



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
EDUCACIÓN**

Programa de actividad física en las capacidades condicionales de  
los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Maestro en Educación**

**AUTOR:**

Br. Vera Zambrano Jorge Froilan (ORCID: 0000-0002-2163-7145)

**ASESORA:**

Mg. Huallpa Cáceres, Alicia (ORCID: 0000-0002-1319-9464)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LIMA – PERÚ**

**2020**

## **DEDICATORIA**

Con todo el inmenso amor de hijo, dedico esta tesis a mi madre, quien desde el principio y en forma constante me ha apoyado a seguir adelante. Por ser, el motivo que me impulsa a ser cada vez mejor.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos profundamente a los docentes de la facultad de Educación del Programa de Maestría en Educación de la Universidad Privada César Vallejo, por su orientación y experiencia en enseñanzas compartidas.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
CARATULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
Indicé de tablas	vi
Indicé de gráficos y figuras	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipos y diseño de investigación:	16
3.2. Variables y Operacionalización	16
3.3. Población, muestra, muestro, unidad de análisis	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimiento	22
3.6. Método de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	34
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39

## ANEXOS

Anexo 1. Matriz de operacionalización

Anexo 2. matriz de consistencia

Anexo 3. constancia de juicios de expertos

Anexo 4. ficha técnica de instrumento de evaluación

Anexo 5. sesiones del programa

Anexo 6. carta de presentación a la I.E.

Anexo 7. Base de datos

## Indicé de tablas

Tabla N° 1 Características de la Actividad Física y/o el Deporte	10
Tabla N° 2 Clasificaciones de la actividad física	11
Tabla N° 3 Instrumentos de Recolección de Datos	18
Tabla N° 4 Validez de Contenido por Juicio de expertos	20
Tabla N° 5 Coeficiente de confiabilidad	21
Tabla N° 6 Resultados de la Confiabilidad de los Instrumentos	21
Tabla N° 7 Análisis Estadístico y Estadísticos de Prueba	23
Tabla N° 8 Pre test y post test Capacidades Condicionales	24
Tabla N° 9 Pre test y post test de la dimensión resistencia	25
Tabla N° 10 Pre test y post test de la dimensión fuerza	26
Tabla N° 11 Pre test y post test de la dimensión velocidad	27
Tabla N° 12 Pre test y post test de la dimensión flexibilidad	28
Tabla N° 13 Estadísticos de prueba	29
Tabla N° 14 Estadísticos de prueba	30
Tabla N° 15 Estadísticos de prueba	31
Tabla N° 16 Estadísticos de prueba	32
Tabla N° 17 Estadísticos de prueba	33

## **Indicé de gráficos y figuras**

Figura N° 1 Confiabilidad Alfa de Cronbach	21
Figura N° 2 Niveles de las de Capacidades Condicionales	24
Figura N° 3 Niveles de la dimensión resistencia	25
Figura N° 4 Niveles de la dimensión fuerza	26
Figura N° 5 Niveles de la dimensión velocidad	27
Figura N° 6 Niveles de la dimensión flexibilidad	28

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar en qué medida la aplicación del Programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215. La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, de tipo aplicada. La población de estudio fue de 60 alumnos del quinto año de educación secundaria de la I.E. 7215, para la recolección de datos en la variable Programa de actividad física se aplicó el instrumento test de capacidades condicionales, de confiabilidad alta. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico de U Mann Whitney. Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: La aplicación del Programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

**Palabras Clave:** Programa de actividad física, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.



## **ABSTRACT**

The present research had the general objective of determining to what extent the application of the Physical activity program in the conditional capacities of students in the 5th year of high school, I.E. 7215. The research is a quantitative approach, quasi-experimental design, applied type. The study population was 60 students from the fifth year of secondary education of the I.E. 7215, for the collection of data on the variable Physical activity program, the conditional capacity test instrument, with high reliability, was applied. For the data processing, the U Mann Whitney statistic was applied. The results obtained after the processing and analysis of the data indicate that: The application of the Physical activity program improves the conditional capacities of students in the 5th year of high school, I.E. 7215.

**KeyWords:** Physical Activity Program, strength, endurance, speed and flexibility.

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación ha sido estructurada con el gran interés en la actividad física escolar sus beneficios y cambios, eso en base a un desarrollo de capacidades condicionales, que a su vez va a la par de una educación actual que ha dado un gran vuelo en el programa del fortalecimiento de la educación física que se basa en una calidad de vida óptima, de integración, y que busca aprovechar en los adolescentes su atención en el desarrollo de actividades deportivas y físicas (Emru, 2017).

La investigación desarrollo un periodo de evaluaciones de tres meses, siendo exactos de marzo a mayo, con el fin de desarrollar conciencia en las capacidades condicionales y asimismo trabajar la actividad física que se convirtió en uno de los motivos más complejos, ya que por causa de la pandemia del covid 19 nos obligaba a mantener una cuarentena y a estar aislados en casa; eso motivaba a que los estudiantes no puedan desarrollar ningún tipo de actividad física, asimismo sea motivo de sedentarismos y de enfermedades. El desarrollo de las evaluaciones se dio mediante videollamadas, con una programación de dos sesiones por semana y al final con la prueba de los 6 test de capacidades condicionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó:

Que las enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer son producidas con un mal hábito alimenticio y poca actividad física (2017); Así mismo, La ONU manifiesta que cuatro de cinco adolescentes no practica ninguna actividad física, siendo las chicas un 85% frente al 78% de los varones. Lo que manifiesta que la mayoría de adolescentes, prefieren estar haciendo actividades ajenas al ambiente deportivo y a la actividad física (2019).

El sedentarismo son factores que influyen en la actividad física. En la actualidad nacional, se observa que el índice de obesidad en niños y adolescentes cada vez va en aumento, donde las causas pueden llevar al aumento del colesterol, problemas en el sistema respiratorio, aumento de peso y problemas articulares (CDC 2019); se observó así mismo, que las escuelas y gobiernos locales, no cuentan con infraestructura

adecuada para que el adolescente desarrolle sus actividades físicas, sociales y deje los malos hábitos de la inactividad física (Van Buskirk, 1993). En el ambiente de la I.E. 7215 se pueden observar, hábitos del mal vivir, personas con sobrepeso y falta de actividad física.

En la actualidad, el área de educación física busca desarrollar conciencia en los estudiantes sobre el cuidado de la salud y la práctica de actividades deportivas; donde el cuerpo se le considera un templo valioso, que a su vez desarrolla aspectos fisiológicos y psicológicos que van de la mano de una práctica activa del estudiante en su desarrollo físico (Wilmore, 2001).

Los jóvenes actualmente no cuentan con un desarrollo óptimo de sus capacidades físicas, la falta de motivación o una inadecuada programación en las escuelas, hacen que no se cumplan los estándares que el diseño curricular del ministerio de educación propone: el enfoque de la corporeidad el cual propone el (CN), se entiende que el cuerpo está más allá de su realidad biológica, Esto quiere decir que se busca que el estudiante desarrolle su motricidad de forma natural, Aplicando habilidades básicas que son motivadas por su ambiente, Por los profesionales del área y siendo ellos responsables de orientar para un buen desarrollo de hábitos de educación física para toda la vida.

Se observó la falta de desempeño en capacidades físicas en los estudiantes de la escuela evaluada, siendo una dificultad por la que la gran mayoría de escuelas carecen y por las pocas programaciones que se plantean dentro de la malla curricular, solamente enfatizadas en los dos primeros meses con carácter obligatorio, dejando ya a la sola motivación del estudiante en realizarlas, es por eso que los programas de actividad física ayudan a crear una cultura de motivación en los estudiantes, donde se resalta la importancia de su práctica, como también la difusión de actividades deportivas en beneficio del estudiantes y con el apoyo de las autoridades pertinentes para su desarrollo permanente (Laufer, 2013). Llegamos a la conclusión que los estudiantes no conocen los beneficios de la actividad física, así mismo de sus capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) logrando así un adecuado cambio en los hábitos de vida del estudiante.

A continuación, se procede con la formulación del problema general: ¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215? Los problemas específicos se formula a continuación: ¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?, ¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?, ¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?, ¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?

A continuación, se presenta la justificación desde una vista teórico. Afirmando que la actividad física es súper valiosa para la salud física y mental, el objetivo de la aplicación del Programa de actividad física en capacidades condicionales en los estudiantes de secundaria, I.E. 7215; esta validado por los aportes de los siguientes autores que nos respaldan: La OMS (2018) caracteriza al movimiento como cualquier actividad diaria que requiere un uso de vitalidad. Esto incorpora ejercicios de trabajo, juego y viajes, diligencias familiares y ejercicios recreativos; Del mismo modo, la UNESCO (2015) afirma que los programas de movimiento físico deben estar disponibles durante toda la vida del individuo y deben ser recordados por su vida cotidiana; también. Anonymous (2020) señalo que el bienestar de la persona parte de una buena alimentación, actividad física y que son esenciales para la salud. Nos manifiesta que la actividad física va relacionada con el bienestar de la persona y su salud general; así mismo, Pérez (2000) Manifiesta que los programas de actividad física son actividades estructuradas, que requieren una planificación y que dan un beneficio a las personas que lo realizan. Así mismo, (Guimaraes, 2002) definió a las capacidades condicionales como: aquellas acciones determinadas principalmente por un proceso energético resistencia, velocidad, fuerza, y flexibilidad.

Esta investigación se justifica desde el punto de vista práctico, porque permitió de acuerdo a los resultados de la aplicación del programa de actividad física, fortalecer las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de la I.E 7215 y a su vez crear

un hábito de la práctica de actividad física. La investigación se enfoca en un desarrollo de actividad física para la vida diaria, desarrollando cambios beneficios y cambiando hábitos en beneficio de ellos. (Sánchez, 2013). Además, La actividad física genera numerosos y diversos beneficios sociales, educativos y de salud a las personas y contribuye a la mejora de la calidad de vida, al desarrollo personal y al bienestar de los ciudadanos (Commission of the European Communities, 2007; Das & Horton, 2012).

Desde la perspectiva metodológica Esta investigación tiene como punto importante contribuir con herramientas, que ayuden al profesor a planificar y resolver problemáticas actuales que se ven en las escuelas a nivel nacional. La investigación se enfoca en la realización de adecuadas sesiones de clases, siendo planificadas y correctamente estructuradas, donde se busca la mejora de las capacidades condicionales; así mismo, también se busca el aporte de test de medición, que serán en beneficio del profesor del área de educación física.

La formulación del objetivo general, guiara los métodos a seguir en la comprobación de las hipótesis es: Determinar el efecto del Programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215. Así mismo, se planteó los siguientes objetivos específicos: Determinar el efecto del Programa de actividad física en la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; Determinar el efecto del Programa de actividad física en la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; Determinar el efecto del Programa de actividad física en la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; Determinar el efecto del Programa de actividad física en la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

Luego de haber formulado el problema general y haber definido los objetivos, se presenta la formulación de las hipótesis, teniendo como hipótesis general: La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; así mismo como hipótesis específicas; La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad resistencia de

los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; La aplicación del programa de actividad mejora significativamente la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

## II. MARCO TEÓRICO

La recopilación de información relacionada con el tema se realizó a tesis alto valor. Los antecedentes nacionales que coinciden con esta investigación entre otras son las siguientes:

Cabrejos (2016) realizó una investigación cuyo objetivo fue; investigar su relación entre la actividad física-deportiva y su beneficio así la salud. Se utilizó las encuestas como instrumento de evaluación, y la aplicación de un programa debidamente estructurado, con una población de 110 estudiantes y un muestreo de 55 estudiantes. Llegó a la conclusión que el programa aplicado, influye significativamente en la mejora de la actividad física de los estudiantes y de sus capacidades físicas condicionales. Esta investigación permite clarificar con respecto a nuestro objetivo general, que está en el programa de actividad física en las mejoras de las capacidades físicas condicionales.

Por otra parte, Pérez (2018) hace un aporte con el objetivo de determinar en qué medida la aplicación de un programa de actividades deportivas influye beneficiosamente en las capacidades físicas; para la recolección de información se utilizó un programa de actividades deportivas aplicando test físicos, con una población de 39 estudiantes. En esta investigación se llegó a la conclusión que el programa de actividades deportivas influye óptimamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. La investigación clarifica con respecto a nuestra variable independiente, que el programa de actividad física mejora las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de educación básica regular.

Así mismo, Díaz (2017) tuvo como objetivo aplicar un programa en beneficio de la condición física en estudiantes de pregrado de una prestigiosa universidad, siendo la muestra un total 120 estudiantes, dividido en dos grupos uno de control y otro experimental; Llegando a la conclusión general de la investigación, que el programa tiene una influencia positiva en beneficio de la condición física de los estudiantes. Esta investigación nos aporta referentes teóricos a nuestras variables, ya que el efecto del programa tiene mejoras significativas en las condiciones físicas condicionales y mejora la actividad física para la vida.

Flores (2015) investigo sobre la actividad física y su relación con el sobrepeso y la obesidad en adolescentes, con una población 714 estudiantes de educación secundaria; aplicando para la toma de resultados un cuestionario de preguntas, con un diseño descriptivo correlacional. En esta investigación se llegó a la conclusión, que la actividad física disminuye el sobrepeso en los estudiantes y tienen un beneficio importante en su vida diaria. La investigación clarifica que la vida saludable va de la mano de la actividad física, dejando de lado el mal hábito y el sobrepeso.

Phillipps (2019) tu como objetivo investigar la actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en estudiantes de nivel primario, con una población de 108 estudiantes; en las evaluaciones de las variables se aplicó un cuestionario de actividad física y un test físico donde se mide la coordinación motora. La conclusión a la cual se llegó en la investigación fue, que existe diferencia entre ambas variables y que la coordinación motriz debe ser trabajada desde edades tempranas, al igual que la actividad física.

Entre las investigaciones internacionales que portan a nuestra investigación son las siguientes:

Guthold, Stevens, Riley, & Bull (2020) investigaron sobre las prevalencias actuales y las tendencias de actividad física en adolescentes de edad escolar, utilizando como instrumento de evaluación a encuestas. Se realizó el muestreo total de 100 evaluados, llegando a la conclusión que los adolescentes no cumplen con las pautas actuales para el desarrollo de la actividad física y que la investigación aportara una visión clara para fortalecer la oportunidad de actividad física en todas las poblaciones a nivel mundial. La presente investigación clarifica que la actividad física es muy importante para todas las personas y más a un para los adolescentes que están en formación.

Así mismo, Garzón, Gavidia, & Talavera (2017) tuvieron como objetivo investigar la relación que tienen la actividad física con la alimentación. Se aplicó un cuestionario de preguntas, donde se aplicó a una población de estudiantes de 4° a 6° de primaria; así mismo, al final se comprobó que 50% de los evaluados son conscientes que la actividad física va de la mano con la alimentación, y donde la gran mayoría de estudiantes del sexo femenino son las que presentan mayor problema de sobrepeso y sedentarismo.



Como aporte general así nuestra investigación, se tiene una visión más clara sobre la actividad física y su aporte a la salud.

Díaz; González; Sánchez (2015) tuvieron como objetivo investigar la cantidad de tiempo de actividad física, que realizaban niños entre edades de 8 a 10 años. Tuvieron una población de 97 estudiantes y aplicaron como instrumento de evaluación un cuestionario para saber cuánta actividad física realizaban a la semana; La conclusión a la cual se llegó por parte de los investigadores, fue que la actividad física en niños de edades entre 8 a 10 años es muy beneficiosa para su salud y su vida diaria. El aporte que nos brinda la investigación es sobre el beneficio de la actividad física en niños y jóvenes.

Mekić, Nikšić, Beganović, Pašalić (2019) investigaron sobre, hábitos alimenticios y actividad física. El estudio estuvo conformado por una población 1038 estudiantes de edades entre 18 a 43 años; la investigación utilizó un cuestionario para la evaluación que fue elaborado por los propios investigadores. La conclusión final de la investigación, fue que los malos hábitos alimenticios y el tiempo inadecuado, son factores que hacen que no se pueda tener una actividad física adecuada. El aporte de esta investigación con referencia a la actividad física es importante, ya que brinda conceptos muy acertados sobre el tema tratado y también sobre la importancia que tenemos que tener todos los seres humanos hacia el desarrollo de la actividad física.

Montero, Chávez (2015) tuvieron como objetivo aplicar un programa físico y de forma recreativa. La población a la cual se les aplicó el programa, fue un total de 100 estudiantes de un colegio en Ecuador, donde se buscaba mucho la motivación y el desarrollo de sus habilidades físicas. La conclusión a la cual se llegó, que el programa físico deportivo es eficiente y que busca incentivar la práctica de actividades físicas en estudiantes de educación secundaria. Lo estudiado ratifica nuestra investigación, que un programa correctamente estructurado y aplicado, mejora la actividad física para una vida saludable.

Dmitruk, Kunicka, Popławska, & Hołub (2016) tuvieron como objetivo investigar los niveles de actividad física relacionado con hábitos alimenticios en estudiantes de 16 a 19 años siendo un total de 175 estudiantes; La investigación utilizó un cuestionario

validado para saber los niveles de actividad física y hábitos alimenticios de los estudiantes. La conclusión a la cual se llegó, que los estudiantes que comen más carbohidratos y carnes tienen un nivel más alto de nivel físico a diferencia de los que tienen una adecuada alimentación.

A continuación, se presenta la epistemología de la problemática, los conceptos teóricos y enfoques conceptuales relacionados con la investigación.

Tiempos remotos siempre se ha relacionado la actividad física con la salud, la alimentación y estilo de vida.

Para Figueroa, lo referido sobre su origen, expresa que “las actividades físicas son propio de la vida humana. Desde el nacimiento los seres humanos realizan movimientos corporales, estos movimientos llegan a ser elemento que pone en evidencia su vida y la interacción con los otros y su entorno” (2013).

Así mismo, Sechi cita a (Paffenbarger, 2001) menciona, que la actividad física ha pasado por muchas civilizaciones.

A lo largo de la vida, siendo un medio muy importante para la vida y la salud; esto nos hace referencia que la actividad física es propia desde el nacimiento y ha persistido a lo largo de civilizaciones y culturas, el siguiente cuadro se presenta la historia y características de la actividad física. (Phillipps, 2019).

**Tabla N°1 Características de la Actividad Física y/o el Deporte**

PERIODO HISTÓRICO	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTE
Prehistoria	Medio de vida. Capital para la supervivencia (caza y pesca). Actividades sencillas, naturales, que no presentan demasiadas reglas, y exclusivas para hombres.
Culturas antiguas (Grecia y Roma)	Utilizada/o con fines militares. Es importante para preparar los juegos helénicos. Es importante para el incremento de la belleza corporal. Aparece la idea de actividad física con objetivos higiénicos.
Edad Media	Los fines higiénicos quedan apartados, conservándose exclusivamente para que los caballeros preparen la guerra (torneos).
Renacimiento	Importancia para la salud (opinión de médicos y pedagogos). Introducción de la educación física en los sistemas pedagógicos. La actividad física está limitada a la conservación de la salud.
Renacimiento al S. XIX	Suecos, franceses y alemanes dominan el progreso de la educación física, prescribiendo médicamente ejercicios terapéuticos con el objeto de desarrollar al individuo. También se utiliza como medio de preparación militar. Influencia del movimiento deportivo de Arnold en el surgimiento de deportes nuevos, sobre todo en Inglaterra.
Actualidad	Mayor importancia que en las sociedades previas. Surgimiento de nuevas corrientes de educación física: psicomotricista, expresiva, etc. Aparición de distintas maneras de entendimiento del deporte: deporte profesional, deporte escolar, etc. La actividad físico-deportiva se convierte en un elemento fundamental para el entendimiento de la sociedad.

Nota: Características de la Actividad Física y/o el Deporte. Fuente: Datos tomados de Giménez (2000).  
Características fundamentales de la actividad física y/o deporte.

Así mismo, la ONU define a la actividad física como “cualquier acción producida por los músculos esqueléticos, con el fin de un gasto de energía. También aclara que hacer activada física por el rango de 60 minutos diarios en adolescentes es beneficioso para su salud” (2019, sp).

Por su parte OMS manifiesta que la actividad física es la acción que requiere un gasto de energía;

Como: jugar, correr, saltar y muchas más acciones motrices básicas. Así mismo, el departamento de salud y servicios humanos de los estados unidos, define a la actividad física como una acción diaria que requiere un gasto de energía y que recomienda su práctica en niños y adolescentes en un promedio de 60 minutos por día. (2018, sp).

La actividad física vista desde el aspecto educativo; Guevara manifiesta la actividad física desde el punto de vista educativo; “la educación física y los procesos que influyen en ella actualmente, son puntos muy importantes para el desarrollo de las capacidades físicas, donde dicha actividad se erige como un ente importante en la motivación y necesidades del estudiante” (2016).

Es posible visualizar que la actividad física asume un contexto importante en la actualidad como estrategia clave para el bienestar de la salud y la vida; así también, Fresneda manifiesta que;

En el área de educación física no se toma importancia a la actividad física, ya que es tomada ligeramente y sin importancia. se concluye que la actividad física es la acción que realiza cualquier ser humano para moverse o mover parte del cuerpo, y que requiere un gasto de energía; es así que la actividad física se caracteriza mucho por la intensidad en que se realiza y se puede clasificar de la siguiente manera: (2013).

*Tabla N° 2*

Ligera	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas que mayormente no realizan ninguna actividad física o deportiva, son personas que prefieren movilizarse en auto en vez de caminar o hacer una acción motriz.</li><li>• La actividad solo es realizada promedio entre 3 a 2 veces a la semana.</li></ul>
--------	--

Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad moderada es realizada por las personas activas, que prefieren caminar o realizar labores domésticas con intensidad moderada y que se desarrollan profesionalmente en un ambiente activo.</li> </ul>
Alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad de alta intensidad, es realizada por las personas que diariamente montan bicicleta, juegan un deporte de forma recreativa o hacen alguna actividad que requiera un esfuerzo físico.</li> </ul>

*Nota:* En cuanto a la tabla, los dicentes estuvieron en un nivel ligero, ya que la actividad que ellos realizaban no era muy constante; así mismo, la aptitud física se manifiesta a través de las acciones eficientes, en beneficio de la actividad y el trabajo (Powell, 2011). *Clasificaciones de la actividad física.* Fuente. Carbajal (2013).

Los programas de movimiento físico implican establecer objetivos, organizar el contenido, centrar los resultados y crear uniones. Para esta situación, lograr propensiones y capacidades en los estudiantes de la I.E. 7215.

Para Pérez el acompañamiento sobre el programa de acción física: “la capacitación es una acción profundamente humana, ordenada, enfocada en el progreso, en la mejora de los individuos, a través de las actividades intencionales de los instructores, en su mayor parte determinada en planes o proyectos”(2000, p. 266 ); Del mismo modo, Alic, M, quien afirma que “los proyectos de actividad deben contener tres tipos de preparación: actividades de calidad, que incluyen obstrucción o cargas, extensión y adaptabilidad, y actividades cardiovasculares” (2018, sp). De la misma manera, para Campos y Ramón, sobre la hipótesis y la organización de la preparación deportiva, indica que “la gran mayoría de los controles realizados en el competidor se componen de pruebas que informan de manera justa y cuadrada de sus capacidades físicas, tanto generales como físicas (2001, sp).

Los beneficios que se pretende lograr con nuestra investigación, es el logro positivo, mediante programas que sean útiles en beneficio del estudiante en el área de educación física; así mismo, nuestro programa dependerá también de la adecuada

ejecución y la motivación que muestre el docente para la correcta participación del estudiante.

En base a lo señalado por los autores, definimos que los programas de actividad física son medios intencionados por los maestros con el objetivo de la mejora de los estudiantes, desarrollo de sus capacidades y mejora de su rendimiento físico. Las capacidades condicionales son capacidades relacionadas con la acción natural de las personas y la actividad física, se encuentran subdivididas en: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Se define que la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, “son capacidades físicas condicionales y que se ejecutan cuando se lleva a cabo una actividad física”. Los autores nos manifestaron, que el desarrollo de dichas actividades es de forma progresiva y continua (Pérez et ál., 2017).

Así mismo, Guimaraes (2002), las define como aquellas acciones determinadas principalmente por un proceso energético resistencia, velocidad, fuerza, y flexibilidad. (Alvarado el ál., p. 11).

Se comparte el concepto de Pérez el ál., que define las capacidades condicionales como la acción al desarrollo de la actividad física y que se dividen a continuación (2017, p.15).

La fuerza es la acción muscular, que permite vencer una oposición; Según, Siff et ál., manifiestan que “la fuerza es la acción de un determinado grupo muscular, con el fin de crear una retención hacia una acción en concreto”(2000); Así mismo, Mannie, enfatiza “que el trabajo de fuerza en adolescentes es totalmente apto, ya que lo lleva al entrenamiento progresivo en base a sus características físicas y de madurez” ( 2002); Merrit en un estudio realizado, manifiesta que “el desarrollo de la fuerza de la mano de una buena alimentación y un adecuado descanso por las noches fortalece el sistema inmunológico de las personas” (2018).

En base a lo manifestado, el trabajo de fuerza mediante ejercicios estructurados, buena alimentación y un descanso adecuado, llevan al buen desarrollo de la capacidad física y que a su vez se clasifica en tres grupos.

Fuerza resistencia, que consiste en aplicar una fuerza durante el mayor tiempo. Fuerza velocidad o potencia, con el cual se busca aplicar una fuerza en el menor tiempo posible, como son los saltos o lanzamientos. Fuerza absoluta o máxima, que es la acción de aplicar la mayor fuerza en un tiempo súper corto.

La resistencia para Zintl “es la capacidad del ser humano de sostener una acción el mayor tiempo posible, sin llegar a la fatiga o al cansancio muscular” (1991, p.81); así mismo Grosser define que “la resistencia es la capacidad de sostener ejercicios el mayor tiempo posible” (1989, p.23).

De lo manifestado, se llegó a la conclusión que es la capacidad de resistir a una actividad el mayor tiempo posible.

Así mismo la revista veritas clasifica a la resistencia en:

Resistencia aeróbica, es el proceso al realizar un esfuerzo de más de tres minutos, con el objetivo de mantenerse a una intensidad baja; así mismo, ayuda a mejorar la capacidad de absorción y transporte de oxígeno a la sangre, ayudando a que la persona pueda desarrollar una actividad por mayor tiempo. Resistencia anaeróbica, es el tipo de acción de alta intensidad donde la respiración se nos hace complicada y donde la duración no pasa de tres minutos. La velocidad es la acción de realizar una actividad con eficacia y exactitud, en el tiempo más corto. (2019, sp).

Según Martínez et ál,. Se define a la velocidad como la acción de realizar una actividad con eficacia y en el menor tiempo posible (2002). Así mismo, para Grosser la velocidad es un elemento esencial para el rendimiento deportivo y no se trabaja de forma separada a las otras capacidades (1992).

Los autores Genérela et ál,. Manifiestan que la clasificación de la velocidad se da en dos tipos:

Velocidad pura, según definen como la acción de realizar con rapidez y sin mucho gasto de energía. Velocidad completa, es la actividad que se realiza con rapidez, haciendo un gran desgaste de energía. Concluimos que la velocidad es la acción cronometrada en el menor tiempo posible. (1994, p.15).

La flexibilidad, según, Siff, el ál., refieren que “es la actividad donde los movimientos y articulaciones realizan el mayor grado amplitud” (2000, p.15). Así mismo, Claps, manifiesta, que “la flexibilidad mejora el rango de movimiento y articulaciones, como también el flujo de sangre en el cuerpo, el cual mejora el rendimiento deportivo y previene lesiones evitando la para deportiva” (2002 p.10). Pérez define que “es el grado de extensión que puede realizar el ser humano y que se dividen en intrínsecos y extrínsecos” (2013, p.10).

Se concluye que la flexibilidad es la extensión máxima, que puede lograr el cuerpo en base a las articulaciones del cuerpo. Los factores intrínsecos, es la movilidad de los músculos y articulaciones. Factores extrínsecos, como la temperatura, el sedentarismo, genero, incluso la determinación del ADN de tus progenitores.



### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipos y diseño de investigación:**

Se enmarcó la investigación en tipo aplicada, ya que permite dar soluciones y resolver problemas. Así mismo, el enfoque utilizado fue el cuantitativo, ya que mediante mediciones numéricas e hipótesis se logra resolver problemas e interrogantes del estudio (Hernández ,2010).

La investigación utilizo el diseño experimental, ya que la variable independiente o (causa), actúa para estudiar su efecto sobre las variables dependientes (Hernández ,2018).

El diseño que se utilizo fue cuasi experimental, ya que los grupos de evaluación no se manipularon, ni se forman duplas, los grupos ya se encontraron estructurados, donde la forma que se unieron fue de manera independiente; Para Sánchez et ál., aportaron que la definición diseño es la estructura ordenada de las variables. (1998, p.210).

En base a lo citado, la investigación utilizo un diseño cuasi experimental, donde a los alumnos se les aplico un programa de forma separada y donde su organización fue de forma autónoma; así mismo, se aplicó 10 sesiones debidamente estructuradas, donde se buscó desarrollar una mejora significativa en los estudiantes con el programa estipulado.

#### **3.2. Variables y Operacionalización**

Las variables son factores observables que se estiman, cambiando tanto su enfoque al cual la investigación se estructure; Los tipos se resuelven dependiendo de las especulaciones, el cual se pueden dividir dependiendo de los factores autónomos o dependientes (Valderrama, 2013).

Variable 1: Programa de actividades físicas.

Definición conceptual

Los programas de movimiento físico implican establecer objetivos, organizar el contenido, centrar los resultados y crear uniones. Para esta situación, lograr

propensiones y capacidades en los estudiantes de la I.E. 7215. Pérez hace referencia al acompañamiento sobre el programa de acción física: “la capacitación es una acción profundamente humana, ordenada, enfocada en el progreso, en la mejora de los individuos, a través de las actividades intencionales de los instructores, en su mayor parte determinada en planes o proyectos” (2000, p.266).

En base a lo señalado, se define que los programas de actividad física son medios intencionados por los maestros con el objetivo de la mejora de los estudiantes, desarrollo de sus capacidades y mejora de su rendimiento físico.

#### Definición operacional

La variable se trabajó con un programa de actividad física que consta de 10 sesiones.

#### Variable 2: Capacidades condicionales

##### Definición conceptual.

Las capacidades condicionales son capacidades relacionadas con la acción natural de las personas y la actividad física. Para Pérez et ál., definen que “la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, son capacidades físicas condicionales y que se ejecutan cuando se lleva a cabo una actividad física” (2017).

##### Definición operacional

Las capacidades condicionales son evaluadas de acuerdo a sus dimensiones: Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad con sus respectivos ítems.

### **3.3. Población, muestra, muestro, unidad de análisis**

#### Población

El estudio estuvo conformado por un total de 60 estudiantes del 5to año de secundaria de la institución educativa 7215, donde se le aplicó el programa de actividad física.

La población es el total de personas que cumplen una función específica, progresiva y detallada (Hernández, 2010).

Los criterios de inclusión que se tuvo en la investigación, fueron los estudiantes de 5to año de secundaria de la institución educativa 7215, donde intervinieron en el programa de actividad física.

Los criterios de exclusión fueron los estudiantes no matriculados y de secciones menores de la institución educativa 7215

### Muestra

La muestra es un subconjunto de componentes, que básicamente está caracterizado por sus atributos. La determinación de dicha muestra fue estipulada por un total de 60 estudiantes, que se dividieron en dos grupos, siendo la sección A el grupo experimental de 30 estudiantes, y la sección B el grupo de control de 30 estudiantes

### Muestreo

El muestreo utilizado en la investigación fue no probalístico, ya que está más orientado a las características de la investigación y no al criterio estadístico de la población (Hernández, 2010). La unidad de análisis fue de tipo experimental, con un sub diseño cuasi experimental, ya que mediante causa-efecto, se buscó tener un panorama de nivel explicativo en la investigación.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El estudio utilizó como técnica la observación, donde se define como un medio visual, que mediante situaciones que se producen en la naturaleza o en la sociedad, cumplen un objetivo de una investigación preestablecida (Arias, 2012).

Arias (1999) manifiesta que los instrumentos son los caminos que nos sirven para la obtención y recojo de información en una investigación planificada. La recolección fue en base a una valoración y una ficha técnica (batería de pruebas de capacidades condicionales), que fue adaptada para evaluar las capacidades condicionales en mejora de la actividad física

Tabla N° 3

Variable de estudio	Técnicas	Instrumento de medición
Programa de actividad física	Observación	Sesiones de Aprendizaje
Capacidades condicionales	Observación	Test de actividad física

Nota: Instrumentos de Recolección de Datos. Fuente: Datos de la investigación

Ficha técnica de los instrumentos.

Ficha Técnica:

Nombre Del Instrumento: test de capacidades condicionales

Autor: Mg. Eduardo Díaz Caramantín

Adaptado: Jorge vera Zambrano

Año: 2020

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Objetivo: Medir las capacidades condicionales

Número de ítem: 6

Flexión de brazos

Flexión abdominal

Test de burpee

Flexión de tronco

Híper extensión

Carrera 10x5

Administración: Individual

Aplicación: Directa

Tiempo de administración: 60 minutos aproximadamente.

Normas de aplicación: El evaluado realizara los test físicos de cada ítem de acuerdo al estipulado.

### Ficha Técnica:

La composición estuvo estipula por unos test físicos de medición, donde se define, como una forma de recolección de datos de forma estadística, así mismo “se le clasifica a la persona de acuerdo a su resultado obtenido desde un enfoque cuantitativo” (Blázquez, 2013, p.144).

Se aplicó de 6 test ya validados, donde los varemos determinados son: 1 punto necita mejorar, 2 puntos aceptable, 3 destacado; así mismo, mediante la aplicación de los test se busca desarrollar las capacidades físicas condicionales en favor de la actividad física de los estudiantes.

### Validez

La validación de la investigación, fue la ejecución de una batería de 6 test completamente validados y que fueron sometidos a una prueba de juicios de expertos. Donde se define, que “es el nivel óptimo para la medición de la variable de acuerdo a la investigación que se quieren investigar” (Hernández, 2010, p.144). Para la investigación se solicitó a grandes investigadores en el área con los grados académicos de maestros y doctor, de acuerdo a lo estipulado en los reglamentos de la universidad.

*Tabla N° 4 Validez de Contenido por Juicio de expertos*

<b>Experto</b>	<b>Suficiencia</b>	<b>Aplicabilidad</b>
Dr. Hiroshi Meza Carbajal	Hay suficiencia	Aplicable
Dr. Flabio Paca Pantigoso	Hay suficiencia	Aplicable
Mg. Alicia Huallpa Cáceres	Hay suficiencia	Aplicable
Mg. Eduardo Díaz Caramantín	Hay suficiencia	Aplicable

Nota: Validez de Contenido por Juicio de expertos para el instrumento de capacidades condicionales  
Certificado de validez de los instrumentos (Ver Anexo)

### Confiabilidad

La confiabilidad de la investigación se basa en el grado de evaluación que se puede aplicar a la misma persona, arrojando resultados estadísticos claros y con

coherencia (Hernández, 2010). Para lograr el objetivo de confiabilidad del instrumento, se ha utilizado el Alfa de Cronbach, donde:

**CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH**

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

- $K$  : 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
- $\alpha$  : Coeficiencia Alfa de Cronbach

Figura N° 1

Tabla N° 5

valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
De 0.50 a 0.75	Moderada confiabilidad
De 0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
De 0.90 a 1.00	Alta confiabilidad

Nota: Coeficiente de confiabilidad.

La prueba piloto Se realizó una evaluación piloto en una población similar al de la investigación, que tengan las mismas características.

Tabla N° 6 Resultados de la Confiabilidad de los Instrumentos

Variable	Alfa de Cronbach	Nivel de confiabilidad
Variable 1	0,90	alta confiabilidad
Variable 2	0,85	fuerte confiabilidad

Nota: SPSS v.24 Resultados de la Confiabilidad de los Instrumentos

### **3.5. Procedimiento**

Siguiendo un orden en la elaboración de la investigación, se planificó la recolección de datos, luego se elaboró el instrumento de evaluación y se llevó a un juicio de expertos, los cuales, dieron su aprobación al observar que cada ítem de evaluación tenía suficiencia en la investigación planteada. Luego se le presento a la directora de institución educativa 7215 naciones unidas, para pedirle su aceptación y de esta manera se pueda aplicar el instrumento de investigación, de igual manera se le informo los beneficios de la investigación. Una vez aceptada la solicitud se realizó la aplicación del programa da actividad física, que fue desarrollado en un pre test, luego en un post test. Los resultados obtenidos deben seguir los procedimientos para verificar la comprobación de las hipótesis.

### **3.6. Método de análisis de datos**

El análisis se realizó en base a la estadística descriptiva, ya que asume el control de investigar la totalidad de las variables estudiadas (Ñaupas et ál,. 2014).

Con referencia al tratamiento de datos, se estableció la prueba no paramétrica Mann-Whitney; así mismo, se utilizó el Excel y de un software estadístico SPSS v25, que nos permitirá realizar cálculos inmediatos como medir la confiabilidad, la prueba de normalidad, entre otros.

*Tabla N° 7 Análisis Estadístico y Estadísticos de Prueba*

<b>Variable</b>	<b>Análisis estadístico</b>	<b>Gráfica</b>	<b>Modelo estadístico</b>
Programa de actividad física	Distribución de frecuencias.	Barras	Estadística descriptiva
	Prueba de hipótesis, nivel de significancia, distribución muestral, etcétera.	Distribución normal	Estadística inferencial
Capacidades condicionales	Distribución de frecuencias	Barras	Estadística descriptiva
	Prueba de hipótesis, nivel de significancia, distribución muestral, etcétera.	Distribución normal	Estadística inferencial

Nota: Análisis Estadístico y Estadísticos de Prueba. Fuente: Elaboración propia según la investigación

### **3.7. Aspectos éticos**

De tal manera, la investigación que se realizó se garantizó la participación de los estudiantes evaluados, la institución educativa y el anonimato de cada uno; Así mismo, también se aplicó las pautas y medidas requeridas por la universidad cesar vallejo y la I.E 7215 Cumpliendo las normas, pautas y requisitos que requiere dicha investigación. La investigación en un primer momento pasó a seleccionar a los estudiantes evaluados, explicándoles los procedimientos a considerar para una correcta evaluación, así mismo se pasó ya a la aplicación del programa de actividad física siguiendo los enfoques establecidos.

Los resultados obtenidos y la información adquirida, están dentro de lo establecido por la investigación, cumpliendo las normas morales y éticas, para sí salvaguardar y amparar la veracidad de los resultados y la información adquirida; con referencia a las teorías y definiciones, la investigación a citado correctamente a los autores, aplicando las normas APA establecidas en las guías metodológicas de la propia universidad.



#### IV. RESULTADOS

Tabla N° 8 Pre test y post test Capacidades Condicionales

Pre test y post test Capacidades Condicionales

<b>Pre Test Capacidades Condicionales (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>			<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Experimental</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Capacidades Condicionales (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>			<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
		Bajo	13	42	42	42
	Válido	Medio	17	58	58	100
<b>Control</b>		Total	30	100	100	
<b>Experimental</b>	Válido	Alto	30	100	100	100

Fuente: Datos procesados mediante el SPSS v.24 según la base de datos (Anexo 3)

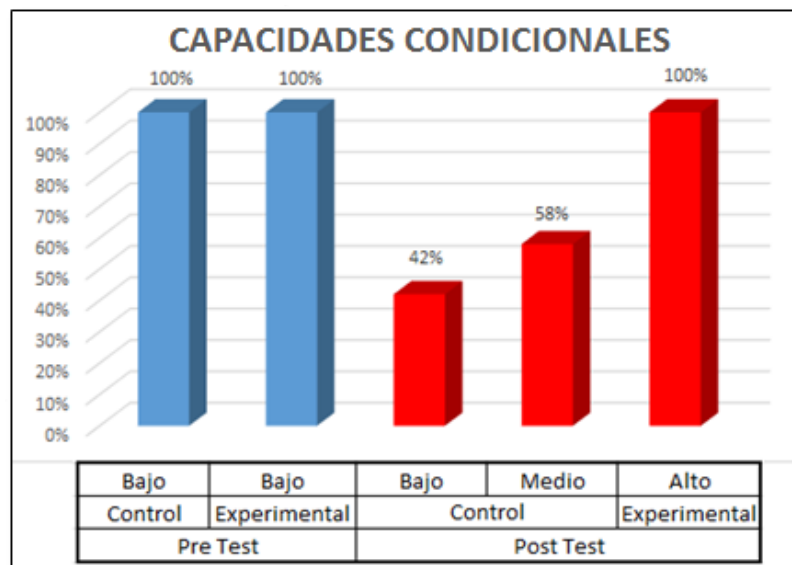


Figura N° 2 Niveles de las de Capacidades Condicionales

#### Interpretación

Como se observó en la prueba de pre test 100% de los estudiantes obtuvieron un bajo nivel de capacidades condicionales. En el post test se visualizó que el 42% de los evaluados obtuvieron un nivel bajo y el 58% un nivel medio; así mismo, El grupo experimental presento el 100% un nivel alto en las capacidades condicionales.

Tabla N° 9 Pre test y post test de la dimensión resistencia

Pre test y post test de la dimensión resistencia

<b>Pre Test Resistencia (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>			<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Experimental</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Resistencia (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>			<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	21	71	71	71
		Medio	9	29	29	100
		Total	30	100	100	
<b>Experimental</b>	Válido	Alto	30	100	100	100

Fuente: Datos procesados mediante el SPSS v.24 según la base de datos (Anexo 3)

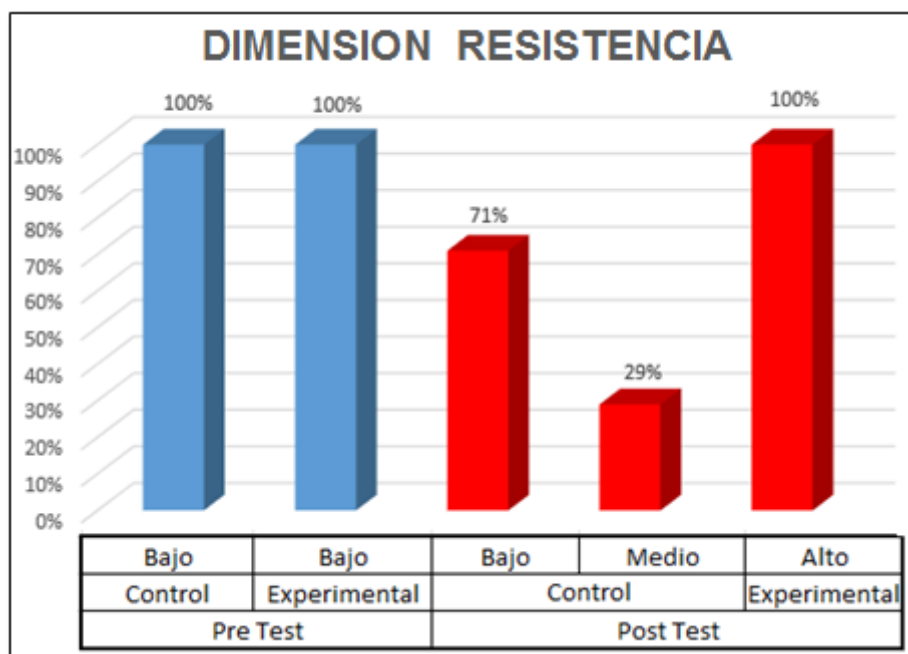


Figura N° 3 Niveles de la dimensión resistencia

### Interpretación.

Como se observó en la prueba de pre test 100% de los estudiantes del grupo de control presento un nivel bajo, de igual manera lo presento el grupo experimental en la capacidad resistencia. En el post test se visualizó que el 71% de los evaluados obtuvo un nivel bajo, así mismo el 29% un nivel medio y un 100% obtuvo un nivel alto en la capacidad resistencia.

Tabla N° 10 Pre test y post test de la dimensión fuerza

Pre test y post test de la dimensión fuerza

<b>Pre Test Fuerza (agrupado)</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Control</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Experimental</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Fuerza (agrupado)</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Control</b>	Válido	Bajo	18	59	59	59
		Medio	12	41	41	100
		Total	30	100	100	
<b>Experimental</b>	Válido	Medio	3	11	11	11
		Alto	27	89	89	100
		Total	30	100	100	

Fuente: Datos procesados mediante el SPSS v.24 según la base de datos (Anexo 3)

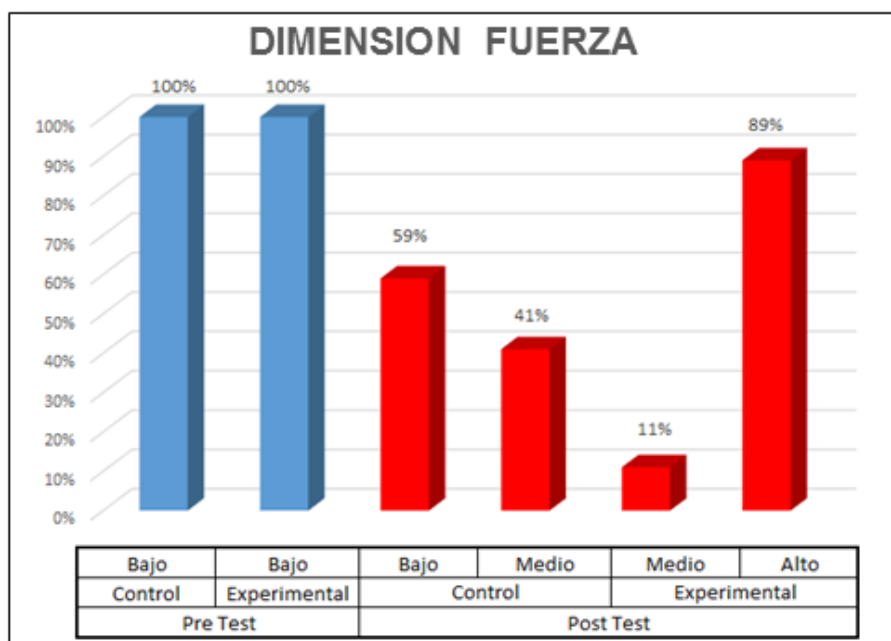


Figura N° 4 Niveles de la dimensión fuerza

### Interpretación.

Como se observó en la prueba de pre test 100% de los estudiantes del grupo de control presento un nivel bajo, de igual manera lo presento el grupo experimental en la capacidad fuerza. En el post test se visualizó que el 59% de los evaluados obtuvo un nivel bajo y el 41% un nivel medio; así mismo, El grupo experimental el 11% de los evaluados un nivel medio y el 89% un nivel alto en la capacidad fuerza.

Tabla N° 11 Pre test y post test de la dimensión velocidad

Pre test y post test de la dimensión velocidad

<b>Pre Test Velocidad (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>			<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Experimental</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Velocidad (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>			<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	18	61	61	61
		Medio	12	39	39	100
		Total	30	100	100	
<b>Experimental</b>	Válido	Alto	30	100	100	100

Fuente: Datos procesados mediante el SPSS v.24 según la base de datos (Anexo 3)

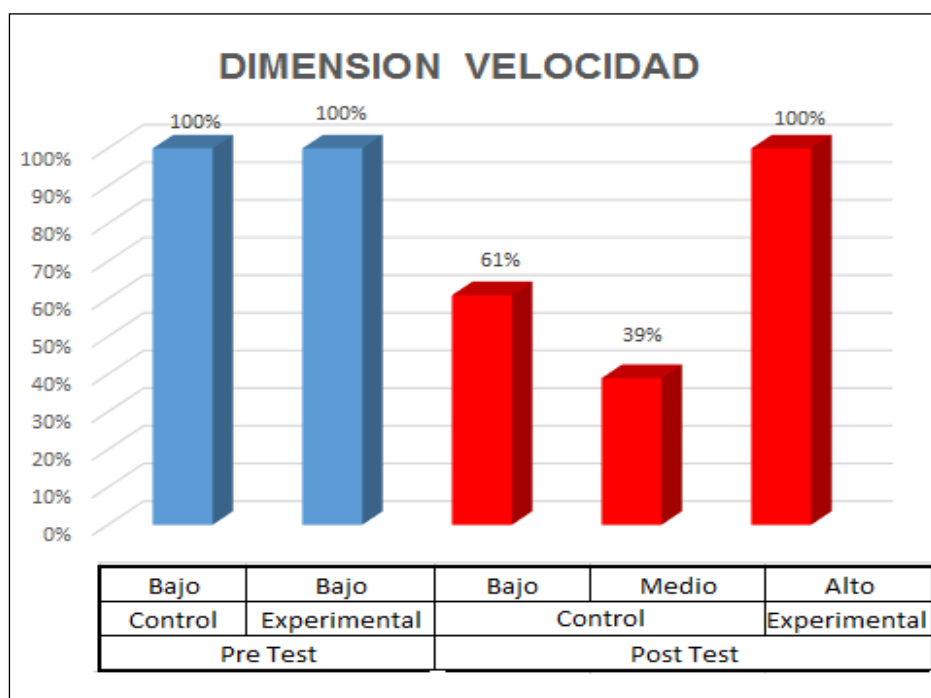


Figura N° 5 Niveles de la dimensión velocidad

### Interpretación.

Como se observó en la prueba de pre test 100% de los estudiantes del grupo de control presento un nivel bajo, de igual manera lo presento el grupo experimental en la capacidad velocidad. En el post test se visualizó que el 61% de los evaluados obtuvo con un nivel bajo, así mismo el 39% un nivel medio y un 100% obtuvo un nivel alto en la capacidad velocidad.

Tabla N° 12 Pre test y post test de la dimensión flexibilidad

Pre test y post test de la dimensión flexibilidad

<b>Pre Test Flexibilidad (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>		<b>Frecuencia</b>		<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Experimental</b>	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Flexibilidad (agrupado)</b>						
<b>Grupo</b>		<b>Frecuencia</b>		<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Control</b>	Válido	Bajo	18	59	61	61
		Medio	12	41	39	100
		Total	30	100	100	
<b>Experimental</b>	Válido	Alto	30	100	100	100

Fuente: Datos procesados mediante el SPSS v.24 según la base de datos (Anexo 3)

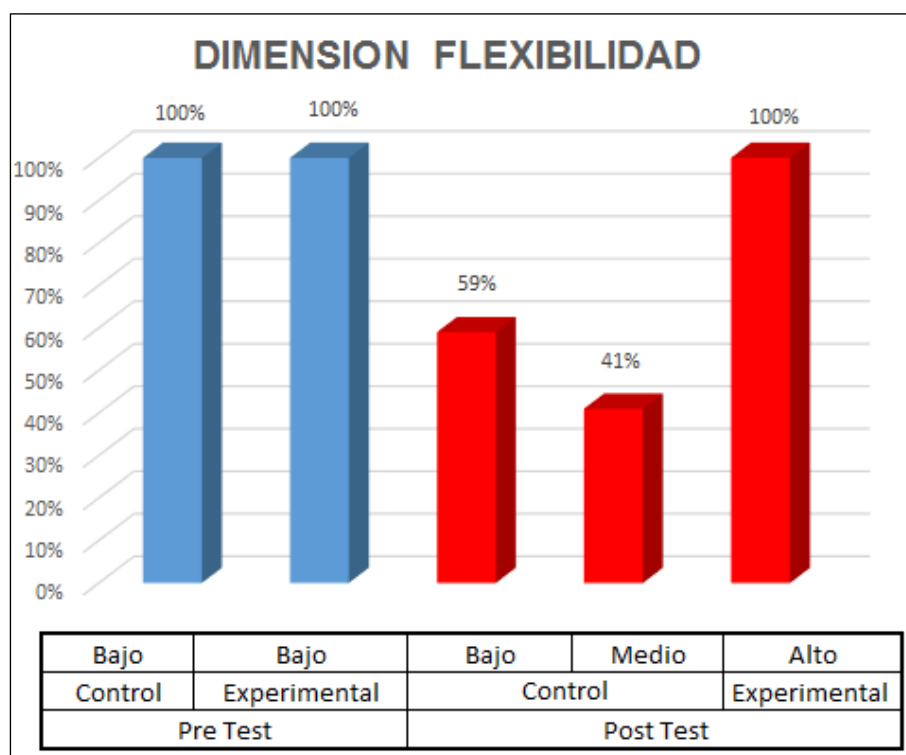


Figura N° 6 Niveles de la dimensión flexibilidad

### Interpretación.

Como se observó en la prueba de pre test 100% de los estudiantes del grupo de control presento un nivel bajo, de igual manera lo presento el grupo experimental en la capacidad flexibilidad. En el post test se visualizó que el 59% de los evaluados obtuvo

un nivel bajo, así mismo el 41% posee un nivel medio y el 100% obtuvo un nivel alto en la capacidad flexibilidad.

### **Contrastación de hipótesis**

#### **Prueba de Hipótesis General**

H0: La aplicación del programa de actividad física no mejora significativamente las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

H1: La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

*Tabla N° 13*

#### *Estadísticos de prueba*

	<b>Pre Test Capacidades Condicionales (agrupado)</b>	<b>Post Test Capacidades Condicionales (agrupado)</b>
<b>U de Mann-Whitney</b>	50,000	,000
<b>W de Wilcoxon</b>	106,000	56,000
<b>Z</b>	,000	-4,119
<b>Sig. Asintótica (bilateral)</b>	1,000	,000
<b>Significación exacta [2*(sig. Unilateral)]</b>	1,000°	,000°

Fuente: Datos Spss

En los resultados obtenidos, se observó que al inicio los estudiantes presentaron resultados iguales en cuanto al nivel de capacidades condicionales, por lo tanto, no había diferencia significativa entre ambos grupos. Se observó en el post test de la tabla 13, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó la mejora significativa en las capacidades condicionales.

## Prueba de Hipótesis Especifica 1

H0: La aplicación del programa de actividad física no mejora significativamente la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

H1: La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

*Tabla N° 14*

### *Estadísticos de prueba*

	<i>Pre Test Resistencia (agrupado)</i>	<i>Post Test Resistencia (agrupado)</i>
<i>U de Mann-Whitney</i>	50,000	2,000
<i>W de Wilcoxon</i>	105,000	55,000
<i>Z</i>	,000	-4,116
<i>Sig. Asintótica (bilateral)</i>	1,000	,000
<i>Significación exacta [2*(sig. Unilateral)]</i>	1,000°	,000°

Fuente: Datos Spss

En los resultados obtenidos, se observó que al inicio los estudiantes presentaron resultados iguales en cuanto al nivel de la dimensión resistencia, por lo tanto, no hay diferencia. Se observó en el post test de la tabla 14, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,116$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, Por lo tanto, se comprobó la mejora significativa en la capacidad resistencia.

## Prueba de Hipótesis Específica 2

H0: La aplicación del programa de actividad física no mejora significativamente la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

H1: La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

Tabla N° 15

### Estadísticos de prueba

	<b>Pre Test Fuerza (agrupado)</b>	<b>Post Test Fuerza (agrupado)</b>
<b>U de Mann-Whitney</b>	50,000	2,000
<b>W de Wilcoxon</b>	105,000	55,000
<b>Z</b>	,000	-3,892
<b>Sig. Asintótica (bilateral)</b>	1,000	,000
<b>Significación exacta [2*(sig. Unilateral)]</b>	1,000°	,000°

Fuente: Datos Spss

En los resultados obtenidos, se observó que al inicio los estudiantes presentaron resultados iguales en cuanto al nivel de la dimensión fuerza, por lo tanto, no hay diferencia. Se observó en el post test de la tabla 15, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -3,892$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, Por lo tanto, se comprobó la mejora significativa en la capacidad fuerza.



### Prueba de Hipótesis Específica 3

H0: La aplicación del programa de actividad física no mejora significativamente la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

H1: La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

*Tabla N° 16*

#### *Estadísticos de prueba*

	<b>Pre Test Velocidad (agrupado)</b>	<b>Post Test Velocidad (agrupado)</b>
<b>U de Mann-Whitney</b>	50,000	2,000
<b>W de Wilcoxon</b>	105,000	55,000
<b>Z</b>	,000	-4,118
<b>Sig. Asintótica (bilateral)</b>	1,000	,000
<b>Significación exacta [2*(sig. Unilateral)]</b>	1,000°	,000°

Fuente: Datos Spss

En los resultados obtenidos, se observó que al inicio los estudiantes presentaron resultados iguales en cuanto al nivel de la dimensión velocidad, por lo tanto, no hay diferencia. Se observó en el post test de la tabla 16, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,118$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó la mejora significativa en la capacidad velocidad.

#### Prueba de Hipótesis Específica 4

H0: La aplicación del programa de actividad física no mejora significativamente la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

H1: La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.

*Tabla N° 17*

#### *Estadísticos de prueba*

	<i>Pre Test Flexibilidad (agrupado)</i>	<i>Post Test Flexibilidad (agrupado)</i>
<i>U de Mann-Whitney</i>	<i>50,000</i>	<i>2,000</i>
<i>W de Wilcoxon</i>	<i>105,000</i>	<i>55,000</i>
<i>Z</i>	<i>,000</i>	<i>-4,117</i>
<i>Sig. Asintótica (bilateral)</i>	<i>1,000</i>	<i>,000</i>
<i>Significación exacta [2*(sig. Unilateral)]</i>	<i>1,000°</i>	<i>,000°</i>

Fuente: Datos Spss

En los resultados obtenidos, se observó que al inicio los estudiantes presentaron resultados iguales en cuanto al nivel de la dimensión flexibilidad, por lo tanto, no hay diferencia. Se observó en el post test la tabla 17, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,117$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó la mejora significativa en la capacidad flexibilidad.

## V. DISCUSIÓN

La discusión sobre la aplicación del programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales. Lo que se llevó a evidenciar con los resultados obtenidos, que el programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales. Donde se lleva a evidenciar que el uso correcto de los programas de actividad física, mejoran significativamente las capacidades condicionales. Resulta interesante definir que la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, son capacidades físicas condicionales y que se ejecutan cuando se lleva a cabo una actividad física (Pérez et ál., 2017). Por otro parte, se hace referencia que un programa de acción física es una acción profundamente humana, ordenada, enfocada en el progreso, en la mejora de los individuos, a través de las actividades intencionales de los instructores, que es determinada en planes o proyectos (Pérez 2000, p.99).

Así mismo, Cabrejos realizó una investigación la cual concluyó que el programa aplicado, influye significativamente en la mejora de la actividad física de los estudiantes y de sus capacidades físicas condicionales (2016, p.99). Esta investigación permite clarificar nuestra hipótesis general, que está en el programa de actividad física en las mejoras de las capacidades físicas condicionales.

Respecto a las hipótesis específicas, se llevó a evidenciar con los resultados obtenidos, que el programa de actividad física mejora significativamente la capacidad fuerza. Donde se evidencia que los ejercicios físicos planteados para el desarrollo de la capacidad fuerza son de gran importancia para los estudiantes. Así mismo, se define que la fuerza es la acción de un determinado grupo muscular, con el fin de crear una retención hacia una acción en concreto (Siff, et ál., 2000) En base a lo citado, el trabajo de fuerza mediante ejercicios estructurados y un descanso adecuado, llevan al buen desarrollo de la capacidad física. Donde Pérez (2018) hace una investigación la cual concluye que el programa de actividades deportivas influye óptimamente en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Por otra parte, Se llevó a evidenciar con los resultados obtenidos, que el programa de actividad física mejora significativamente la capacidad velocidad. Donde se evidencia que los ejercicios físicos planteados para el desarrollo de la capacidad

velocidad son de gran importancia para los estudiantes. Según Martínez López, Hervás (2002) define a la velocidad como la acción de realizar una actividad con eficacia y en el menor tiempo posible; así mismo, Basándonos en Díaz (2017) concluye que los programas tienen gran influencia para la mejora significativa en las condiciones físicas condicionales.

Por otra parte, se llevó a evidenciar con los resultados obtenidos, que el programa de actividad física mejora significativamente la capacidad resistencia. Donde se evidencia que los ejercicios físicos planteados para el desarrollo de la capacidad resistencia son de gran importancia para los estudiantes. Así mismo, La resistencia para Zintl (1991) es la capacidad del ser humano de sostener una acción el mayor tiempo posible, sin llegar a la fatiga o al cansancio muscular; basándonos en Montero, Chávez (2015) tuvieron como objetivo aplicar un programa físico y de forma recreativa. La población a la cual se les aplicó el programa, fue un total de 100 estudiantes de un colegio en Ecuador, donde se buscaba mucho la motivación y el desarrollo de sus habilidades físicas. La conclusión a la cual se llegó, que el programa físico deportivo es eficiente y que busca incentivar la práctica de actividades físicas en estudiantes de educación secundaria.

Con los resultados obtenidos, que el programa de actividad física mejora significativamente la capacidad flexibilidad. Donde se evidencia que los ejercicios físicos planteados para el desarrollo de la capacidad flexibilidad son de gran importancia para los estudiantes. Claps (2002), manifiesta, que la flexibilidad mejora el rango de movimiento y articulaciones, como también el flujo de sangre en el cuerpo, el cual mejora el rendimiento deportivo y previene lesiones evitando la para deportiva. así mismo, la flexibilidad al igual que el resto de capacidades, ayuda a los dicentes en su etapa de formación y desarrollo de capacidades físicas. Díaz; González; Sánchez (2015) tuvieron como objetivo investigar la cantidad de tiempo de actividad física, que realizaban niños entre edades de 8 a 10 años. Tuvieron una población de 97 estudiantes y aplicaron como instrumento de evaluación un cuestionario para saber cuánta actividad física realizaban a la semana; La conclusión a la cual se llegó por parte de los investigadores, fue que la

actividad motriz en niños es muy beneficiosa para su salud y su vida diaria. El aporte que nos brinda la investigación es sobre el beneficio de la actividad física en niños y jóvenes.

## VI. CONCLUSIONES

Primera: Con referencia a la investigación y al objetivo general, determinar el efecto del programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215; siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó que la aplicación del programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales.

Segunda: Con referencia a la investigación y los objetivos específicos de la capacidad fuerza; asimismo, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -3,892$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó que la aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad fuerza.

Tercera: Con referencia a la investigación y los objetivos específicos de la capacidad resistencia; asimismo; siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,116$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó que la aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad resistencia.

Cuarta: Con referencia a la investigación y los objetivos específicos de la capacidad velocidad; asimismo; siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,118$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó que la aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad velocidad.

Quinta: Con referencia a la investigación y los objetivos específicos de la capacidad flexibilidad; asimismo, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,117$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Por lo tanto, se comprobó que la aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad flexibilidad.

## VII. RECOMENDACIONES

Primera: A las autoridades pertinentes de la Ugel 01 y a la directora de la I.E 7215, se les recomienda implementar programas de actividad física, para si fortalecer en los estudiantes sus capacidades físicas condicionales, de la mano de su rendimiento académico.

Segunda: A las autoridades de la Ugel 01 se les recomienda implementar estudios fuera de los programas de actividad física, ya que las poblaciones se diferencian de acuerdo a los entornos sociales y económicos.

Tercera: Los resultados obtenidos en la presente investigación sería de gran importancia difundirlos, ya que serviría de gran aporte para investigaciones próximas relacionadas en las prácticas físicas.

Cuarta: Se recomienda a la Ugel 01 invocar a los profesores el propósito de las prácticas de actividades físicas y programas que fortalezcan dichas prácticas.

Quinta: A las autoridades de la Ugel 01 se les recomienda implementar la población del estudio estadístico en diversas escuelas de la localidad y las regiones del Perú.

Sexta: De acuerdo a los resultados obtenidos, el punto crítico más bajado de todas las capacidades evaluadas fue la capacidad fuerza con:  $Z = -3,892$  menor que  $-1,96$ ; por lo tanto, se recomienda a los profesores del área de educación física de la i.e. 7215, enfocar la mirada más detalla en dicha capacidad, para si lograr en los estudiantes un mejor desarrollo y conciencia de dicha capacidad condicional.

## REFERENCIAS

- Alic, M., PhD. (2018). El Ejercicio. In J. Palmisano, Gale Enciclopedia de la Medicina: (Vol. 1, pp. 281-288). Farmington Hills, MI: Gale.  
[https://link.gale.com/apps/doc/CX3649100064/GVRL?u=geb\\_trial&sid=GVRL&xid=e5aa6712](https://link.gale.com/apps/doc/CX3649100064/GVRL?u=geb_trial&sid=GVRL&xid=e5aa6712)
- Anonymous. (2020). Nutrition, Physical Activity, and Obesity. Leading Health Indicators.  
<https://www.healthypeople.gov/2020/leading-health-indicators/2020-lhi-topics/Nutrition-Physical-Activity-and-Obesity>
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. (6ª ed.). Venezuela, Caracas: Episteme.
- Blázquez, D. (2013). Evaluar en Educación Física. INDE.
- Cabrejos, J. C. (2016). Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima [tesis de maestría, Universidad Cesar vallejo] repositorio institucional UN. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/15024>
- Carbajal, Ángeles. (2013). Manual de Nutrición y Dietética.  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-4-energia.pdf>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Childhood obesity causes & consequences.  
<https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html#Consequences%20of%20Obesity>
- Claps, F. (2002, January). Facts on flexibility. (Hotline: Training). Joe Weider's Muscle & Fitness, 63(1), 30.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A82393237/PPCA?u=univcv&sid=PPCA&xid=55efe046>



Commission of the European communities (2007). White paper on sport. Brussels: commission of the European communities. <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/>

Devís, J et al. (2000) actividad física, deporte y salud Barcelona: INDE PUBLICACIONES

Díaz, E. S. (2017). Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017 [tesis de maestría, Universidad Cesar vallejo] repositorio institucional UN. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/16057>

Díaz, R; González, P; Sánchez, R. (2015). Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años [Tesis Licenciatura en Kinesiología, Universidad Andrés Bello. Santiago de Chile] repositorio institucional UN. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844>

Dmitruk, A., Kunicka, I., Popławska, H., & Hołub, W. (2016). Relationship between diet and physical activity level in adolescents from post-grammar schools. Pubmed, 67(1), 37-44. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26953580>

Emru, M. (2017). Martial arts and adolescents: using theories to explain the positive effects of Asian martial arts on the well-being of adolescents. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(2), 9–23. [https://www.researchgate.net/publication/315836097\\_Martial\\_arts\\_and\\_adolescents\\_Using\\_theories\\_to\\_explain\\_the\\_positive\\_effects\\_of\\_Asian\\_martial\\_arts\\_on\\_the\\_well-being\\_of\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/315836097_Martial_arts_and_adolescents_Using_theories_to_explain_the_positive_effects_of_Asian_martial_arts_on_the_well-being_of_adolescents)

Figueroa, J, (2013). Actividad física, salud y calidad de vida, El discurso de las Personas con hábitos sedentarios. <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf;jsessionid=319151D947136306DC5EC0D7A4884DD5?sequence=1>

Fitness Challenge: Threshold Run. (2014, October). *Men's Health*, 29(8), 036. <https://link.gale.com/apps/doc/A392470938/PPCA?u=univcv&sid=PPCA&xid=9bbe7d0>

- Flores, A. (2015). Actividad Física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes Escolares de 12 a 18 años de la Ciudad de Juliaca 2015 [tesis de doctorado, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez] repositorio institucional UN. <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>.
- Fresneda, E. (2013). Metodología de la Investigación Científica. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Garzón, A., Gavidia, V., & Talavera, M. (2017). ¿Qué problemas reconoce el alumnado de educación obligatoria relacionados con alimentación y actividad física? Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas, 829-834. [https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc\\_a2017nEXTRA/17.\\_que\\_problemas\\_reconoce\\_el\\_alumnado\\_d.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2017nEXTRA/17._que_problemas_reconoce_el_alumnado_d.pdf)
- Generalo y Tirz (1994). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. (p.93)
- Giménez, F. J. (2000). Características fundamentales de la actividad física y/o deporte
- Grosser (1989). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo. (p.47)
- Grosser (1992). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo,. (p.87)
- Guimaraes, T. (2002). Capacidades Físicas. En T. Guimaraes, Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas. San José, Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child and Adolescent Health, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014) Metodología de la Investigación. Sexta edición. McGraw Hill
- Hernández, R; Sampieri, C. y Batista, L (2010). Metodología de la investigación (6ta. Ed.). Mc Graw-Hill.
- Julián Pérez, J y Gardey, A. (2017). Definición. De: Definición de capacidades condicionales (<https://definicion.de/capacidades-condicionales/>)

- La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018).  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- LAMB, DAVID R. (1985). Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones. Augusto E. Pila Teleña.
- Laufer, M. (2013, October). In search of talent/AI encuentro del talento/Ao encontró do talento. *Interciencia*, 38(10), 693+.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A377778852/IFME?u=univcv&sid=IFME&xid=18d469e0>
- Mannie, K. (2002, September). On the subject of adolescent strength training. (Powerline 2002). *Coach and Athletic director*, 72(2), 7+.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A91204644/PPSM?u=univcv&sid=PPSM&xid=98210a17>
- Martínez López, E. J., & Hervás García, J. (2002). Pruebas de aptitud física: Vol. 1. Paidotribo S.L.
- Mekić, Amel & Nikšić, Elvira & Beganović, Edin & Pašalić, Arzija & Taljic, Irzada. (2019). Food habits and physical activity of students at the university of sarajevo. 5-14.  
[https://www.researchgate.net/publication/336891763\\_FOOD\\_HABITS\\_AND\\_PHYSICAL\\_ACTIVITY\\_OF\\_STUDENTS\\_AT\\_THE\\_UNIVERSITY\\_OF\\_SARAJEVO](https://www.researchgate.net/publication/336891763_FOOD_HABITS_AND_PHYSICAL_ACTIVITY_OF_STUDENTS_AT_THE_UNIVERSITY_OF_SARAJEVO)
- Merritt, G. (2018, March). Deep Sleep: Sleep Is The Most Important Bodybuilding (And Health) Factor That You're Probably Neglecting. *Flex*, 128+.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A531242062/PPCA?u=univcv&sid=PPCA&xid=f124b30a>
- Montero, L; Chávez, E. (2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico deportivo [tesis de maestría, universidad técnica de Machala] repositorio institucional UN. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877924>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U.

- ONU. (2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. Informe. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Pérez, G. M. (2018). El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa "República del Paraguay" Lima Cercado 2017 [tesis de maestría, Universidad Cesar vallejo] repositorio institucional UN. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/15024>
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos planteamientos generales y problemática. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 261-280
- Phillips, C. (2019). La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima-Ugel Lima Metropolitana- 2016 [tesis de maestría, Universidad nacional Mayor de San Marcos] repositorio institucional UN. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11767>
- Powell, M. A. (2011). *Physical Fitness: Training, Effects, and Maintaining*. Nova Science Publishers, Inc.
- Powell, M. A. (2011). *Physical Fitness: Training, Effects, and Maintaining*. Nova Science Publishers, Inc. <http://eds.a.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/bmxIYmtfXzM4NDM1NI9fQU41?sid=24790f2c-83b0-4c35-ba44>
- Ramón, J. (2000). Evaluación de Programas Educativos. *Revista de Investigación científica*, 18 (2), 254. <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109031/103701>.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (1998), *Metodología y Diseño Investigación Científica*. Mantaro.
- Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. V. (2000). *Superentrenamiento: Vol. 1*. Paidotribo.
- U.S. Department of Health and Human Services; *Physical activity guidelines for Americans*. USDHSS; 2008.

- Valderrama, S. (2013). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta. San Marcos.
- Van Buskirk, L. P. (1993, April). The forgotten age. *Parks & Recreation*, 28(4), 76+. <https://link.gale.com/apps/doc/A13793877/PPSM?u=univcv&sid=PPSM&xid=fae0d569>
- Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C; Alfonso, M. (2011). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>[www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf).
- Wilmore, J. (2001). Fisiología del esfuerzo y deporte. Paidotribo.
- ZINTL, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona, Martínez Roca

## ANEXOS

### Anexo 1 Matriz de operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Programa de actividad física	También, Ramón (2000) refiere que el programa educativo debe tener una "Elaboración de propuestas metodológicas sencillas, factibles, en definitiva, que, sin distraer a los profesores de su función de enseñar, les ayuden de modo satisfactorio, eficiente y eficaz, a la vez les resulten de utilidad para su mejora como profesionales" (p. 254).	La variable se trabajará con un programa de actividad física que consta de 10 sesiones.	Sesiones	Sesión N° 01 Sesión N° 02 Sesión N° 03 Sesión N° 04 Sesión N° 05 Sesión N° 06 Sesión N° 07 Sesión N° 08 Sesión N° 09 Sesión N° 10		
Capacidades físicas condicionales	Pérez, J; Gardey, A. (2017) definen que la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales que se ejecutan cuando se lleva a cabo una actividad física. También nos dicen que son capacidades innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento	Como instrumento se empleó el test modificado del Mg. Eduardo Díaz. En el cual consta de 6 preguntas.	Resistencia	Medir la resistencia anaeróbica, mediante un esfuerzo continuo de 2 minutos. Test de burpee	6	destacado (3)  aceptable (2)  necesita mejorar (1)
			Fuerza	Aplicar test de flexión de brazos, durante 1 minuto, (dos intentos). Medir fuerza-resistencia mediante un minuto test de abdominales (dos intentos). Realizar un hiper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca (dos intentos).	2,3,4	
			Velocidad	Ejecuta carrera 5x10. Se mide la velocidad de desplazamiento (dos intentos)	1	
			Flexibilidad	Medir la elasticidad y flexibilidad de los músculos de la espalda. Test seat and reach	5	

## Anexo 2 Matriz de Consistencia

Programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.																	
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES														
<b>Problema general:</b>	<b>Objetivo general:</b>	<b>Hipótesis general:</b>	Variable 1: Programa de actividad física														
¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?	Determinar el efecto del programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.	La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="10">sesiones</td> <td>Sesión N° 01</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 02</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 03</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 04</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 05</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 06</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 07</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 08</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 09</td> </tr> <tr> <td>Sesión N° 10</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	sesiones	Sesión N° 01	Sesión N° 02	Sesión N° 03	Sesión N° 04	Sesión N° 05	Sesión N° 06	Sesión N° 07	Sesión N° 08	Sesión N° 09	Sesión N° 10	
Dimensiones	Indicadores																
sesiones	Sesión N° 01																
	Sesión N° 02																
	Sesión N° 03																
	Sesión N° 04																
	Sesión N° 05																
	Sesión N° 06																
	Sesión N° 07																
	Sesión N° 08																
	Sesión N° 09																
	Sesión N° 10																
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas															
¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?	Determinar el efecto del programa de actividad física en la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215	La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad fuerza de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Variable 2: Capacidades condicionales</th> </tr> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">FUERZA</td> <td>Aplicar test de flexión de brazos, durante 1 minuto, (dos intentos). Medir fuerza-resistencia mediante un minuto test de abdominales (dos intentos). Realizar un hiper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca (dos intentos).</td> </tr> <tr> <td>Medir la resistencia anaeróbica, mediante un esfuerzo continuo de 2 minutos. Test de burpee</td> </tr> <tr> <td>RESISTENCIA</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">VELOCIDAD</td> <td>Ejecuta carrera 5x10. Se mide la velocidad de desplazamiento (dos intentos)</td> </tr> <tr> <td>Medir la elasticidad y flexibilidad de los músculos de la espalda. Test seat and reach</td> </tr> <tr> <td>FLEXIBILIDAD</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Variable 2: Capacidades condicionales		Dimensiones	Indicadores	FUERZA	Aplicar test de flexión de brazos, durante 1 minuto, (dos intentos). Medir fuerza-resistencia mediante un minuto test de abdominales (dos intentos). Realizar un hiper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca (dos intentos).	Medir la resistencia anaeróbica, mediante un esfuerzo continuo de 2 minutos. Test de burpee	RESISTENCIA		VELOCIDAD	Ejecuta carrera 5x10. Se mide la velocidad de desplazamiento (dos intentos)	Medir la elasticidad y flexibilidad de los músculos de la espalda. Test seat and reach	FLEXIBILIDAD	
Variable 2: Capacidades condicionales																	
Dimensiones	Indicadores																
FUERZA	Aplicar test de flexión de brazos, durante 1 minuto, (dos intentos). Medir fuerza-resistencia mediante un minuto test de abdominales (dos intentos). Realizar un hiper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca (dos intentos).																
	Medir la resistencia anaeróbica, mediante un esfuerzo continuo de 2 minutos. Test de burpee																
RESISTENCIA																	
VELOCIDAD	Ejecuta carrera 5x10. Se mide la velocidad de desplazamiento (dos intentos)																
	Medir la elasticidad y flexibilidad de los músculos de la espalda. Test seat and reach																
FLEXIBILIDAD																	
¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?	Determinar el efecto del programa de actividad física en la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.	La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad resistencia de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.															
¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?	Determinar el efecto del programa de actividad física en la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.	La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad velocidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.															

¿Cuál es el efecto del Programa de actividad física en la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215?	Determinar el efecto del programa de actividad física en la capacidad flexibilidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.	La aplicación del programa de actividad física mejora significativamente la capacidad de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215.		
--	--	---	--	--

Enfoque y diseño	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Tratamiento estadístico
Enfoque: Cuantitativo	Estudiantes de 5to secundaria de la IE 7215	Técnica: observación	- Tablas cruzadas
Diseño: cuasi experimental		Instrumento: test de actividad física Autor: Eduardo Díaz Caramantin Adaptado: Jorge vera Zambrano	- Gráficos
Tipo y nivel: Descriptivo correlacional		estructurada: el test fue estructurado con 6 preguntas	- Prueba estadística de correlación de Alfa de Cronbach



Anexo 3 juicios de expertos

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide capacidades condicionales

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 FUERZA</b>							
1	test de flexión de brazos, durante 1 minuto	X		X		X		
2	test de abdominales, fuerza-resistencia durante 1 minuto	X						
3	test hiperextensiones del tronco, 2 intentos	X						
	<b>DIMENSIÓN 2 RESISTENCIA</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	test de burpee, resistencia anaeróbica 2 minutos	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 VELOCIDAD</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
5	carrera 5 x10 metros, velocidad de desplazamiento	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 4 FLEXIBILIDAD</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	Test seat and reach, medir la flexibilidad de los músculos de espalda	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia en el instrumento que mide las capacidades condicionales, por lo tanto, puede ser aplicado en su integridad

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X]      Aplicable después de corregir []      No aplicable []

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr.: Paca Pantigoso, Flabio Romeo      **DNI:** 01212856

**Especialidad del validador:** Metodología de la investigación, Estadística

<sup>1</sup> **pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup> **claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Lima, 14 de junio del 2020

  
F. Romeo Paca P.  
DNI 01212856

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CAPACIDADES CONDICIONALES**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sub>3</sub>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: FUERZA</b>								
1	Test de flexión de brazos, durante 1 minuto	✓		✓		✓		
2	Test de abdominales, fuerza-resistencia durante 1 minuto	✓		✓		✓		
3	Test hiperextensiones del tronco, 2 intentos	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA</b>		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Test de burpee, resistencia anaeróbica 2 minutos	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3: VELOCIDAD</b>		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
5	Carrera 5 x10 metros, velocidad de desplazamiento	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 4: FLEXIBILIDAD</b>		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	Test seat and reach, medir la flexibilidad de los músculos de espalda	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia en los ítems planteados. Aplicable.

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Hiroshi Kenji Meza Barbajal      DNI: 40506435

Especialidad del validador: Metodólogo / Docente Universitario

... 08 de Junio del 20... 20

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo  
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
 -----  
**Firma del experto**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CAPACIDADES CONDICIONALES**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sub>3</sub>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1 FUERZA</b>								
1	test de flexión de brazos, durante 1 minuto	✓		✓		✓		
2	test de abdominales, fuerza-resistencia durante 1 minuto	✓		✓		✓		
3	test hiperextensiones del tronco, 2 intentos	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2 RESISTENCIA</b>								
4	test de burpee, resistencia anaeróbica 2 minutos	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3 VELOCIDAD</b>								
5	carrera 5 x10 metros, velocidad de desplazamiento	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 4 FLEXIBILIDAD</b>								
6	Test seat and reach, medir la flexibilidad de los músculos de espalda	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Gilberto Huaspa Cáceres    DNI: 092018205

Especialidad del validador: Docente de Diseño de Instrumentos

<sup>1</sup> **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

10 de 06 del 2020

  
Firma del experto

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CAPACIDADES CONDICIONALES**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
<b>DIMENSIÓN 1: FUERZA</b>								
1	Test de flexión de brazos, durante 1 minuto	X		X		X		
2	Test de abdominales, fuerza-resistencia durante 1 minuto	X		X		X		
3	Test hiperextensiones del tronco, 2 intentos	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA</b>								
4	Test de burpee, resistencia anaeróbica 2 minutos	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 3: VELOCIDAD</b>								
5	Carrera 5 x10 metros, velocidad de desplazamiento	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 4: FLEXIBILIDAD</b>								
6	Test seat and reach, medir la flexibilidad de los músculos de espalda	X		X		X		


Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable    Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mg. Díez Caramantin Edoardo Santos. DNI: 46496232

Especialidad del validador: Lic. Ciencias del Deporte - Mg. en Educación

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo  
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de Julio del 2020  
  
 Firma del experto

## Anexo 4 Ficha de técnica de instrumento

Ficha Técnica del Instrumento: programa de actividad física

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

### Velocidad

#### 1. Prueba: 5x10 metros

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 50 metros.

Ejecución: el ejecutante se coloca a la altura de los conos para realizar 5 veces el recorrido de ida y vuelta en un espacio de 10 metros.

Material y marcación: Se marca en una posición plana en un área de carrera de 5 metros; debe de 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 cronómetro, 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 50 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea marcada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos.

Reglas:

El ejecutante no debe tocar la línea de salida

La partida es de pie

No se permite ninguna carrera de impulso.

El ejecutante sale de posición estática

Necesita mejorar 1 punto ..... más de 31 segundos.

Aceptable 2 puntos..... De 30 y 15 segundos.

Destacado 3 puntos.... Menos de 15 segundos.

### Fuerza

#### 2. Prueba: Planchas

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.

Necesita mejorar 1 punto.....Menos de 20 repeticiones.

Aceptable 2 puntos.... De 20 a 40 repeticiones.

Destacado 3 puntos.... Más de 40 repeticiones.

#### 3. Prueba: Abdominales en 1 minuto

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

Ejecución: el alumno se acuesta sobre la espalda, con sus piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un familiar sujeto 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: piso liso y cronómetro.

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

Necesita mejorar 1 punto...Menos de 30 repeticiones.

Aceptable 2 puntos.... De 30 a 50 repeticiones.

Destacado 3 puntos... Más de 50 repeticiones

#### 4. Prueba: Híper extensiones

Objetivo:

Realizar un 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 cronometro y piso liso

Necesita mejorar 1 punto.....Menos de 10 repeticiones.

Aceptable 2 puntos.... De 10 a 20 repeticiones.

Destacado 3 puntos.... Más de 20 repeticiones.

Flexibilidad:

#### 5. 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 léida al centímetro más cercano.

Resistencia

Necesita mejorar 1 punto...Sentados toca la punta de los pies sin doblar las rodillas ejecución cómoda.

Aceptable 2 puntos...Sentados toca la punta de los pies sin doblar las rodillas ejecución con cierta dificultad.

Destacado 3 puntos... Sentados no puede tocar la punta de los pies.

Resistencia

6. Prueba: Test de burpee

Objetivo: Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 2 minutos.

Ejecución: se colocan en la línea en posición de pie y tendrán que ponerse de cuclillas, luego extender los pies, regresar rápidamente y hacer un salto vertical; todo junto es una ejecución del ejercicio.

Material: terreno liso Un cronómetro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los otros materiales indispensables para esta prueba.

Anotación: Cada ejecución correcta, se le marca una rayita. Al final se contará el número de veces que realizo correctamente el ejercicio.

Necesita mejorar 1 punto.....Menos de 15 repeticiones.

Aceptable 2 puntos.... De 15 a 25 repeticiones.

Destacado 3 puntos.... Más de 25 repeticiones.

## Test De Actividad Física

Test de actividad física				
Nombre y apellido:				
CAPACIDAD	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD	Velocidad de 10 x 5			
FUERZA	Flexión de brazos			
	Flexión abdominal			
	híper extensiones			
FLEXIBILIDAD	Set and reach			
RESISTENCIA	Test de burpee			



## Anexo 5 sesiones del programa

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: participa en actividades básicas para la activación corporal y argumenta su importancia.

CAPACIDAD: argumenta su importancia de sus capacidades condicionales desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas.		INDICADORES: comprende su requerimiento e importancia para la práctica de la actividad física habitual en beneficio de la salud.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: resistencia y velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos de segmentos anatómicos, ejercicios progresivos.</li> <li>Camina con movimiento de brazos arriba abajo</li> <li>Camina con movimiento de brazos arriba abajo</li> <li>Rodillas arriba (estocadas)</li> <li>Taloneo</li> <li>Saltos estilo tijeras, dos pies, rebote doble y salto del indio.</li> <li>Trabajo de estaciones combinadas con desplazamiento y velocidad</li> <li>Zigzag, línea recta y retroceso.</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales.

CAPACIDAD: identifica la importancia de los movimientos en relación a su desarrollo de las capacidades condicionales, en su espacio y tiempo.		INDICADORES comprende su cuerpo en acción y descubre sus posibilidades de movimiento, utilizándolas y relacionándolas en la exploración del espacio y del tiempo		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Fuerza y flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentado en el suelo, con las piernas flexionadas y brazos extendidos; tendrá que tratar pararse si apoyar las manos en piso (3 repeticiones)</li> <li>Salto estilo tijeras, dos pies, rebote doble y salto del indio.</li> <li>Trabajo de equilibrio con un pie, con saltos y apoyo de pies y manos en el piso.</li> <li>Taloneo</li> <li>Realizan 30 Abdominales (segmento medio).</li> <li>Realizan 12 repeticiones de Flexibilidad, sentados extensión pasiva de brazos</li> <li>Estiran una pierna y encogen la otra cogiendo de la rodilla y jalando de ella hacia el pecho (ambas piernas)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular manta	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos de actividad física con el uso de un objeto.

CAPACIDAD: reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales básicos para la activación de la totalidad corporal.		INDICADORES participa en los diferentes ejercicios para elevar su frecuencia cardiaca aplicando movimientos motrices básicos con un objeto.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: velocidad y flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos de segmentos anatómicos, ejercicios progresivos.</li> <li>Trabajo de equilibrio con un pie, con saltos y apoyo de pies y manos en el piso con desplazamiento.</li> <li>Realizan movimientos con un pañuelo al ritmo de la música.</li> <li>Zigzag</li> <li>Espirales</li> <li>Lanzamiento</li> <li>Con desplazamientos y giros</li> <li>Crean una secuencia de movimientos</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades condicionales.

CAPACIDAD: reconoce y ejecuta oportunamente movimientos para el desarrollo específico de sus capacidades condicionales		INDICADORES participa en los diferentes ejercicios lúdicos para mejorar su capacidad física condicional de fuerza.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>(silla) Sentados en el suelo, con las piernas flexionadas y brazos extendidos; tendrá que tratar pararse si apoyar las manos en el piso (3 repeticiones)</li> <li>(libro). tumbado boca arriba con las piernas y brazos extendidos, y piernas juntas; levantar el tronco y las piernas, utilizando los brazos para tocar los dedos de los pies. (máxima repeticiones en 1 minuto)</li> <li>(escala de montaña) en posición para hacer flexiones, trae la rodilla derecha hacia el pecho, pega un salto y cambia de pie izquierdo y sacando el derecho.</li> <li>Secuencia ludida donde se combinen los tres movimientos trabajados, Con variaciones de tiempo entre secuencia.</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular manta	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades condicionales

CAPACIDAD: reconoce y ejecuta oportunamente movimientos para el desarrollo específico de sus capacidades condicionales.		INDICADORES participa en los diferentes ejercicios lúdicos para mejorar su capacidad física condicional de resistencia.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	10min.
PROCESO	<p>Trabajo de rutina de ejercicios, 40 segundos por ejercicio con una pausa de 30 segundo de recuperación.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Salto de tijeras (polichinelas), salto con extensión de piernas al mismo tiempo llevan las manos por encima de la cabeza, hasta que casi se toquen.</li> <li>Test de burpees; en posición recta y de pie, se colocan en posición para hacer flexión, suben las rodillas al pecho y vuelves a la posición inicial.</li> <li>Salto con piernas alternadas; de pie llevan la pierna derecha hacia delante, Al mismo tiempo estiran el brazo derecho y Luego brazo y pie contrario.</li> <li>Power skips, se elevan del suelo enérgicamente y levantando la rodilla derecha, mientras saltan, mueve el brazo izquierdo hacia arriba y el derecho hacia atrás.</li> </ol>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades condicionales.

CAPACIDAD: reconoce y ejecuta oportunamente movimientos para el desarrollo específico de sus capacidades condicionales.		INDICADORES participa en los diferentes ejercicios lúdicos para mejorar su capacidad física condicional de velocidad.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taloneo</li> <li>Elevaciones de rodillas</li> <li>Test de velocidad máxima 10x5, en una superficie plana, marcan dos líneas paralelas, a 5 metros de distancia la una de la otra; al oír la señal de salida, deben realizar un sprint, cada line deberá traspasarse 5 veces, cuando se pase el ultimo desplazamiento de salida, se parará el cronometro.</li> <li>Realizan 12 repeticiones de Flexibilidad, sentados extensión pasiva de brazos</li> <li>Estiran una pierna y encogen la otra cogiendo de la rodilla y jalando de ella hacia el pecho (ambas piernas)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular cinta aislante	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas

Profesor: Jorge Vera Zambrano

Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades condicionales.

CAPACIDAD: reconoce y ejecuta oportunamente movimientos para el desarrollo específico de sus capacidades condicionales.		INDICADORES participa en los diferentes ejercicios lúdicos para mejorar su capacidad física condicional de flexibilidad.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		<p>Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio</p>	10min.
PROCESO	<p>Trabajo de rutina de ejercicios, 40 segundos por ejercicio con una pausa de 30 segundo de recuperación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abertura de piernas boca arriba, acostado con los brazos a los lados. Levantan las piernas hasta que los músculos perpendiculares al suelo. Abran las piernas hacia los lados tanto como puedan.</li> <li>Estiramiento de columna hacia delante, sentados en el suelo con los pies alineados con la cadera levantada los brazos a la altura de los hombros, baja la barbilla hacia el pecho.</li> <li>Estocada con rodillas izquierda y luego derecha, empiezan con la rodilla izquierda hacia delante y el pie izquierdo directamente debajo de la rodilla; extienden la pierna derecha y la bajan al suelo. Intentan levantar la cadera y bajarla. (40 segundos, descanso y luego pierna contraria)</li> <li>Estiramiento de cuádriceps, de pie, doblan la rodilla izquierda y se agarran el tobillo o la punta de los pies para acercar la pantorrilla izquierda a su muslo izquierdo.</li> </ul>		<p>Registro auxiliar Cronómetro pc celular manta</p>	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		<p>Registro auxiliar Cronómetro pc celular</p>	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: diferencia las actividades físicas para el desarrollo de sus capacidades condicionales.

CAPACIDAD: identifica y regula su oxigenación para el desarrollo óptimo de las actividades físicas.		INDICADORES ejecuta y regula los movimientos con fluidez para el desarrollo de las capacidades físicas.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: fuerza, resistencia, flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos de segmentos anatómicos, ejercicios progresivos.</li> <li>Camina con movimiento de brazos arriba abajo, Rodillas arriba (estocadas), Taloneo</li> <li>Saltos estilo tijeras, dos pies, rebote doble y salto del indio.</li> <li>Salto con piernas alternadas; de pie llevan la pierna derecha hacia delante, Al mismo tiempo estiran el brazo derecho y Luego brazo y pie contrario</li> <li>Test de burpees; en posición recta y de pie, se colocan en posición para hacer flexión, suben las rodillas al pecho y vuelven a la posición inicial</li> <li>Estiramiento de columna hacia delante, sentados en el suelo con los pies alineados con la cadera levantada los brazos a la altura de los hombros, baja la barbilla hacia el pecho</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular manta	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.



I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales.

CAPACIDAD: identifica la importancia de los movimientos en relación a su desarrollo de las capacidades condicionales, en su espacio y tiempo.		INDICADORES comprende su cuerpo en acción y descubre sus posibilidades de movimiento, utilizándolas y relacionándolas en la exploración del espacio y del tiempo		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Fuerza y flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentado en el suelo, con las piernas flexionadas y brazos extendidos; tendrá que tratar pararse si apoyar las manos en piso (3 repeticiones)</li> <li>Salto estilo tijeras, dos pies, rebote doble y salto del indio.</li> <li>Trabajo de equilibrio con un pie, con saltos y apoyo de pies y manos en el piso.</li> <li>Talaneo</li> <li>Realizan 30 Abdominales (segmento medio).</li> <li>Realizan 12 repeticiones de Flexibilidad, sentados extensión pasiva de brazos</li> <li>Estiran una pierna y encogen la otra cogiendo de la rodilla y jalando de ella hacia el pecho (ambas piernas)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular cinta aislante	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

I.E: 7215 Naciones Unidas  
 Profesor: Jorge Vera Zambrano  
 Grado y Sección: 5to "A"

Aprendizaje Esperado: ejecuta movimientos para el desarrollo de sus capacidades condicionales.

CAPACIDAD: reconoce y ejecuta oportunamente movimientos para el desarrollo específico de sus capacidades condicionales		INDICADORES participa en los diferentes ejercicios para mejorar su capacidad física condicional.		
SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE		MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: fuerza y velocidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de asistencia, indicaciones e importancia de las capacidades a trabajar y las normas a seguir en el desarrollo de las actividades.</li> <li>Ubicados en un espacio libre de su casa, utilizan vestimenta adecuada para la actividad física, y realizan ejercicios de activación corporal: trote progresivo, movimientos articulares del cuerpo (cabeza, cuello, partes superiores e inferiores)</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular pañuelo radio	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>(libro). tumbado boca arriba con las piernas y brazos extendidos, y piernas juntas; levantar el tronco y las piernas, utilizando los brazos para tocar los dedos de los pies. (máxima repeticiones en 1 minuto)</li> <li>Test de velocidad máxima 10x5, en una superficie plana, marcan dos líneas paralelas, a 5 metros de distancia la una de la otra; al oír la señal de salida, deben realizar un sprint, cada line deberá traspasarse 5 veces, cuando se pase el ultimo desplazamiento de salida, se parará el cronometro.</li> <li>Secuencia ludida donde se combinen los tres movimientos trabajados, Con variaciones de tiempo entre secuencia.</li> </ul>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular manta	40min.
FINAL	<p>Realizan ejercicios suaves de vuelta a la normalidad: respiran (Inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relajan cerrando los ojos y Respirando profundo y suave. Realizan estiramientos de todo el cuerpo de forma segmentada.</p>		Registro auxiliar Cronómetro pc celular	10min.

## Anexo 6 carta de presentación



### *Escuela de Posgrado*

“Año de la universalización de la salud”

Lima, 27 DE MAYO DEL 2020

Carta P.048– 2020 EPG – UCV LE

**SEÑOR(A)**

Mgtr. Beatriz Eva Quipuzco Chonlon.  
Directora.  
I.E. 7215 Naciones Unidas.

**Asunto:** Carta de Presentación del estudiante VERA ZAMBRANO JORGE FROILAN.

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a VERA ZAMBRANO JORGE FROILAN. identificado(a) con DNI N.º70873801 y código de matrícula N° 7002283804; estudiante del Programa de MAESTRIA EN EDUCACIÓN quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA, I.E. N°7215**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,

Beatriz Eva Quipuzco Chonlon  
Directora

Dr. Raúl Delgado Arenas  
JEFE DE UNIDAD DE POSGRADO  
FILIAL LIMA – CAMPUS LIMA ESTE

**LIMA NORTE** Av. Alfredo Mendiola 6232, Los Olivos. Tel.:(+511) 202 4342 Fax.:(+511) 202 4343  
**LIMA ESTE** Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho Tel.:(+511) 200 9030 Anx.:2510.  
**ATE** Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 8184  
**CALLAO** Av. Argentina 1795 Tel.:(+511) 202 4342 Anx.: 2650.

Anexo 7 base de datos

Alumnos	Grupo	PRE TEST					POST TEST					PRE TEST	POST TEST
		Cap.Fís. Cond.	FUERZA (Agrupada)	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD	Cap.Fís. Cond.	FUERZA (Agrupada)	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD	Cap.Fís. Cond. (Agrupado)	Cap.Fís. Cond. (Agrupado)
1	Control	8	2	2	2	2	5	1	1	1	2	2	1
2	Control	5	2	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1
3	Control	5	2	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1
4	Control	5	1	1	2	1	8	2	2	2	2	1	2
5	Control	5	1	2	1	1	5	1	1	1	2	1	1
6	Control	8	2	2	2	2	5	1	1	1	2	2	1
7	Control	5	1	2	1	1	5	1	1	2	1	1	1
8	Control	8	2	2	2	2	5	1	1	2	1	2	1
9	Control	5	1	1	1	2	5	1	1	2	1	1	1
10	Control	5	1	1	1	2	8	2	2	2	2	1	2
11	Control	5	1	2	1	1	5	1	1	2	1	1	1
12	Control	5	1	2	1	1	5	1	1	1	2	1	1
13	Control	6	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1
14	Control	5	1	2	1	1	5	2	1	1	1	1	1
15	Control	5	1	1	2	1	5	2	1	1	1	1	1
16	Control	5	1	2	1	1	5	2	1	1	1	1	1
17	Control	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1
18	Control	5	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1
19	Control	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1
20	Control	5	1	1	1	2	5	1	1	1	2	1	1
21	Control	6	2	1	1	2	6	1	1	2	2	1	1
22	Control	7	2	2	1	2	5	1	1	1	2	1	1

23	Control	5	1	1	2	1	7	2	2	1	2	2	2
24	Control	5	1	2	1	1	5	1	1	1	2	1	1
25	Control	6	2	1	1	2	5	1	1	1	2	1	1
26	Control	5	2	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1
27	Control	5	1	1	1	2	5	1	2	1	1	1	1
28	Control	5	1	1	1	2	6	1	2	2	1	1	1
29	Control	7	2	1	2	2	7	2	2	1	2	2	2
30	Control	5	1	1	1	2	6	1	1	2	2	1	1
1	Experimental	6	3	1	1	1	12	3	3	3	3	1	3
2	Experimental	5	2	1	1	1	11	3	2	3	3	1	3
3	Experimental	8	3	1	1	3	12	3	3	3	3	2	3
4	Experimental	8	3	2	2	1	11	2	3	3	3	2	3
5	Experimental	8	1	3	1	3	12	3	3	3	3	2	3
6	Experimental	8	2	3	1	2	8	2	2	2	2	2	2
7	Experimental	6	3	1	1	1	12	3	3	3	3	1	3
8	Experimental	6	1	2	1	2	8	2	2	2	2	1	2
9	Experimental	6	1	1	2	2	8	2	2	2	2	1	2
10	Experimental	6	2	2	1	1	11	3	3	3	2	1	3
11	Experimental	8	1	2	2	3	11	3	3	2	3	2	3
12	Experimental	6	2	1	1	2	11	3	3	3	2	1	3
13	Experimental	6	1	2	1	2	8	2	2	2	2	1	2
14	Experimental	8	3	2	1	2	8	2	2	2	2	2	2
15	Experimental	8	3	3	1	1	11	2	3	3	3	2	3

	ental												
16	Experim ental	8	3	2	1	2	12	3	3	3	3	2	3
17	Experim ental	8	1	3	1	3	8	2	2	2	2	2	2
18	Experim ental	6	1	2	2	1	10	2	3	2	3	1	3
19	Experim ental	5	1	1	2	1	8	2	2	2	2	1	2
20	Experim ental	5	1	1	2	1	12	3	3	3	3	1	3
21	Experim ental	8	3	2	1	2	12	3	3	3	3	2	3
22	Experim ental	6	1	2	1	2	8	2	2	2	2	2	3
23	Experim ental	4	1	1	1	1	8	2	2	2	2	2	2
24	Experim ental	9	2	2	1	3	11	3	3	3	2	1	3
25	Experim ental	7	1	2	2	2	11	3	3	2	3	1	2
26	Experim ental	8	2	3	1	2	11	3	3	3	2	1	2
27	Experim ental	7	1	2	2	2	8	2	2	2	2	1	3
28	Experim ental	8	3	3	1	1	8	2	2	2	2	2	3
29	Experim ental	8	3	2	1	2	11	2	3	3	3	1	3
30	Experim ental	6	1	2	1	2	12	3	3	3	3	2	3

## Declaratoria de Originalidad del Autor/ Autores

Yo Br. vera zambrano Jorge Froilan, egresado de la Facultad / Escuela de posgrado y Programa académico de Maestría en Educación la Universidad César Vallejo Campus Lima este-San Juan de Lurigancho, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado:


**“Programa de actividad física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. 7215”**

es de mi (nuestra) autoría, por lo tanto, declaro (declaramos) que el Trabajo de Investigación / Tesis:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He (Hemos) mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo (asumimos) la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

San Juan de Lurigancho, 31 de julio del 2020

Br. Vera Zambrano, Jorge Froilan	
DNI: 70873801	Firma 
ORCID: 0000-0002-2163-7145	