



ESCUELA DE POSTGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa “El Amauta”-del distrito de Comas

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÈMICO DE:
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN**

AUTOR:

Br. Merino Velásquez José Luis

ASESOR:

Dr. Seminario León Huamán Quispe

SECCIÓN

Educación e Idiomas

LÌNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y Aprendizaje

PERÚ -2014

Dedicatoria

Quiero dedicar esta obra a todos los maestros de educación física, ya que cumplimos una misión muy importante en la formación de buenos ciudadanos.

A los docentes de la escuela de post grado, porque nos incentivaron a seguir investigando y lograr una mejor calidad educativa.

Agradecimiento

Agradezco a Dios a mis padres Santos y Victoria por darme la vida, por sus acertados consejos a mi esposa Elvira e hijos Joseph y Andrea por todo su apoyo y comprensión.

Presentación

Señores miembros del jurado examinador

En cumplimiento con los dispositivos vigentes que establece el proceso de graduación de la Universidad César Vallejo, con el fin de optar el grado de Magister en Docencia y Gestión Educativa, presento la tesis titulada “Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa el Amauta de la Ugel 04 en el distrito de Comas 2013”

En base a una ardua investigación y a la aplicación de un programa educativo a través de juegos y la aplicación de test para medir la condición física llevan a la construcción y análisis de datos, presento esta tesis, esperando que sirva de referente a mis colegas de educación física con nuevas propuestas que contribuyan en el mejoramiento de la calidad en la enseñanza en bienestar de los estudiantes de educación secundaria.

El informe está compuesto por cuatro capítulos que son: Capítulo I, Problema de investigación, Capítulo II, Marco teórico, Capítulo III, Marco metodológico, Capítulo IV, Resultados, asimismo se presenta las conclusiones y sugerencias, las referencias bibliográficas y anexos.

El autor

Índice general

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACION	13
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Justificación	17
1.4. Limitaciones	19
1.5. Antecedentes	20
1.6. Objetivos	25
1.6.1. Objetivo general	25
1.6.2. Objetivos específicos	25
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	26
2.1. Bases teóricas del Juego	27
2.1.1. Definición conceptual de juego	27
2.1.2. Características del juego	28
2.2. Bases teóricas de la Condición física	30
2.2.1. Definición conceptual de condición física	30
2.2.2. Definición conceptual de resistencia	32
2.2.3. Definición conceptual de velocidad	34
2.2.4. Definición conceptual de la flexibilidad	35
2.2.5. Definición conceptual de la fuerza	36

CAPÍTULO III. MARCO METODOLOGICO	38
3.1. Hipótesis	39
3.1.1. Hipótesis general	39
3.1.2. Hipótesis específicas	39
3.2. Variables	39
3.2.1. Definición conceptual	39
3.2.2. Definición operacional	40
3.3. Metodología	43
3.3.1. Tipo de investigación	43
3.3.2. Diseño de investigación	43
3.4. Población y muestra	44
3.5. Método de investigación	46
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
3.6.1. Técnica	46
3.6.2. Instrumento N° 1 Programa “Juegos dirigidos”	47
3.6.3. Instrumento N° 2 Ficha de observación	47
3.7. Método de análisis de datos	49
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	51
4.1. Descripción	52
4.1.1. Prueba de normalidad	52
4.1.2. Prueba de hipótesis	53
4.2. Discusión	62
Conclusiones	64
Sugerencias	66
Referencias bibliográficas	67
ANEXOS	69
Anexo 1. Matriz de consistencia	
Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos	
Anexo 3. Plan de aplicación del programa	
Anexo 4 Ficha de validación de instrumentos	
Anexo 5 Base de datos	
Anexo 6 Reporte estadístico de SPSS20.0	
Anexo 7 Autorización de la investigación	
Anexo 8 Fotografías del estudio	

Índice de tablas

	Página
Tabla 1 .Operacionalización de la variable Aplicación de los juegos	41
Tabla 2. Operacionalización de la variable Nivel de Condición física	42
Tabla 3. Población de estudio y Muestra	45
Tabla 4 Baremo de medición de la Condición Física	47
Tabla 5 Valoraciones de los jueces sobre consistencia interna	49
Tabla 6 Resultados de la prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio en el pretest de la Condición Física	52
Tabla 7 Resultados de la prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio en el postest de la Condición Física.	52
Tabla 8. Condición Física de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest	53
Tabla 9. Resistencia de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest	55
Tabla 10 Velocidad de los estudiantes del quinto grado de Secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	57
Tabla 11.Flexibilidad de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	59
Tabla 12.Fuerza de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	61

Índice de figuras

	Página
Figura 1. Condición Física de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	54
Figura 2. Resistencia de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	56
Figura 3. Velocidad de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	58
Figura 4. Flexibilidad de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	60
Figura 5. Fuerza de los estudiantes del quinto grado de secundaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	62

Resumen

La investigación tuvo como objetivo general: Determinar los efectos del programa Los juegos dirigidos “Jugando mejoro mi condición física” en la Institución Educativa El Amauta del distrito de Comas 2014. Se llevó a cabo para probar la eficacia de la aplicación de un programa a través de juegos para mejorar la condición física.

El tipo de investigación es aplicada, puesto que busca modificar las características de la variable condición física aumentando su nivel con el tratamiento sistemático de otra variable, programa de juegos dirigidos. Asimismo, este tipo de estudio está vinculado a la investigación tecnológica ya que se pretende validar un instrumento o estrategia de mejoramiento para el desarrollo humano. Es una investigación de diseño cuasi experimental, con una población de 110 estudiantes y una muestra de 55 estudiantes.

El estudio concluye que: “El programa Jugando mejoro mi condición física si influye significativamente en la mejora de la condición física en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa El Amauta ubicado en el distrito de Comas en el año 2014.

Palabras claves: Programa de Juegos dirigidos– Condición física.

Abstract

The study was overall objective: To determine the effects of the program Targeted games "Playing improve my physical condition" in the Educational Institution Amauta 2014 Comas district. Was conducted to test the effectiveness of the implementation of a program through games to improve fitness

The research is applied, as it seeks to modify the characteristics of the variable increase your fitness level with the systematic treatment of another variable, program targeted games. Also, this type of study is linked to technological research as it seeks to validate an instrument or improvement strategy for human development. It is a quasi-experimental research design, with a population of 110 students and a sample of 55 students

The study concludes that: "Playing improve my fitness program if significant influence on improving the physical condition of the school's fifth year of secondary education of School Amauta located in the district of Comas in 2014.

Keywords: Condition Program-directed physical games.