



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la
condición física de los estudiantes del primer y segundo
ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Educación

AUTOR:

Br. Eduardo Santos Díaz Caramantín

ASESORA:

Dra. Flor de María Sánchez Aguirre

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2017

Página del jurado

Dra. Gladys Sánchez Huapaya
Presidente

Dr. Freddy Ochoa Tataje
Secretaria

Dra. Sánchez Aguirre, Flor de María.
Vocal

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a mis padres Alejandro y Mercedes a mi hermano José y a mi sobrina Yamilla, quienes son el cimiento para la construcción de mi vida profesional, les agradezco la formación en base a responsabilidad y deseos de superación.

Eduardo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad un sueño anhelado.

A la Universidad César Vallejo por darme la oportunidad de formarme como un profesional.

A mi asesora de tesis Dra. Sánchez Aguirre, Flor de María, por encaminarnos en este largo camino de la maestría; a todos los docentes que aportaron un granito de arena en mi formación.

A la Universidad Alas Peruanas por permitirme realizar las evaluaciones correspondientes.

Eduardo.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Eduardo Santos Díaz Caramantín, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Educación, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro que el trabajo académico titulado “Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017”. Presentada, en 135 folios que se indica de conformidad con la Resolución Vicerrectorado Académico N° 00011 – 2016 – UCV-VA. Lima, 31 de marzo de 2016. Para la obtención del grado académico de Maestro en Educación, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 09 de setiembre del 2017

Eduardo Santos Díaz Caramantín

DNI: 46496232

Presentación

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo, presento la tesis titulado “Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017”.

La tesis se encuentra estructurada en ocho capítulos: capítulo I: Introducción: donde se describe la realidad problemática, trabajos previos, teorías relacionadas al tema, formulación de problema, justificación del estudio, hipótesis, objetivos. Capítulo II se da a conocer el diseño de investigación, variables, la población y muestra conformado por los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, técnica e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de datos y aspectos éticos. Capítulo III resultados: se describe el análisis de la estadística descriptiva e inferencial. Capítulo IV Discusión presenta las discusiones del trabajo de investigación. Capítulo V Conclusiones. Capítulo VI Recomendaciones. Capítulo VII Referencias bibliográficas.

Se ha demostrado que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece en 31,67 la condición física de los estudiantes, según U de Mann Whitney de 0,000. La aplicación de programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas 2017.

Señores miembros del jurado esperamos que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

El autor

Índice de contenido

	Pág.
Página de jurados	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración jurada	v
Presentación	vi
Índice	vii
Lista de tablas	ix
Lista de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	
1.1 Realidad Problemática	14
1.2 Trabajos previos	18
1.2.1 Internacional	18
1.2.2 Nacional	21
1.3 Teorías relacionadas al tema	22
1.3.1 Programa de Acondicionamiento Físico	23
1.3.1.1 Atletismo	25
1.3.1.2 Natación	25
1.3.1.3 Gimnasia Rítmica	26
1.3.1.4 Basquetbol	26
1.3.1.5 Fútbol	26
1.3.1.6 Vóley	27
1.3.2 Condición Física	27
1.3.2.1 Resistencia	29
1.3.2.2 Fuerza	31
1.3.2.3 Velocidad	33
1.3.2.4 Flexibilidad	35
1.4 Formulación del problema	36
1.4.1 Problema General	36

	1.4.2 Problemas Específicos	36
1.5	Justificación del estudio	37
	1.5.1 Justificación Teórica	37
	1.5.2 Justificación Práctica	38
	1.5.3 Justificación Metodológica	38
	1.5.4 Justificación Epistemológica	39
1.6	Hipótesis	40
	1.6.1 Hipótesis General	40
	1.6.2 Hipótesis Específicos	40
1.7	Objetivos	40
	1.7.1 Objetivo General	40
	1.7.2 Objetivo Especifico	41
II.	Marco Metodológico	
2.1	Diseño de Investigación	43
2.2	Variables, Operacionalización	45
2.3	Población y muestra	51
2.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	53
III.	Resultados	
3.1	Estadística descriptiva	68
3.2	Prueba de Hipótesis	78
IV.	Discusión	88
V.	Conclusión	93
VI.	Recomendaciones	96
VII	Referencias	99

ANEXOS

Anexo 1: Artículo Científico

Anexo 2: Matriz de consistencia

Anexo 3: Consentimiento de la Institución

Anexo 4: Matriz de datos

Anexo 5: instrumentos

Anexo 6: Formato de Validación

Lista de tablas

Tabla 1.	Organización de la variable independiente Programa de Acondicionamiento físico.	46
Tabla 2.	Operacionalización de la variable dependiente Condición Física	49
Tabla 3.	Muestra de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte.	52
Tabla 4.	Baremo de la variable Condición Física	54
Tabla 5.	Juicio de expertos	58
Tabla 6.	Pre y Post Test de Condición Física	68
Tabla 7.	Pre y Post test de Resistencia	70
Tabla 8.	Pre y Post Test de Fuerza	72
Tabla 9.	Pre y Post Test de Velocidad	74
Tabla 10.	Pre y Post Test de Flexibilidad	76
Tabla 11.	Rangos de Condición Física	78
Tabla 12.	Estadística de Prueba de Condición Física	79
Tabla 13.	Rangos de resistencia	80
Tabla 14.	Estadística de contraste de Resistencia	81
Tabla 15.	Rangos de la fuerza	82
Tabla 16.	Estadística de contraste de Fuerza	83
Tabla 17.	Rangos de la Velocidad	84
Tabla 18.	Estadísticos de Contraste de Velocidad	85
Tabla 19.	Rangos de Flexibilidad	86
Tabla 20.	Estadísticos de Contraste de Flexibilidad	87

Lista de figuras

Figura 1. Porcentaje de Condición Física	69
Figura 2. Porcentaje de Resistencia	71
Figura 3. Porcentaje de Fuerza	73
Figura 4. Porcentaje de Velocidad	75
Figura 5. Porcentaje de Flexibilidad	77

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física de los estudiantes del primer ciclo y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas.

El enfoque del estudio fue cuantitativo, método hipotético deductivo, diseño experimental de tipo cuasi-experimental. La población fue de 160 estudiantes y la muestra fue de 120 estudiantes, conformado por dos grupos, 60 estudiantes para el grupo de control y 60 estudiantes para grupo experimental, el instrumento utilizado fue el test para evaluar la condición física de los estudiantes en estudio, adaptado del test fue la prueba del Mg. Diaz Manrique Jimmy, validándose a través de la técnica de juicios de expertos y la fiabilidad mediante el Alfa de Cronbach (0,764).

En los resultados se observan que los estudiantes del grupo de control en el pre test poseen condición física muy bajo con 45% y bajo con 55% en el pre test, grupo experimental los estudiantes presentan una condición física muy bajo con 58,3 y bajo con 41,7 en el post test grupo control los estudiantes presentan una condición física muy bajo con 15%, bajo con 71,7% y regular con 13,3%. En el grupo experimental del post test presenta condición física regular de 58.3% y bueno con un 41,7%, lo que significa que la aplicación del programa de acondicionamiento físico tiene efectos positivos en la mejora de la condición física de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas.

Palabras Clave: Programa de Acondicionamiento Físico, Condición Física, Ciencias del Deporte.

Abstract

The objective of the present investigation was to determine the effect of the physical conditioning program in the strengthening of the physical condition of the students of the first cycle and second cycle of the Alas Peruanas University.

The focus of the study was quantitative, hypothetical deductive method, experimental design of quasi-experimental type. The population was of 160 students and the sample was of 120 students, formed by two groups, 60 students for the control group and 60 students for experimental group, the instrument used was the test to evaluate the physical condition of the students in study, adapted from the test was the Mg test. Diaz Manrique Jimmy validated through the technique of expert judgment and reliability using Cronbach's Alpha (0.764).

The results showed that students in the pre-test control group had a very low physical condition with 45% and a low test with 55% in the pre-test. The experimental group had a very low physical condition with 58.3 and low with 41.7 in the post-test control group students had a very low physical condition with 15%, low with 71.7% and regular with 13.3%. In the experimental group of the posttest it presents a regular physical condition of 58.3% and good with 41.7%, which means that the application of the physical conditioning program has positive effects in the improvement of the physical condition of the students of the University Peruvian wings.

Key words: Physical Conditioning Program, Physical Condition, Sports Science.

I. Introducción

1.1. Realidad Problemática

Organización Mundial de la Salud (2007), refirió: “al acondicionamiento físico como cualquier actividad física organizado por los músculos esqueléticos, con desgaste de energía” (par. 3). Esto quiere decir que las actividades realizadas a desarrollarse son actividades deportivas tales así como jugar y viajar, dichas actividades son de carácter recreativo.

Escalante (2012) refirió: “Se trata de un aspecto muy importante para el trabajo del especialista en la educación física en general y, en este caso particular, en la atención a adolescentes” (par. 1). La autora manifestó que la condición de cada individuo se medirá mediante un test cuidadosamente adaptado para esa edad, esto comprobará diferentes habilidades físicas como son: la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la rapidez.

Es necesario tomar conciencia que la inactividad física es un factor riesgoso en la vida de cada individuo.

La Organización Mundial de la Salud (2007) al respecto sostuvo: “Efectivamente, la poca continuidad de ejercicios físicos es un indicador de alto nivel en lo que corresponde en la tasa de mortalidad como se refleja en la métrica 6% de los fallecimientos a nivel mundial” (par.1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014) manifestó:

La falta de actividad física esta solo por detrás de la hipertensión, el consumo y los elevados de azúcar en sangre. Así, el 6% de todas las muertes anuales, unos 3,2 millones de fallecimientos, se producen por no ser suficientemente activo. El organismo de Naciones Unidas lamenta que el sedentarismo en muchos y con ellos el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. No en vano es la principal causa del 21 – 25% de los casos de cáncer de mama y colorrectal,

del 27% de los de diabetes y del 30% de las enfermedades del corazón. En concreto la OMS establece que una persona adulta debe tener al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, considerando como tal cualquier movimiento corporal que requiere de un gasto de energía e incluye tanto las actividades que se pueden realizar durante la jornada laboral, el ocio, actividades del hogar, viajes, etc. En el caso de los niños y adolescentes la recomendación se reduce al menos a 60 minutos de actividad física.

El problema es que actualmente el 31 % de las personas de más de 15 años nos son suficientemente activas (28% en el caso de varones y 34% en el caso de mujeres), según datos de 2008. Cuando los datos se centran solo en países de altos ingresos, el sedentarismo aumenta hasta el 41% de los hombres y el 48% de las mujeres, el doble que en los países menos desarrollados. Las consecuencias de esta inactividad se traducen en un mayor riesgo de muerte. Según la OMS, de tener al menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días a no tener nada, el riesgo de mortalidad aumenta entre un 20 y 30%. Para combatir estas deficiencias, el año pasado los estados de la OMS acordaron reducir las tasas de sedentarismo en un 10% de cara al 2025, principalmente fomentando la actividad en el ámbito educativo y laboral, mediante más y mejores instalaciones deportivas y promocionando el acceso a medios de transporte más activos como la bicicleta. Pero solo el 80% de estos países han desarrollado políticas o planes de actuación para lograrlo de los cuales solo la mitad el 56% lo han puesto en marcha. (par.1)

Ministerio de Educación (2015) manifestó:

La problemática por la que estamos aconteciendo con el sedentarismo que es un tema que preocupa a las escolares y universitarios sobre todo ahora que ya empieza el año escolar y universitario es por ello que se realizó una encuesta cuyo resultado arrojó que más del 50 % de los estudiantes pasa la mayor parte del

día en actividades sedentarias a comparación del tiempo que le otorgan a los ejercicios físicos (p. 14).

Ministerio de salud (2017) indicó:

Las cifras de mal nutrición en el Perú aumentaron considerablemente, por ellos los nutricionistas exigen una Dirección de Nutrición en el Sector Salud. La malnutrición hipoteca el futuro del país en la actualidad uno de cada dos niños menores de 3 años sufre de anemia; el 18% y 11% de niños de 6 a 9 años tiene sobrepeso y obesidad respectivamente; y 2 de cada 3 adultos tiene exceso de peso. La obesidad infantil aumentó de 3% a 19% en los últimos 30 años los casos de diabetes, de hipertensión arterial y los casos de cáncer de colon se vienen incrementando como consecuencia de la mala atención. Por ello es que cientos de nutricionistas realizaron un plantón en el frontis del Ministerio de Salud para exigir la creación de la Dirección de Nutrición del sector Salud, a fin de afrontar los problemas nutricionales del país. (Par.2)

Herrera (2017) indicó:

Que el ministerio de Salud omitió la creación de la mencionada Dirección en la última modificación del reglamento de Organización y Funciones (ROF), ya que este nuevo reglamento omite la aplicación de acciones preventivas en salud, la lucha contra la desnutrición Infantil, el Sobrepeso y la Obesidad. (Par.4)

En la observación que se realizó a los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas se nota la falta de condición física en la gran mayoría de los grupos.

Al observar la clase de Acondicionamiento Físico que realizan los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas se pudo percibir la falta de condición física en la gran mayoría de los alumnos, esto se suscita por el sedentarismo, la falta de actividad física y el poco interés por realizar algún deporte. Estos aspectos

nos reflejan que los estudiantes que ingresan a la carrera de Ciencias del Deporte no son deportistas que apliquen actividades físicas. Sin embargo en otras universidades nacionales que tienen la carrera de educación física solicitan como requisito imprescindible el examen de aptitud física donde se evalúa la condición física del alumno mediante un test el cual consta de exámenes prácticos como realizar una carrera de 100 metros planos, 400 metros planos, 1500 metros planos, 30 flexiones de brazos, 30 barras, 30 abdominales, 50 metros en piscina, 60 saltos con soga, disociaciones coordinativas en tiempos. En la universidad donde se realiza el estudio la carrera profesional no exige ninguna actividad física al respecto este es un problema que aqueja no solo en nuestra escuela donde se priorizan solo los cursos de teoría dejando de lado la parte física. Cabe resaltar que la condición física ayuda a mejorar el estilo de vida, así como también desarrollar el hábito a una buena alimentación y sobre todo mantenernos físicamente estables.

Por otro lado la Ley Universitaria 30220 artículo 131 donde se regula que los programas deportivos de alta competencia (Prodac), de fomentar la práctica deportiva en las universidades las cuales están obligadas a contar con tres disciplinas deportivas, en sus diferentes categorías para damas y varones aptas a todos los alumnos de dicha institución educativa, con participación a los campeonatos metropolitanos y nacionales universitarios (Fedup).

Ante la realidad problemática descrita urge la necesidad de crear un programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primero y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas peruanas.

1.2 Trabajos Previos

1.2.1 Internacional

Cuéllar (2015) se realizó el trabajo de investigación: *Eficacia de tres programas de Acondicionamiento Físico General y cuatro semanas de desentrenamiento sobre la composición corporal, la condición física y valores hematológicos en mujeres mayores de 60 años*. Cuyo objetivo fue desarrollar y tonificar fuerza y masa muscular donde se utiliza la coordinación dinámica, flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza. La muestra estuvo albergada por 45 mujeres de 65 a 67 años de edad de la localidad de madrideojos. Donde el diseño de la investigación fue de tipo experimental, donde se separaron en cuatro grupos: grupo de acondicionamiento físico general más sesión en piscina poco profunda (GAFGP); grupo de acondicionamiento físico general más sesión de hipertrofia (GAFGH); Grupo de control (GC); grupo de acondicionamiento físico general (GAFG). Las variables dependientes fueron composición corporal, porcentaje de grasa corporal, masa muscular, fuerza de los miembros superiores, potencia de los miembros inferiores. Se realizaron cuatro mediciones, un pre-test y tres post test la aplicación del programa duro 10 semanas. La aplicación de estos tres programas de acondicionamiento físico se observaron mejoras significativas en las pruebas que median la potencia de miembros inferiores (GAFGH; 19,58%) en un (GAFGP; 14,77%), la fuerza de los miembros superiores (GAFGH; 22,01%; GAFGH; 17,12%; GAFG; 13,26%), la fuerza de los miembros inferiores (GAFGH; 10,25%; GAFG; 7,77%). En conclusión los tres programas han conseguido una buena efectividad sobre la condición física de mujeres mayores de 60 años. A lo referido a la composición corporal, son mínimos los efectos positivos encontrados salvo la retención de la masa muscular respecto al GC.

Muñoz (2014). Elaboro una investigación titulada *Condición Física, Sedentarismo y obesidad Sarcopénica en octogenarios*. Universidad de Castilla – La Mancha. Cuyo objetivo fue ampliar los conocimientos sobre los efectos que repercuten en la composición corporal y condición física en población española mayor de 80 años. En el cual la población es de 40000 habitantes y su muestra fue de 3000 personas. La técnica que utilizó fue la observación. Algunas pruebas para

medir de la condición física podrían estar relacionadas con el peligro de sufrir obesidad sarcopénica en adultos mayores de 80 años. Utilizó el instrumento de evaluación batería Senior Fitness y Eurofit Testing Battery. El diseño fue experimental. Donde Arribó a las siguientes conclusiones, en este último tiempo se ha incrementado la obesidad sarcopénica en el pueblo octogenario de España (25%); el acrecentamiento de promesa de vida en esta década, seguirá aumentando en los próximos años; el resultado de esta investigación indica que las pruebas de condición física son necesarias para el diagnóstico de este problema de salud; el nivel de condición física presenta variaciones negativas en individuos octogenarios, donde la velocidad y la resistencia son los elementos más afectados en el desarrollo de envejecimiento en el pueblo octogenario de España, lo fundamental consiste en reducir los hábitos de vida sedentarios en personas octogenarias para disminuir las secuelas negativas del proceso de envejecimiento.

Gulias (2014) desarrolló un trabajo de investigación titulado *Condición Física y Estado Ponderal de niños y adolescentes de Castilla-La Mancha*. Universidad de Castilla-La Mancha. Donde el objetivo fue el estado ponderal de los adolescentes, niveles de Condición Física. Cuyas variables son Condición Física y Estado Ponderal, el instrumento de evaluación utilizados son la Batería Eurofit. Cuya población fue 100 personas de ambos sexos. La técnica fue la observación, el diseño fue experimental, donde arribó a las siguientes conclusiones: los varones denotaron niveles positivos a comparación de las mujeres en las distintas pruebas de CF, menos en la evaluación de la flexibilidad; la CF de los individuos castellanos – manchegos es más baja que la CF de otros países como Australia o Letonia.

Montealegre (2014) se realizó el trabajo de investigación: *Condición física del jugador de futbol universitario en condiciones especiales de la ciudad de Neiva*. El futbol es el deporte más popular de todos los tiempos, es el deporte que utiliza la psicomotricidad, las capacidades físicas, técnicas y perceptivas; por esto esta investigación dio a conocer la condición física de los futbolistas universitarios de la ciudad de Neiva inscritos a ASCUN deportes. Cuyo objetivo fue determinar la característica de la condición física de los jugadores de futbol en condiciones especiales en la ciudad de Neiva. Tuvo como objetivo caracterizar la variable

sociodemográficas, fisiológicas, resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica. Es de tipo cuantitativo, donde se aplicaron dos test para medir la resistencia aeróbica y anaeróbica. Tuvo como resultado la frecuencia de practica semanal promedio de los deportistas es de 3 veces por semana, practicando el futbol desde hace 5 a 10 años y se desenvuelven en su gran mayoría como volantes. En lo que acontece a la resistencia aeróbica y anaeróbica los futbolistas fueron estandarizados en un nivel estadísticamente significativo con la frecuencia de la práctica semanal.

Tinoco (2012) realizo una investigación *Influencia el método pílata sobre la condición física – salud en sujetos jóvenes sanos*. En el cual su objetivo fue evaluar el efecto sobre los componentes físicos relacionados con la salud relacionada al mejoramiento de la calidad de vida, a través de la práctica del método Pilates en un desarrollo de 10 semanas. Fue de enfoque cuantitativo, fue de diseño observacional, analítico y prospectivo de carácter longitudinal de grupo único. La muestra fue de 50 individuos. Las conclusiones fueron; primer análisis sobre la valoración de la condición física provocan un crecimiento significativo de la flexibilidad, la fuerza y desciende el IMC; segundo análisis valoración de la percepción de la salud, mejora la incapacidad de dolores lumbares, incrementa la salud mental y corporal; tercer análisis efecto global del método, autoestima y mayor vitalidad, mejora la percepción de la salud, sensación de bienestar, mejora integral de la capacidad física funcional, el entrenamiento con el método pilares representa una alternativa para un modelo de estilo de vida saludable.

Sánchez (2012) Desarrolló un trabajo de investigación titulado *Acondicionamiento físico, calidad de vida y condición física en relación con las mujeres mayores sedentarias en España*. Donde los objetivos fueron, conocer los efectos de un programa de acondicionamiento físico de cuatro temporadas, sobre los componentes de la calidad de vida relacionada con la salud de las mujeres mayores sedentarias. La muestra que se utilizó en dicha investigación estuvo compuesta por 20 mujeres mayores sedentarias, las cuales no habían practicado alguna actividad física durante toda su vida. El diseño fue experimental, se evaluó con el cuestionario para la actividad física (PAR-Q / C-AAF). Por consiguiente se concluyó, que la aplicación del programa de acondicionamiento físico con un ritmo

de 2 clases por semana mantiene de forma persistente los valores de los distintos dominios de la CVRS, a pesar de la edad avanzada. Por otro lado la función física mejora con el acrecentamiento de la potencia del programa; un programa de acondicionamiento físico con un incremento de sesiones de clases semanales aumenta los beneficios sobre los dominios de las CVRS en las mujeres mayores sedentarias.

1.2.2 Nacional

Merino (2014) Realizó una investigación titulada *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*. El objetivo fue dictaminar 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 fue 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. De igual modo este tipo de estudio está relacionado a la investigación tecnológica, puesto que se pretende validar un instrumento o estrategias de mejoramiento para el desarrollo humano. Cuasi experimental fue el diseño que se utilizó en dicha investigación, con una muestra de 55 estudiantes. El estudio concluye lo siguiente “el programa jugando mejoro mi condición física si interviene en el desarrollo de la condición física en los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa El Amauta ubicado en el distrito de Comas en el año 2014.

Calahorra (2012). Realizó un trabajo de investigación titulado *Análisis de la condición física en jóvenes jugadores de fútbol en función de la categoría de formación y del puesto específico*. Donde el objetivo fue medir el nivel de condición física de los deportistas de 13 a 18 años. El puesto específico son guardameta, centrales, laterales, volantes y delanteros. La población fue de 100 personas y su muestra de 66 personas. Se evaluó a 66 deportistas donde se evaluó la composición corporal del deportista, flexibilidad isquiosural, salto con contra movimiento, y consumo máximo de oxígeno. El instrumento que se empleó fue test

de Course Navette, test de sit and reach. El diseño fue experimental. Se presencia desemejanza en los deportistas de acuerdo a su puesto y categoría en la composición corporal y condición física. Conclusión, se observan la desemejanza de la composición corporal con relación a las edades de los deportistas según su categoría y puestos en lo que participan para la variables más, talla, lmc y el porcentaje muscular ($p < 0,0001$) entre infantiles y el resto de grupos; figuran diferencias significativas ($p < 0,0001$) en relación de los cadetes y juveniles en porcentaje muscular; para la condición física, se evidencia desemejanza entre categorías para las variables velocidad aeróbica máxima, salto con contra movimientos y salto abalakow ($p < 0,001$) en los infantiles y los juveniles y en la velocidad aeróbica máxima entre cadetes y juveniles ($p < 0,001$).

1.3 Teorías relacionadas al tema

Teoría General de Psicomotricidad

Pérez (2005) definió: “La psicomotricidad como ciencia considera al individuo en su totalidad pretende desarrollar a fondo las capacidades individuales, valiéndose de la ejercitación y experimentación del cuerpo humano para conseguir un mayor dominio de su cuerpo en el lugar donde se desenvuelve” (p. 13).

De tal definición podemos argumentar que la psicomotricidad se construye en base al movimiento, un movimiento armonioso y fino detallara la psicomotricidad en el ser humano.

Wallon (1974) definió: “consideraba que el niño construye a sí mismo a partir del movimiento” (p.12).

Piaget (1974) manifestó: “que por medio de la actividad corporal el individuo aprende, crea, piensa y se desarrolla” (p.12).

Programa de acondicionamiento físico

Según Gómez, (2007) manifestó: “que el acondicionamiento físico mejora las capacidades físicas, destrezas, posibilidades y ayudar a la adquisición de hábitos y actitudes para la vida” (p.11).

Definitivamente, el acondicionamiento físico desarrolla satisfactoriamente, las capacidades psicomotrices y las destrezas que ayudan coadyuvar para un mejor hábito relacionando al deporte para adquirir un mejor estilo de vida.

Puelles y Rodríguez (1999) manifestaron: “Programar evita la rutina, dejar de ser improvisado, mejora el trabajo y ayuda a reconocer los logros, fundamentalmente se debe considerar los tres aspectos que son fundamentales: objetivos, los contenidos y la evaluación” (p.47).

De lo citado líneas arriba, se puede interpretar que la programación bien planteada sobre acondicionamiento físico permite cumplir los objetivos, puesto que se realiza una previa planificación sobre los contenidos, competencias y capacidades, lo cual se cristaliza con una evaluación permanente, continua y progresiva, buscando el desarrollo psicológico, emocional y físico de la juventud.

El autor Harre (1987) manifestó: “el entrenamiento físico es importante porque nos permite incrementar las distintas capacidades que desarrollamos cuando realizamos una actividad física” (p.9).

Según lo referido por el autor, el entrenamiento físico incrementa nuestras capacidades, lo cual permite el desarrollo paulatino y progresivo en todos los aspectos permitiendo los campeonatos interdisciplinarios de alta competitividad a nivel nacional e internacional.

Los autores de renombre internacional Génralo y Lapreta (1997) conceptualizaron de manera que se puede argumentar que el acondicionamiento físico del individuo se debe percibir como el desarrollo que conlleva a los objetivos planificados, que quiere decir el fortalecimiento de la condición física. El programa

de acondicionamiento físico busca formar la base de la condición física en su primer paso que permitirá desarrollar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de los estudiantes de esta casa de estudio. Mientras más sólida sea la base física el individuo podrá desarrollar más fácilmente su condición física.

Cabe enfatizar que el programa se caracteriza porque el estudiante, antes de involucrarse en el programa debe pasar una evaluación para saber en qué nivel o condiciones se encuentra y así poder saber cuánto ha mejorado a través del programa. El estudiante participo de 16 sesiones de clases que contribuyen en el programa de acondicionamiento físico, para luego ser evaluado y comparar la mejora de su condición física.

Cualidades Físicas

Genérela, Lapetra (1998) argumentaron que las cualidades físicas “son las competencias sensoriales y complejas que configuran la condiciones favorables las cuales son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad”. (p.3)

Coordinación Motora Gruesa

Weineck (2015) manifestó “La coordinación motora gruesa es el movimiento armonioso del cuerpo humano que responde a los estímulos del sistema nervioso central”. (p.6)

Aptitud Física

Al respecto Vargas (2011) manifestó:

Que la aptitud física, se demuestra con mucha vitalidad, fuerza y energía, esto quiere decir que se logra a realizar ejercicios continuos de manera prolongada sin presenciar síntomas de cansancio pudiéndose recuperar rápidamente. La aptitud física también se vincula con el funcionamiento saludable de los órganos, un individuo con insuficiencia orgánica está expuesto a no realizar ciertas actividades físicas, quiere decir que es necesario contar con una aptitud física básica para la ejecución de ejercicios no competitivos, como caminar trotar. Es posible fortalecer la aptitud física

mediante un entrenamiento sostenible, al desarrollar capacidades como la fuerza y la elongación de músculos, la capacidad aeróbica y la movilidad de las articulaciones, el ser humano fortalece su aptitud física y de esta forma consigue un rendimiento más alto nivel. (p.15).

En el acondicionamiento físico se puede considerar las siguientes disciplinas deportivas:

Atletismo:

El atletismo desde los tiempos remotos es practicado por la humanidad, desde la época de la antigua Grecia, precisamente, en la ciudad de Atenas nació los juegos olímpicos y una de las disciplinas deportivas practicadas fue el atletismo. Interpretando a Bennasar (2012). Se puede interpretar que el atletismo es una actividad muy importante en la actualidad a nivel mundial, es especial para los jóvenes quienes demuestran sus destrezas y habilidades cuando se realiza las competencias internacionales en los juegos panamericanos (5.15).

Natación:

Según el autor Bennasar (2012) interpretando la concepción del deporte más importante como la natación, nos indicó que una actividad deportiva más completa y de carácter personalizado en donde cada deportista demuestra sus talentos y destrezas dentro del agua. Para ello cada practicante debe conocer las técnicas fundamentales de esta actividad. Muchos profesionales endocrinólogos, nutricionistas y docentes de educación física recomiendan a los padres que sus hijos, niños y adolescentes practiquen dicha actividad, puesto que les permite el crecimiento considerable.

Gimnasia Rítmica:

Bennasar (2012) mencionó: “Es un deporte en la cual se valora la belleza, la plasticidad, la elegancia y la perfección de los movimientos rítmicos, por lo que resulta dominar las habilidades básicas saltos, giros y equilibrio” (p. 289).

Basquetbol

Bennasar (2012) conceptualizó:

Es un deporte colectivo en el cual participan cinco jugadores por equipo, donde el objetivo es introducir el balón en la canasta. En este deporte solo se utilizan las manos, y tenemos como fundamentos técnicos el tiro, el pase, el dribling, el rebote (p. 325).

Efectivamente, cabe señalar que el basquetbol, llamado también baloncesto es un deporte que se practica en equipo. Es de origen inglés. Actualmente, el basquetbol se juega en todos los continentes. Fue inventado por James Naismith, docente canadiense de la especialidad de Educación Física y por primera vez se practicó este deporte en Massachusetts de Estados Unidos. Se juega de dos equipos de cinco personas. Este deporte requiere jugadores altos, veloces y mucha técnica de juego.

Fútbol:

Bennasar (2012) mencionó:

Es el deporte más popular que vincula razas y culturas, se juega entre dos equipos de 11 jugadores, donde el fin es introducir el balón en la portería contraria utilizando cualquier parte del cuerpo menos las manos, gana el equipo que logra anotar más veces durante los 90 minutos que dura el encuentro”(p. 361).

Cabe enfatizar que el fútbol, desde su origen, es el deporte más popular del planeta, puesto que hermana y vincula a la humanidad, de diferentes razas, cultura

e idioma. Actualmente, es considerado según muchos críticos, como el deporte rey. Tuvo su origen en las islas británicas durante la edad media. Posteriormente, se oficializa con la fundación de “Asociación de fútbol de Inglaterra” la cual es el primer órgano gubernativo de este deporte mágico.

Vóley:

Bennasar (2012) puntualizó:

Es practicado de igual forma por varones y mujeres en el cual participan dos equipos de 6 jugadores, comprendidas por tres atacantes un libero y dos zagueros donde el fin es ganar tres set de 25 puntos para ganar la competencia” (p. 385).

De lo citado por el autor, líneas arriba se puede comentar que el Vóley, denominado también voleibol, es de origen inglés volleyball, es el deporte practicado por seis personas, donde el fin es ganar tres set de 25 puntos para ganar la competencia. Generalmente, es practicado por las féminas. Así mismo cabe destacar que el equipo peruano obtuvo una destacada participación en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988. Donde recibió la medalla de Plata, bajo la dirección técnica del coreano Man Bok Park. El equipo peruano demostró en tiempos aquellos, un alto nivel de competitividad, velocidad, técnica y disciplina al estilo oriental pero con jugadoras peruanas de sangre incaica. Mereció con justa razón traer la medalla de oro, pero las experimentadas rusas nos arrebataron esa ilusión soñada.

Teoría General de Condición Física

Zeus fue quien dio inicio a los juegos panhelénicos que se celebraban en las ciudades helenas, generalmente, durante muchos siglos y décadas desde la época de Grecia y Roma. Recordemos que el atletismo surge en Grecia con los juegos olímpicos donde participaban los atletas. El principal deporte que practicaban los niños y adolescentes era la gimnasia. El pentatlón se compuso por la lucha, la

carrera, el salto, el lanzamiento de disco y jabalina. Y para la participación de estos juegos olímpicos se dedicaban a entrenar pidiendo tregua a las guerras entre griegos y romanos. Actualmente se desarrolla a nivel mundial.

De lo citado se interpreta que, el ejercicio físico se viene practicando desde tiempos muy remotos, es decir, desde siglo V antes de Cristo, en el cual de una manera indirecta se practica y desarrolla estas habilidades como son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Las civilizaciones Griega y Romana se entrenaban para ser los más rápidos, fuertes y resistentes y así sobresalir en sus luchas armadas, cabe resaltar que las principales juegos olímpicos se desarrollaron en Atenas. Las competencias de atletismo en el cual se promulgaba la tregua olímpica para que los atletas puedan participar de dicho evento. El cantor de las olimpiadas es el poeta Píndaro quien componía odas para los juegos olímpicos. Desde esa época hasta la actualidad se practica a nivel mundial cada cuatro años los juegos olímpicos.

Teorías Sustantivas de la variable independiente condición física

Al realizar nuestras actividades y observar que los estudiantes no tienen una buena condición física, ni desarrollan el ejercicio correctamente es que nos respaldamos en los siguientes aportes:

Según Dietrich (2001) refirieron:

“La condición física se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía” (p. 101).

Efectivamente, la condición física es la capacidad de rendimiento de carácter psicológico, físico y emocional donde los atletas y deportistas van adquiriendo de manera paulatina con la finalidad de participar en los eventos de alta exigencia de nacional o internacional.

Una de las dimensiones tan significativas es la condición física donde los autores Fleishman, Clarke Shepard (2002) argumentan según lo referido por los autores, se puede interpretar que la condición física es cuando se concede a desarrollar diferentes tipos de actividades sin presencia de cansancio donde la mayor motivación es gozar de buena salud, buscando alcanzar el éxito competitivo. Esto implica la calidad de vida que lleva cada persona como la disciplina, la buena alimentación, el ejercicio constante y conocer las técnicas de cada deporte.

Erikssen (2001) definió: “la condición física disminuye el riesgo de mortalidad en los seres humanos” (p.31)

De esta cita se puede inferir que al poseer una aceptable condición física se pueden desarrollar actividades con mayor rendimiento donde influyen todas las capacidades físicas básicas, fortaleciendo nuestra salud y evitando riesgos mortales. Para ello cabe enfatizar la frase universal “Mente sana en cuerpo sano”; por lo tanto se recomienda a todas las personas del Perú, Latinoamérica y del mundo a practicar constantemente el deporte.

Resistencia

Cabe enfatizar que la resistencia es la capacidad de realizar un ejercicio de alta intensidad con el menor gasto de energía posible para no fatigar al deportista.

Sobre este tema Grosser (1989) manifestó: “la resistencia es la capacidad física para resistir el cansancio en actividades físicas de larga duración, donde el deportista pueda recuperarse de manera rápida” (p. 47).

Según Harre (1988) mencionó: “capacidad el deportista para resistir la fatiga”. (p. 47)

De todo lo citado por los autores en los párrafos anteriores, se puede argumentar que la resistencia es una cualidad fundamental la cual nos conlleva a realizar esfuerzos, diligencias y actividades de diferentes índoles por un lapso determinado. Cabe aclarar que la resistencia es muy particular en cada atleta o

deportista calificado. La resistencia es una de las condiciones físicas que se trabajan los atletas que realizan pruebas de 800, 1500, 3000, 10000 metros, 25k, 42k. Estos tipos de entrenamientos son arduos porque lo que se busca que la resistencia aeróbica sea desarrollada al máximo para un mejor desempeño del atleta.

Tenemos dos tipos de resistencias:

Resistencia Aeróbica:

Según la Federación Internacional de Atletismo (2008) manifestó:

Que la resistencia aeróbica es la capacidad que poseen los deportistas, atletas y gimnastas, sobre todo las femeninas, quienes realizan un esfuerzo de intensidad fuerte durante un tiempo extenso. Eso se demuestra en las competencias internacionales de alto nivel; en donde los atletas se exigen al máximo (p.15).

Resistencia Anaeróbica:

Según la Federación Internacional de Atletismo (2008) manifestó:

Que la resistencia anaeróbica es la capacidad física, en lo cual cada deportista realiza un esfuerzo muy fuerte e intenso, pero en corto tiempo. Para ello, los deportistas quienes practican esta disciplina lo ejercitan todas las técnicas continuamente para mejorar al máximo. (p.15).

Los alumnos evaluados se caracterizan:

Edad: 17 – 35 años.

Talla: 1.54 – 1.94 mtrs.

Sexo: Masculino - Femenino

Peso: 55 – 108 kg.

Metros: 1550 – 2650

Tiempo: 12 min

Ejecución: Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contara el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer.

Fuerza

Incarbone (2010) mencionó: “la fuerza es la aptitud del individuo para rebasar una resistencia externa, por lo tanto se constituye en una capacidad fundamental de la motricidad humana” (p.175).

Según lo manifestado por el autor, la fuerza es la capacidad de realizar un ejercicio mediante una contracción muscular. Cabe aclarar que la palabra fuerza proviene de la lengua latina fortia, posteriormente en lengua española se le denominó fuerza que viene a ser la capacidad y potencialidad para realizar una actividad física.

La Fuerza se divide en tres clasificaciones:

Fuerza Máxima:

Según la Federación Internacional de Atletismo (2008) menciona: “es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede desarrollar al contraerse” (5.13).

De lo citado por la Federación Internacional de Atletismo, es necesario interpretar que la fuerza máxima viene la capacidad máxima y para adquirir se requiere el entrenamiento constante de alta intensidad con las técnicas adecuadas y que va regulado por el especialista de nutrición especializado en deportes de alta competencia.

Fuerza elástica:

Según la Federación Internacional de Atletismo (2008) mencionó: “es el tipo de fuerza que permite que el musculo se mueva velozmente contra un obstáculo” (5.13).

Efectivamente, la fuerza elástica es una fuerza especial y básica que complementa y ayuda al músculo de los deportistas que permite movilizarse con mayor rapidez contra la resistencia. Así mismo cabe manifestar que la fuerza elástica es la capacidad psicomotora reactiva del músculo esquelético de pasar de la contracción excéntrica a la concéntrica, lo cual se refleja durante la amortiguación.

Resistencia de fuerza:

Según la Federación Internacional de Atletismo (2009) Mencionó: “esta resistencia de fuerza nos permite seguir trabajando la fuerza cuando la fatiga aparece y permite la duración del movimiento” (5.14).

Esto quiere decir que la resistencia fuerza es la capacidad física, donde cada deportista trata de realizar el máximo esfuerzo para contrarrestar la fatiga creciente. Esto implica que los deportistas lo practican paulatina y constantemente para desarrollar al máximo.

Los alumnos evaluados se caracterizan:

Edad: 17 – 35 años

Peso: 55 – 108 kg.

Sexo: Masculino – Femenino

Tiempo: 60 segundos

Flexión de abdominales: El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el

ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Flexión de brazos: se ejecutante colocará de cubito ventral con los brazos flexionados lateralmente a la altura del pecho. Elevará su cuerpo con la ayuda de sus brazos la mayor cantidad de veces en un minuto, el pecho debe llegar al piso para ser válido el test y no deben chocar las rodillas con el suelo.

Hiperextensiones: El ejecutante se coloca en posición decúbito ventral en el suelo, donde en un minuto se realizará la mayor cantidad de elevaciones de la cabeza sin levantar los pies, pues estarán sujetos por un compañero y llevará las manos en la nuca constantemente.

Saltos: El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

Velocidad

Es una capacidad que nos permite realizar cualquier movimiento en el menor tiempo posible y de realizar actividades coordinadas y coherentes.

Según Harre (1987) mencionó: “destreza evidenciada en cualquier movimiento sin ser condicionado por la fatiga” (p. 88)

Según Grosser (1992) refirió: “la velocidad no se trabaja de forma separada, la velocidad es un elemento más del rendimiento deportivo” (p. 87)

De todo lo citado por diferentes autores de renombre internacional, se puede comentar que la velocidad es la capacidad física que posee cada deportista o atleta, esto lo adquieren cada atleta con la práctica constante. También se puede

argumentar que la velocidad es la magnitud física de carácter vectorial que expresa la distancia recorrida por los atletas en un tiempo determinado. Ello se evidencia durante, los juegos panamericanos y juegos olímpicos que se realiza a nivel internacional.

Tenemos 3 tipos de velocidades:

Velocidad de Reacción:

Genérello y Tirz. (1994) refirió: “es trasladarse de un lugar a otro mediante un estímulo” (p.93).

Velocidad Máxima:

Genérello y Tirz. (1994) refirió; “Es realizar un movimiento en poco tiempo con el menor desgaste de energía posible” (p.93).

Resistencia a la velocidad:

Es trasladarse de manera continua el mayor tiempo posible, donde interviene el ATP-P.

Según lo manifestado líneas arriba podemos entender por velocidad de reacción a trasladarse, moverse, desplazarse y recorrer una distancia en el menor tiempo posible sin presencia de fatiga, cabe resaltar que se desarrolla en distancias cortas y largas. Generalmente esto se evidencia en los juegos panamericanos que se realizan las competencias de 100, 200, 400 metros.

Cabe señalar que en la evaluación que aplicaremos se utilizara la distancia de 40 metros.

Edad: 17 – 35 años

Peso: 55 – 108 kg.

Sexo: Masculino – Femenino

Resistencia: El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Flexibilidad

Sobre este tema tan importante en el mundo de la Educación Física, Cuevas (2008) manifestó:

La flexibilidad se desarrolla con otras capacidades y se puede involucrar en el trabajo de cada una de los deportistas porque los ayuda retrasar el cansancio muscular y mejora la calidad de la ejecución del movimiento. Quiere decir que la flexibilidad se puede trabajar con la fuerza, con la velocidad y con la resistencia incrementando el rendimiento del deportista (p.3).

Según la Federación Internacional de Atletismo (2008) mencionó:

La flexibilidad nos permite realizar una acción con mayor extensión de la articulación, la extensión espontanea de cada articulación del cuerpo va a depender mucho de los músculos, tejidos, ligamentos y tendones. (.5.18) Cabe resaltar que se debe trabajar la flexibilidad en todo momento cuando se ejecute una actividad física ya que nos ayudará a prevenir lesiones en nuestras articulaciones.

Efectivamente, el perfeccionamiento de la flexibilidad es toda una evolución si queremos tener resultados favorables para los deportistas y atletas. Para obtener un mejor movimiento de la articulación los músculos deben alongarse hasta sobrepasar su límite de resistencia. La flexibilidad la vamos perdiendo a través de los años y con la poca actividad física que podamos realizar. Sobre este punto, cabe enfatizar que la flexibilidad es la capacidad del músculo el mayor recorrido articular posible sin lastimarse en un tiempo determinado. Esto se evidencia especialmente en los atletas quienes practican la gimnasia rítmica.

Edad: 17 – 35 años

Peso: 55 – 108 kg.

Sexo: Masculino – Femenino.

Ejecución: Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces, para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

1.4 Formulación del problema

1.4.1 Problema general

¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?

1.4.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?

¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?

¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?

¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?

1.5 Justificación del estudio

El estudio siendo de carácter social que involucra a la Universidad Alas Peruanas, Escuela Profesional de Ciencias del deporte presenta las siguientes justificaciones.

1.5.1 Justificación Teórica

Considerando que la condición física es muy importante para gozar de buena salud física y mental el presente estudio tiene trascendencia teórica en la medida que fortalece los conceptos vertidos ya que el programa de Acondicionamiento Físico mejora la condición física, diferentes estudios demuestran que desarrollan la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de los alumnos, cabe referir los aportes de los diferentes autores que nos respaldan:

Según Dietrich (2001) refirieron:

La condición física se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía. (p. 101).

Otras teorías que respaldan la teoría de Dietrich, M. Carl, K. y Lehnertz, K son:

Boucher y Cols (1990) definieron: “es la capacidad de desarrollar la actividad física satisfactoriamente”.

Shephard (1992) definieron: “la condición física es la capacidad optima de combinación de habilidades físicas que contribuyen al éxito del deportista”. (p 12)

Según Bompa (2000) conceptualizo que practicar cualquier tipo de actividad física o deportiva se requiere de unas habilidades y destrezas. Así mismo de un soporte físico que permita desarrollar con mayor efectividad dicha actividad. Puesto que de nada serviría tener muy buena puntería con un balón de balonmano, sino

se demuestra la fuerza vital y necesaria para lanzar desde la distancia que permite el reglamento de este deporte.

1.5.2 Justificación práctica

Esta investigación fue importante porque nos permitió saber si con la aplicación del programa de acondicionamiento físico se puede fortalecer la condición física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte y a su vez acondicionarlos para las demás asignaturas de carrera que son netamente deportivos.

Esta investigación busca contribuir mediante el programa de acondicionamiento físico la mejora de la condición física de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Alas Peruanas, como estrategia innovadora para los estudiantes y así fortalecer su condición física para las demás asignaturas de la malla curricular de la escuela antes en mención.

La determinación del programa de acondicionamiento físico nos permitió tener un resultado que puede ser utilizado en la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Alas Peruanas, donde se pueda ubicar de manera rápida y precisa el perfil del alumno de dicha institución, teniendo como premisa que el deporte es una de las actividades básicas en la formación de nuestros alumnos.

El perfil del alumno de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas posee habilidades, capacidades y conocimientos con una sólida base humanística, técnica, filosófica y científica, que formara un profesional capaz de liderar en el área de la educación física.

1.5.3 Justificación Metodológica:

La pertinencia y relevancia de este estudio está dada porque busca contribuir con información que nos encamine a resolver un problema latente en nuestro país y en nuestra localidad. El aporte en este caso se solidifico a través de la realización del

programa de acondicionamiento físico utilizando sesiones de aprendizaje para desarrollar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de nuestros alumnos.

1.5.4 Justificación Epistemológica

La educación física ha surgido, evolucionado y transformado a lo largo de los años desde la antigua Grecia y Roma hasta la actualidad, siendo Zeus quien da inicio a lo que ahora conocemos como los juegos olímpicos.

Según García (2015) manifestó:

Tanto Coubertin como Platón coinciden en que la práctica del deporte no solo tiene que ir encaminada al cultivo y desarrollo de la capacidad física, sino también inculcar desarrollar las cualidades intelectuales y valores morales que puedan formar un perfecto ser humano. Platón tenía como lema “la gimnasia para el cuerpo y la música para el alma” y a su vez el poeta romano Décimo Junio Juvenal secundado por Platón crea la frase “mente sana en cuerpo sano” la cual nos da a entender el equilibrio, calidad de vida, bienestar físico, emocional y mental que debe tener cada individuo (p. 5).

En la antigua Grecia y Roma donde se dio por primera vez las competencias olímpicas donde participaban los mejores atletas en busca de quien tenía una mejor condición física.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017

1.6.2 Hipótesis Específicas

La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

1.7.2 Objetivos específicos

Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

II. Metodología

2.1 Diseño de investigación

Esta investigación fue de tipo aplicada se caracteriza contar con objetivos prácticos, es decir, la investigación ha permitido transformar, modificar, actuar y producir distintos cambios en un determinado grupo.

Hernández, Fernández y baptista (2016) definieron: “se llaman estudios de intervención porque un investigador genera una situación para tratar de explicar cómo afecta a quienes participan en ella en comparación con quienes no lo hacen” (p.129)

El diseño fue experimental de tipo cuasi experimental, en los diseños de grupo principalmente participaron dos grupos denominados grupo de control y grupo experimental.

Castro (1976) definió: “El experimental es el que recibe el tratamiento y el de control es observado sin ser sometido a evaluación o variable independiente” (p.7).

El objetivo de trabajar con un grupo de control es para poder realizar la comparación con el grupo experimental, y tiene como propósito ser usado al término de la investigación para conducir a una solución.

El estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental. Según Sánchez y Reyes (1998), refirieron que el término diseño se refiere a la organización bien ordenada y estructurada que aporta el investigador con la finalidad de relacionar y controlar las variables de estudio” (p.57)

El diagrama de diseños experimentales:

	GE	O₁	X	O₂
Donde:	GC	O₁	-	O₂

GE = Grupo Experimental

GC = Grupo Control

O₁ = Pre test o prueba de entrada para ambos grupos

O₂ = Post test o prueba de salida para ambos grupos

X = Condición física

De acuerdo a lo referido por Sanchez y Reyes (1998), el desarrollo de la presente investigación está dentro del grupo de investigaciones de diseño experimental, específicamente de los cuasi experimental, toda vez que se trabaja la variable independiente para ver su reacción en la variable dependiente.

Como ocurre en los diseños cuasi experimentales, los estudiantes que fueron sometidos al análisis, corresponden a los grupos constituidos antes de aplicar el programa, son dos aulas de clase que se formaron independientemente.

Campbell y Stanley (1978), conceptualizaron que “El método experimental, en conceptos generales, por la manipulación controlada de variables independientes con la finalidad de verificar la varianza de la dependiente”. (p. 31)

Esto quiere decir que la investigación desarrollada, la experimentación consistió en la modificación deliberada y de manera controlada mediante un programa que contiene 16 sesiones de clase y en observar e interpretar los cambios que se evidencien en el fortalecimiento de la condición física en el grupo de experimental.

2.2 Variables, Operacionalización

Definición Conceptual de la variable independiente “Programa de acondicionamiento físico”.

Según Gómez (2007) manifestó: “que el acondicionamiento físico mejora las capacidades físicas, destrezas, posibilidades y ayudar a la adquisición de hábitos y actitudes para la vida”. (p.11)

Un programa de acondicionamiento físico se realiza de modo sistemático, progresivo y acondicionado al grupo humano, la intensidad, tiempo y frecuencia de los ejercicios determinaran el fortalecimiento de la condición física en un periodo de cuatro semanas que equivale a cuatro sesiones de aprendizaje por semana, para fortalecer de manera progresiva su condición física, salud y calidad de vida disminuyendo el peligro de una lesión por falta de actividad física.

Tabla 01.

Organización de la variable independiente Programa de acondicionamiento físico.

Contenido	Estrategias	Metodología	Tiempo
<p>El programa de Acondicionamiento Físico consta de 16 sesiones de actividades relacionadas al fortalecimiento de la Condición Física. Objetivo Central: Fortalecer la Condición Física. Resultados:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar la condición física de los estudiantes. 2. Mejorar su capacidad coordinativa. 3. Mejorar su estilo de vida. 4. Incentivar a realizar actividad física. 5. motivar el hábito del deporte. 	<p>El programa "Acondicionamiento físico" considera las siguientes estrategias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planificación: se realiza a través de un programa de 16 sesiones. 2. Ejecución: las sesiones se realizarán durante 1 mes. Es decir 4 semanas de clases de 4 sesiones por semana. 3. Evaluación: se evaluará con una batería de test y pruebas. 4. Sostenibilidad: durante 1 mes de trabajo para mejorar los resultados en las evaluaciones. 	<p>Grupo de control: Método pasivo tradicional</p> <p>Grupo experimental: Método activo</p>	<p>60 minutos por sesión.</p> <p>4 sesiones por semana: lunes, martes, jueves y viernes.</p>

Definición conceptual de la variable dependiente “Condición Física”

Según Dietrich, (2001), refirieron que:

La condición física se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía. (p.101).

Dimensión 1. Resistencia

La resistencia es una cualidad fundamental la cual nos conlleva a realizar esfuerzos, diligencias y actividades de diferentes índoles por un lapso determinado. Fritz (1991). “es la capacidad de resistir la fatiga frente a trabajos de larga duración donde la capacidad de recuperación debe ser rápida” (p.84).

Dimensión 2. Fuerza

Álvarez (1983) mencionó: “Es la capacidad y destreza de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular, para tener fuerza cada deportista debe potenciar con los ejercicios continuos.” (p.5)

Dimensión 3. Velocidad

Álvarez (1983), manifestó: “Es la capacidad que demuestra cada deportista para desarrollar una actividad en el mínimo tiempo posible o bien la capacidad de recorrer una distancia, más o menos grande por unidad de tiempo” (p.5)

Dimensión 4. Flexibilidad

Cuevas (2008), refirió: “La flexibilidad se desarrolla con otras capacidades y se puede involucrar en el trabajo de cada una de los deportistas porque los ayuda retrasar el cansancio muscular y mejora la calidad de la ejecución del movimiento. Quiere decir que la flexibilidad se puede trabajar con la fuerza,

con la velocidad y con la resistencia incrementando el rendimiento del deportista (p.3).

Definición Operacional de la variable dependiente programa de acondicionamiento físico.

Se utilizó el test de para la realización de la prueba de rendimiento físico donde medio cada una de las dimensiones, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Tabla 02.
Operacionalización de la variable Dependiente Condición Física

Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y Rango				
Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Edad • Peso • Talla • Metros 	1	Muy bueno (5)	Muy bueno (H: >2650)			
			Buena (4)	Buena (M: >2150)			
			Regular (3)	Regular (H: 2.400 – 2.650)			
			Bajo (2)	Bajo (M: 1.950 – 2.150)			
			Muy bajo (1)	Muy bajo (H: 2.100 – 2.400)			
				Muy bajo (M: 1.800 – 1.950)			
				Bajo (H: 1.950 – 2.100)			
				Bajo (M: 1.550 -1.800)			
				Muy bajo (H: <1.950)			
				Muy bajo (M: <1.550)			
Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Flexiones abdominales • Flexiones de brazos • Salto sin impulso • Hiperextensiones 	2, 3, 4,5	Muy bueno (5)	Muy bueno (H: >60)	Muy bueno (H: >60)	Muy bueno (H: >250)	Muy bueno (H: >60)
			Buena (4)	Buena (M: >48)	Buena (M: >48)	Buena (M: >191)	Buena (M: >48)
			Regular (3)	Regular (H: 59-49)	Regular (H: 59-49)	Regular (H: 201-225)	Regular (H: 59-49)
			Bajo (2)	Bajo (M: 47-38)	Bajo (M: 47-38)	Bajo (M: 171-190)	Bajo (M: 47-38)
			Muy bajo (1)	Muy bajo (H: 48-39)	Muy bajo (H: 48-39)	Muy bajo (H: 176-200)	Muy bajo (H: 39-48)
				Muy bajo (M: 37-28)	Muy bajo (M: 37-28)	Muy bajo (M: 151-170)	Muy bajo (M: 28-27)
				Regular (3)	Regular (H: 38-29)	Regular (M: 28-27)	Regular (H: 38-29)
				Bajo (2)	Bajo (M: 27-18)	Bajo (M: 28-27)	Bajo (H: 151-175)
				Muy bajo (1)	Muy bajo (H: <28)	Muy bajo (M: 131-150)	Muy bajo (M: 18-27)
				Muy bajo (1)	Muy bajo (M: <17)	Muy bajo (H: <28)	Muy bajo (H: <28)
			Muy bajo (M: <130)	Muy bajo (M: <17)			

Velocidad	<ul style="list-style-type: none">• Edad• Sexo• Prueba de 40 metros	6	Muy bueno (5) Bueno (4) Regular (3) Bajo (2) Muy bajo (1)	Muy bueno (H: >3.8) (M: >4.1) Bueno (H: 3.9 – 4.4) (M: 4.2 – 4.5) Regular (H: 4.5 - 5) (M: 4.6 – 4.9) Bajo (H: 5.1 – 5.5) (M: 5 – 5.3) Muy bajo (H: <5.6) (M: <5.4)
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none">• Edad• Sexo• Distancia	7	Muy bueno (5) Bueno (4) Regular (3) Bajo (2) Muy bajo (1)	Muy bueno (H: >25) (M: >20) Bueno (H: 24.9 - 18) (M: 19.9 - 15) Regular (H: 17.9 - 10) (M: 14.9 - 10) Bajo (H: 9.9 - 5) (M: 9.9 - 6) Muy bajo (H: < 4) (M: < 5.9)

2.3 Población y muestra

2.3.1 Poblacion

La población la conforman 120 estudiantes de ambos sexos que cursan en el año académico 2017, el primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Escuela Profesional de Ciencias del Deporte, del distrito Pachacamac, departamento de Lima.

Edad: 17 – 35 años

Peso: 55 – 108 kg.

Sexo: Masculino – Femenino

2.3.2 Muestra

La muestra está determinada por 120 alumnos de primer y segundo ciclo que participaron en las evaluaciones de esta investigación, siendo ellos quienes constituyan la unidad de muestreo. Separados en dos grupos de 60 estudiantes cada grupo, siendo 60 del grupo de control dividido en dos grupos de 30 individuos; siendo 60 del grupo experimental dividido en dos grupos de 30 estudiantes. En el pre test tendremos 30 estudiantes de primer ciclo

2.3.3 Muestreo

Tipo de muestreo no probabilístico de tipo intencional según Hernández, Fernández y Baptista (2016) definieron: “también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación más que por un criterio estadístico de generalización” (p. 189).

Tabla 03

Muestra de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional Ciencias del Deporte

GRUPO	CICLO	N° ESTUDIANTES
CONTROL	I	60
EXPERIMENTAL	II	60

Criterios de inclusión

Estudiantes del ciclo académico 2017 IB.

Estudiantes de primer y segundo ciclo EPCD – UAP.

Sede Pachacamac

Participación en el programa

Criterios de exclusión:

Estudiantes de Otras Escuelas Profesionales.

Estudiantes no matriculados.

2.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnicas

La investigación hizo uso de la técnica de observación en la cual se registraron los datos arrojados por los estudiantes.

Según Hernández, Fernández y Baptista (1998), definieron: “la observación consta en el registro sistemático y confiable de comportamientos o conductas manifestadas” (p.309).

Tabla 04.

Baremo de la variable condición física

Variable	Dimensiones	Niveles	Rangos		
CONDICION FISICA	Resistencia	Muy Bueno		(H: >2650) (M: >2150)	
		Bueno		(H: 2.400 – 2.650) (M: 1.950 – 2.150)	
		Regular		(H: 2.100 – 2.400) (M: 1.800 – 1.950)	
		Bajo		H: 1.950 – 2.100 (M: 1.550 -1.800)	
		Muy Bajo		(H: <1.950) (M: <1.550)	
	Fuerza	Muy Bueno	(H: >60) (M: >48)	(H: >60) (M: >48)	(H: >250) (M: >191)
		Bueno	(H: 59-49) (M: 47-38)	(H: 59-49) (M: 47-38)	(H: 201-225) (M: 171-190)
		Regular	(H: 48-39) (M: 37-28)	(H: 48-39) (M: 37-28)	(H: 176-200) (M: 151-170)
		Bajo	(H: 38-29) (M: 27-18)	(H: 38-29) (M: 27-18)	(H: 151-175) (M: 131-150)
		Muy Bajo	(H: <28) (M: <17)	(H: <28) (M: <17)	(H: <150) (M: <130)

velocidad	Muy Bueno	(H: >3.8) (M: >4.1)	(H: >13) (M: >14)
	Bueno	(H: 3.9 – 4.4) (M: 4.2 – 4.5)	(H: 13.1 – 13.9) (M: 14.1 – 14.9)
	Regular	(H: 4.5 - 5) (M: 4.6 – 4.9)	(H: 14 – 14.9) (M: 15 – 15.9)
	Bajo	(H: 5.1 – 5.5) (M: 5 – 5.3)	(H: 15 - 15.9) (M: 16 – 16.9)
	Muy Bajo	(H: <5.6) (M: <5.4)	(H: <16) (M: <17)
flexibilidad	Muy Bueno	(H: >25) (M: >20)	
	Bueno	(H: 24.9 - 18) (M: 19.9 - 15)	
	Regular	(H: 17.9 - 10) (M: 14.9 - 10)	
	Bajo	(H: 9.9 - 5) (M: 9.9 - 6)	
	Muy Bajo	(H: < 4) (M: < 5.9)	

2.4.2 Instrumento de Recolección de datos

Batería de Pruebas de Rendimiento Físico

La batería de Pruebas de Rendimiento Físico para evaluar la condición física, fue adaptada para La batería de Pruebas de Rendimiento Físico de los estudiantes de primer y segundo ciclo del autor Mg. Jimmy Díaz Manrique.

Según Arias (1999), definió: “los instrumentos son los medios que se utilizan para recoger información y almacenarla” (p.53).

Ficha técnica de la prueba

Nombre: test de condición física

Autor: Mg. Jimmy Díaz Manrique

Adaptado: Eduardo Santos Díaz Caramantín

Año: 2017

Estructurada: el test fue estructurado con 7 preguntas:

Carrera de 12 minutos

Flexión de brazos

Flexión abdominal

Saltos

Hiperextensiones cubito ventral

Carrera por distancia

Flexión de tronco hacia adelante

Objetivo: medir la condición física

Aplicación: Individual

Tiempo: 4 horas aproximadamente




Batería de Pruebas de Rendimiento Físico

APELLIDOS Y NOMBRES

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Fecha inicial: / / Fecha final: / /

TALLA PESO EDAD SEXO

CAPACIDAD ORGÁNICO MOTRIZ	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD 	DESPLAZAMIENTO			
FUERZA 	PLANCHAS			
	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	SEAT AND REACH			
RESISTENCIA 	COOPER			

OBSERVACIONES

2.4.3 Validación y confiabilidad del instrumento

Se ideó una batería de pruebas con el propósito de evaluar la variable y previamente a su ejecución fueron sometidas a la evaluación de juicio de expertos, para esta investigación se recurrió a connotados especialistas con los grados académicos de maestro y doctor, cuya finalidad fue medir las variables como se detalla a continuación.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (1998) definieron: “la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p.243).

Tabla 05.

Juicio de expertos del Instrumento Batería de Pruebas de Rendimiento Físico.

Expertos	Condición física	Enseñanza de valores
Dra. Flor de María Sánchez Aguirre	Aplicable	Aplicable
Dra. Cecilia Alicia Abensur Pinasco	Aplicable	Aplicable
Dra. Judith Alata Cusy	Aplicable	Aplicable
Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser	Aplicable	Aplicable
Dr. Iván Ángel Encalada Díaz	Aplicable	Aplicable
Dr. Darwin William Hidalgo Torres	Aplicable	Aplicable
Dr. Luis Alberto Núñez Lira	Aplicable	Aplicable
Mg. Jimmy Díaz Manrique	Aplicable	Aplicable
Mg. Ramiro Norberto Quintana Otero	Aplicable	Aplicable

2.4.4 Validación y confiabilidad del instrumento

Validez

El test para evaluar la condición física en los estudiantes de primer y segundo ciclo se vincula a la validez según Hernández, Fernández y Baptista (2014) manifestaron: “es el grado en que un instrumento ejerce un dominio específico de contenido de lo que se mide” (p.200).

Confiabilidad

Para la confiabilidad se realizó una prueba piloto a 25 estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Alas Peruanas, fue una muestra distinta a la cual se aplicará la investigación, pero en los que se quieren lograr los mismos objetivos.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista: “la confiabilidad consta de un grado en el cual el instrumentó produce un resultado consistente y coherente.

Para determinar el índice de confiabilidad del instrumento hemos utilizado el Alfa de Cronbach donde observaremos el cuestionario sobre los instrumentos de Evaluación a través de la siguiente formula

CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} * \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K	:	Numero de ítems
$\sum S_i^2$:	Sumatoria de varianzas de los ítems
S_T^2	:	Varianza de la sumatoria de las valoraciones por ítems
α	:	Coeficiencia Alfa de Cronbach

$$K = 5$$

$$K-1 = 4$$

$$\sum S i^2 = 2.297$$

$$S t^2 = 5.277$$

Alfa de Cronbach	N°. de Preguntas
,764	5

Según el análisis estadístico Alfa de Cronbach nuestro instrumento tiene alta confiabilidad al tener $\alpha = 0,764$

Batería de Pruebas de Rendimiento Físico




TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE RENDIMIENTO FÍSICO

APELLIDOS Y NOMBRES

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Fecha inicial: / / Fecha final: / /

TALLA PESO EDAD SEXO

CAPACIDAD ORGÁNICO MOTRIZ	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD 	DESPLAZAMIENTO			
	FUERZA			
	PLANCHAS			
	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	SEAT AND REACH			
RESISTENCIA 	COOPER			

OBSERVACIONES

A continuación, detallamos la descripción y realización de cada test:

Velocidad:

Prueba de 40 Metros

Objetivo: medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

Ejecución:

El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Material y Marcación:

Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso pista de tierra. Además de la pista se utiliza un cronometro, cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

Anotación:

Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronometro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando pasa el pecho por encima de la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después, se le dan dos intentos.

Reglas:

1. El ejecutante no debe tocar línea de salida.
2. La partida es de pie.
3. No se permite ninguna carrera de impulso, el ejecutante sale de posición estática.

Fuerza:**Prueba: Flexión de brazos****Objetivo:**

Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona **Ejecución:** Se ejecutante colocará de cubito ventral con los brazos flexionados lateralmente a la altura del pecho. Elevará su cuerpo con la ayuda de sus brazos la mayor cantidad de veces en un minuto, el pecho debe llegar al piso para ser válido el test y no deben chocar las rodillas con el suelo.

Valoración:

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

Material:

Se utilizo un cronometro y piso liso

Anotación:

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. Se le dan dos intentos.

Prueba: Abdominales en 1 minuto**Objetivo:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

Ejecución:

El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de "listos" - "ya", el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga "alto", justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Material:

Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

Anotación:

Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente en un minuto. Se le dan dos intentos.

Prueba: Híper extensiones**Objetivo:**

Realizar una híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

Ejecución:

El ejecutante se coloca en posición decúbito ventral en el suelo, donde en un minuto se realizará la mayor cantidad de elevaciones de la cabeza sin levantar los pies, pues estarán sujetos por un compañero y llevará las manos en la nuca constantemente.

Valoración:

Se registró el número de repeticiones bien ejecutadas.

Material:

Se utilizó un cronómetro y piso liso

Anotación:

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto.se le dan dos intentos.

Prueba: Salto Horizontal**Objetivo:**

Determinar a "grosso modo", el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Ejecución:

El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos

impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

Material:

Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

Anotación:

Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

Flexibilidad:**Prueba: Test Seat and Reach****Objetivo:**

Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Ejecución:

Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces, para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

Material:

Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

Anotación:

se anota la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados y leída al centímetro más cercano.

Resistencia:**Prueba: Test de los 12 minutos o Test de Cooper****Objetivo:**

Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

Ejecución:

Conviene hacerla con grupos máximos de 10 ejecutantes. Estos se colocan en la línea de partida y a la voz de “listos” inicia su actividad con salida en posición de pie.

Material: Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado. Un cronometro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los materiales indispensables para esta prueba.

Anotación:

Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contara el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer.

III. Resultados

Estadística descriptiva

Tabla 6.
Pre y Post Test de condición Física

CONDICION FISICA (PRE TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	27	45,0	45,0	45,0
		BAJO	33	55,0	55,0	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
EXPERIMENTAL	Válidos	MUY BAJO	35	58,3	58,3	58,3
		BAJO	25	41,7	41,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	

CONDICION FISICA (POS TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	9	15,0	15,0	15,0
		BAJO	43	71,7	71,7	86,7
		REGULAR	8	13,3	13,3	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
EXPERIMENTAL	Válidos	REGULAR	35	58,3	58,3	58,3
		BUENO	25	41,7	41,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 6, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen condición física muy bajo con 45% y bajo el 55%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una condición física muy bajo con 53% y bajo en 41,7%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una condición física muy bajo con 15% y bajo con 71,7% y regular con 13,3%. En el grupo experimental del post Test presenta condición física regular en un 58,3% y bueno con un 41,7%.

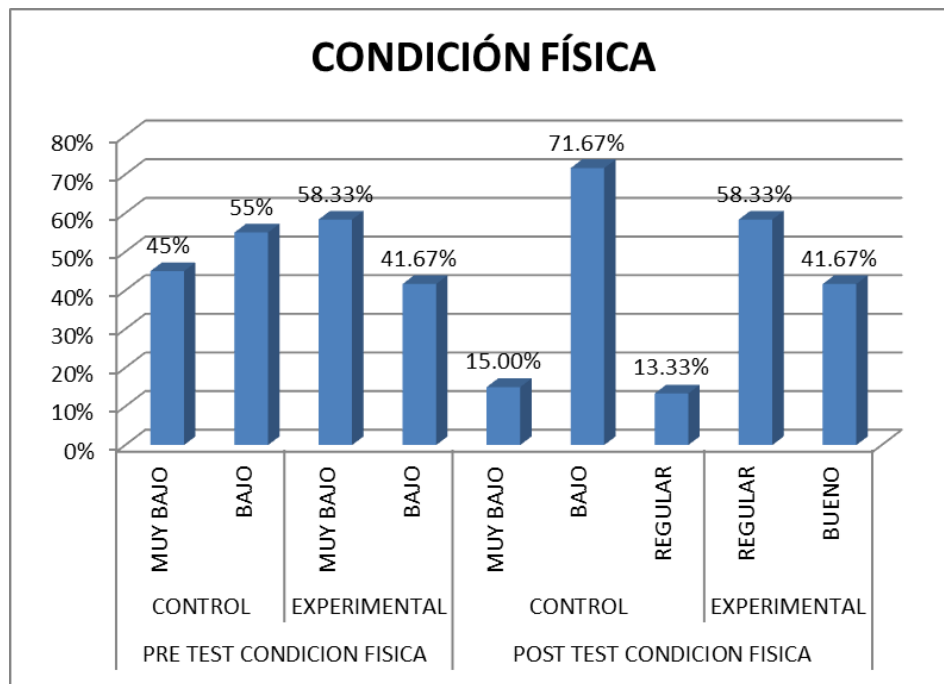


Figura 1: Porcentaje de Condición Física

En la figura 1, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen condición física muy bajo con 45% y bajo el 55%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una condición física muy bajo con 53% y bajo en 41,7%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una condición física muy bajo con 15% y bajo con 71,7% y regular con 13,3%. En el grupo experimental del post Test presenta condición física regular en un 58,3% y bueno con un 41,7%.

Tabla 7.
Pre y Post Test de Resistencia

RESISTENCIA (PRE TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	24	40,0	40,0	40,0
		BAJO	21	35,0	35,0	75,0
		REGULAR	15	25,0	25,0	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
		MUY BAJO	25	41,7	41,7	41,7
EXPERIMENTAL	Válidos	BAJO	22	36,7	36,7	78,3
		REGULAR	13	21,7	21,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
RESISTENCIA (POS TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	13	21,7	21,7	21,7
		BAJO	23	38,3	38,3	60,0
		REGULAR	16	26,7	26,7	86,7
		BUENO	8	13,3	13,3	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
EXPERIMENTAL	Válidos	REGULAR	26	43,3	43,3	43,3
		BUENO	15	25,0	25,0	68,3
		MUY BUENO	19	31,7	31,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 7, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen resistencia muy bajo con 40% y bajo el 35% y regular 25%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una resistencia muy bajo con 41,7% y bajo en 36,7% y regular 21,7%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una resistencia muy bajo con 21% y bajo con 38,3% y regular con 26,7% y bueno con un 13,3%. En el grupo experimental del post Test presenta resistencia regular en un 43,3% y bueno con un 25% y muy bueno 31,7%.

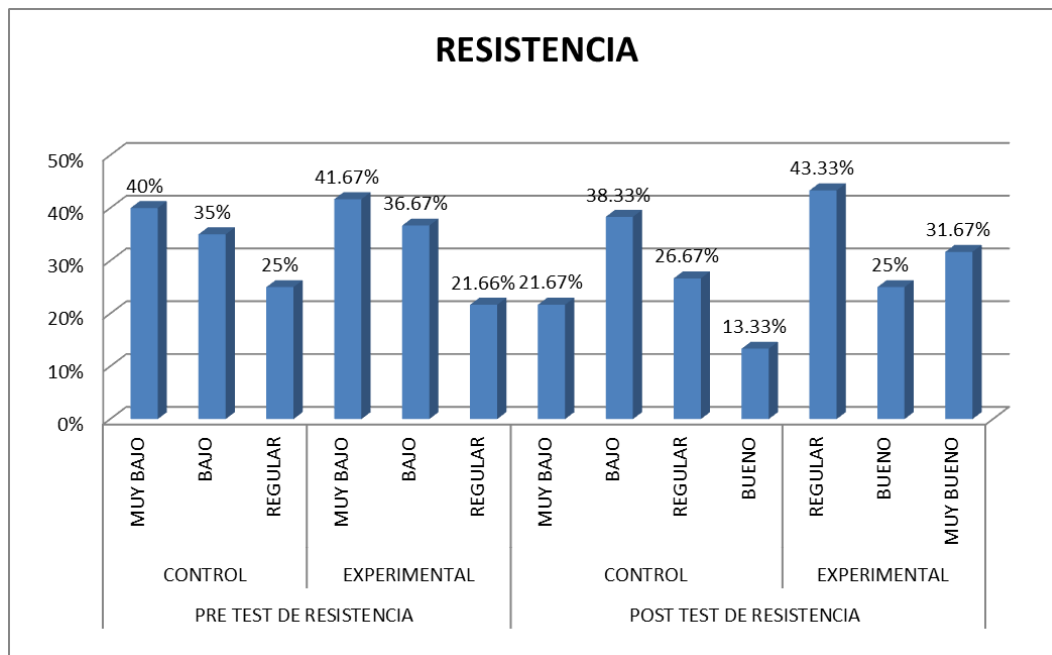


Figura 2: Porcentaje de Resistencia

En la figura 2, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen resistencia muy bajo con 40% y bajo el 35% y regular 25%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una resistencia muy bajo con 41,7% y bajo en 36,7% y regular 21,7%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una resistencia muy bajo con 21% y bajo con 38,3% y regular con 26,7% y bueno con un 13,3%. En el grupo experimental del post Test presenta resistencia regular en un 43,3%y bueno con un 25% y muy bueno 31,7%.

Tabla 8.
Pre y Post Test de Fuerza

FUERZA (PRE TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	23	38,3	38,3	38,3
		BAJO	37	61,7	61,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
		MUY BAJO	28	46,7	46,7	46,7
EXPERIMENTAL	Válidos	BAJO	32	53,3	53,3	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
FUERZA (POS TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	8	13,3	13,3	13,3
		BAJO	39	65,0	65,0	78,3
		REGULAR	13	21,7	21,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
EXPERIMENTAL	Válidos	REGULAR	28	46,7	46,7	46,7
		BUENO	32	53,3	53,3	100,0
		Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 8, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen fuerza muy bajo con 38,3% y bajo el 61,7%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una fuerza muy bajo con 46,7% y bajo en 53,3%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una fuerza muy bajo con 13,3% y bajo con 65% y regular con 21,7%. En el grupo experimental del post Test presenta fuerza regular en un 46,7% y bueno con un 53,3%.

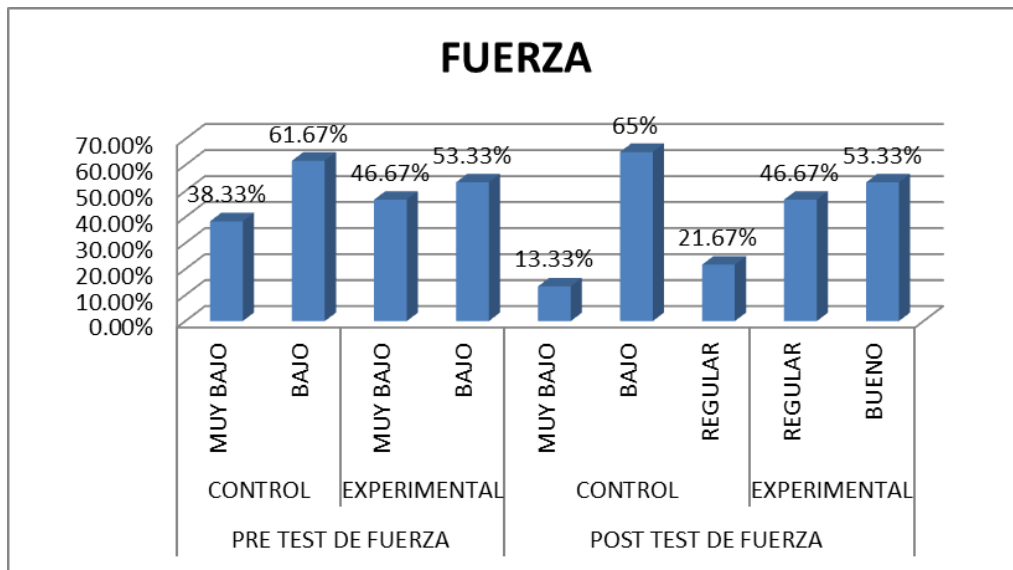


Figura 3: Porcentaje de Fuerza

En la figura 3, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen fuerza muy bajo con 38,3% y bajo el 61,7%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una fuerza muy bajo con 46,7% y bajo en 53,3%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una fuerza muy bajo con 13,3% y bajo con 65% y regular con 21,7%. En el grupo experimental del post Test presenta fuerza regular en un 46,7% y bueno con un 53,3%.

Tabla 9.
Pre y Post Test de Velocidad

VELOCIDAD (PRE TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	22	36,7	36,7	36,7
		BAJO	16	26,7	26,7	63,3
		REGULAR	22	36,7	36,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
		MUY BAJO	20	33,3	33,3	33,3
EXPERIMENTAL	Válidos	BAJO	17	28,3	28,3	61,7
		REGULAR	23	38,3	38,3	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
VELOCIDAD (POS TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	10	16,7	16,7	16,7
		BAJO	21	35,0	35,0	51,7
		REGULAR	12	20,0	20,0	71,7
		BUENO	17	28,3	28,3	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
EXPERIMENTAL	Válidos	REGULAR	28	46,7	46,7	46,7
		BUENO	16	26,7	26,7	73,3
		MUY BUENO	16	26,7	26,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 9, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen velocidad muy bajo con 36,7% y bajo el 26,7% y regular 36,7%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una velocidad muy bajo con 33,3% y bajo en 28,3% y regular 38,3%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una velocidad muy bajo con 16,7% y bajo con 35% y regular con 20% y bueno con un 28,3%. En el grupo experimental del post Test presenta velocidad regular en un 46,7% y bueno con un 26,7% y muy bueno 26,7%.

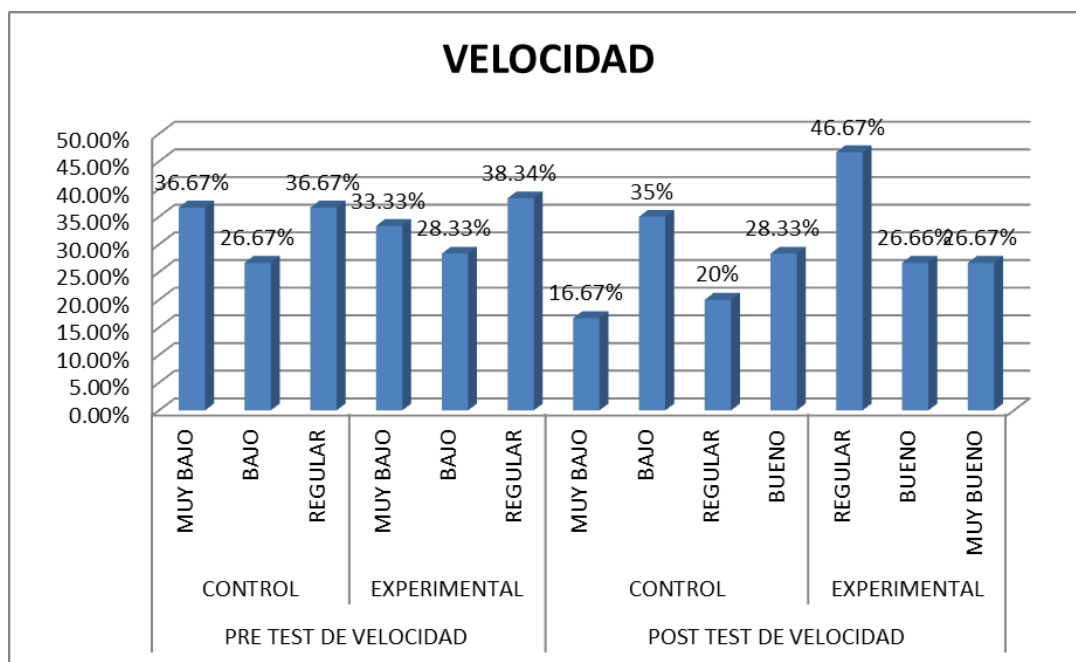


Figura 4: Porcentaje de Velocidad

En la figura 4, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen velocidad muy bajo con 36,7% y bajo el 26,7% y regular 36,7%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una velocidad muy bajo con 33,3% y bajo en 28,3% y regular 38,3%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una velocidad muy bajo con 16,7% y bajo con 35% y regular con 20% y bueno con un 28,3%. En el grupo experimental del post Test presenta velocidad regular en un 46,7% y bueno con un 26,7% y muy bueno 26,7%.

Tabla 10.
Pre y Post Test de Flexibilidad

FLEXIBILIDAD (PRE TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	16	26,7	26,7	26,7
		BAJO	16	26,7	26,7	53,3
		REGULAR	28	46,7	46,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
		MUY BAJO	20	33,3	33,3	33,3
EXPERIMENTAL	Válidos	BAJO	22	36,7	36,7	70,0
		REGULAR	18	30,0	30,0	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
FLEXIBILIDAD (POS TEST)						
GRUPO			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
CONTROL	Válidos	MUY BAJO	10	16,7	16,7	16,7
		BAJO	16	26,7	26,7	43,3
		REGULAR	18	30,0	30,0	73,3
		BUENO	16	26,7	26,7	100,0
		Total	60	100,0	100,0	
EXPERIMENTAL	Válidos	REGULAR	25	41,7	41,7	41,7
		BUENO	20	33,3	33,3	75,0
		MUY BUENO	15	25,0	25,0	100,0
		Total	60	100,0	100,0	

En la tabla 10, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen flexibilidad muy bajo con 26,7% y bajo el 26,7% y regular 46,7%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una flexibilidad muy bajo con 33,3% y bajo en 36,7% y regular 30%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una flexibilidad muy bajo con 16,7% y bajo con 26,7% y regular con 30% y bueno con un 26,7%. En el grupo experimental del post Test presenta flexibilidad regular con un 41,7% bueno en un 33,3% y muy bueno con un 25%.

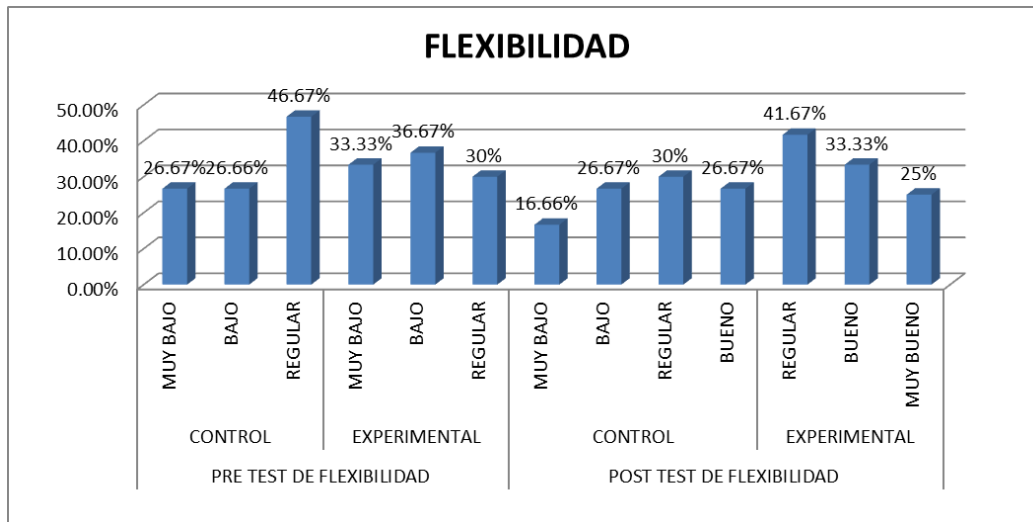


Figura 5: Porcentaje de Flexibilidad

En la figura 5, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen flexibilidad muy bajo con 26,7% y bajo el 26,7% y regular 46,7%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una flexibilidad muy bajo con 33,3% y bajo en 36,7% y regular 30%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan una flexibilidad muy bajo con 16,7% y bajo con 26,7% y regular con 30% y bueno con un 26,7%. En el grupo experimental del post Test presenta flexibilidad regular con un 41,7% bueno en un 33,3% y muy bueno con un 25%.

Prueba de Hipótesis

Hipótesis General

H0: La aplicación del programa de acondicionamiento físico no fortalece significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H1: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017

Tabla 11.

Prueba de Hipótesis General del Rangos de Condición Física

Rangos				
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
CONDICION FISICA (PRE TEST)	CONTROL	60	64,50	3870,00
	EXPERIMENTAL	60	56,50	3390,00
	Total	120		
CONDICION FISICA (POS TEST) (agrupado)	CONTROL	60	32,83	1970,00
	EXPERIMENTAL	60	88,17	5290,00
	Total	120		

En la tabla 11, se puede analizar, en el pre Test de rangos de la condición física, 120 estudiantes participaron, de los cuales 60 eran del grupo control y 60 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 64,5 y una suma de rangos de 3870. El grupo experimental contiene un rango promedio de 56,50 y una suma de rango de 3390. En el Post test, se analiza que el grupo control esta conformado por 60 estudinates, el rango promedio es de 32,83 y la suma de rangos es de 1970. El grupo experimental, lo conforman 60 estudiantes con un rango promedio de 88,17 y una suma de rangos 5290.

Tabla 12.
Estadística de Prueba de Condición Física

Estadísticos de contraste ^a		
	CONDICION FISICA (PRE TEST)	CONDICION FISICA (POS TEST)
	(agrupado)	
U de Mann-Whitney	1560,000	140,000
W de Wilcoxon	3390,000	1970,000
Z	-1,455	-9,191
Sig. asintót. (bilateral)	,146	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 12, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p=0,146$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$) y $Z = -1,455$ mayor que -1.96 (punto crítico), por lo tanto se concluye que al inicio presentan resultados similares en cuanto a la condición física, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 7, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = -9,191$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Hipótesis Específica

H0: La aplicación del programa de acondicionamiento físico no fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H1: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Tabla 13.

Prueba de Hipótesis Específica de la Condición Física desde la dimensión Rangos de Resistencia.

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
RESISTENCIA (PRE TEST)	CONTROL	60	61,48	3688,50
	EXPERIMENTAL	60	59,53	3571,50
	Total	120		
RESISTENCIA (POS TEST)	CONTROL	60	38,43	2306,00
	EXPERIMENTAL	60	82,57	4954,00
	Total	120		

En la tabla 13, se puede analizar, en el pre Test de rangos de la resistencia, 60 estudiantes participaron, de los cuales, 60 eran del grupo control y 60 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 61,48 y una suma de rangos de 3688,5. El grupo experimental contiene un rango promedio de 59,53 y una suma de rango de 3571,5. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 60 docentes, el rango promedio es de 38,43 y la suma de rangos es de 2306. El grupo experimental, lo conforman 60 estudiantes con un rango promedio de 82,57 y una suma de rangos 4954.

Tabla 14.
Estadística de Contraste de Resistencia

Estadísticos de contraste ^a		
	RESISTENCIA (PRE TEST)	RESISTENCIA (POS TEST)
U de Mann-Whitney	1741,500	476,000
W de Wilcoxon	3571,500	2306,000
Z	-,329	-7,176
Sig. asintót. (bilateral)	,742	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 14, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p=0,742$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$) y $Z = -0,329$ mayor que -1.96 (punto crítico), por lo tanto se concluye que al inicio presentan resultados similares en cuanto a la resistencia, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 9, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = -7,176$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H0: La aplicación del programa de acondicionamiento físico no fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H1: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Tabla 15.

Prueba de Hipótesis Específica de la Condición Física desde la dimensión Rangos de la Fuerza

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
FUERZA (PRE TEST)	CONTROL	60	63,00	3780,00
	EXPERIMENTAL	60	58,00	3480,00
	Total	120		
FUERZA (POS TEST)	CONTROL	60	33,53	2012,00
	EXPERIMENTAL	60	87,47	5248,00
	Total	120		

En la tabla 15, se puede analizar, en el pre Test de rangos de la fuerza ,60 estudiantes participaron, de los cuales, 60 eran del grupo control y 60 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 63 y una suma de rangos de 3780. El grupo experimental contiene un rango promedio de 58 y una suma de rango de 3480. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 60 docentes, el rango promedio es de 33,53 y la suma de rangos es de 2012. El grupo experimental, lo conforman 60 estudiantes con un rango promedio de 87,47 y una suma de rangos 5248.

Tabla 16.
Estadísticos de Contraste de la Fuerza

Estadísticos de contraste ^a		
	FUERZA (PRE TEST)	FUERZA (POS TEST)
U de Mann-Whitney	1650,000	182,000
W de Wilcoxon	3480,000	2012,000
Z	-,919	-8,919
Sig. asintót. (bilateral)	,358	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 16, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p=0,358$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$) y $Z = -0,919$ mayor que -1.96 (punto crítico), por lo tanto se concluye que al inicio presentan resultados similares en cuanto a la fuerza, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 11, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = -8,919$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H0: La aplicación del programa de acondicionamiento físico no fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H1: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Tabla 17.

Prueba de Hipótesis Específica de la Condición Física desde la dimensión Rangos de la Velocidad

Rangos				
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
VELOCIDAD (PRE TEST)	CONTROL	60	59,55	3573,00
	EXPERIMENTAL	60	61,45	3687,00
	Total	120		
VELOCIDAD (POS TEST)	CONTROL	60	43,50	2610,00
	EXPERIMENTAL	60	77,50	4650,00
	Total	120		

En la tabla 17, se puede analizar, en el pre Test de rangos de la velocidad ,60 estudiantes participaron, de los cuales, 60 eran del grupo control y 60 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 59,55 y una suma de rangos de 3573. El grupo experimental contiene un rango promedio de 61,45 y una suma de rango de 3687. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 60 docentes, el rango promedio es de 43,5 y la suma de rangos es de 2610. El grupo experimental, lo conforman 60 estudiantes con un rango promedio de 77,5 y una suma de rangos 4650.

Tabla 18.
Estadísticos de Contraste de Velocidad

Estadísticos de contraste ^a		
	VELOCIDAD (PRE TEST)	VELOCIDAD (POS TEST)
U de Mann-Whitney	1743,000	780,000
W de Wilcoxon	3573,000	2610,000
Z	-,318	-5,540
Sig. asintót. (bilateral)	,750	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 18, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p=0,75$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$) y $Z = -0,318$ mayor que $-1,96$ (punto crítico), por lo tanto se concluye que al inicio presentan resultados similares en cuanto a la velocidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 13, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = -5,54$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H0: La aplicación del programa de acondicionamiento físico no fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

H1: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Tabla 19.

Prueba de Hipótesis Específica de la Condición Física desde la dimensión Rangos de Flexibilidad

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
FLEXIBILIDAD (PRE TEST)	CONTROL	60	65,23	3914,00
	EXPERIMENTAL	60	55,77	3346,00
	Total	120		
FLEXIBILIDAD (POS TEST)	CONTROL	60	43,58	2615,00
	EXPERIMENTAL	60	77,42	4645,00
	Total	120		

En la tabla 19, se puede analizar, en el pre Test de rangos de la flexibilidad, 60 estudiantes participaron, de los cuales, 60 eran del grupo control y 60 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 65,23 y una suma de rangos de 3914. El grupo experimental contiene un rango promedio de 55,77 y una suma de rango de 3346. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 60 docentes, el rango promedio es de 43,58 y la suma de rangos es de 2615. El grupo experimental, lo conforman 60 estudiantes con un rango promedio de 77,42 y una suma de rangos 4645.

Tabla 20.
Estadísticos de Contraste de Flexibilidad

Estadísticos de contraste ^a		
	FLEXIBILIDAD (PRE TEST)	FLEXIBILIDAD (POS TEST)
U de Mann-Whitney	1516,000	785,000
W de Wilcoxon	3346,000	2615,000
Z	-1,585	-5,548
Sig. asintót. (bilateral)	,113	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 20, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p=0,113$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$) y $Z = -1,585$ mayor que -1.96 (punto crítico), por lo tanto se concluye que al inicio presentan resultados similares en cuanto a la flexibilidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 15, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = -5,548$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

IV. Discusión

Según Dietrich, Carl Lehnertz, K (2001) refirieron: “La condición física se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía” (p. 101). Los datos obtenidos para la hipótesis general, expresa en el pre test de condición física en el grupo de control un rango promedio de 64,50 y en el post test de condición física en el grupo experimental un rango promedio de 32,83; en el pre test de condición física en el grupo experimental un rango promedio de 56,50 y en el post test de condición física en el grupo experimental un rango promedio de 88,17 en el cual obtenemos una diferencia de 31,67 con lo cual podemos afirmar que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017; así mismo tenemos que Muñoz (2014) ; el resultado de esta investigación indica que las pruebas de condición física son necesarias para el diagnóstico de este problema de salud; el nivel de condición física presenta variaciones negativas en individuos octogenarios, donde la velocidad y la resistencia son los elementos más afectados en el desarrollo de envejecimiento en el pueblo octogenario de España, lo fundamental consiste en reducir los hábitos de vida sedentarios en personas octogenarias para disminuir las secuelas negativas del proceso de envejecimiento. Es por tal motivo que basándonos en nuestro antecedente vemos que nuestros resultados positivos están respaldados en cubrir las necesidades del estudiante.

Sobre este tema Grosser (1989), manifestó: “la resistencia es la capacidad física para resistir el cansancio en actividades físicas de larga duración, donde el deportista pueda recuperarse de manera rápida” (p. 47). Los datos obtenidos para la dimensión resistencia, expresa en el pre test de resistencia en el grupo de control un rango promedio de 61,48 y en el post test de resistencia en el grupo experimental un rango promedio de 59,53; en el pre test de resistencia en el grupo experimental un rango promedio de 38,43 y en el post test de resistencia en el grupo experimental un rango promedio de 82,57 en el cual obtenemos una diferencia de 23,04 con lo cual podemos afirmar que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá

significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017; por tal motivo que basándonos en la investigación de Gulias (2014); los varones denotaron niveles positivos a comparación de las mujeres en las distintas pruebas de CF, menos en la evaluación de la flexibilidad; la CF de los individuos castellanos – manchegos es más baja que la CF de otros países como Australia o Letonia.

Incarbone (2010) mencionó: “la fuerza es la aptitud del individuo para rebasar una resistencia externa, por lo tanto se constituye en una capacidad fundamental de la motricidad humana” (p.175).). Los datos obtenidos para la dimensión fuerza, expresa en el pre test de fuerza en el grupo de control un rango promedio de 63 y en el post test de fuerza en el grupo experimental un rango promedio de 58; en el pre test de fuerza en el grupo experimental un rango promedio de 33,53 y en el post test de fuerza en el grupo experimental un rango promedio de 87,47 en el cual obtenemos una diferencia de 29,47 con lo cual podemos afirmar que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017; basándonos en Cuellar (2015); La aplicación de estos tres programas de acondicionamiento físico se observaron mejoras significativas en las pruebas que median la potencia de miembros inferiores (GAFGH; 19,58%) en un (GAFGP; 14,77%), la fuerza de los miembros superiores (GAFGH; 22,01%; GAFGH; 17,12%; GAFG; 13,26%), la fuerza de los miembros inferiores (GAFGH; 10,25%; GAFG; 7,77%). En conclusión los tres programas han conseguido una buena efectividad sobre la condición física de mujeres mayores de 60 años. A lo referido a la composición corporal, son mínimos los efectos positivos encontrados salvo la retención de la masa muscular respecto al GC.

Según Harre (1987) mencionó: “destreza evidenciada en cualquier movimiento sin ser condicionado por la fatiga” (p. 88). Los datos obtenidos para la dimensión velocidad, expresa en el pre test de velocidad en el grupo de control un rango promedio de 59,55 y en el post test de velocidad en el grupo

experimental un rango promedio de 61,45; en el pre test de velocidad en el grupo experimental un rango promedio de 43,50 y en el post test de velocidad en el grupo experimental un rango promedio de 77,50 en el cual obtenemos una diferencia de 16,05 con lo cual podemos afirmar que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017; basándonos en Tinoco (2012); primer análisis sobre la valoración de la condición física provocan un crecimiento significativo de la flexibilidad, la fuerza y desciende el IMC; segundo análisis valoración de la percepción de la salud, mejora la incapacidad de dolores lumbares, incrementa la salud mental y corporal; tercer análisis efecto global del método, autoestima y mayor vitalidad, mejora la percepción de la salud, sensación de bienestar, mejora integral de la capacidad física funcional, el entrenamiento con el método pilares representa una alternativa para un modelo de estilo de vida saludable.

Según Cuevas (2008) manifestó: la flexibilidad se desarrolla con otras capacidades y se puede involucrar en el trabajo de cada una de los deportistas porque los ayuda retrasar el cansancio muscular y mejora la calidad de la ejecución del movimiento. Quiere decir que la flexibilidad se puede trabajar con la fuerza, con la velocidad y con la resistencia incrementando el rendimiento del deportista (p.3). Los datos obtenidos para la dimensión flexibilidad, expresa en el pre test de flexibilidad en el grupo de control un rango promedio de 65,23 y en el post test de flexibilidad en el grupo experimental un rango promedio de 55,77; en el pre test de flexibilidad en el grupo experimental un rango promedio de 43,58 y en el post test de flexibilidad en el grupo experimental un rango promedio de 77,42 en el cual obtenemos una diferencia de 21,65 con lo cual podemos afirmar que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017; basándonos en Montealegre (2014); la frecuencia de practica semanal promedio de los deportistas es de 3 veces por semana, practicando el futbol desde hace 5 a 10 años y se desenvuelven en su gran mayoría como volantes. En lo que

acontece a la resistencia aeróbica y anaeróbica los futbolistas fueron estandarizados en un nivel estadísticamente significativo con la frecuencia de la práctica semanal, donde se resalta la mejora de la flexibilidad en un 60% en todos los jugadores Neiva.

V. Conclusión

Primera

Se determinó que el programa de acondicionamiento físico fortalece la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas, en 31,67; según U de Mann Whitney siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p < \alpha$) y $Z = -9,191$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Con lo cual se afirma que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Segunda

Se determinó que el programa de acondicionamiento físico fortalece la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas desde la dimensión resistencia de los estudiantes, en 23,04 según U de Mann Whitney siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p < \alpha$) y $Z = -7,176$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Con lo cual se afirma que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Tercera

Se determinó que el programa de acondicionamiento físico fortalece la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas desde la dimensión fuerza de los estudiantes, en 29,47 según U de Mann Whitney siendo el nivel de significancia $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p < \alpha$) y $Z = -8,919$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Con lo cual se afirma que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Cuarta

Se determinó que el programa de acondicionamiento físico fortalece la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas desde la dimensión velocidad de los estudiantes, en 16,05 según U de Mann Whitney siendo el nivel de significancia $p=0,000$ menor que $p=0,05$ ($p < \alpha$) y $Z = -5,54$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Con lo cual se afirma que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Quinta

Se determinó que el programa de acondicionamiento físico fortalece la condición física de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes, en 21,65 según U de Mann Whitney siendo el nivel de significancia $p=0,000$ menor que $p=0,05$ ($p < \alpha$) y $Z = -5,548$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Con lo cual se afirma que la aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalece significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

VI. Recomendaciones

Primera.

A las autoridades de la Universidad Alas Peruanas se le recomienda implementar el Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017. Cabe resaltar que los ingresantes a la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte no rinden una prueba de aptitud física, en consecuencia al momento de realizar las diferentes actividades deportivas propias de la especialidad se observa un bajo nivel en la condición física que no permitiría su desarrollo profesional en las diferentes asignaturas de la carrera orientadas al deporte.

Segunda

A las autoridades de la Universidad Alas Peruanas se le recomienda desarrollar el Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017. Fomentar talleres deportivos y actividades recreativas que fortalezcan la condición física en su dimensión fuerza, puesto que es importante para las asignaturas de Natación I, Natación II, Entrenamiento Deportivo I, Entrenamiento Deportivo II, Recreación Tiempo Libre y Campamentismo, Fitness, Básquet I, Básquet II

Tercera

A las autoridades de la Universidad Alas Peruanas se le recomienda desarrollar el Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017. Fomentar talleres deportivos y actividades recreativas que fortalezcan la condición física en su dimensión fuerza, puesto que es importante para las asignaturas de Balonmano, Actividades Físicas Infantiles, defensa Personal, Preparación Física.

Cuarta

A las autoridades de la Universidad Alas Peruanas se le recomienda desarrollar el Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017. Fomentar talleres deportivos y actividades

recreativas que fortalezcan la condición física en su dimensión Velocidad, puesto que es importante para las asignaturas de Atletismo I, Atletismo II, Fútbol, Vóley I, Vóley II.

Quinta

A las autoridades de la Universidad Alas Peruanas se le recomienda desarrollar el Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017. Fomentar talleres deportivos y actividades recreativas que fortalezcan la condición física en su dimensión Flexibilidad, puesto que es importante para las asignaturas de Gimnasia Rítmica, Gimnasia Artística, Danzas Folklóricas Peruanas.

VII. Referencias

- Bennasar (2012). *Enciclopedia de la Educación Física*. Perú – Lima.
- Bompa (2000). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.57)
- Booucher y Cols (1990). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.12)
- Bravo (2015). *el nivel de condición física en estudiantes de primer grado de la institución educativa secundaria industrial N° 32 de Puno – 2015*.
- Calahorra (2012). *Realizó un trabajo de investigación titulado Análisis de la condición física en jóvenes jugadores de fútbol en función de la categoría de formación y del puesto específico*.
- Campbell, D. y Stanley, J. (1978). *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social*. Buenos Aires, Amorrourtu Editores.
- Castañer (1991). El acondicionamiento físico – García, García. (Par.1)
- Cuéllar (2015). *Eficacia de tres programas de Acondicionamiento Físico General y cuatro semanas de desentrenamiento sobre la composición corporal, la condición física y valores hematológicos en mujeres mayores de 60 años*.
- De la Reina, Martínez (2003). *Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico*. Edit.CV Ciencias del Deporte. España- Madrid.
- Dietrich (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona.
- Erikssen (2001). Physical fitness and changes in mortality – The survival of the fittest. Spots Medicine.
- Escalante (2012). *la condición física, EFDeportes.com*, Buenos Aires, Par.1. *Federación Internacional de Atletismo (IIAF) Manual del Entrenamiento Atlético*.
- Fleishman, Clarke, shepard (2002). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.45)
- Generalo y Tirz (1994). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.49)
- Gomez (2007). *Enciclopedia de la Educación Física*. Perú – Lima. (p.11)

- Grosser (1989). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.47)
- Gulias (2014). *Realizó un trabajo de investigación titulado Condición Física y Estado Ponderal de niños y adolescentes de Castilla-La Mancha*. Universidad de Castilla- La Mancha.
- Harre (1987). *Enciclopedia de la Educación Física*. Perú – Lima. (p.9)
- Harre (1988). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.47)
- Hernández, Fernández, Baptista (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. Edit. McGraw W-Hill/Interamericana Editores, S.A.DEC.V
- Hernández, Fernández, Baptista (2016). *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición, pag 129.
- Herrera (2017). <https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/II-informe-avances-PNAIA-2013.pdf> (par. 4)
- Incarbone (2010). *Iniciación deportiva y educación física en la edad escolar*. Argentina – Buenos Aires Stadium.
- León (2014). *Realizó un trabajo de investigación titulado Condición Física del jugador de fútbol universitario en condiciones especiales de la ciudad de Medellín*.
- Martínez (2012). *Se realizó el trabajo de investigación Actividad física en los adolescentes y su relación con características socio demográfico y ciertos estilos de vida*. Universidad de Granada – España.
- Merino (2014). *Realizó un trabajo de investigación titulado 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*.
- Ministerio de educación (2015). *Diario el Correo*. Colegios de hacen frente al sedentarismo combatiéndolo con la actividad física.
- Ministerio de salud (2017). *La obesidad aumenta en el Perú*. Diario La República. (par.1)
- Ministerio de salud (2017). *La obesidad aumenta en el Perú*. Diario La República. (par.2)

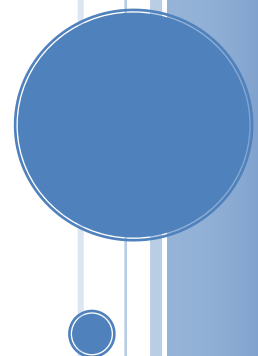
- Ministerio de salud (2017). *La obesidad aumenta en el Perú. Diario La República.* (par.4)
- Montealegre (2014). *se realizó el trabajo de investigación: “Condición física del jugador de futbol universitario en condiciones especiales de la ciudad de Neiva”.*
- Muñoz (2014). *Realizó un trabajo de investigación titulado Condición Física, Sedentarismo y obesidad Sarcopénica en octogenarios. Universidad de Castilla – La Mancha.*
- Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. *Metodología de la Investigación Científica y Elaboración de Tesis. 3° ed. Lima Perú: Ed. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la UNMSM; 2013.*
- OMS (2001). *Condición Física.*
- OMS (2007). *Acondicionamiento físico.*
- OMS (2014). *Falta de actividad Física, España – Madrid. (Par1, 2, 3,4)*
- Perez (2005). *Enciclopedia de la Educación Física. Perú – Lima. (p.13)*
- Piaget (1974). *Enciclopedia de la Educación Física. Perú – Lima. (p.12)*
- Puelles y Rodríguez (1999). *guía de programación de educación física.*
- Sánchez (2012). *Acondicionamiento físico, calidad de vida y condición física en mujeres mayores sedentarias en España.*
- Sánchez, H. y Reyes, C. (1998), *Metodología y Diseño en la Investigación Científica. Edit. Mantaro, Lima-Perú.*
- Tinoco (2012). *realizo una investigación Influencia el método pílato sobre la condición física – salud en sujetos jóvenes sanos.*
- Vargas (2011). *Enciclopedia de la Educación Física. Perú – Lima. (p.15)*
- Vélez (2014). *se realizó el trabajo de investigación El acondicionamiento físico para la iniciación de un entrenamiento de musculación en los adolescentes de 14 a 20 años que asisten al centro deportivo Iñaquito de la ciudad de quito.*
- Verishanski (1990). *El acondicionamiento físico – García, García. (Par.3)*
- Walon (1974). *Enciclopedia de la Educación Física. Perú – Lima. (p.12)*
- Weineck (1987). *Enciclopedia de la Educación Física. Perú – Lima. (p.6)*

ANEXOS

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

EDUARDO SANTOS DIAZ CARAMANTIN



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

I. DENOMINACIÓN:

Programa de Acondicionamiento Físico

II. DATOS GENERALES

Nombre del proyecto: Programa de Acondicionamiento Física
Total de sesiones: 16 sesiones
Número de horas: 60 minutos
Número de días: 04 días (Lunes – martes – jueves – viernes)
Fecha de inicio: 01 – Mayo - 2017
Fecha de término: 26 – Mayo - 2017
Profesor responsable: Lic. Eduardo Santos Díaz Caramantin
N° de alumnos: 60 alumnos
Local Asignado: Estadio UAP – Campus Pachacamac.

III. FUNDAMENTACIÓN:

La educación física por ser un proceso pedagógico, está orientado al desarrollo de competencias y capacidades relacionadas a la adquisición de mejora de destrezas, habilidades y hábitos motrices. Así como conocimientos y actitudes relacionadas a la cultura física mediante la práctica de la Educación Física y el uso del ejercicio físico, juego y deporte como medios y agentes que promueven la salud, libertad e integración de los alumnos. Según Castañer (1991) manifiesta: “Las capacidades físicas básicas son el término general que designa los diferentes factores que sustentan la condición física” (par.1) Por ello este programa cumple con la función de desarrollar y fortalecer la condición física de nuestros alumnos, en este sentido se pretende fortalecer y mejorar las

destrezas deportivas utilizando sus habilidades básicas; adquirir y practicar hábitos sociales positivos en el nivel Universitario, la práctica de actividades ligadas a la salud al conocimiento de su cuerpo y funciones coadyuvando al desarrollo de su crecimiento biológico, cognitivo y socio-afectivo; mediante la práctica de actividades deportivas, lúdicas, recreativas variadas y de interés según su realidad y entorno social-cultural. Según Verioshanski (1990) relató: el proceso de acondicionamiento físico posee una naturaleza científica considerando la adecuada interacción entre el conocimiento teórico, aportado por las ciencias de la actividad física y especialmente por la teoría del entrenamiento, y la puesta en práctica en el terreno deportivo. (par.3).

IV. CAPACIDADES :

- Acondicionamiento físico general y evaluación de la condición física.
- Acondicionamiento físico a las actividades físicas deportivas y desarrollo de la Coordinación Motora Gruesa.
- Desarrollo de las capacidades físicas, cualidades físicas y habilidades deportivas.
- Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas.

V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS:

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA			
CAPACIDADES:			
a) Practicar habilidades y destrezas deportivas			
Sesión	Contenidos	Actividades de Aprendizaje	Tiempo
1	La condición física. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. Coordinación y Equilibrio.	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo Se organiza por grupos o en parejas para para medir el nivel de condición física	60
2	Velocidad, Dinamometría, Fuerza abdominal, Flexión de brazos	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo Hacen ejercicios prácticos poniendo a prueba su alto rendimiento físico	60
3	Flexión del tronco, Test de course Navette, Coordinación manual, salto horizontal	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo Hacen ejercicios prácticos poniendo a prueba su alto rendimiento físico	60
4	Resistencia en largos recorridos dentro de un terreno accidentado	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo dentro de un terreno complicado Realizan la capacidad física de la resistencia máxima a distancias largas.	60

EJERCITACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

CAPACIDADES:

Practicar y valorar su condición física deportiva en habilidades atléticas.

Sesión	Contenidos	Actividades de Aprendizaje	Tiempo
5	El ABC del Atletismo. La Coordinación. La carrera. Tipos de carrera. Velocidad. Tipos de Velocidad. Distancias que recorre	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Recorre distancias cortas o largas midiendo el ritmo de su rapidez.	60
6	Resistencia. Tipos de resistencia. Aeróbica, Anaeróbica, aerobica-anaerobica. Dosificación de la respiración.	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Recorre distancias largas y cortas con o sin tiempo determinado manejando su respiración.	60
7	Saltos. Saltos cortos y largos, salto alto. Equilibrio con un pie. Coordinación	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Realiza elevaciones del cuerpo de manera horizontal y vertical coordinando miembros superiores e inferiores.	60
8	Lanzamientos. Manipulación de brazos, predominio de su lateralidad. Juegos pre deportivos	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Realiza diferentes tipos de lanzamiento tanto con la mano derecha o izquierda descubriendo su lateralidad preferente. Uso de todo lo aprendido en la unidad.	60

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, CUALIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS.

CAPACIDADES:

Utilizar sus capacidades físicas en actividades deportivas

Sesión	Contenidos	Actividades de Aprendizaje	Tiempo
9	El deporte del vóley. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Vóley	60
10	El deporte del fútbol. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Fútbol	60
11	El deporte del básquet. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Básquet	60
12	El deporte del balonmano. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Balonmano	60

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS.

CAPACIDADES:

Utilizar sus capacidades físicas en actividades acuáticas deportivas

Sesión	Contenidos	Actividades de Aprendizaje	tiempo
13	Familiarización con el medio acuático. Relajamiento. Juegos de ambientación	Presenciales: Trabajo aplicativo en piscina Trabajo de relajación y familiarización con el medio acuático y sus compañeros.	60
14	Respiración. Tipos de respiración. Desplazamientos.	Presenciales: Trabajo aplicativo en piscina La importancia de la toma de aire en la natación y la dosificación de la misma.	60
15	Flotación Ventral. Flotación ventral con respiración frontal. Flotación ventral con deslizamiento.	Presenciales: Trabajo aplicativo en piscina Dominio de la flotabilidad en la posición ventral y deslizamiento sin propulsión.	60
16	Flotación Dorsal. Flotación dorsal con dominio de la respiración. Flotación dorsal con deslizamiento.	Presenciales: Trabajo aplicativo en piscina Dominio de la flotabilidad en la posición dorsal y deslizamiento sin propulsión.	60

VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	HORA	UNIDADES
01/05/17	15:00 – 16:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA
02/05/17	15:00 – 16:00	
04/05/17	15:00 – 16:00	
05/05/17	15:00 – 16:00	
08/05/17	15:00 – 16:00	EJERCITACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS
09/05/17	15:00 – 16:00	
11/05/17	15:00 – 16:00	
12/05/17	15:00 – 16:00	
15/05/17	15:00 – 16:00	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, CUALIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS.
16/05/17	15:00 – 16:00	
18/05/17	15:00 – 16:00	
19/05/17	15:00 – 16:00	
22/05/17	15:00 – 16:00	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS.
23/05/17	15:00 – 16:00	
25/05/17	15:00 – 16:00	
26/05/17	15:00 – 16:00	

SESIONES DE APRENDIZAJE

SESIÓN DE CLASE # 1

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 01 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLETICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta desplazamientos con saltos dentro del terreno ❖ Ejecuta desplazamientos con diferentes cambios de ritmos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta saltos hacia adelante, laterales y atrás continuamente ❖ Realiza desplazamientos de corta distancia y larga distancia ❖ Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ejercicios con saltos con los miembros inferiores del cuerpo (salto del indio, salto con dos pies, un pie, rebote simple, rebote doble) ➤ Realiza desplazamientos en zigzag, línea recta, circular y de retroceso. ➤ Realiza velocidades de reacción en la posición de sentados. ➤ Realiza desplazamientos de 50 metros caminando y trotando ➤ Realiza desplazamientos de piques a cortas y largas distancias ➤ Realiza simultáneos saltos con desplazamientos con un pie y dos pies ➤ Pone en práctica lo aprendido en una serie de estaciones combinadas ➤ Trabajo de velocidad de desplazamientos y reacción 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE #2

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 02 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
❖ HABILIDADES GIMNASTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores ❖ Ejecuta desplazamientos con materiales 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga y corta distancia. ❖ Ejecuta desplazamientos con el material deportivo pañuelos ❖ Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ejercicios de coordinación óculo manual con los materiales entregados (pañuelos) ➤ Realiza ejercicios de coordinación brazos y piernas en la forma de desplazarse con el material en saltos y giros. ➤ Realiza movimientos corporales con el brazo derecho e izquierdo sin que se les caiga el material utiliza ➤ Realiza giros con el material a utilizar desplazándose a la derecha e izquierda sin que se caiga el pañuelo. ➤ Realiza saltos con elevación del material, coger y sentarse sin que se caiga el pañuelo al suelo ➤ Realiza movimientos de derecha e izquierda con dos a tres pañuelos a la vez intercambiando son un compañero 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Pañuelos ✓ Música 	40 min.
3º TÉR MIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 3

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : 17Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 04 - 05 -

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
❖ HABILIDADES ACUATICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Practica con agilidad los movimientos de flotación ventral ❖ Realiza desplazamientos de corta distancia 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta con agilidad de piernas más la respiración dentro de la piscina ❖ Realiza desplazamientos de corta distancia haciendo flotación ventral con apoyo ❖ Respeta a sus demás compañeros ❖ Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza desplazamientos de 5 metros dentro del agua como el alumno guste para adaptar al cuerpo a las diversas actividades a trabajar. ➤ Realiza pateo sentado al borde de la piscina, para corregir movimiento de las piernas dentro del medio acuático ➤ Realiza pateo en posición de cubito ventral al borde de la piscina con las piernas dentro del agua, para corregir movimiento dentro del medio acuático ➤ Realiza la flotación ventral con y sin apoyo con ayuda del material acuático ➤ Realiza la coordinación de las piernas al ejecutar el pateo crol, con ayuda del profesor a una corta distancia ➤ Realiza coordinación de brazos y piernas sin ayuda del profesor en la posición de cubito ventral en una distancia de 5 metros 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina ✓ Tablas 	40 min.
3º TÉR MIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de aflojamiento y recreación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 4

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 05 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLETICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta desplazamientos de resistencia en 20 metros ❖ La técnica de la velocidad y la resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta los diferentes desplazamientos con la velocidad y resistencia ❖ Manifiesta interés por participar en las diversas actividades atléticas ❖ Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza los movimientos de desplazamientos largos dentro del campo deportivo ➤ Se introduce una explicación breve de cómo debe realizarse la prueba y la distancia en que van a recorrer ➤ En la posición de sentados pondrán en posición de parados, y recorrerán de espaldas 20 metros aproximadamente con saltos largos. ➤ En la posición de cubito ventral salen al sonido del silbato y se desplazan una determinada distancia de 20 metros en laterales con movimientos de ida y vuelta ➤ En la posición de cubito dorsal salen al sonido del silbato y se desplazan una determinada distancia de 20 metros con saltos de un pie y dos pies juntos haciendo uso de su equilibrio corporal. ➤ En la posición de inicio irán desplazándose al sonido del CD un determinado espacio de 20 metros haciendo en práctica el uso de la prueba de Course Navette ➤ Cuatro vueltas alrededor del campo en trote para volver a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Silbato ✓ CD ✓ Radio 	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 5

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 08 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
❖ HABILIDADES ACUATICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mantiene la coordinación de piernas y al desplazarse 10 metros en un medio acuático ❖ Ejecuta desplazamientos dentro del agua con y sin tabla de natación 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza movimientos de piernas y respiración frontal con y sin tabla de natación. ❖ Ejecuta desplazamientos con el material deportivo haciendo uso del pateo en una corta distancia con la mirada al frente haciendo uso de la respiración frontal. ❖ Respeta las normas de higiene.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	✓ Campo deportivo	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza la propulsión de piernas con (pateo) dentro del agua con material deportivo a una distancia de 10 metros ➤ Realiza ejercicios de coordinación de piernas y brazos caminando dentro del medio acuático en una distancia de 10 metros ➤ Camina y trota dentro del medio acuático con respiración dentro del medio acuático avanzando 5 pasos ➤ Realiza la respiración frontal y frontal trotando dentro del agua con ayuda del material deportivo ➤ Realiza la coordinación brazada fuera del agua de cubito ventral al borde de la piscina ➤ Realiza las diferentes formas de entrar dentro del agua con ejercicios de saltos con un pie, dos pies, de espaldas, de frente, sentados, arrodillados e inclinados. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina ✓ Tabla ✓ Espuma 	40 min.
3º TÉRMIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de aflojamiento 	✓ Trabajo dirigido		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 6

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 09 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES GIMNASTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta con agilidad y coordinación los movimientos de posiciones básicas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta con agilidad y coordinación de brazos y piernas con las posiciones básicas. ❖ Realiza desplazamientos variados tras una posición básica. ❖ Respeta las normas de convivencia ❖ Respeta las normas de higiene.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). ➤ Calentamiento dentro del medio acuático 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza movimiento de la posición de polichinelas con las dos piernas ➤ Realiza movimiento de la posición de vela con solo un pie derecho o izquierdo de acuerdo al gusto del alumno ➤ Realiza movimiento de la posición de sentado con las piernas elevadas hacia adelante ➤ Realiza movimiento de la posición de cubito ventral con los brazos hacia atrás cogiéndose los talones ➤ Realiza movimiento de la posición de equilibrio sobre un pie con los brazos hacia los costados (ángel) ➤ Realiza movimiento de la posición de equilibrio dinámico saltando dos espacios cada vez que avanza ➤ Realiza movimiento de la posición de cuclillas con la espalda recta y mirada fija hacia el frente por un tiempo de 15 segundos ➤ Realiza movimiento de desplazamientos trotando con zancadas hacia adelante ➤ Realiza movimiento de desplazamientos trotando con zancadas hacia atrás ➤ Realiza movimiento de la posición de vela con piernas elevadas y separadas ➤ Realiza una pequeña práctica de lo aprendido formando una pequeña coreografía con todos los pasos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Tablas 	40 min.
3º TÉR MIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 7

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 11 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
<ul style="list-style-type: none"> • HABILIDADES ACUÁTICAS 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza los movimientos de Flotación de cubito Ventral con y sin apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y acepta las normas de higiene antes, durante y después de la clase. • Ejecuta trabajos de flotación y propulsión de piernas, en estilo crol
		<p>Actitudes del área:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeta su espacio y el de sus pares al realizar los diferentes juegos. • Participa con entusiasmo en las diferentes actividades acuáticas.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación e indicaciones de las reglas y normas a trabajar. ➤ Distribuidos por la vereda de la piscina realizan ejercicios de movilidad articular. ➤ Calentamiento dentro del medio acuático 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Preguntas ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta con/sin tabla flotación de cubito ventral ➤ Ejecuta con los flotadores entre las piernas la flotación de cubito ventral ➤ Ejecuta con ayuda del profesor la flotación e inicia la propulsión de piernas con ayuda del material deportivo ➤ Realiza con tabla movimientos de las piernas con los brazos pegados al cuerpo. ➤ Ejecuta propulsión de piernas con los brazos x encima de la cabeza, hacia adelante avanzando 10 metros de distancia ➤ Ejecuta pequeños movimientos alternados de piernas y brazos como él se sienta cómodo ➤ Realiza propulsión de piernas con ayuda del borde de la piscina y la boya dentro de ella. ➤ Ejecuta propulsión de coordinando la respiración frontal. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo individual ✓ Trabajo grupal ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina ✓ Tablas ✓ Flotadores 	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de aflojamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 9

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 15 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
<p>➤ HABILIDADES ATLÉTICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza los movimientos de desplazamientos cortos a menor y mayor velocidad y resistencia en una pista atlética 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y acepta las normas de higiene antes, durante y después de la clase. • Ejecuta trabajos de desplazamientos y velocidades. <p>Actitudes del área:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeta su espacio y el de sus pares al realizar los diferentes juegos. • Participa con entusiasmo en las diferentes actividades atléticas.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación e indicaciones de las reglas y normas a trabajar. ➤ Distribuidos por la vereda de la piscina realizan ejercicios de movilidad articular. ➤ Calentamiento dentro del medio deportivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Preguntas ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta trotes alrededor de la pista atlética por un periodo prolongado de 10 minutos ➤ Realiza pirques cortos suaves, moderado y rápidos ➤ Ejecuta trabajo de prueba de velocidades de 10 metros ➤ Ejecuta trabajo de velocidades de 50 metros con control de tiempo ➤ Realiza trabajo de velocidad de 400 metros planos dentro de una pista atlética ➤ Ejecuta la flexo elasticidad para la preparación de una carrera de 800 metros ➤ Recorre desplazamientos de resistencia de 800 metros con el control de tiempo ➤ Se desplaza saltando en una fosa de arena sin impulso de los brazos ni piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo individual ✓ Trabajo grupal ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Silbato 	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 10

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 16 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ACUÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta la técnica del estilo libre con o sin material, coordinando la propulsión de piernas y brazos 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y acepta las normas de higiene antes, durante y después de la clase. • Ejecuta trabajos de propulsión de piernas, brazos coordinando con o sin material del estilo libre. <p>Actitudes del área:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto su espacio y el de sus pares al realizar los diferentes trabajos. • Participa con entusiasmo en las diferentes actividades acuáticas.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación e indicaciones de las reglas y normas a trabajar. ➤ Distribuidos por la vereda de la piscina realizan ejercicios de movilidad articular. ➤ Distribuidos por la vereda de la piscina realizan ejercicios de flexibilidad. ➤ Trote suave por la vereda de la piscina antes de ir a las duchas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	✓ Piscina	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta desplazamientos de un lugar a otro a corta distancia 15 metros. ➤ Ejecuta sin tabla propulsión de piernas con la cara dentro del agua y con un brazo hacia adelante. ➤ Realiza sin tabla movimientos de piernas con los brazos debajo del agua pegados al cuerpo ➤ Realiza movimientos de brazos alternados sin pateo con el flotador entre las piernas ➤ Realiza trabajos de desplazamientos 15 metros sin tabla en estilo libre con los brazos totalmente extendidos en forma circular. ➤ Realiza trabajos de desplazamientos 15 metros sin tabla en estilo libre de ida y vuelta ➤ Realiza coordinación de brazada con pateo y respiración frontal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo grupal ✓ Trabajo dirigido 	✓ Piscina ✓ Tablas	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les da un momento de aflojamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE #11

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 18 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLETICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta desplazamientos dentro del terreno ❖ Ejecuta desplazamientos con velocidad 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta los diferentes desplazamientos atrás, adelante, laterales, zigzag etc. ❖ Realiza desplazamientos de corta distancia ❖ Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ejercicios de coordinación con los miembros inferiores del cuerpo (salto del indio, rebote simple, rebote doble) ➤ Forma columnas y trabaja a ritmo de trote por solo una línea recta ➤ Individualmente trota a un ritmo moderado por todo el campo deportivo ➤ Se moviliza trotando con una pelota pateándola suavemente ➤ Realiza el test de 800 metros ➤ Realiza un test de Salto sin impulso dentro de una fosa de arena ➤ Pone en práctica lo aprendido en una serie de estaciones ➤ Trabajo de velocidad de reacción 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE #12

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 19 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
❖ HABILIDADES GIMNASTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores ❖ Ejecuta desplazamientos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga distancia. ❖ Ejecuta desplazamientos con el material deportivo ❖ Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ejercicios de coordinación con los miembros inferiores del cuerpo saltos, equilibrio, giros y ritmo. ➤ Realiza ejercicios de coordinación brazos y piernas en la forma de trotar y correr en una determinada dirección ➤ Realiza desplazamiento ejecutando el aspa de molino ➤ Realiza movimientos técnicos para el aspa de molino ➤ Realiza movimientos gimnásticos orientados al rondot. ➤ Realiza movimientos de derecha e izquierda a elección del alumno para determinar su predominancia de la lateralidad al ejecutar el aspa de molino y rondot. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Música 	40 min.
3º TÉR MIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE #13

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 19 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
❖ HABILIDADES FUTBOLISTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores ❖ Ejecuta desplazamientos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga distancia. ❖ Ejecuta desplazamientos con el material deportivo ❖ Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ejercicios de coordinación con los miembros inferiores del cuerpo saltos, equilibrio, skipping. ➤ Realiza ejercicios de coordinación brazos y piernas en la forma de trotar y correr en una determinada dirección ➤ Realiza desplazamiento de espalda ➤ Realiza movimientos técnicos de control y pase ➤ Realiza desplazamientos con balón ➤ Realiza movimientos de derecha e izquierda a elección del alumno para determinar su predominancia de la lateralidad al ejecutar el pase y remate 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Balones ✓ Conos ✓ platillos 	40 min.
3º TÉR MIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 14

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 01 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLETICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta desplazamientos con saltos dentro del terreno ❖ Ejecuta desplazamientos con diferentes cambios de ritmos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecuta saltos hacia adelante, laterales y atrás continuamente ❖ Realiza desplazamientos de corta distancia y larga distancia ❖ Respeto las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza desplazamientos de 50 metros caminando y trotando ➤ Realiza desplazamientos de piques a cortas y largas distancias ➤ Realiza simultáneos saltos con desplazamientos con un pie y dos pies ➤ Pone en práctica lo aprendido en una serie de estaciones combinadas ➤ Trabajo de velocidad de desplazamientos y reacción 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE # 15

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 16 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ACUÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta la técnica del estilo libre con o sin material, coordinando la propulsión de piernas y brazos 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y acepta las normas de higiene antes, durante y después de la clase. • Ejecuta trabajos de propulsión de piernas, brazos coordinando con o sin material del estilo libre.
		<p>Actitudes del área:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto su espacio y el de sus pares al realizar los diferentes trabajos. • Participa con entusiasmo en las diferentes actividades acuáticas.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación e indicaciones de las reglas y normas a trabajar. ➤ Distribuidos por la vereda de la piscina realizan ejercicios de movilidad articular. ➤ Distribuidos por la vereda de la piscina realizan ejercicios de flexibilidad. ➤ Trote suave por la vereda de la piscina antes de ir a las duchas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	✓ Piscina	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta desplazamientos de un lugar a otro a corta distancia 15 metros. ➤ Ejecuta sin tabla propulsión de piernas con la cara dentro del agua y con un brazo hacia adelante. ➤ Realiza sin tabla movimientos de piernas con los brazos debajo del agua pegados al cuerpo ➤ Realiza movimientos de brazos alternados sin pateo con el flotador entre las piernas ➤ Realiza trabajos de desplazamientos 15 metros sin tabla en estilo libre con los brazos totalmente extendidos en forma circular. ➤ Realiza trabajos de desplazamientos 15 metros sin tabla en estilo libre de ida y vuelta ➤ Realiza coordinación de brazada con pateo y respiración frontal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo grupal ✓ Trabajo dirigido 	✓ Piscina ✓ Tablas	40 min.
3º TÉRMINO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les da un momento de aflojamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

SESIÓN DE CLASE #16

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROFESOR : Eduardo Santos Díaz Caramantín

FECHA : 02 - 05 - 17

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
❖ HABILIDADES GIMNASTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores ❖ Ejecuta desplazamientos con materiales 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga y corta distancia. ❖ Ejecuta desplazamientos con el material deportivo pañuelos ❖ Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	TECNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1º INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. ➤ Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo ✓ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo 	10 min.
2º DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza movimientos corporales con el brazo derecho e izquierdo sin que se les caiga el material utilizado ➤ Realiza giros con el material a utilizar desplazándose a la derecha e izquierda sin que se caiga el pañuelo. ➤ Realiza saltos con elevación del material, coger y sentarse sin que se caiga el pañuelo al suelo ➤ Realiza movimientos de derecha e izquierda con dos a tres pañuelos a la vez intercambiando son un compañero 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo deportivo ✓ Pañuelos ✓ Música 	40 min.
3º TÉR MIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo dirigido 		10 min.

VIII. DE LOS PARTICIPANTES:

Alumnos de primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Escuela Profesional de Ciencias del Deporte

IX. METODOLOGIA

Practico

X. RECURSOS O MATERIALES

Equipos

- Equipo de sonido

Materiales:

- Silbato
- Tablas
- Conos
- Platos
- Colchonetas
- Aros
- Testimonios
- Pelotas

XI. PRESUPUESTO

ITEM	CANTIDAD	COSTO	TOTAL
Equipo de sonido	01	S/ 180	S/ 180
Silbato	01	S/ 35	S/ 35
Tablas	60	S/ 300	S/ 300
Conos	30	S/ 60	S/ 60
Platos	30	S/ 60	S/ 60
Colchonetas	30	S/ 150	S/ 150

Aros	30	S/ 90	S/ 90
Testimonio	30	S/ 300	S/ 300
Pelotas	30	S/900	S/900
			S/ 2315

XII. ANEXOS

- Ozolín, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica, La Habana, 1989.
- García-Navarro-Ruiz. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos Editorial Deportiva, Madrid, 1996.
- Colectivo de autores. Teoría del entrenamiento. IAAF, 1998.
- Manual de Educación Física y Deportes. Edit. Océano, Barcelona, 2003.
- Verjoshanski, Iurig. Entrenamiento Deportivo. Edic. Martínez Roca, España, 1990.
- Platonov, Vladimir. El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Edit. Paidotribo, Barcelona, 1993.

Batería de Pruebas de Rendimiento Físico




Batería de Pruebas de Rendimiento Físico

APELLIDOS Y NOMBRES

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Fecha inicial: / / Fecha final: / /

TALLA PESO EDAD SEXO

CAPACIDAD ORGÁNICO MOTRIZ	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD 	DESPLAZAMIENTO			
	PLANCHAS			
FUERZA 	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	SEAT AND REACH			
RESISTENCIA 	COOPER			

OBSERVACIONES

A continuación detallamos la descripción y realización de cada test:

VELOCIDAD:

PRUEBA DE 40 METROS

Objetivo: medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

Ejecución:

El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Material y Marcación:

se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso pista de tierra. Además de la pista se utiliza un cronometro. se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

Anotación:

Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronometro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando pasa el pecho por encima de la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después, se le dan dos intentos.

Reglas:

1. El ejecutante no debe tocar línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso, el ejecutante sale de posición estática.

FUERZA

Prueba: Flexión de brazos

Objetivo:

Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona

Ejecución: Se ejecutante colocará de cubito ventral con los brazos flexionados lateralmente a la altura del pecho. Elevará su cuerpo con la ayuda de sus brazos la mayor cantidad de veces en un minuto, el pecho debe llegar al piso para ser válido el test y no deben chocar las rodillas con el suelo.

Valoración:

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

Material:

Se utilizará un cronometro y piso liso

Anotación:

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto. Se le dan dos intentos.

Prueba: Abdominales en 1 minuto

Objetivo:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

Ejecución:

El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de "listos" - "ya", el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta

que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Material:

Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

Anotación:

Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente en un minuto. Se le dan dos intentos.

Prueba: Híper extensiones

Objetivo:

Realizar una híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

Ejecución:

El ejecutante se coloca en posición decúbito ventral en el suelo, donde en un minuto se realizará la mayor cantidad de elevaciones de la cabeza sin levantar los pies, pues estarán sujetos por un compañero y llevará las manos en la nuca constantemente.

Valoración:

Se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas.

Material:

Se utilizará un cronómetro y piso liso

Anotación:

Se cuenta la cantidad de flexiones realizadas en un minuto.se le dan dos intentos.

Prueba: Salto

Objetivo:

Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Ejecución:

El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

Material:

Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

Anotación:

Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

FLEXIBILIDAD:

Prueba: Test Seat and Reach

Objetivo:

Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Ejecución:

Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces, para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

Material:

Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

Anotación:

Se anota la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados y leída al centímetro más cercano.

RESISTENCIA:**Prueba: Test de los 12 minutos o Test de Cooper****Objetivo:**

Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

Ejecución:

Conviene hacerla con grupos máximos de 10 ejecutantes. Estos se colocan en la línea de partida y a la voz de "listos" inicia su actividad con salida en posición de pie.

Material:

Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado. Un cronometro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los materiales indispensables para esta prueba.

Anotación:

Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contara el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer.

HOMBRES 12 MINUTOS			
Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m
MUJERES 12 MINUTOS			
Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Matriz de consistencia

Título: Aplicación del Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017.

Autor: Díaz Caramantín Eduardo Santos

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General: ¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?</p>	<p>Objetivo general: Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>Objetivos específicos: Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión fuerza de los</p>	<p>Hipótesis general: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>Hipótesis específicas: La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión resistencia de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión fuerza de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>La aplicación del programa de acondicionamiento físico</p>	Variable 1: Programa de Acondicionamiento Físico				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			Contenido Conceptual	Coordinación Motora Gruesa Aptitud Física Cualidad Física	Saltos Monopodales Transposición Lateral. Ejercicios Musculares. Fuerza, Velocidad, Flexibilidad y Resistencia.		
			Contenido Procedimental	Habilidades y Destrezas	Ejercicios		
			Contenido Actitudinal	Valores	Respeto Responsabilidad Puntualidad		
			Variable 2: Condición Física				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
Resistencia	Test de Cooper	Carrea resistencia.					

<p>¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento de la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017?</p>	<p>estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>Determinar el efecto del programa de acondicionamiento físico en el fortalecimiento desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p>	<p>fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión velocidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p> <p>La aplicación del programa de acondicionamiento físico fortalecerá significativamente la condición física desde la dimensión flexibilidad de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la universidad Alas Peruanas, 2017</p>	<p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Planchas – Abdominales</p> <p>Prueba de velocidad 20 M</p> <p>Prueba Sit and Reach</p>	<p>Máximo de cantidad de planchas y abdominales.</p> <p>Velocidad máxima.</p> <p>Flexibilidad de la parte baja de la espalda.</p>		
<p>Nivel - diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>		<p>Estadística a utilizar</p>			
<p>Nivel: Aplicada</p> <p>Diseño: Cuasi Experimental</p>	<p>Población: 120 alumnos</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico – intencional</p> <p>Tamaño de muestra:</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Técnicas:</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Autor:</p> <p>Año:</p> <p>Monitoreo:</p> <p>Ámbito de Aplicación:</p>		<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>INFERENCIAL:</p>			

Método: Deductivo	Hipotético	120 años	Forma de Administración:	
			Variable 2: condición física Técnicas: Observación Instrumentos: Batería de Pruebas de Rendimiento Físico Autor: Jimmy Díaz Manrique Adaptado: Eduardo Santos Díaz Caramantín Año: 2017 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: Forma de Administración:	