto también puede ser la prueba previa o “probar” de un instrumento de investigación en particular” (p. 211). Esta prueba consiste en administrar el instrumento a personas con características semejantes a las de la muestra objetivo de investigación, se somete a prueba no solo el instrumento de medición, sino también las condiciones de aplicación y los procedimientos involucrados.

3.10. Técnicas de muestreo

“La elección entre la muestra probabilística y una no probabilística se determina con base en los objetivos del estudio, el esquema de la investigación y el alcance de sus contribuciones” (Sampieri, 1991, p. 209).

El presente trabajo de investigación pertenece a una muestra no probabilística porque su selección ha sido de manera conveniente para el investigador.

3.11. Técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de datos.

El instrumento de recolección organiza los datos en tablas de frecuencia y gráficos estadísticos, y se determinan las tendencias centrales y de dispersión. Luego se prueban las hipótesis y se determina la normalidad de los datos. El procesamiento de estadística descriptiva se lleva a cabo mediante el uso del programa Excel y el programa SPSS, que ofrece procedimientos para transformar los datos obtenidos en formas más útiles con el objetivo de describir la naturaleza de los datos.

3.12. Aspectos éticos.

Hernández, (2003) sostiene que:

Hay muchas razones por las que la investigación académica debe seguir las normas fundamentales de conducta científica. La autenticidad de los hallazgos publicados es fundamental para la credibilidad de la comunidad científica y la percepción del público para juzgar y aceptar nuevos hallazgos. Es crucial distinguir claramente entre comportamientos aceptables e inaceptables, especialmente cuando se involucran animales o humanos en un estudio. Debido a la naturaleza competitiva de la investigación, cada vez es más difícil para los científicos informar sobre investigaciones innovadoras. (p. 177)

De acuerdo con Hernández hay una variedad de razones por las que el estudio debe cumplir con las normas primordiales de comportamiento científico. La creencia de

la comunidad científica y la apreciación del público para juzgar y aceptar nuevos descubrimientos dependen de la autenticidad de las manifestaciones publicadas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y descripción de los resultados.

Los datos recolectados con el pre test y post test de 29 estudiantes que corresponde a 100% de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” que representa al grupo experimental proceso mediante la estadística descriptiva organizándolos en tablas de distribución de frecuencia de datos agrupados y representando a través de los gráficos estadístico para su posterior análisis e interpretación de los resultados y luego se aplicó la estadística inferencial para someter a la contrastación de los resultados mediante la prueba de normalidad y prueba de hipótesis sobre el programa pliométrico para mejorar la carrera de velocidad en los estudiantes.

4.1.1. A nivel descriptivo

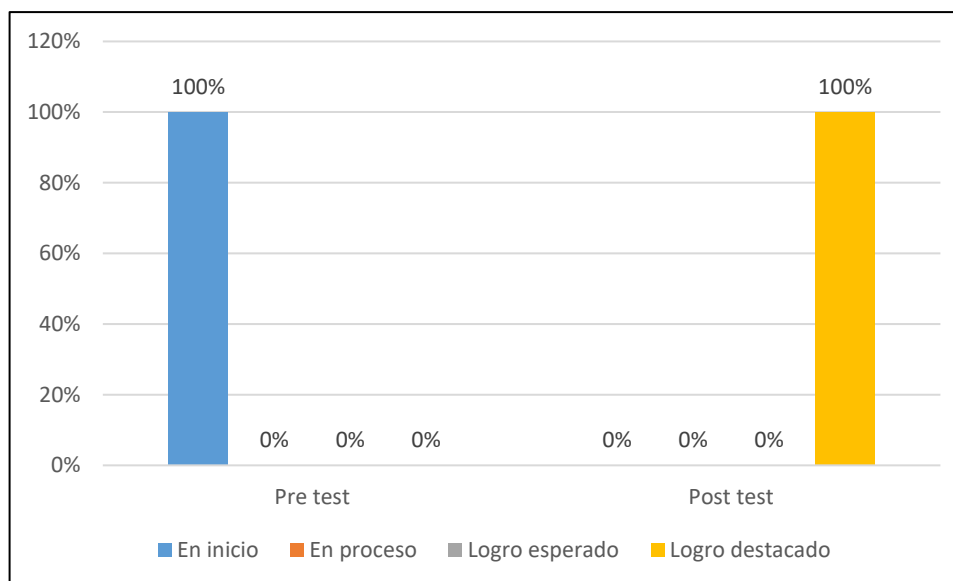
Tabla 6.

Tabla de frecuencia de la variable carrera de velocidad

Carrera de velocidad	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
En inicio	29	100,0%	0	0,0%
En proceso	0	0,0%	0	0,0%
Logro esperado	0	0,0%	0	0,0%
Logro destacado	0	0,0%	29	100,0%
Total	29	100,0%	29	100,0%

Figura 1:

Frecuencia de la variable carrera de velocidad



Interpretación. La tabla y figura anterior exponen los resultados de frecuencia de la variable carrera de velocidad, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, presentaron un nivel de carrera de velocidad “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de la carrera de velocidad de los estudiantes.

Tabla 7.

Estadísticos descriptivos de la variable carrera de velocidad.

Carrera de velocidad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre test	29	11	15	13,52	1,122
Post Test	29	30	33	31,24	,951
Total	29				

Interpretación. En la tabla precedente, se muestra el estadístico descriptivo de la variable carrera de velocidad, se expone que, durante el pre test, el puntaje mínimo fue de 11 y el puntaje máximo fue 15, obteniendo una media de 13.52; mientras que, durante el post test, el puntaje mínimo fue de 30, el puntaje máximo fue 33 y se obtuvo una media de 31.24. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test respecto a

los resultados del pre test, lo cual significaría que posterior al programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de carrera de velocidad en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua.

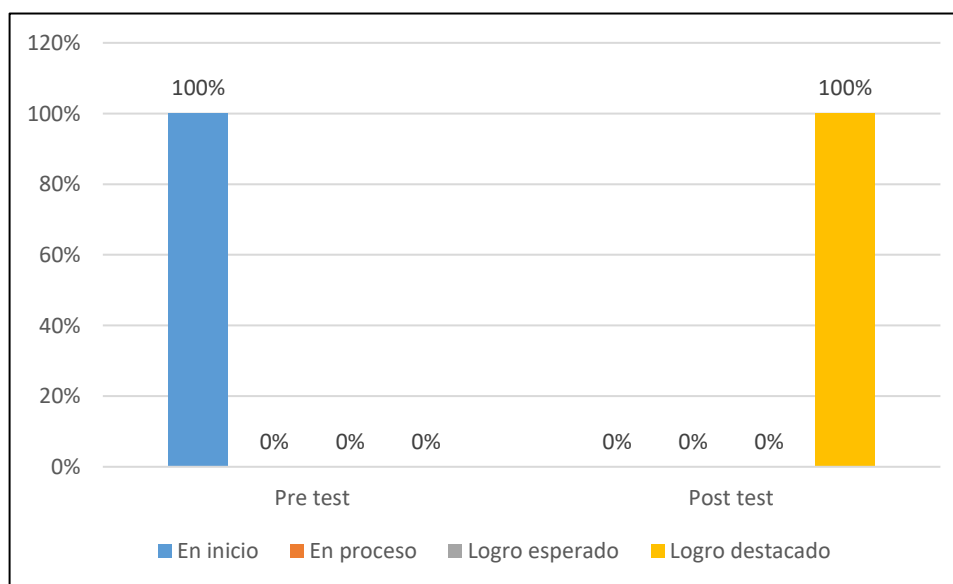
Tabla 8.

Tabla de frecuencia de la dimensión velocidad de reacción

Velocidad de reacción	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
En inicio	29	100,0%	0	0,0%
En proceso	0	0,0%	0	0,0%
Logro esperado	0	0,0%	0	0,0%
Logro destacado	0	0,0%	29	100,0%
Total	29	100,0%	29	100,0%

Figura 2:

Frecuencia de la dimensión velocidad de reacción



Interpretación. La tabla y figura anterior exponen los resultados de frecuencia de la dimensión velocidad de reacción, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, presentaron un nivel de velocidad de reacción “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del

programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de velocidad de reacción.

Tabla 9.

Estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad de reacción

Velocidad de reacción	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre test	29	4	5	4,62	,494
Post Test	29	10	11	10,38	,494
Total	29				

Interpretación. En la tabla precedente, se muestra el estadístico descriptivo de la dimensión velocidad de reacción, se expone que, durante el pre test, el puntaje mínimo fue de 4 y el puntaje máximo fue 5, obteniendo una media de 4.62; mientras que, durante el post test, el puntaje mínimo fue de 10, el puntaje máximo fue 11 y se obtuvo una media de 10.38. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test respecto a los resultados del pre test, lo cual significaría que posterior al programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de velocidad de reacción en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua.

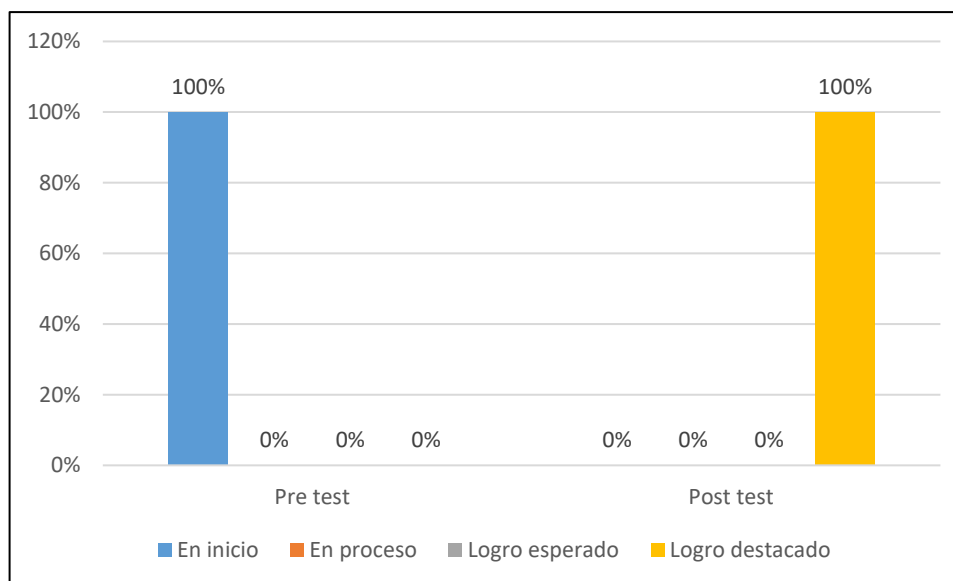
Tabla 10.

Tabla de frecuencia de la dimensión velocidad de desplazamiento

Velocidad de desplazamiento	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
En inicio	29	100,0%	0	0,0%
En proceso	0	0,0%	0	0,0%
Logro esperado	0	0,0%	0	0,0%
Logro destacado	0	0,0%	29	100,0%
Total	29	100,0%	29	100,0%

Figura 3:

Frecuencia de la dimensión velocidad de desplazamiento



Interpretación. La tabla y figura anterior exponen los resultados de frecuencia de la dimensión velocidad de desplazamiento, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, presentaron un nivel de velocidad de desplazamiento “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de estudiantes presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de velocidad de desplazamiento.

Tabla 11.

Estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad de desplazamiento

Velocidad de desplazamiento	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre test	29	4	5	4,52	,509
Post Test	29	10	11	10,55	,506
Total	29				

Interpretación. En la tabla precedente, se muestra el estadístico descriptivo de la dimensión velocidad de desplazamiento, se expone que, durante el pre test, el puntaje mínimo fue de 4 y el puntaje máximo fue 5, obteniendo una media de 4.52; mientras que, durante el post test, el puntaje mínimo fue de 10, el puntaje máximo fue 11 y se obtuvo una media de 10.55. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test

respecto a los resultados del pre test, lo cual significaría que posterior al programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de habilidades de velocidad de desplazamiento en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua.

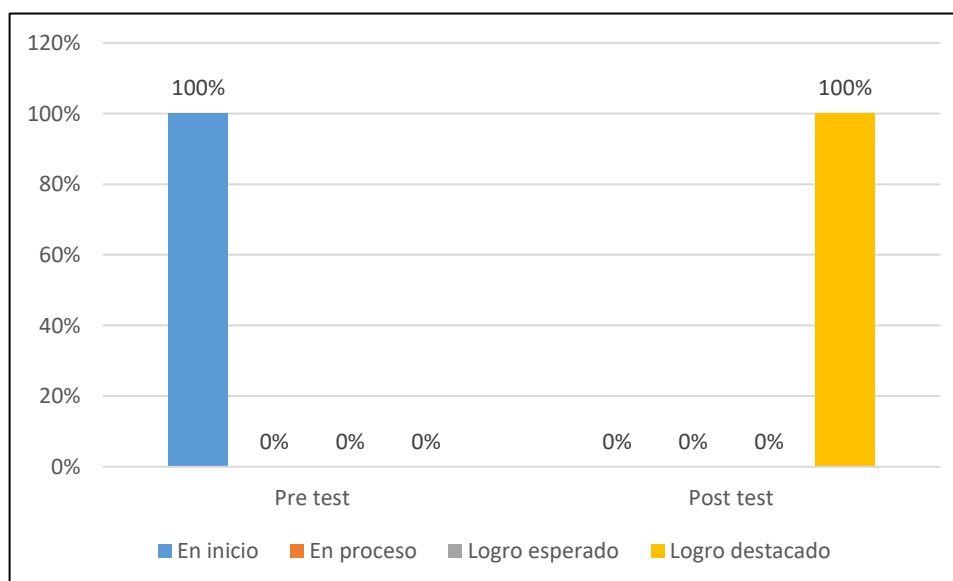
Tabla 12.

Tabla de frecuencia de la dimensión tiempo

Tiempo	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
En inicio	29	100,0%	0	0,0%
En proceso	0	0,0%	0	0,0%
Logro esperado	0	0,0%	0	0,0%
Logro destacado	0	0,0%	29	100,0%
Total	29	100,0%	29	100,0%

Figura 4.

Frecuencia de la dimensión tiempo



Interpretación. La tabla y figura anterior exponen los resultados de frecuencia de la dimensión tiempo, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua, presentaron un nivel de tiempo “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de tiempo.

Tabla 13.*Estadísticos descriptivos de la dimensión tiempo*

Tiempo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre test	29	3	5	4,38	,677
Post Test	29	10	11	10,31	,471
Total	29				

Interpretación. En la tabla precedente, se muestra el estadístico descriptivo de la dimensión tiempo, se expone que, durante el pre test, el puntaje mínimo fue de 3 y el puntaje máximo fue 5, obteniendo una media de 4.38; mientras que, durante el post test, el puntaje mínimo fue de 10, el puntaje máximo fue 11 y se obtuvo una media de 10.31. Estos resultados exponen una mejora en los resultados del post test respecto a los resultados del pre test, lo cual significaría que posterior al programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de habilidades de tiempo de los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua.

4.1.2. A nivel inferencial

Para realizar el análisis inferencial y proceder con la prueba de las hipótesis planteadas, se utilizan pruebas estadísticas para muestras relacionadas tomando en cuenta que, en la investigación se tiene un único grupo de muestra, al cual fue aplicado un pre test y un post test. Para determinar la prueba estadística a emplear se procede a ejecutar el test de normalidad de los datos, el cual nos permite seleccionar una prueba paramétrica o no paramétrica.

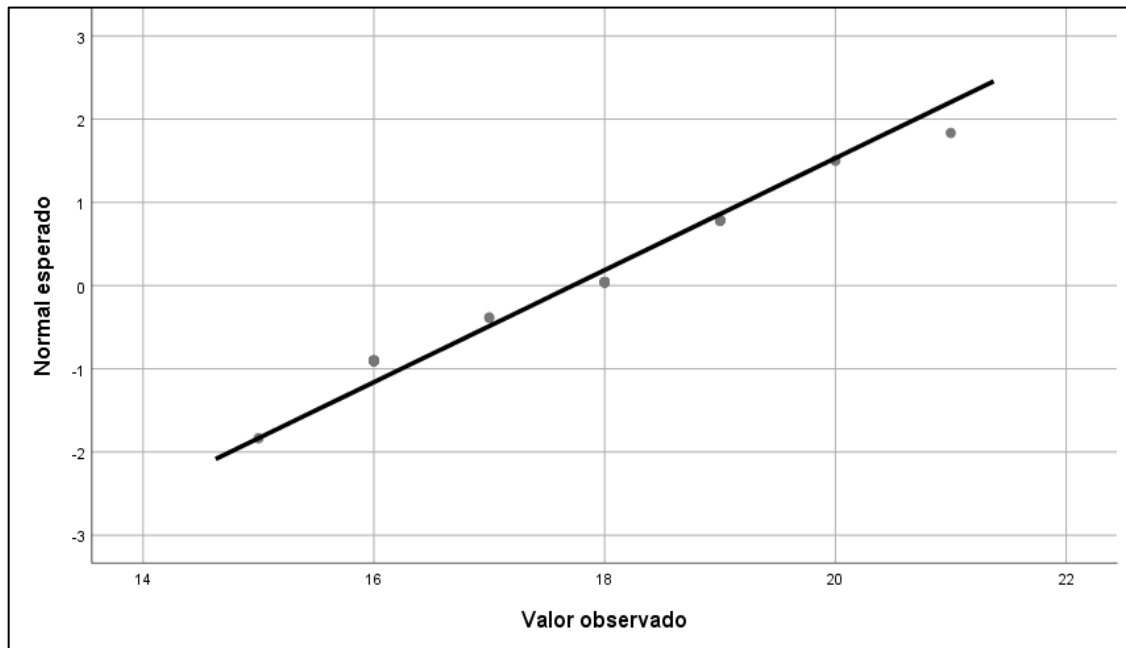
Prueba de normalidad

H0: Los datos tienen una distribución normal

H1: Los datos no tienen una distribución normal

Tabla 14.*Prueba de normalidad de datos*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
V_Carrera de velocidad	,194	29	,007	,913	29	,020
D1_Velocidad de reacción	,261	29	,000	,791	29	,000
D2_Velocidad de desplazamiento	,279	29	,000	,802	29	,000
D3_Tiempo	,245	29	,000	,788	29	,000

Figura 5.*Distribución de datos de la variable carrera de velocidad*

Interpretación. La tabla y figura anterior, se da a conocer la prueba de normalidad de los datos, considerando que la muestra es de 29 observaciones, es decir, inferior a 30 observaciones, se emplea el test de Shapiro-Wilk. Este test evidencia un nivel de significancia menor a 0.05 para los datos de la variable carrera de velocidad y sus dimensiones, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, lo cual significa que los datos no tienen distribución normal o paramétrica. Considerando que los datos poseen una distribución no paramétrica, se emplea la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon.

Prueba de hipótesis

- **Hipótesis general**

H0: El programa pliométrico no mejora significativamente en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

H1: El programa pliométrico mejora significativamente en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

Criterio de decisión

p > 0.05 : se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

p < 0.05 : se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Tabla 15.

Prueba de Wilcoxon para la variable carrera de velocidad

Carrera de velocidad	N	Mean Rank	Sum of Ranks	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pos test- Pre test					
Rangos negativos	0 ^a	,00	,00		
Rangos positivos	29 ^b	15,00	435,00	-4,738	,000
Empate	0 ^c				
Total	29				

a. Pos test < Pre test

b. Pos test > Pre test

c. Pos test = Pre test

Interpretación. En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la variable carrera de velocidad, se percibe que, predominan los rangos positivos, lo que indica que las puntuaciones del pos test son superiores a las puntuaciones del pre test, es decir, los 29 estudiantes han registrado puntuaciones mayores en cuanto a su carrera de velocidad en el pos test respecto al pre test. Con respecto al contraste de la prueba de hipótesis, los estadísticos demuestran que se tiene un valor Z de -4.738, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la

hipótesis alterna que explica que el programa pliométrico mejora significativamente en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua.

- **Primera hipótesis específica**

H0: El programa pliométrico no mejora significativamente la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

H1: El programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

Criterio de decisión

$p > 0.05$: se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

$p < 0.05$: se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Tabla 16.

Prueba de Wilcoxon para la dimensión velocidad de reacción

Velocidad de reacción	N	Mean Rank	Sum of Ranks	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pos test- Pre test	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00	
	Rangos positivos	29 ^b	15,00	435,00	-4,787 ,000
	Empate	0 ^c			
	Total	29			

a. Pos test < Pre test

b. Pos test > Pre test

c. Pos test = Pre test

Interpretación. En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión velocidad de desplazamiento, se percibe que, predominan los rangos positivos lo que indica que las puntuaciones del pos test son superiores a las puntuaciones del pre

test, es decir, los 29 estudiantes han registrado puntuaciones mayores en cuanto a su velocidad de desplazamiento en el pos test respecto al pre test. Con respecto al contraste de la prueba de hipótesis, los estadísticos demuestran que se tiene un valor Z de -4.787, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que explica que el programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua.

- **Segunda hipótesis específica**

H0: El programa pliométrico no mejora significativamente la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

H1: El programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

Criterio de decisión

p > 0.05 : se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

p < 0.05 : se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Tabla 17.

Prueba de Wilcoxon para la dimensión velocidad de desplazamiento

Velocidad de desplazamiento		N	Mean Rank	Sum of Ranks	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Postest- Pretest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00		
	Rangos positivos	29 ^b	15,00	435,00	-4,813	,000
	Empate	0 ^c				
Total		29				

a. Pos test < Pre test

b. Pos test > Pre test

c. Pos test = Pre test

Interpretación. En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión velocidad de reacción, se percibe que, predominan los rangos positivos lo que indica que las puntuaciones del pos test son superiores a las puntuaciones del pre test, es decir, los 29 estudiantes han registrado puntuaciones mayores en cuanto a su velocidad de reacción en el pos test respecto al pre test. Con respecto al contraste de la prueba de hipótesis, los estadísticos demuestran que se tiene un valor Z de -4.813, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que explica que programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua.

- **Tercera hipótesis específica**

H0: El programa pliométrico no mejora significativamente el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.

H1: El programa pliométrico mejora significativamente el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 202.

Criterio de decisión

p > 0.05 : se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

p < 0.05 : se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Tabla 18.

Prueba de Wilcoxon para la dimensión tiempo

Tiempo	N	Mean Rank	Sum of Ranks	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pos test- Pre test	0 ^a	,00	,00		
Rangos negativos	29 ^b	15,00	435,00	-4,768	,000
Rangos positivos					
Empate	0 ^c				
Total	29				

- a. Pos test < Pre test
- b. Pos test > Pre test
- c. Pos test = Pre test

Interpretación. En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión tiempo, se percibe que, predominan los rangos positivos lo que indica que las puntuaciones del pos test son superiores a las puntuaciones del pre test, es decir, los 29 estudiantes han registrado puntuaciones mayores en cuanto a su tiempo en el pos test respecto al pre test. Con respecto al contraste de la prueba de hipótesis, los estadísticos demuestran que se tiene un valor Z de -4.768, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que explica que programa pliométrico mejora significativamente el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua.

4.2. Discusión de resultados

Dentro de los principales resultados de la investigación, se encontró que, respecto a la variable carrera de velocidad, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura, Llochegua presentaron un nivel “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Asimismo, durante el pre test, el puntaje medio fue de 13.52; mientras que, durante el post test, se obtuvo una media de 31.24. Los estadísticos de la prueba Wilcoxon demuestran que se tiene un valor Z de -4.738, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, el programa pliométrico mejora significativamente las carreras de velocidad.

Al respecto, en la teoría, se señala que la pliometría constituye una técnica de entrenamiento diseñada para potenciar el desempeño de los atletas mediante la realización de ejercicios específicos destinados a incrementar la fuerza, la velocidad y la agilidad, la implementación de esta técnica requiere más que simplemente unos pocos metros de espacio (ESPN, 2020). Además, la velocidad en la carrera se destaca como una habilidad física crucial en la actividad atlética. En el ámbito de la actividad física, la rapidez del movimiento adquiere una importancia primordial, ya que la eficacia está estrechamente vinculada a la velocidad de ejecución (Rodríguez, 2013).

Al comparar con otras investigaciones, se observa que los resultados concuerdan con los de Granizo, (2023) quien identificó que los enfoques global y analítico tienen un impacto significativo en la enseñanza de carreras de velocidad en estudiantes de Educación General Básica Superior. Granizo obtuvo resultados destacados al diagnosticar que un porcentaje considerable de la muestra presentó un nivel inicial de aprendizaje en carreras de velocidad, evidenciándose diferencias descriptivas entre los períodos de estudio en cada grupo de intervención. Específicamente, se destacaron diferencias notables en el grupo de enseñanza que utilizó el método analítico.

Igualmente, Agüisaca, (2019) descubrió que los procedimientos empleados para la elaboración de las pruebas de velocidad con los deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Catamayo no han generado resultados satisfactorios en las competiciones deportivas debido al uso de métodos inapropiados para diseñar estas pruebas. En respuesta a esta problemática, se diseñó, implementó y validó una propuesta alternativa de taller que abarcaba diversos métodos para el desarrollo de carreras de velocidad. Esta iniciativa tuvo un impacto considerable en los entrenadores y atletas, mejorando tanto sus conocimientos como sus resultados deportivos.

En la misma línea, Barrera, (2018) observó que la aplicación de estrategias metodológicas contribuye a mejorar las habilidades en carreras de velocidad de estudiantes de primer año de bachillerato en el Colegio Salasaca, ubicado en el Cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua. Este enfoque implica trabajar en grupos cooperativos, facilitando el intercambio de conocimientos significativos. Por otro lado, Chalan, (2018) llegó a la conclusión de que las estrategias metodológicas son eficaces para perfeccionar la técnica en carreras con vallas en las estudiantes del 4° grado "a" de la Institución Educativa "Juan XXIII".

Respecto a la dimensión velocidad de reacción, durante el pre test, el 100% de estudiantes presentaron un nivel de velocidad de reacción “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Asimismo, durante el pre test, el puntaje medio fue de 4.62; mientras que, durante el post test, se obtuvo una media de 10.38. Los estadísticos de la prueba de Wilcoxon demuestran que se tiene un valor Z de -4.787, con un grado de significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, el programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de reacción en carreras de velocidad.

En relación con esto, desde un punto de vista teórico, Gardey (2013) respalda la idea de que la pliometría representa una forma de mejorar el rendimiento físico a través de ejercicios diseñados para incrementar la fuerza y la potencia individual. Este enfoque busca reducir la brecha entre la fuerza pura y la potencia, activando el sistema nervioso central durante movimientos explosivos como saltos, lanzamientos o sprints. De esta manera, se logra aumentar la velocidad y la potencia con un gasto mínimo de energía, permitiendo al atleta depender más de la velocidad que de la fuerza. En consecuencia, desempeña un papel crucial en el desarrollo de la velocidad de reacción en las personas. Al contrastar estos conceptos con otros estudios, se observa que los resultados coinciden con los de Apolinario (2019), quien llegó a la conclusión de que la implementación de un programa de juegos de postas facilita el desarrollo de la velocidad en estudiantes de quinto grado en la Institución Educativa "Nuestra Señora de Cocharcas".

Sobre la dimensión velocidad de desplazamiento, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes presentaron un nivel de velocidad de desplazamiento “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Además, durante el pre test, el puntaje medio fue de 4.52; mientras que, durante el post test, se obtuvo una media de 10.55. Los estadísticos demuestran que se tiene un valor Z de -4.813, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, el programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad.

Estos hallazgos respaldan lo planteado en la teoría por López (2016), quien afirma que la pliometría contribuye a perfeccionar la capacidad de un atleta para integrar fuerza y velocidad. Este enfoque implica un proceso de entrenamiento continuo que comienza con ejercicios ligeros y simples, y dependiendo del conocimiento y la experiencia tanto del entrenador como del atleta, se pueden incorporar ejercicios más veloces y explosivos. Se destaca como un factor crucial para el desarrollo del rendimiento atlético. Además, los resultados coinciden con los de López et al. (2021), quienes llegaron a la conclusión de que la implementación de un plan de entrenamiento activo tiene el potencial de mejorar la prueba de 3000 m/p en la selección de atletismo de la categoría B en la Institución Educativa Apóstol Tlacacayan–Cerro de Pasco, especialmente en lo que respecta a la resistencia anaeróbica.

Respecto a la dimensión tiempo, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes presentaron un nivel de tiempo “en inicio”; mientras que, durante el post

test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Asimismo, durante el pre test, el puntaje medio fue de 4.38; mientras que, durante el post test, se obtuvo una media de 10.31. Los estadísticos demuestran que se tiene un valor Z de -4.768, con un grado significación estadística de 0.000 menor a 0.05, por lo tanto, el programa pliométrico mejora significativamente el tiempo en carreras de velocidad.

En este contexto, Komí (2000), señala que la participación en entrenamiento pliométrico garantiza una mejora significativa en la potencia explosiva, lo que se traduce en una opción efectiva para mejorar de manera indirecta el rendimiento deportivo. Este enfoque proporciona confianza en que el fortalecimiento pliométrico de un grupo muscular específico puede tener un impacto positivo en otros grupos musculares relacionados con la velocidad y la fuerza explosiva. Además, aumenta el rendimiento y disminuye el riesgo de lesiones en deportes que implican actividades de salto.

Asimismo, los resultados coinciden con los de Tarrillo (2018), quien observó que la implementación de estrategias metodológicas conlleva a mejoras en las técnicas relacionadas con la disciplina de atletismo, específicamente la carrera de velocidad, en los estudiantes del segundo año de la Institución Educativa “Virú”. En la fase inicial de enseñanza de la técnica de la carrera de velocidad, resulta beneficioso incorporar tácticas de contraste y ampliar las sensaciones propioceptivas y sensoriales. Este enfoque tiene un impacto positivo en la adquisición de la relajación y en el dominio de la estructura motriz de la carrera.

Esta investigación permitió corroborar la influencia del programa pliométrico en la mejora de las carreras de velocidad de los estudiantes, considerando que la pliometría es un tipo de entrenamiento que se centra en el desarrollo de la fuerza explosiva y la capacidad de generar potencia muscular rápidamente, este enfoque puede ser particularmente beneficioso para los corredores de velocidad, ya que implica movimientos rápidos y explosivos que replican las demandas de dicha carrera. Como principal limitación de la investigación, se tuvo la existencia de factores externos, como otros programas de entrenamiento o cambios en el estilo de vida de los estudiantes que pueden afectar los resultados y dificultar la atribución de las mejoras exclusivamente al programa pliométrico. En cuanto a las fortalezas del estudio, se tuvo que se realizó una metodología pre-experimental, se usó herramientas de medición precisas y confiables para evaluar la velocidad antes y después del programa pliométrico y se emplearon procedimientos estadísticos válidos y confiables para determinar los resultados.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

1. En esta tesis se determinó la influencia del programa pliométrico en la mejora en carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022. Como se demuestra en los resultados de grupo experimental en la tabla 7 que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria, presentaron un nivel de carrera de velocidad “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos efectos manifiestan que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de la carrera de velocidad de los estudiantes.
2. En esta tesis se determinó la influencia del programa pliométrico en la dimensión de velocidad de reacción en carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria. Como se demuestra en los resultados de grupo experimental en la tabla 9 que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5°, presentaron un nivel de velocidad de reacción “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de velocidad de reacción.
3. En este estudio se ha determinado la influencia del programa pliométrico en la dimensión de la velocidad de desplazamiento en carrera de velocidad en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria. Como se demuestra en los resultados de grupo experimental en la tabla 11, se da a conocer que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria, presentaron un nivel de velocidad de desplazamiento “en inicio”; mientras que, durante el post test, el

100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de velocidad de desplazamiento.

4. En esta investigación se ha determinado la influencia del programa pliométrico en la dimensión tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria. Donde se da a conocer según la tabla 13 que, durante el pre test, el 100% de estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria, presentaron un nivel de tiempo “en inicio”; mientras que, durante el post test, el 100% de niños presentaron un nivel de “logro destacado”. Estos resultados demuestran que después del programa pliométrico, se registraron notables mejoras en los resultados de tiempo.

RECOMENDACIONES

Los resultados de la investigación del programa pliométrico para mejorar la carrera de velocidad, permiten recomendar lo siguiente:

1. A los docentes y auxiliares que promuevan e implementen programas educativos en la Institución Educativa Pública "Modesto Bastidas Espinoza" de Puerto Amargura, Llochegua, que incluyan entrenamientos pliométricos para mejorar en las actividades físicas.
2. A los padres de familia de la institución educativa para que participen en talleres y sesiones informativas sobre la importancia de que sus hijos participen en actividades deportivas para mantenerse saludables.
3. A los magistrales de las Instituciones Educativas de la región y nacional, a fin de que apuesten estrategias como por ejemplo espacios para los entrenamientos deportivos y materiales necesarios para la práctica de las carreras de velocidad y otros deportes.
4. A los docentes, autoridades de la Facultad de Ciencias de Educación Física, directivos de escuelas e institutos pedagógicos y el ministerio de educación deben promover la formación de profesionales competitivos mediante la promoción de las carreras de velocidad y programas pliométricos. Dado que esto mejorará la salud, el bienestar y el rendimiento físico, se deben establecer áreas y horarios para las actividades deportivas.

REFERENCIAS

- Sandoval M. (2011) Actividad física en la prevención y tratamiento de las enfermedades”. España.
- Alex S. Pliometría. Coaching Futbol.<https://entrenadorfutbol.es/pliometria-definicion-y-ejercicios/>
- Andres (2024). Pliometría: más fuerte, más rápido. Mundo Entrenamiento. https://mundoentrenamiento.com/pliometria-mas-fuerte-mas-rapido/#google_vignette1.6
- Agüinsaca M. (2015). Métodos para el desarrollo de las pruebas de velocidad con los atletas de liga deportiva Cantonal de Catamayo, provincia de Loja, período 2013 2014. Universidad Nacional de Loja. Loja-Ecuador. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15988/1/TESIS%20MARIO%20AGUINSACA.pdf>
- Apolinario M. (2014). “Programa de juegos de postas para desarrollar la velocidad en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Cocharcas” de Huancayo – Perú. <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/2717/Apolinario%20Torpoco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barrera C. (2013). Estrategias metodológicas en las carreras de velocidad de los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio Salasaca del Cantón Palileo provincia de Tungurahua. Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Dirección de Posgrado. Ambato-Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5913/1/Tesis%20Lcda.%20Jeaneth%20Barrera%20Cueva.pdf>
- Benítez S. (2016). Aspectos fundamentales del entrenamiento pliométrico. G-SE. (Grupo Sobre Entrenamiento). <https://g-se.com/aspectos-introductorios-del-entrenamiento-pliometrico-bp-I57cfb26dedafd>
- Bewell Consulting S.L. (2019) ¿Qué es la pliometría? <https://www.wellsportclub.com/que-es-la-pliometria/?reload=776610>

- Bedoya C. (2009). Efectos de un plan de entrenamiento de pliometría mediante saltos en vallas y fuerza máxima pirámide descendente, sobre la potencia y la fuerza máxima de miembros inferiores en futbolistas juveniles. Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física Medellín, Colombia. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/225-efectos.pdf>
- Carlos Slim (2020) Tiempo de reacción. [Es el tiempo que transcurre entre la señal de salida y el instante que abandona el taco de salida] PruebaT. <https://pruebat.org/Pruebate/Reto/inicia/46/10d0910069bcaae83d87f6e2c3dce2f7/336/2-1#:~:text=En%20una%20carrera%20de%20velocidad,como%20el%20tiempo%20de%20carrera.>
- Chalan J. (2016). Estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del 4º grado “a” de la institución educativa “Juan XXIII” del distrito de Cajamarca, provincia y región Cajamarca; periodo 2016. Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación. Lambayeque – Perú. <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7054/BC-TES-3757%20CHALAN%20HUAMAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chan A. (2018). práctica de la carrera de velocidad en atletismo como terapia deportiva para orientación y movilidad en niños y jóvenes con discapacidad visual. estudio realizado en fundación guatemalteca para niños y jóvenes con sordera y retos múltiples Alex, Fundal, Quetzaltenango y centro educativo para niños sordos y ciegos de occidente "DRA. H.C. Elisa Molina de Stahl" Universidad Rafael Landívar, Guatemala. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrce/2018/09/01/Chan-Adelaida.pdf>
- Corzo H. (2011). El concepto teórico de pliometría. Su influencia en las fases técnicas de los ejercicios y perfeccionamiento de los movimientos para el desarrollo de la fuerza explosiva. Efdportes.com. <https://efdeportes.com/efd162/el-concepto-teorico-de-pliedria.htm>
- Colegio San Antonio María Clairet (2022). Cualidades Físicas Básicas: Resistencia. Sevilla. <https://1library.co/document/yrwep17z-tema-cualidades-fisicas-basicas-resistencia.html>

- Coluccio L. (2015). Rapidez. [La rapidez es la variación de distancia en un determinado tiempo como consecuencia del movimiento de un elemento móvil]. Universidad de Buenos Aires. Argentina. <https://concepto.de/rapidez/#ixzz71R7mGBM1>
- Competize (2021- 2022). Atletismo de pista. Pista atlética. Medidas, partes, pruebas de carreras y saltos. <https://www.competize.com/blog/atletismo-pista-atletica-medidas-pruebaspartes/#:~:text=atletismo%20de%20pista,Partes%20y%20medidas%20de%20la%20pista%20de%20atletismo,longitud%2C%20midiendo%20el%20carril%20interno.>
- Definista (2015). Salto de vallas. <https://definicionyque.es/salto-de-vallas/>
- Días D. (2020). Fases de la carrera de velocidad en el atletismo. Revista Ser Fitness. [https://www.serfitness.net/fases-de-la-carrera-de-velocidad-en-atletismo/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20algunos%20autores%20las,anterior%20y%20una%20de%20recuperaci%C3%B3n\).](https://www.serfitness.net/fases-de-la-carrera-de-velocidad-en-atletismo/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20algunos%20autores%20las,anterior%20y%20una%20de%20recuperaci%C3%B3n).)
- Días D. (2020). Fases y técnicas de la carrera con vallas en el atletismo. [minimiza la pérdida de velocidad y tiempo, el despegue se hace desde lejos de la valla, el pie delantero se baja activamente lo más rápido posible después de la valla y el aterrizaje es activo con la planta del pie] Ser Fitness. <https://www.serfitness.net/fases-y-tecnica-de-la-carrera-con-vallas-en-el-atletismo/>
- Diego (2012). Salto de Vallas. wik.blogspot.com <http://saltodevallawik.blogspot.com/?m=1>
- Docal P. (2019) Técnica de carrera – fase de impulso (II). Planta Triatlón. <https://planetatriatlon.com/tecnica-carrera-impulso/>
- Echeverría P., Govea D. y Arancibia M. (2013). La flexibilidad en la educación física. [la flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimientos.] Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173937la>
- Editorial ERL (2014) Atletismo. <https://www.importancia.org/atletismo.php>

- David (2020) ¿Qué es el atletismo? Staking <https://www.educa2.madrid.org/web/educacionfisicadavid/stacking/-/visor/%C2%BFque-es-el-atletismo->
- ESPN Run. (2020). Qué es la pliometría y por qué sirve para los corredores. https://www.espn.com.pe/espn-run/nota/_/id/6831913/que-es-la-pliometria-y-por-que-sirve-para-los-corredores
- Fernández A. (2016). Carrera de velocidad. Revista Scribd. <https://es.scribd.com/document/313676853/Carrera-de-Velocidad#>
- Granizo M. (2023). “Método global y analítico en la enseñanza de la carrera de velocidad en escolares de Educación General Básica Superior” Universidad Técnica de Ambato – Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37192/1/14.%20TESIS%20FINAL%2C%20%20EST.%20GRANIZO%20FRANCO%20MIGUEL%20ALEJANDRO-signed-signed%20%281%29-signed.pdf>
- Gómez U. y Rolando C. (2002). Programa de superación para la enseñanza del atletismo en el nivel escolar. Universidad de las Tunas. (Cuba). <https://www.efdeportes.com/efd46/atl.htm>
- González A. (2021). Capacidades: fuerza en el deporte. Instituto de Formación e Investigación en Ciencias de la Educación y el Deporte. <https://www.ificed.mx/capacidades-fuerza-en-el-deporte/>
- Gustavo R. (2000). Resistencia Física. Nuevas Perspectivas en la Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Granada) http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac31_resistencia.pdf
- Guzmán C. (2013). Bolt vs Gay: velocidad, zancada y potencia en la carrera de los 100 metros. Universidad del Turabo. Puerto Rico. Revista Digital. <https://www.efdeportes.com/efd182/bolt-vs-gay-en-la-carrera-de-100metros.htm#:~:text=zancada%20y%20potencia.,Usain%20Bolt%20con%2042%20pasos%20en%20el%20recorrido%20de%20los,tiempo%20por%20paso%20con%200.23.>
- Herrera M., Miranda C. y Zink P. (2017). El atletismo en la escuela primaria. Instituto Superior de Formación Docente N° 86 “Cacique Valentín

Sayhueque”.http://repositorio.unsch.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/UNSCH/2600/TESIS%20EF31_Gar.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huanaco Sulca, M. Á. (2019). Metodología de enseñanza – aprendizaje de las carreras de velocidad (100, 200 y 400 mts). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3801/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20HUANACO%20SULCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_d09c12e66706456aafaf1ecfa2748a32

Moreno M. (2014). Velocidad: conceptos y clasificación. G-SE. (Grupo Sobre Entrenamiento).<https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>

ANEXOS

Anexo 1.

RD de aprobación del proyecto de investigación



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

Ley Creación N° 18731
Resolución RM N° 220-02-ED
Adecuación al Instituto DS N° 010-99-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 02-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU



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

Resolución Directoral N° 007/2023 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 18 de agosto del 2023

Visto los Proyectos de Investigación y el Informe N° 009 -2023-DI-EESPP "JSCO"-HTA con Expediente N° TM20232037-F de fecha 31/07/2023, presentado por el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo – Docente de Investigación;

CONSIDERANDO:

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

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

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

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

SE RESUELVE:

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

TITULO	ACTIVIDADES FÍSICAS LÚDICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO "A" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38268/M&P "CENTRO BASE" DE SIVIA, 2022
INVESTIGADOR	JANAMPA ESCAJADILLO, LUIS JONATHAN
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	LA ESTRATEGIA DEL APRENDIZAJE COOPERATIVA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "PEDRO RUIZ GALLO" -DE LLOCHEGUA 2022
INVESTIGADOR	PEÑA ORE, BRIDMER
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanca - Ayacucho

Ley Creación N° 16331
Resolución FM. N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 016-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 08-86-ED
Escuela de Educación FM. N° 267-2020-8892DU

TITULO	EL MINI BÁSQUET EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DEL 4º TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38356/MX-P "PEDRO RUIZ GALLO" LLOCHEGUA, 2022
INVESTIGADOR	MANCILLA PEREZ, DIDI
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	PROGRAMA PLIOMETRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4º Y 5º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022
INVESTIGADOR	CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL PARA DESARROLLAR LAS DESTREZAS FISICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 2º GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "JOSE MARIA ARGUEDAS" DE PICHARI BAJA, 2022
INVESTIGADOR	PACHECO VELASQUE, CLEISON JESUS
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	LAS CAPACIDADES FISICAS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA " PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022.
INVESTIGADOR	PEÑA ORE, ABEL
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BASQUETBOL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA "CHUVIVANA" DE SIVIA, 2022.
INVESTIGADOR	MORA MUÑOZ, RONY
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	TALLERES DE COORDINACIÓN MOTRIZ PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 38633 JOSE CARLOS MARIATEGUI DE UNION ASHANINCA MANTARO, 2022"
INVESTIGADOR	CHIMAYCO ARROYO, JAIVER
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	DISEÑO DE CARRERAS DE VELOCIDAD PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARQUE INDUSTRIAL-PICHARI,2022
INVESTIGADOR	BANDO SOTO, YOMAR
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	APLICACIÓN DE DRILES PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°38990 /A "MARAVILLA, PICHARI CUSCO" 2022.
INVESTIGADORA	ÑAÑA ANCHO, GUISELA
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARQUE INDUSTRIAL-PICHARI, 2022
INVESTIGADORA	FIGUEROA BOHORQUEZ, JHOVANY KENYI



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

Ley Orgánica N° 16707
Resolución FM N° 220-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 018-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-84-ED
Escuela de Educación FM N° 267-2020-MBQEDU

ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	ACTIVIDADES LUDICAS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 38313/ Mx-P " SAN MIGUEL DE ARCANGEL" DE CHUVIVANA, SIVIA, 2022.
INVESTIGADOR	CCENTE MAYHUA, SERGIO
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	PROGRAMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MEJORAR LA CONDUCCION Y PASE EN EL FUTSAL EN LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 38356/Mx-P DE "PEDRO RUIZ GALLO", LLOCHEGUA, 2022
INVESTIGADOR	QUISPE BAUTISTA, BIL CUENTON
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
TITULO	LOS JUEGOS DIDACTICOS PARA DESARROLLAR LA NEURO MOTRICIDAD EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL 2DO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38798/MX-P "RICARDO PALMA" DE SIVIA, HUANTA 2022
INVESTIGADORA	ROJAS TORRE, MONROY WILLIAM
ASESOR	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

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

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
DIRECTOR GENERAL

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

Anexo 2.

RD de cambio de título o asesor



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

Ley Orgánica N° 15737
Resolución RM. N° 328-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 39-96-ED
Escuela de Educación RM N° 207-2005-MINEDU

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N° 0626-2024 - EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 28 de junio del 2024

Visto el expediente N° TM20242674-F y provisto N° 2074;

CONSIDERANDO:

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

Que, el Art. 15° del Decreto Supremo N° 19-90-ED. Reglamento de la Ley del Profesorado, indica que la "Investigación y Experimentación Científica y Tecnológica son actividades permanentes del régimen académico de la formación docente y reconoce a la investigación como una dimensión fundamental de su formación y de su quehacer educativo";

Que, de conformidad con el D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados;

Que, el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Asesor del trabajo de Investigación, renuncia por voluntad propia y a pedido del interesado;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- MODIFICAR; el Artículo PRIMERO, numeral 1) de la Resolución Directoral N° 227-2023-EESPP"JSCO"/D.G.-HTA, de fecha 18 de agosto del 2023, en la que se designa al Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Asesor del Proyecto titulado: "PROGRAMA PLIOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022".



INTEGRANTE:

CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON

SEGUNDO.- Que, por motivos indicados en la parte considerativa se **RESUELVE CAMBIAR** al mencionado docente, por el Mg. **WALTER CANGANA CANCHARI** como nuevo Asesor del proyecto,

REGISTRESE Y COMUNIQUESE



Dr. Walter Cangana Anco Villa
DIRECTOR GENERAL



DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Archivo
WMAV/D.G.(e)
pnd/sec.

Anexo 3.

RD de fecha de sustentación



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

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010
Autorización de Funcionamiento DS.
Escuela de Educación RM. N° 267



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N° 0668-2024-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 03 de julio de 2024



Visto la solicitud presentada por el(la) ex alumno(a) **CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, de la Carrera Profesional de **Educación Física**, para sustentar el Informe Final del Trabajo de Investigación Educativa Básica; denominado: **PROGRAMA PLIOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022**, quien solicita sustentación amparado(a) en el Decreto Supremo N° 010-2017-MINEDU, Reglamento General de los Institutos y Escuelas de Formación Docente Públicos y Privados;

CONSIDERANDO:

Lo dispuesto por:

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

Que, la Dirección de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta ha cumplido con la expedición de la RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 0669-2024-EESPP"JSCO"/D.G-HTA, de fecha 03 de julio del 2024, en la que se nombra a los miembros del Jurado Examinador.



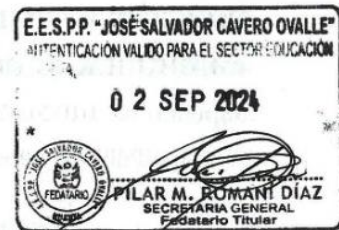
SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la sustentación del Trabajo de Investigación Educativa Básica denominado **PROGRAMA PLIOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022**, presentado por el(la) ex alumno(a) **CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON**, de la Carrera Profesional de Educación Física, mencionado en los considerandos, ceremonia que se realizará en el Auditorio de la Institución, el día **26 de julio del 2024 a hrs 6:00 p.m.**

REGISTRESE Y COMUNIQUESE



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
DIRECCIÓN GENERAL
Dr. *Walker Mariano Arce Villa*
DIRECTOR GENERAL



DISTRIBUCIÓN

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

Anexo 4.

RD de jurados de sustentación



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

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 010-85-ED
Escuela de Educación RM. N° 267



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"


Resolución Directoral N.º 0662-2024-EEESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 03 de julio de 2024

Visto el Expediente N° TM20242389-F de fecha 03 de junio del 2024 y el Proveído

N° 2389;

CONSIDERANDO:



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

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

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

SE RESUELVE:

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



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

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

JURADOS:

PRESIDENTE : Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
SECRETARIO : Prof. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
VOCAL : Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA

INTEGRANTE:

CANCHARI PALOMINO, RONEL THOMAS ANDERSON

TITULO DEL PROYECTO:

PROGRAMA PLIOMÉTRICO PARA MEJORAR LA CARRERA DE VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MODESTO BASTIDAS ESPINOZA" DE PUERTO AMARGURA, LLOCHEGUA, 2022.

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

REGISTRESE Y COMUNIQUESE


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

E.E.S.P.P. "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
AUTENTICACIÓN VALIDO PARA EL SECTOR EDUCACIÓN
02 SEP 2024
PILAR M. ROMANI DÍAZ
SECRETARIA GENERAL
Fiduciario Titular

DISTRIBUCIÓN:

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

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

Anexo 5.

Matriz de consistencia.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p><i>Problema general</i></p> <p>¿En qué medida el programa pliométrico mejora la carrera de velocidad en los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora de carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>El programa pliométrico mejora significativamente en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Programa Pliométrico</p>	<p>Planificación</p> <p>Ejecución</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar programas pliometricos y materiales. • Planificar sesiones con estrategias en carreras de velocidad. • Inicio, desarrollo y cierre. • Aplicar las sesiones con las estrategias didácticas en carreras de velocidad (atletismo). • Técnicas, instrumentos y criterios. • Evalúa los resultados de las sesiones mediante el instrumento diseñado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio. Por su finalidad es cuantitativa, por su naturaleza es investigación educativa aplicada • Nivel Experimental • Metodología <ul style="list-style-type: none"> • método científico • método experimental • método estadístico • inductivo deductivo • Diseño de la investigación <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>GE: O₁ X O₂</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Leyenda: GE: Es el grupo experimental. O₁: Pre- Test O₂: Post-Test X: Variable experimental. • Población
<p><i>Problemas específicos</i></p> <p>¿En qué medida el programa pliométrico mejora la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora de la velocidad de reacción en carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública</p>	<p><i>Hipótesis específicas</i></p> <p>El programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de reacción en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Carreras de velocidad</p>	<p>Velocidad de reacción</p> <p>Velocidad de desplazamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se coloca en posición inicial. • Reacciona con rapidez en el momento de la salida. • No se adelanta a la salida. • Se desplaza en zigzag evitando los obstáculos. • Coordina los segmentos superiores e 	<ul style="list-style-type: none"> • Leyenda: GE: Es el grupo experimental. O₁: Pre- Test O₂: Post-Test X: Variable experimental. • Población

<p>Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?</p> <p>¿En qué medida el programa pliométrico mejora la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?</p> <p>¿En qué medida el programa pliométrico mejora el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022?</p>	<p>“Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p> <p>Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora de la velocidad de desplazamiento en carrera de velocidad en estudiantes de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p> <p>Determinar la influencia del programa pliométrico en la mejora del tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p>	<p>Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p> <p>El programa pliométrico mejora significativamente la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p> <p>El programa pliométrico mejora significativamente el tiempo en carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Puerto Amargura, Llochegua, 2022.</p>			<p>inferiores en el momento de la carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recorre a máxima velocidad en ida y vuelta. <p>• Duración del tiempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registra el menor tiempo. 	<p>Las poblaciones de estudio lo constituye todos los estudiantes del 4° y 5° grado del nivel de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Llochegua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra La muestra estará constituida por 10 estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” de Llochegua. <p>Técnicas de muestreo La técnica de muestreo que se utilizará es el muestreo no probabilístico por conveniencia, mediante la técnica intencional. Técnicas de recolección de datos. Observación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos Sesiones de aprendizaje Ficha de observación <p>Validez. Juicio de experto.</p> <p>Confiablez: El instrumento validado, se realiza el pilotaje aplicando el instrumento a un grupo semejante ajeno a la muestra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procesamiento de datos. Los datos recolectados con los instrumentos de recolección eran procesado empleando la estadística descriptiva e inferencial
--	--	---	--	--	---	---

Anexo 6.

Instrumentos de recolección de datos

FICHA DE OBSERVACION

VARIABLE (D): coordinación motriz

(PRE Y POS TEST)

DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Nombre y apellido : Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson
 1.2. Institución Educativa Publica : Modesto Bastidas Espinoza
 1.3. Lugar : Puerto Amargura
 1.4. Nivel : Secundaria
 1.5. Ciclo : V
 1.6. Sexo: M (X) F () Y

No se adelanta a la salida en los saltos de frente en coordinación.

Escala de Calificación:

Nunca= 1 A veces= 2 Casi siempre= 3 Siempre= 4

N°	DIMENSIONES/ÍTEMS	Calificación			
		1	2	3	4
	DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE REACCION	1	2	3	4
1	Se coloca en posición inicial detrás de línea de salida.				
2	Realiza la postura correctamente.				
3	Las manos están detrás de la línea de salida.				
4	Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia adelante y atrás.				
5	Mejora el tiempo de reacción al momento de la partida en la realización de los ejercicios.				
6	Aplica sus capacidades físicas para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos.				
7	No se adelanta a la señal de salida en los saltos laterales.				
8	Mantiene orden y compromiso a la hora de salida en los saltos unipolares derecha e izquierda.				
9	No se adelanta a la salida en los saltos de frente en coordinación.				
	DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4
10	Realiza los ejercicios en zigzag con conos evitando tocarlos.				
11	Realiza el desplazamiento adecuado en zigzag.				
12	Logra evitar los obstáculos eficientemente en carreras de zigzag frontal.				
13	Realiza la carrera de velocidad por encima de los conos de manera frontal y atrás evitando derribarlos.				
14	Coordina su cuerpo.				
15	Realiza secuencia de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos.				
16	Logra coordinar sin equivocarse los miembros inferiores y superiores en los saltos coordinados.				
17	Realiza la secuencia completa de los diferentes saltos de lateralidad.				
18	Recorre a máxima velocidad por encima de la cinta escalera a máxima velocidad.				
19	Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos.				
20	Mejora su velocidad en el recorrido.				
	DIMENSIÓN: TIEMPO	1	2	3	4
21	Realiza saltos durante 15 segundos continuos.				
22	Realiza correctamente los saltos unipolares durante 30 segundos.				
23	Realiza los saltos en cajones durante 30 segundos de manera eficaz.				
24	Realiza la fase de impulso adecuado al momento de salir.				
25	Realiza 20 saltos laterales en 30 segundos mejorando su registro.				
26	Realiza 40 metros de carrera de velocidad en zigzag en el menor tiempo posible. T ₁ – T ₂ .				
27	Realiza 20 saltos en el menor tiempo posible.				

Anexo 7.

Juicio de expertos

TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Apellidos y nombres del experto: Alex Paredes Subtil
 Grado académico: Magister en Educación
 Título profesional: Profesor en Educ. Primaria
 Institución en el que labora: E.E.S.P.P "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Fecha:

Instrumento de evaluación: FICHA DE OBSERVACIÓN

En la presente tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada uno de los ítems marcando con una equis (X) en las columnas de SI o NO. Asimismo, se le exhorta registrar las observaciones en el casillero correspondiente con la finalidad de mejorar la pertinencia del instrumento en evaluación.

N°	ÍTEM	APRECIA		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE REACCIÓN				
1	Se coloca en posición inicial detrás de la línea de salida.	✓		
2	Realiza la postura correctamente.	✓		
3	Las manos están detrás de línea de salida.	✓		
4	Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia delante y atrás.	✓		
5	Mejora el tiempo de reacción al momento de la partida en la realización de los ejercicios.	✓		
6	Aplica sus capacidades física para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos.	✓		
7	No se adelanta a la señal de la salida en los saltos laterales.	✓		
8	Mantiene orden y compromiso a la hora salida en los saltos unipodales derecha e izquierda.	✓		
9	No se adelanta a la salida de velocidad en los saltos de frente en coordinación.	✓		
DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO				
10	Realiza los ejercicios en zigzag con conos evitando tocarlos.	✓		
11	Realiza el desplazamiento adecuado en zigzag.	✓		
12	Logra evitar los obstáculos eficientemente en carrera de zigzag frontal.	✓		
13	Realiza la carrera de velocidad por encima de los conos de manera frontal y atrás evitando tocarlos.	✓		
14	Coordina su cuerpo.	✓		
15	Realiza secuencias de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos.	✓		
16	Logra coordinar sin equivocarse los miembros inferiores y superiores en los saltos coordinados.	✓		
17	Realiza la secuencia completa de los diferentes saltos de lateralidad.	✓		
18	Recorre a máxima velocidad por encima de la cinta escalera a máxima velocidad.	✓		
19	Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos.	✓		
20	Mejora su velocidad en el recorrido.	✓		
DIMENSIÓN: TIEMPO				
21	Realiza los saltos durante 15 segundos continuos.	✓		
22	Realiza correctamente los saltos unipodales durante 30 segundos.	✓		
23	Realiza los saltos en cajones durante 30 segundos de manera eficaz.	✓		
24	Realiza la fase de impulso adecuado al momento de salir.	✓		
25	Realiza 20 saltos laterales en 30 segundos mejorando su registro.	✓		
26	Realiza 40 metros de carrera de velocidad en zigzag en el menor tiempo posible. T ₁ - T ₂	✓		
27	Realiza 20 saltos en el menor tiempo posible.	✓		

SUGERENCIA

El instrumento es aplicable para recolectar datos de la muestra.

Alex Paredes
 Mg. Subtil Alex Paredes
 DNI: 40323469

TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Apellidos y nombres del experto: ESCRIBA PALOMINO, ASTOR

Grado académico: MAESTRO

Título profesional: LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Institución en el que labora: E.E.S.P.P "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Fecha:

Instrumento de evaluación: FICHA DE OBSERVACIÓN

En la presente tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada uno de los ítems marcando con una equis (X) en las columnas de SI o NO. Asimismo, se le exhorta registrar las observaciones en el casillero correspondiente con la finalidad de mejorar la pertinencia del instrumento en evaluación.

N°	ÍTEMS	APRECIA		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE REACCIÓN				
1	Se coloca en posición inicial detrás de la línea de salida.	✓		
2	Realiza la postura correctamente.	✓		
3	Las manos están detrás de línea de salida.	✓		
4	Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia delante y atrás.	✓		
5	Mejora el tiempo de reacción al momento de la partida en la realización de los ejercicios.	✓		
6	Aplica sus capacidades física para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos.	✓		
7	No se adelanta a la señal de la salida en los saltos laterales.	✓		
8	Mantiene orden y compromiso a la hora salida en los saltos unipodales derecha e izquierda.	✓		
9	No se adelanta a la salida de velocidad en los saltos de frente en coordinación.	✓		
DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO				
10	Realiza los ejercicios en zigzag con conos evitando tocarlos.	✓		
11	Realiza el desplazamiento adecuado en zigzag.	✓		
12	Logra evitar los obstáculos eficientemente en carrera de zigzag frontal.	✓		
13	Realiza la carrera de velocidad por encima de los conos de manera frontal y atrás evitando derribarlos.	✓		
14	Coordina su cuerpo.	✓		
15	Realiza secuencias de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos.	✓		
16	Logra coordinar sin equivocarse los miembros inferiores y superiores en los saltos coordinados.	✓		
17	Realiza la secuencia completa de los diferentes saltos de lateralidad.	✓		
18	Recorre a máxima velocidad por encima de la cita escalera a máxima velocidad.	✓		
19	Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos.	✓		
20	Mejora su velocidad en el recorrido.	✓		
DIMENSIÓN: TIEMPO				
21	Realiza los saltos durante 15 segundos continuos.	✓		
22	Realiza correctamente los saltos unipodales durante 30 segundos.	✓		
23	Realiza los saltos en cajones durante 30 segundos de manera eficaz.	✓		
24	Realiza la fase de impulso adecuado al momento de salir.	✓		
25	Realiza 20 saltos laterales en 30 segundos mejorando su registro.	✓		
26	Realiza 40 metros de carrera de velocidad en zigzag en el menor tiempo posible. $T_1 = T_2$	✓		
27	Realiza 20 saltos en el menor tiempo posible.	✓		

SUGERENCIA



 DNI: 80549231

TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Apellidos y nombres del experto: Rojas Araujo Silver Antonio
 Grado académico: Doctor
 Título profesional: Licenciado en Educación
 Institución en el que labora: E.E.S.P.P "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Fecha: Huancabamba Julio del 2022
 Instrumento de evaluación: FICHA DE OBSERVACIÓN

En la presente tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada uno de los ítems marcando con una equis (X) en las columnas de SI o NO. Asimismo, se le exhorta registrar las observaciones en el casillero correspondiente con la finalidad de mejorar la pertinencia del instrumento en evaluación.

N°	ÍTEMIS	APRECIA		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE REACCIÓN				
1	Se coloca en posición inicial detrás de la línea de salida.	✓		
2	Realiza la postura correctamente.	✓		
3	Las manos están detrás de línea de salida.	✓		
4	Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia delante y atrás.	✓		
5	Mejora el tiempo de reacción al momento de la partida en la realización de los ejercicios.	✓		
6	Aplica sus capacidades físicas para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos.	✓		
7	No se adelanta a la señal de la salida en los saltos laterales.	✓		
8	Mantiene orden y compromiso a la hora salida en los saltos unipodales derecha e izquierda.	✓		
9	No se adelanta a la salida de velocidad en los saltos de frente en coordinación.	✓		
DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO				
10	Realiza los ejercicios en zigzag con conos evitando tocarlos.	✓		
11	Realiza el desplazamiento adecuado en zigzag.	✓		
12	Logra evitar los obstáculos eficientemente en carrera de zigzag frontal.	✓		
13	Realiza la carrera de velocidad por encima de los conos de manera frontal y atrás evitando derribarlos.	✓		
14	Coordina su cuerpo.	✓		
15	Realiza secuencias de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos.	✓		
16	Logra coordinar sin equivocarse los miembros inferiores y superiores en los saltos coordinados.	✓		
17	Realiza la secuencia completa de los diferentes saltos de lateralidad.	✓		
18	Recorre a máxima velocidad por encima de la cita escalera a máxima velocidad.	✓		
19	Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos.	✓		
20	Mejora su velocidad en el recorrido.	✓		
DIMENSIÓN: TIEMPO				
21	Realiza los saltos durante 15 segundos continuos.	✓		
22	Realiza correctamente los saltos unipodales durante 30 segundos.	✓		
23	Realiza los saltos en cajones durante 30 segundos de manera eficaz.	✓		
24	Realiza la fase de impulso adecuado al momento de salir.	✓		
25	Realiza 20 saltos laterales en 30 segundos mejorando su registro.	✓		
26	Realiza 40 metros de carrera de velocidad en zigzag en el menor tiempo posible. $T_1 - T_2$	✓		
27	Realiza 20 saltos en el menor tiempo posible.	✓		

SUGERENCIA

Es aplicable el instrumento


 DNI: 28602912

Anexo 8.

Prueba de confiabilidad

Prueba de confiabilidad

Resultados de la prueba estadística de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach basada	
	en elementos	
Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos
<u>,799</u>	<u>,800</u>	<u>29</u>

Fuente: Data de fiabilidad.

Anexo 11.

Material experimental

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA



PLAN DE APLICACIÓN

Proyecto: Programa pliométrico para mejorar la carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” de puerto Amargura, Llochegua, 2022.

Proyecto de tesis para obtener el título de profesor en Educación Física

AUTOR

CANCHARI PALOMINO, Ronel Thomas Anderson

ASESOR:

Mg. CANGANA CANCHARI, Walter

HUANTA – AYACUCHO – PERÚ

2023

PLAN DE APLICACIÓN

OBJETIVO PRINCIPAL

Aplicar 10 sesiones de aprendizaje con la estrategia del programa de pliometría para mejorar las carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura.

OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Aplicar y evaluar las sesiones de aprendizaje con la estrategia del programa de pliometría en la velocidad de reacción para mejorar las carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura.
- Aplicar y evaluar las sesiones de aprendizaje con la estrategia del programa de pliometría en la velocidad de desplazamiento para mejorar las carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura.
- Aplicar y evaluar las sesiones de aprendizaje con la estrategia del programa de pliometría en el tiempo para mejorar las carreras de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Pública “Modesto Bastidas Espinoza” Puerto Amargura.

PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DEL PLAN DE APLICACIÓN

Nº	ACTIVIDADES	FECHA
1	Participamos en programas de pliometría para mejorar las carreras de velocidad (parte I)	4º - 30/08/2023 5º - 31/08/2023
2	Participamos en programas de pliometría para mejorar las carreras de velocidad (parte II)	4º - 06/09/2023 5º - 07/09/2023
3	Nos divertimos preparándonos en las carreras de velocidad mediante pliometría (Parte I)	4º - 13/09/2023 5º - 14/09/2023
4	Nos divertimos preparándonos en las carreras de velocidad mediante pliometría (Parte II)	4º - 20/09/2023 5º - 21/09/2023
5	Ponemos en práctica las carreras de vallas de 100 m con las técnicas adecuadas (Parte I)	4º - 27/09/2023 5º - 28/09/2023
6	Ponemos en práctica las carreras de vallas de 100 m con las técnicas adecuadas (Parte II)	4º - 04/10/2023 5º - 05/10/2023
7	Nos divertimos en las en las carreras de relevos 4x100 (Parte I)	4º - 11/10/2023 5º - 12/10/2023
8	Nos divertimos en las en las carreras de relevos 4x100 (Parte II)	4º - 18/10/2023 5º - 19/10/2023
9	Participamos en carreras de velocidad 100 mts, vallas 100 mts y relevos 4x100 mts (parte I)	4º - 25/10/2023 5º - 26/10/2023
10	Participamos en carreras de velocidad 100 mts, vallas 100 mts y relevos 4x100 mts (parte II)	4º - 08/11/2023 5º - 09/11/2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

“Participamos en programas de pliometría para mejorar las carreras de velocidad (parte I)”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública	: Modesto Bastidas Espinoza
Área	: Educación Física.
Grado y Sección	: 4° y 5°
Número de Alumnos	: 15 – 14 = 29 estudiantes
Profesor	: Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar	: Campo deportivo
Fecha	: 30/08/2023 - 31/08/2023

Hora : 11:20 - 01:35

Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado, en la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica sus capacidades físicas para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos. • Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia adelante y atrás. 	Los estudiantes conocen la pliometría para mejorar la velocidad mejorando su comunicación y convivencia con sus pares.
Asume una vida Saludable <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		<ul style="list-style-type: none"> - registro auxiliar
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. <ul style="list-style-type: none"> ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Rubrica.

Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

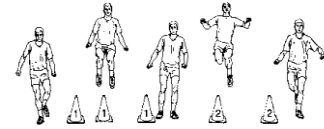
V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la pliometría? ¿para qué sirven? ¿Qué es la carrera de velocidad y para qué sirve? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? • Se da a conocer el propósito de la clase. Conocerás la pliometría con ellos mejoraras la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices fisca y básicas que se utilizan en la vida cotidiana. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. ➤ Activación corporal a través del Juegos de velocidad y agilidad Los estudiantes formados en tres equipos, ubicándose sentados en columnas al sonido del silbato los tres primeros hacen el pase del balón por encima de la cabeza hacia atrás y el ultimo de la columna sale corriendo con el balón hacia el cono y al regresar se ubica en el primero de la columna y hacia el mismo trabajo, y así sucesivamente los demás, el equipo que logra llegar hacia el otro extremo es el ganador. ➤ Juegos cooperativos incorporando la pliometría. 	



Los estudiantes formados en tres equipos, ubicándose sentados en columnas al sonido del silbato los tres primeros o últimos salen a realizar los saltos con ambos pies hacia adelante con la mano en la cintura y con la espalda recta hasta llegar al cono luego va en velocidad a dar la vuelta al cono para luego regresar a delante de su grupo, sale los tres últimos, el equipo ganador es el último integrante que logre llegar primero.

- Pliometría (saltos y variantes)
 - ❖ Los estuantes realizan los saltos laterales y hacia adelante con ambos pies.
 - ❖ Los estudiantes realizan saltos laterales y hacia adelantes con un solo pie.



- Carreras de velocidad y reacción.
 - ❖ Los estudiantes forman parejas de 2 frente a frente, uno de ellos estira la mano mientras que el compañero tiene que tocarle y salir corriendo uno 10 a 12 metros o hasta el cono delimitante para una mejor referencia, esta actividad mejora su reacción y sus reflejos al momento de su reacción en las carreras de velocidad.



Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.

CIERRE

DURCIÓN: 10 min. aprox.

DE VUELTA A LA CALMA

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=IrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
Prof. Yaranga Hinostraza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

“Participamos en programas de pliometría para mejorar las carreras de velocidad (parte II)”

V. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública	: Modesto Bastidas Espinoza
Área	: Educación Física.
Grado y Sección	: 4° y 5°
Número de Alumnos	: 15 – 14 = 29 estudiantes
Profesor	: Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar	: Campo deportivo
Fecha	: 06/09/2023 / 07/09/2023
Hora	: 11:20 - 01:35
Duración	: 3 horas

VI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado, en la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar

VII. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica sus capacidades físicas para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos. • Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia adelante y atrás 	Los estudiantes conocen la pliometría para mejorar la velocidad mejorando su comunicación y convivencia con sus pares.
Asume una vida Saludable <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. <ul style="list-style-type: none"> ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de observación

Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

VIII. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

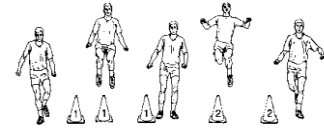
VII. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la pliometría? ¿para qué sirven? ¿Qué es la carrera de velocidad y para qué sirve? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? • Se da a conocer el propósito de la clase. Conocerás la pliometría con ellos mejoraras la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices fisca y básicas que se utilizan en la vida cotidiana. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. ➤ Activación corporal a través del Juegos de velocidad y agilidad Los estudiantes formados en tres equipos, ubicándose sentados en columnas al sonido del silbato los tres primeros hacen el pase del balón por encima de la cabeza hacia atrás y el ultimo de la columna sale corriendo con el balón hacia el cono y al regresar se ubica en el primero de la columna y hacia el mismo trabajo, y así sucesivamente los demás, el equipo que logra llegar hacia el otro extremo es el ganador. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos cooperativos incorporando la pliometría. 	



Los estudiantes formados en tres equipos, ubicándose sentados en columnas al sonido del silbato los tres primeros o últimos salen a realizar los saltos con ambos pies hacia adelante con la mano en la cintura y con la espalda recta hasta llegar al cono luego va en velocidad a dar la vuelta al cono para luego regresar a delante de su grupo, sale los tres últimos, el equipo ganador es el último integrante que logre llegar primero.

- Pliometría (saltos y variantes)
 - ❖ Los estuantes realizan los saltos laterales y hacia adelante con ambos pies.
 - ❖ Los estudiantes realizan saltos laterales y hacia adelantes con un solo pie.



- Carreras de velocidad y reacción.
 - ❖ Los estudiantes forman parejas de 2 frente a frente, uno de ellos estira la mano mientras el compañero tiene que tocarle y salir corriendo uno 10 a 12 metros o hasta el cono delimitante para una mejor referencia, esta actividad mejorar su reacción y sus reflejos al momento de su reacción en las carreras de velocidad.



que

Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.

CIERRE

**DURCIÓN: 10 min.
aprox.**

DE VUELTA A LA CALMA

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestro/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=IrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
Prof. Yaranga Hinojosa, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

FICHA DE OBSERVACIÓN (PRE Y POS TEST)

VARIABLE DEPENDIENTE (D): VELOCIDAD DE REACCIÓN

Escala de Calificación:

Nunca= 1 A veces= 2 Casi siempre= 3 Siempre= 4

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE REACCIÓN							
		ÍTEMS							
		Aplica sus capacidades físicas para mejorar su rendimiento en los diferentes saltos.	Reacciona con rapidez al inicio de la salida y realiza los saltos hacia adelante y atrás.						
		CALIFICACIÓN							
		1	2	3	4	1	2	3	4
4° GRADO									
1	ACEVEDO VILCHEZ, Rocío Maily								
2	BERNAOLA CURO, Jhan Son Yhu								
3	BERNAOLA MENDOZA, Marghiori								
4	CURO CHIMAICO, Jack Franklin								
5	ESCALANTE SOTO, Miguel Angel								
6	FERNANDEZ HUACHACA, Irvin Diego Vill								
7	FERNANDEZ TUANAMA, Jessica								
8	GARAY CCENTE, Ricardo Gabriel								
9	GARAY IGNACIO, Nilandy								
10	HILARIO HUICHO, Franco Walter								
11	JOIJA QUISPE, Gino Albert								
12	ÑAUPA CURO, Sebastian								
13	PAREDES AVILA, Béquer Samir								
14	TORRES MARTINEZ, Soledad Beatriz								
15	VARGAS ORE, Aldahir Anjhels								
5° GRADO									
16	ACEVEDO VILCHEZ, Jorge Luis								
17	AYALA FIGUEROA, Brhayan Smith								
18	CABALLA FIGUEROA, Brayan Jacx								
19	CORDERO QUIROZ, Ancheli								
20	FARFÁN CANCHARI, Luis Fernando								
21	FARFÁN CANCHARI, Bruno Renato								
22	MEDINA ARAUJO, Deysi Yameli								
23	MENDOZA PALOMINO, Anghely Marioli								
24	MORALES VALENCIA, Saúl Jefferson								
25	PACHECO VIVANCO, Yeison Clever								
26	QUISPE CONGA, Grecia Shantall								
27	RODRIGUEZ FERNANDEZ, Julio Cesar								
28	SICCHA MESA, Eliazar Josué								
29	TAGUADA CONDOR, Coraima Enith								

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
 Prof. Yaranga Hinostrroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
 Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

“Nos divertimos preparándonos en las carreras de velocidad mediante pliometría). (parte I)”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 2°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha: : 13/09/2023 - 14/09/2023

Hora : 11:20 - 01:35

Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar



III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo 	Los estudiantes fortalecen sus capacidades físicas para mejorar su velocidad mediante ejercicios.
Asume una vida Saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza secuencia de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos. 	- registro auxiliar - - Ficha de observación
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la carrera de velocidad y para qué sirve? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? • Se da a conocer el propósito de la clase. Conocerás la pliometría con ellos mejoraras la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices fisca y básicas que se utilizan en la vida cotidiana. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trote en el mismo sitio elevando el talón hasta los glúteos con la mano en la cintura. ○ Sentadillas con salto y tocando el suelo con las manos. ○ Con el pie delante y bajamos la cintura para luego subir con la mano en la cintura. ○ Con las manos estiradas de frente y con los miembros inferiores separados nos balanceamos de lado a lado. ➤ Juegos de velocidad y agilidad Los estudiantes formados en tres equipos, ubicándose en una fila agachados a dos pasos de distancia del uno al otro, los últimos de cada grupo tendrá que pasar por encima de sus compañeros saltando hasta llegar al final donde se ubicara de la misma forma que sus pares hasta llegar a una distancia que el docente ha propuesto.  ➤ Ejercicios de Pliometría Los estudiantes tendrán que saltar por encima del cono con ambos pies y un solo pie luego los estudiantes realizan la técnica de mejoramiento de carreras de velocidad elevando las rodillas en un ángulo de 90° y con el pie de apoyo dando 2 o tres saltos cortos para luego hacer la misma secuencia con el pie cambiado.  ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. ➤ Carreras de velocidad mediante un juego. Los estudiantes en un círculo a doble distancia, deberán estar atentos al compañero que va estar afuera porque a uno de ellos le va tocar para luego ser perseguido por el compañero que toco previamente, hasta llegar al sitio del compañero y ocupar su lugar, de ser lo contrario y ser alcanzado tendrá que seguir tocando y huyendo hasta lograr ocupar un lugar en el círculo. <ul style="list-style-type: none"> 🚩 El que está afuera solo puede tocar un solo compañero. 🚩 No vale pasar por la mitad del círculo. 	

➤ Carreras de velocidad y reacción.

- ❖ Los estudiantes forman parejas de 2 frente a frente, uno de ellos estira la mano mientras que el compañero tiene que tocarle y salir corriendo uno 10 a 12 metros o hasta el cono delimitante para una mejor referencia, esta actividad mejorará su reacción y sus reflejos al momento de su reacción en las carreras de velocidad.



Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.

CIERRE

DURCIÓN: 10 min. aprox.

DE VUELTA A LA CALMA

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E

Prof. Yaranga Hinostrroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

“Nos divertimos preparándonos en las carreras de velocidad mediante pliometría). (parte II)”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° Y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha: : 20/09/2023 - 21/09/2023

Hora : 11:20 - 01:35

Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo • Realiza secuencia de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos. 	Los estudiantes fortalecen sus capacidades físicas para mejorar su velocidad mediante ejercicios. - registro auxiliar - Ficha de observación
Assume una vida Saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la carrera de velocidad y para qué sirve? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? <ul style="list-style-type: none"> • Se da a conocer el propósito de la clase. Conocerás la pliometría con ellos mejoraras la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices fisca y básicas que se utilizan en la vida cotidiana. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trote en el mismo sitio elevando el talón hasta los glúteos con la mano en la cintura. ○ Sentadillas con salto y tocando el suelo con las manos. ○ Con el pie delante y bajamos la cintura para luego subir con la mano en la cintura. ○ Con las manos estiradas de frente y con los miembros inferiores separados nos balanceamos de lado a lado. ➤ Juegos de velocidad y agilidad Los estudiantes formados en tres equipos, ubicándose en una fila agachados a dos pasos de distancia del uno al otro, los últimos de cada grupo tendrá que pasar por encima de sus compañeros saltando hasta llegar al final donde se ubicara de la misma forma que sus pares hasta llegar a una distancia que el docente ha propuesto. ➤ Ejercicios de Pliometría Los estudiantes tendrán que saltar por encima del cono para con ambos pies y un solo pie luego los estudiantes realizan la técnica de mejoramiento de carreras de velocidad elevando las rodillas en un ángulo de 90° y con el pie de apoyo dando 2 o tres saltos cortos para luego hacer la misma secuencia con el pie cambiado. ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. ➤ Carreras de velocidad mediante un juego. Los estudiantes en un círculo a doble distancia, deberán estar atentos al compañero que va estar afuera porque a uno de ellos le va tocar para luego ser perseguido por el compañero que toco previamente, hasta llegar al sitio del compañero y ocupar su lugar, de ser lo contrario y ser alcanzado tendrá que seguir tocando y huyendo hasta lograr ocupar un lugar en el círculo. <ul style="list-style-type: none"> 🚦 El que está afuera solo puede tocar un solo compañero. 🚦 No vale pasar por la mitad del círculo. 	



➤ Carreras de velocidad y reacción.

- ❖ Los estudiantes forman parejas de 2 frente a frente, uno de ellos estira la mano mientras que el compañero tiene que tocarle y salir corriendo uno 10 a 12 metros o hasta el cono delimitante para una mejor referencia, esta actividad mejorará su reacción y sus reflejos al momento de su reacción en las carreras de velocidad.



Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.

CIERRE

DURCIÓN: 10 min. aprox.

DE VUELTA A LA CALMA

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

FICHA DE OBSERVACIÓN (PRE Y POS TEST)

VARIABLE DEPENDIENTE (D): VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Escala de Calificación:

Nunca= 1 A veces= 2 Casi siempre= 3 Siempre= 4

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO							
		ÍTEMS							
		Coordina su cuerpo.	Realiza secuencia de movimientos coordinando de sus miembros inferiores y superiores en los saltos.						
		CALIFICACIÓN							
		1	2	3	4	1	2	3	4
4° GRADO									
1	ACEVEDO VILCHEZ, Rocío Maily								
2	BERNAOLA CURO, Jhan Son Yhu								
3	BERNAOLA MENDOZA, Marghiori								
4	CURO CHIMAICO, Jack Franklin								
5	ESCALANTE SOTO, Miguel Angel								
6	FERNANDEZ HUACHACA, Irvin Diego Vill								
7	FERNANDEZ TUANAMA, Jessica								
8	GARAY CCENTE, Ricardo Gabriel								
9	GARAY IGNACIO, Nilandy								
10	HILARIO HUICHO, Franco Walter								
11	JOJA QUISPE, Gino Albert								
12	ÑAUPA CURO, Sebastian								
13	PAREDES AVILA, Béquer Samir								
14	TORRES MARTINEZ, Soledad Beatriz								
15	VARGAS ORE, Aldahir Anjhels								
5° GRADO									
16	ACEVEDO VILCHEZ, Jorge Luis								
17	AYALA FIGUEROA, Brhayan Smith								
18	CABALLA FIGUEROA, Brayan Jacx								
19	CORDERO QUIROZ, Ancheli								
20	FARFÁN CANCHARI, Luis Fernando								
21	FARFÁN CANCHARI, Bruno Renato								
22	MEDINA ARAUJO, Deysi Yameli								
23	MENDOZA PALOMINO, Anghely Marioli								
24	MORALES VALENCIA, Saúl Jefferson								
25	PACHECO VIVANCO, Yeison Clever								
26	QUISPE CONGA, Grecia Shantall								
27	RODRIGUEZ FERNANDEZ, Julio Cesar								
28	SICCHA MESA, Eliazar Josué								
29	TAGUADA CONDOR, Coraima Enith								

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
 Prof. Yaranga Hinostrza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
 Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5

Ponemos en práctica las carreras de vallas de 100 m con las técnicas adecuadas (Parte I)

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha : 27/09/2023 - 28/09/2023
 Hora : 11:20 - 01:35
 Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar



III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos. • Mejora su velocidad en el recorrido. 	Los estudiantes se divierten en las carreras de vallas para mejoras sus capacidades físicas. • Registro auxiliar. • Ficha de observación.
Asume una vida Saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

IX. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: ¿Qué es la carrera de vallas y cómo podemos practicarlo? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? • Se da a conocer el propósito de la clase. Mejoramos la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices física y básicas que se utilizan distintos ejercicios. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trote en el mismo sitio elevando la rodilla a 90° y con las manos en movimientos. ○ Los estudiantes formados en una fila realizan zigzag en velocidad surfeando a sus compañeros de izquierda a derecha. ○ Los estudiantes formados en una fila frente a frente y en medio de ellos habrá un platillo para cuando toque el silbato uno de ellos será más rápido don tomara posición de ella. ○ Ejercicios de estiramiento, con las manos entrelazadas nos estiramos arriba, derecha e izquierda; luego con los miembros inferiores. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Circuito de agilidad Los estudiantes pasan por la escalera coordinando de lado derecho luego pasa a los conos para realizar pique del primero al segundo regresa al último y al tercero y luego regresa al último para luego salir en velocidad para poder saltar las vallas puestas como obstáculos y llega al cono para realizar un ocho y salir en zigzag formado por los platillos. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras de vallas. <ul style="list-style-type: none"> 🚦 Los estudiantes en grupos de 4 realizan las carreras de vallas 🚦 Los estudiantes no pueden pasar por la mitad de la cancha, tienen que seguir su carril. 🚦 Los estudiantes tienen que hacer el correcto pase por cada una de las vallas 	
<p><i>Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.</i></p>	

CIERRE**DURCIÓN: 10 min. aprox.****DE VUELTA A LA CALMA**

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

Ponemos en práctica las carreras de vallas de 100 m con las técnicas adecuadas (Parte II)

V. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha : 04/10/2023 - 05/10/2023
 Hora : 11:20 - 01:35
 Duración : 3 horas

VI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar.



VII. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos. • Mejora su velocidad en el recorrido. 	Los estudiantes se divierten en las carreras de vallas para mejoras sus capacidades físicas. <ul style="list-style-type: none"> • Registro auxiliar. • Ficha de observación.
Asume una vida Saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

VIII. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

XI. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: ¿Qué es la carrera de vallas y cómo podemos practicarlo? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? • Se da a conocer el propósito de la clase. Mejoramos la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices física y básicas que se utilizan distintos ejercicios. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trote en el mismo sitio elevando la rodilla a 90° y con las manos en movimientos. ○ Los estudiantes formados en una fila realizan zigzag en velocidad surfeando a sus compañeros de izquierda a derecha. ○ Los estudiantes formados en una fila frente a frente y en medio de ellos habrá un platillo para cuando toque el silbato uno de ellos será más rápido don tomara posición de ella. ○ Ejercicios de estiramiento, con las manos entrelazadas nos estiramos arriba, derecha e izquierda; luego con los miembros inferiores. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Circuito de agilidad Los estudiantes pasan por la escalera coordinando de lado derecho luego pasa a los conos para realizar pique del primero al segundo regresa al último y al tercero y luego regresa al último para luego salir en velocidad para poder saltar las vallas puestas como obstáculos y llega al cono para realizar un ocho y salir en zigzag formado por los platillos. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras de vallas. <ul style="list-style-type: none"> 🚦 Los estudiantes en grupos de 4 realizan las carreras de vallas 🚦 Los estudiantes no pueden pasar por la mitad de la cancha, tienen que seguir su carril. 🚦 Los estudiantes tienen que hacer el correcto pase por cada una de las vallas 	
<p><i>Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.</i></p>	

CIERRE**DURCIÓN: 10 min. aprox.****DE VUELTA A LA CALMA**

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

FICHA DE OBSERVACIÓN (PRE Y POS TEST)

VARIABLE DEPENDIENTE (D): VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Escala de Calificación:

Nunca= 1 A veces= 2 Casi siempre= 3 Siempre= 4

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DIMENSIÓN: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO							
		ÍTEMS							
		Logra una velocidad constante de ida y vuelta en línea recta pasando por los obstáculos.				Mejora su velocidad en el recorrido.			
		CALIFICACIÓN							
		1	2	3	4	1	2	3	4
4° GRADO									
1	ACEVEDO VILCHEZ, Rocío Maily								
2	BERNAOLA CURO, Jhan Son Yhu								
3	BERNAOLA MENDOZA, Marghiori								
4	CURO CHIMAICO, Jack Franklin								
5	ESCALANTE SOTO, Miguel Angel								
6	FERNANDEZ HUACHACA, Irvin Diego Vill								
7	FERNANDEZ TUANAMA, Jessica								
8	GARAY CCENTE, Ricardo Gabriel								
9	GARAY IGNACIO, Nilandy								
10	HILARIO HUICHO, Franco Walter								
11	JOJA QUISPE, Gino Albert								
12	ÑAUPA CURO, Sebastian								
13	PAREDES AVILA, Béquer Samir								
14	TORRES MARTINEZ, Soledad Beatriz								
15	VARGAS ORE, Aldahir Anjhels								
5° GRADO									
16	ACEVEDO VILCHEZ, Jorge Luis								
17	AYALA FIGUEROA, Brhayan Smith								
18	CABALLA FIGUEROA, Brayan Jacx								
19	CORDERO QUIROZ, Ancheli								
20	FARFÁN CANCHARI, Luis Fernando								
21	FARFÁN CANCHARI, Bruno Renato								
22	MEDINA ARAUJO, Deysi Yameli								
23	MENDOZA PALOMINO, Anghely Marioli								
24	MORALES VALENCIA, Saúl Jefferson								
25	PACHECO VIVANCO, Yeison Clever								
26	QUISPE CONGA, Grecia Shantall								
27	RODRIGUEZ FERNANDEZ, Julio Cesar								
28	SICCHA MESA, Eliazar Josué								
29	TAGUADA CONDOR, Coraima Enith								

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
 Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
 Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7

Nos divertimos en las en las carreras de relevos 4x100 (Parte I)

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha : 11/10/2023 - 12/10/2023
 Hora : 11:20 - 01:35
 Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar.



III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa y realiza las secuencias correctas en las carreras de velocidad. • Demuestra sus loncheras saludables en el desarrollo de las sesiones 	Los estudiantes se divierten mediante los circuitos de velocidad y con las carreras de relevos 4x100. <ul style="list-style-type: none"> • Registro auxiliar. • Ficha de observación.
Asume una vida Saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace recoge de los saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? ¿Qué es la carrera de relevos y cómo podemos practicarla? • Se da a conocer el propósito de la clase. Mejoramos la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices física y básicas que se utilizan distintos ejercicios. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<p>Los estudiantes todos reunidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trote en el mismo sitio elevando la rodilla a 90° y con las manos en movimientos. ○ Los estudiantes formados en una fila realizan zigzag en velocidad surfeando a sus compañeros de izquierda a derecha. ○ Los estudiantes formados en una fila frente a frente y en medio de ellos habrá un platillo para cuando toque el silbato uno de ellos será más rápido don tomara posición de ella. ○ Ejercicios de estiramiento, con las manos entrelazadas nos estiramos arriba, derecha e izquierda; luego con los miembros inferiores.  <p>➤ Circuito de agilidad Los estudiantes pasan por la escalera saltando con un solo pie luego por los aros saltando de lado a lado por el circuito. - Luego se varia.</p> <p>➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Esquiping estático y con movimiento. ❖ Esquiping elevando los talones hasta los glúteos, estático y con movimiento. ❖ Correr de lado. ❖ Correr hacia atrás. ❖ Multisaltos hacia adelante. </p>  <p>➤ Aceleración en la velocidad. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ver el video y realizar la aceleración con técnica y mejorar algunos errores. https://www.youtube.com/watch?v=2-xEQMho1m8 </p> <p>➤ Carreras de relevos. <ul style="list-style-type: none"> 🚦 Los estudiantes en grupos de 4 realizan las carreras de vallas 🚦 Los estudiantes no pueden pasar por la mitad de la cancha, tienen que seguir su carril. 🚦 Los estudiantes tienen que hacer la correcta entrega del testimonio </p> <p style="text-align: center;"><i>Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.</i></p>	

CIERRE**DURCIÓN: 10 min. aprox.****DE VUELTA A LA CALMA**

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E

Prof. Yaranga Hinostrroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

Nos divertimos en las en las carreras de relevos 4x100 (Parte II)

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha : 18/10/2023 - 19/10/2023
 Hora : 11:20 - 01:35
 Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar.

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ○ Comprende su cuerpo ○ Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa y realiza las secuencias correctas en las carreras de velocidad. • Demuestra sus loncheras saludables en el desarrollo de las sesiones 	Los estudiantes se divierten mediante los circuitos de velocidad y con las carreras de relevos 4x100.
Asume una vida Saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. ○ Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		<ul style="list-style-type: none"> • Registro auxiliar. • Ficha de observación.
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. ○ Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. ○ Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace recoge de los saberes previos: <ul style="list-style-type: none"> ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? ¿Qué es la carrera de relevos y cómo podemos practicarlo? • Se da a conocer el propósito de la clase. Mejoramos la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices física y básicas que se utilizan distintos ejercicios. 	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<p>Los estudiantes todos reunidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trote en el mismo sitio elevando la rodilla a 90° y con las manos en movimientos. ○ Los estudiantes formados en una fila realizan zigzag en velocidad surfeando a sus compañeros de izquierda a derecha. ○ Los estudiantes formados en una fila frente a frente y en medio de ellos habrá un platillo para cuando toque el silbato uno de ellos será más rápido don tomara posición de ella. ○ Ejercicios de estiramiento, con las manos entrelazadas nos estiramos arriba, derecha e izquierda; luego con los miembros inferiores. ➤ Circuito de agilidad Los estudiantes pasan por la escalera saltando con un solo pie luego por los aros saltando de lado a lado por el circuito. <ul style="list-style-type: none"> - Luego se varia. ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Esquiping estático y con movimiento. ❖ Esquiping elevando los talones hasta los glúteos, estático y con movimiento. ❖ Correr de lado. ❖ Correr hacia atrás. ❖ Multisaltos hacia adelante. ➤ Aceleración en la velocidad. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ver el video y realizar la aceleración con técnica y mejorar algunos errores. https://www.youtube.com/watch?v=2-xEQMho1m8 ➤ Carreras de relevos. <ul style="list-style-type: none"> 🚦 Los estudiantes en grupos de 4 realizan las carreras de vallas 🚦 Los estudiantes no pueden pasar por la mitad de la cancha, tienen que seguir su carril. 🚦 Los estudiantes tienen que hacer la correcta entrega del testimonio 	
<p><i>Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación.</i></p>	



CIERRE**DURCIÓN: 10 min. aprox.****DE VUELTA A LA CALMA**

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E

Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

FICHA DE OBSERVACIÓN (PRE Y POS TEST)

VARIABLE DEPENDIENTE (D): TIEMPO

Escala de Calificación:

Nunca= 1 A veces= 2 Casi siempre= 3 Siempre= 4

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DIMENSIÓN: TIEMPO							
		ÍTEMS							
		Realiza saltos durante 15 segundos continuos.				Realiza la fase de impulso adecuado al momento de salir			
		CALIFICACIÓN							
		1	2	3	4	1	2	3	4
4º GRADO									
1	ACEVEDO VILCHEZ, Rocío Maily								
2	BERNAOLA CURO, Jhan Son Yhu								
3	BERNAOLA MENDOZA, Marghiori								
4	CURO CHIMAICO, Jack Franklin								
5	ESCALANTE SOTO, Miguel Angel								
6	FERNANDEZ HUACHACA, Irvin Diego Vill								
7	FERNANDEZ TUANAMA, Jessica								
8	GARAY CCENTE, Ricardo Gabriel								
9	GARAY IGNACIO, Nilandy								
10	HILARIO HUICHO, Franco Walter								
11	JOIJA QUISPE, Gino Albert								
12	ÑAUPA CURO, Sebastian								
13	PAREDES AVILA, Béquer Samir								
14	TORRES MARTINEZ, Soledad Beatriz								
15	VARGAS ORE, Aldahir Anjhels								
5º GRADO									
16	ACEVEDO VILCHEZ, Jorge Luis								
17	AYALA FIGUEROA, Brhayan Smith								
18	CABALLA FIGUEROA, Brayan Jacx								
19	CORDERO QUIROZ, Ancheli								
20	FARFÁN CANCHARI, Luis Fernando								
21	FARFÁN CANCHARI, Bruno Renato								
22	MEDINA ARAUJO, Deysi Yameli								
23	MENDOZA PALOMINO, Anghely Marioli								
24	MORALES VALENCIA, Saúl Jefferson								
25	PACHECO VIVANCO, Yeison Clever								
26	QUISPE CONGA, Grecia Shantall								
27	RODRIGUEZ FERNANDEZ, Julio Cesar								
28	SICCHA MESA, Eliazar Josué								
29	TAGUADA CONDOR, Coraima Enith								

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
 Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
 Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 9

“Participamos en carreras de velocidad 100 mts, vallas 100 mts y relevos 4x100 mts (parte I)”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha : 25/10/2023 - 26/10/2023
 Hora : 11:20 - 01:35
 Duración : 3 horas

II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar


III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. o Comprende su cuerpo o Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en los distintos ejercicios propuestos. • Demuestra sus loncheras saludables en el desarrollo de las sesiones 	Los estudiantes mejoran las distintas pruebas en las carreras de velocidad.
Assume una vida Saludable o Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. o Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> o Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. o Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		- registro auxiliar
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. o Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> o Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. o Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		- Lista de cotejo
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

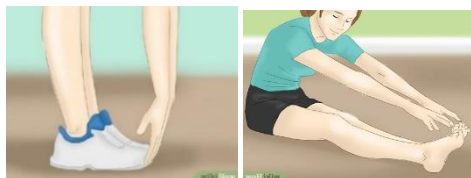
V. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: ¿Qué es la carrera de relevos y cómo podemos practicarlo? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? <p>Se da a conocer el propósito de la clase. Mejoramos la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices físicas.</p> <p>Motivación: los estudiantes en dos grupos realizan el juego denominado “obstáculo humano” donde los estudiantes tienen que pasar por debajo y por encima de sus pares.</p>	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<p>Los estudiantes todos reunidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Los estudiantes realizan trote hasta los platillos y conos de distintos colores como generando la percepción y la concentración. ○ Frente a frente en par los estudiantes tienen que tocar la palma de la mano y escapar y el compañero tiene la obligación de atraparlo. ➤ Motivación: los estudiantes en dos grupos realizan el juego denominado “obstáculo humano” donde los estudiantes tienen que pasar por debajo y por encima de sus pares. ➤ Circuito de agilidad Los estudiantes recorren en zigzag de ida y vuelta en el menor tiempo posible. <ul style="list-style-type: none"> - Luego se varía. ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Esquiping estático y con movimiento. ❖ Esquiping elevando los talones hasta los glúteos, estático y con movimiento. ❖ Correr de lado. ❖ Correr hacia atrás. ❖ Multisaltos hacia adelante. ➤ Carreras de velocidad de 100 metros. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los estudiantes en pares realizan los 100 metros planos. ➤ Carrera de obstáculos en los 100 metros. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los estudiantes salen uno por uno en las carreras de vallas. ➤ Carreras de relevos. <ul style="list-style-type: none"> 🏁 Los estudiantes en grupos de 4 realizan las carreras de vallas 🏁 Los estudiantes no pueden pasar por la mitad de la cancha, tienen que seguir su carril. 🏁 Los estudiantes tienen que hacer la correcta entrega del testimonio 	
	
<p><i>Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación</i></p>	

DE VUELTA A LA CALMA

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E

Prof. Yaranga Hinostroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

“Participamos en carreras de velocidad 100 mts, vallas 100 mts y relevos 4x100 mts (parte I)”

VII. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa Pública : Modesto Bastidas Espinoza
 Área : Educación Física.
 Grado y Sección : 4° y 5°
 Número de Alumnos : 15 – 14 = 29 estudiantes
 Profesor : Canchari Palomino, Ronel T.A.

PRECISIÓN DE LUGAR Y TIEMPO

Lugar : Campo deportivo
 Fecha : 08/11/2023 - 09/11/2023
 Hora : 11:20 - 01:35
 Duración : 3 horas

VIII. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Después de dos años de clases virtuales en el área de Educación Física, nos vimos con muchos factores que deterioraron nuestras capacidades físicas por el confinamiento y las restricciones de asistir a las clases y espacios recreativos. En esta primera Experiencia de Aprendizaje, iniciaremos con las actividades de acondicionamiento en carreras de velocidad mediante la pliometría en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera progresiva y a la vez lúdica; Por otro lado la I.E.P. Modesto Bastidas Espinoza se evidencia una alimentación inadecuada en los estudiantes, consumiendo en las horas del refrigerio y la salida comida chatarra y un bajo consumo de frutas y verduras. Es importante orientar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, para que reconozcan el valor que brindan los nutrientes y practicar actividades físicas y deportivas, la importancia para su crecimiento normal, como ayuda a prevenir diversas enfermedades y proporcionar energía para estudiar


IX. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN:

Competencias del área	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. o Comprende su cuerpo o Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza 20 saltos laterales en 30 segundos mejorando su registro. • Realiza 40 metros de carrera de velocidad en zigzag en el menor tiempo posible. T₁ – T₂. 	Los estudiantes mejoran las distintas pruebas en las carreras de velocidad.
Assume una vida Saludable o Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. o Incorpora práctica que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> o Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimenticias y las actividades físicas que practican. o Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividades físicas diarias y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario. 		- registro auxiliar
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. o Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	<ul style="list-style-type: none"> o Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basada en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollo diferente. o Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. 		- Lista de cotejo
Competencias transversales	Desempeño (precisado)	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizaje viable sobre base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja con destreza, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Realiza el proceso de aprendizaje para cumplir sus metas.	Explica con sus propias palabras el proceso que siguió para lograr sus aprendizajes. Se traza metas, para cumplir respecto a las actividades de aprendizaje de la modalidad a distancia, enviando sus tareas como productos de aprendizaje.

X. ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

Enfoques transversales	Valores	Acciones observables
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. ➤ Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Búsqueda de la excelencia.	Flexibilidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
Ambiental	Justicia y solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.

XI. SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE

INICIO	DURCIÓN: 20 min. aprox.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del docente. ➤ Se da la bienvenida a todos y saludos cordiales. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre las normas de convivencia. ❖ Respeto entre compañeros. ❖ Obedecer al profesor. ❖ Levantar la mano para opinar. ➤ Se dialoga con los estudiantes sobre la actividad. ➤ Los estudiantes se desplazan al campo deportivo, en seguida se le propone que se ubiquen en el espacio formados en un círculo. ➤ Luego el docente inicia la sesión con un dialogo motivador, despertando el interés en el alumno, mediante algunas preguntas, se hace él recoge de los saberes previos: ¿Qué es la carrera de relevos y cómo podemos practicarlo? ¿son muy importantes la práctica de la pliometría para mejorar la carrera de velocidad? <p>Se da a conocer el propósito de la clase. Mejoramos la carrera de velocidad explorando nuevas formas de repotenciar las habilidades motrices físicas.</p> <p>Motivación: los estudiantes en dos grupos realizan el juego denominado “obstáculo humano” donde los estudiantes tienen que pasar por debajo y por encima de sus pares.</p>	
DESARROLLO	DURCIÓN: 60 min. aprox.
<p>Los estudiantes todos reunidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los estudiantes formados realizaran la activación corporal con algunos ejercicios de estiramientos, flexibilidad, trotes y piques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Los estudiantes realizan trote hasta los platillos y conos de distintos colores como generando la percepción y la concentración. ○ Frente a frente en par los estudiantes tienen que tocar la palma de la mano y escapar y el compañero tiene la obligación de atraparlo. ➤ Motivación: los estudiantes en dos grupos realizan el juego denominado “obstáculo humano” donde los estudiantes tienen que pasar por debajo y por encima de sus pares. <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Circuito de agilidad Los estudiantes recorren en zigzag de ida y vuelta en el menor tiempo posible <ul style="list-style-type: none"> - Luego se varia. ➤ Mecanización de la secuencia de carreras de velocidad: en esta actividad los estudiantes mecanizaran el correcto movimiento de los brazos en las carreras, se realizará estático y luego con movimiento o avanzando. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Esquiping estático y con movimiento. ❖ Esquiping elevando los talones hasta los glúteos, estático y con movimiento. ❖ Correr de lado. ❖ Correr hacia atrás. ❖ Multisaltos hacia adelante. ➤ Carreras de velocidad de 100 metros. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los estudiantes en pares realizan los 100 metros planos. ➤ Carrera de obstáculos en los 100 metros. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los estudiantes salen uno por uno en las carreras de vallas. ➤ Carreras de relevos. <ul style="list-style-type: none"> 🏁 Los estudiantes en grupos de 4 realizan las carreras de vallas 🏁 Los estudiantes no pueden pasar por la mitad de la cancha, tienen que seguir su carril. 🏁 Los estudiantes tienen que hacer la correcta entrega del testimonio <p style="text-align: center;"><i>Por el intenso sol que azota en estos años los estudiantes tendrán cada cierto tiempo 2 a 4 minutos de hidratación</i></p>	

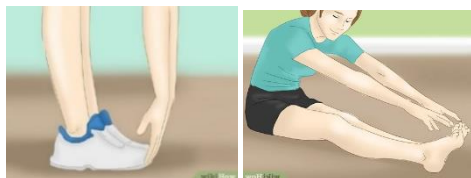
CIERRE

DURCIÓN: 10 min. aprox.

DE VUELTA A LA CALMA

Al concluir la actividad, Todos los estudiantes formados en media luna ejecutan los ejercicios de relajación

- Respiración (inhalación y exhalación 80 y 20).
- Estiramientos de los brazos y piernas.



Luego los estudiantes reunidos en media luna, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué les pareció la clase de hoy?
- ¿Qué dificultades tuvieron?

El docente felicita a los estudiantes por la participación en la actividad y da las recomendaciones sobre la higiene y alimentación saludable.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.facebook.com/futbolmaestroo/videos/2490323864364344/?sfnsn=wa&mibextid=2Rb1fB>

<https://www.facebook.com/reel/3560767574245959?sfnsn=wa&mibextid=lrPUVC>

<https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E

Prof. Yaranga Hinostraza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

FICHA DE OBSERVACIÓN (PRE Y POS TEST)

VARIABLE DEPENDIENTE (D): VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Escala de Calificación:

Nunca= 1 A veces= 2 Casi siempre= 3 Siempre= 4

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DIMENSIÓN: TIEMPO							
		ÍTEMS							
		Realiza 20 saltos laterales en 30 segundos mejorando su registro.				Realiza 40 metros de carrera de velocidad en zigzag en el menor tiempo posible. T ₁ - T ₂ .			
		CALIFICACIÓN							
		1	2	3	4	1	2	3	4
4° GRADO									
1	ACEVEDO VILCHEZ, Rocío Maily								
2	BERNAOLA CURO, Jhan Son Yhu								
3	BERNAOLA MENDOZA, Marghiori								
4	CURO CHIMAICO, Jack Franklin								
5	ESCALANTE SOTO, Miguel Angel								
6	FERNANDEZ HUACHACA, Irvin Diego Vill								
7	FERNANDEZ TUANAMA, Jessica								
8	GARAY CCENTE, Ricardo Gabriel								
9	GARAY IGNACIO, Nilandy								
10	HILARIO HUICHO, Franco Walter								
11	JOIJA QUISPE, Gino Albert								
12	ÑAUPA CURO, Sebastian								
13	PAREDES AVILA, Béquer Samir								
14	TORRES MARTINEZ, Soledad Beatriz								
15	VARGAS ORE, Aldahir Anjhels								
5° GRADO									
16	ACEVEDO VILCHEZ, Jorge Luis								
17	AYALA FIGUEROA, Brhayan Smith								
18	CABALLA FIGUEROA, Brayan Jacx								
19	CORDERO QUIROZ, Ancheli								
20	FARFÁN CANCHARI, Luis Fernando								
21	FARFÁN CANCHARI, Bruno Renato								
22	MEDINA ARAUJO, Deysi Yameli								
23	MENDOZA PALOMINO, Anghely Marioli								
24	MORALES VALENCIA, Saúl Jefferson								
25	PACHECO VIVANCO, Yeison Clever								
26	QUISPE CONGA, Grecia Shantall								
27	RODRIGUEZ FERNANDEZ, Julio Cesar								
28	SICCHA MESA, Eliazar Josué								
29	TAGUADA CONDOR, Coraima Enith								

.....
DIRECTOR/A DE LA I.E
 Prof. Yaranga Hinostrroza, Ángel Tomas

.....
DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
 Canchari Palomino, Ronel Thomas Anderson

Anexo 12.

Carta de consentimiento de I.E.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA “MODESTO BASTIDAS ESPINOZA”



CARTA DE CONSENTIMIENTO

Yo, Prof. Yaranga Hinostroza, Angel Tomas, director de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA “MODESTO BASTIDAS ESPINOZA” de PUERTO AMARGURA, **ASUMO** la responsabilidad de aceptación y autorización para la aplicación del proyecto de investigación educativa titulada: **“Programa pliométrico para mejorar la carrera de velocidad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la institución educativa pública “Modesto Bastidas Espinoza” de puerto Amargura, Llochegua, 2022.”**; presentado por **CANCHARI PALOMINO, Ronel Thomas Anderson** de la especialidad de Educación Física. Desde el 29 de agosto al 09 de noviembre de 2023.

Llochegua, 23 de agosto de 2023

I.E. MODESTO BASTIDAS ESPINOZA
DRE AYACUCHO / JOEL HUANGA

Prof. Angel T. Yaranga Hinostroza
DNI N° 23831786
DIRECTOR



Anexo 13.

Evidencias fotográficas

Figura 1.

“Participamos en programas de pliometría para mejorar las carreras de velocidad”



Nota: Los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria realizan saltos para fortalecer sus capacidades físicas por consecuencia su velocidad.

Figura 2.

“Nos divertimos preparándonos en las carreras de velocidad mediante la pliometría”



Nota: los estudiantes se preparan para las carreras de velocidad con ejercicios para mejorar su coordinación, fuerza y resistencia.

Figura 3.

“Ponemos en práctica las carreras de vallas de 100 metros con las técnicas adecuadas”



Nota: Los estudiantes realizan las carreras en vallas tomando en cuenta la coordinación y las técnicas que se utilizan al momento de pasar las vallas.

Figura 4:

“Participamos en carreras de 100 mts, vallas 100 mts y relevos 4x100 mts”



Nota: los estudiantes realizan las carreras de 100 metros planos tomando en cuenta las coordinaciones, velocidad y mejorar su tiempo al momento de la carrera.