



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes
universitarios**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Docencia Universitaria**

AUTORA:

Tito Landeo, Mirtha Domitila (ORCID: 0000-0002-0512-9204)

ASESOR:

Dr. Salvatierra Melgar, Angel (ORCID: 0000-0003-2817-630X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2019

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi madre Domitila Landeo Vda. de Tito, por su gran apoyo moral e incondicional en todo momento, aun estando delicada de salud; también a mi padre Floriano Tito Velásquez que desde el cielo guía y fortalece mi camino; a mi hija Nayra De la Torre Tito quien es mi motor y motivo para seguir creciendo profesionalmente; y a mi esposo Carlos De la Torre Chávez, mi compañero y complemento de mi vida.

Agradecimiento

A Dios nuestro, padre celestial, ´por darme la vida y guiar siempre mi camino, a mi maestro Lic. Rubén Dávila Lara por sus sabias enseñanzas en el mundo del folklore, a mi hermano Elvis Tito Landeo por su apoyo y sabios consejos durante el desarrollo de mi tesis, a la Universidad Privada Telesup por brindarme la oportunidad de compartir todas mis experiencias en el hermoso mundo de la danza y a mi alma mater Universidad Nacional Mayor de San Marcos por formarme e impulsarme a seguir la especialidad de nuestro hermoso Folklore.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Operacionalización de variables	19
3.3. Población, muestra y muestreo.....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
3.4.1. Técnicas	21
3.4.2. Instrumentos	21
3.4.3. Validez y confiabilidad	22
3.4.4. Confiabilidad.....	22
3.5. Procedimiento	23
3.6. Método de análisis de datos.....	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS.....	24
4.1. Resultados descriptivos de la variable capacidades condicionales	24

4.2. Resultados inferenciales	34
DISCUSIÓN	39
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES	46
Referencias	47
Anexos	53

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Opinión de jueces expertos sobre aplicabilidad del instrumento	22
Tabla 2 Confiabilidad de los instrumentos.....	22
Tabla 3 Distribución de datos del Pre y Post Test de Velocidad	24
Tabla 4 Distribución de datos del Pre y Post Test de fuerza.....	26
Tabla 5 Distribución de datos del Pre y Post Test de resistencia.....	28
Tabla 6 Distribución de datos del Pre y Post Test de Flexibilidad	30
Tabla 7 Distribución de datos del Pre y Post Test de la capacidad condicional ...	32
Tabla 8 Rangos de Capacidad condicional	34
Tabla 9 Estadísticos de prueba de Capacidad Condicional	34
Tabla 10 Rangos de fuerza	35
Tabla 11 Estadísticos de prueba de fuerza	35
Tabla 12 Rangos de fuerza	36
Tabla 13 Estadísticos de prueba de velocidad	36
Tabla 14 Rangos de resistencia	37
Tabla 15 Estadísticos de prueba de resistencia	37
Tabla 16 Rangos de flexibilidad	38
Tabla 17 Estadísticos de prueba de flexibilidad	38

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Diseño de investigación cuasiexperimental.....	19
Figura 2. Distribución porcentual de la velocidad	25
Figura 3. Distribución porcentual de la fuerza	27
Figura 4. Distribución porcentual de la resistencia	29
Figura 5. Distribución porcentual de la flexibilidad	31
Figura 6. Distribución porcentual de la capacidad condicional	33

Resumen

La investigación para llevar a cabo los fines investigativos propuso como objetivo general: Determinar la influencia de la Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios. En esa dirección se consideró un enfoque cuantitativo, de diseño Cuasi experimental, de tipo aplicada, de nivel explicativo y longitudinal. Los participantes fueron 60 estudiantes de la universidad TELESUP. Se hizo uso de 1 cuestionario de escala nominal habiendo sometido a la prueba de validez y confiabilidad declarándose como altamente confiable. Los resultados descriptivos señalaron en el pretest respecto a la variable dependiente capacidad condicional en el grupo control se halló la mayor tendencia en el nivel bajo y regular en un 53,3% y 33,3% y en el grupo experimental la mayor tendencia se encontró en el nivel regular y bajo en el 56,7% y 30%. En el posttest el grupo control halló la mayor tendencia en el nivel regular y bueno en un 50% y 33,3% y el grupo experimental encontró la mayor tendencia en el nivel bueno y muy bueno en el 53,3% y 30%. En el análisis inferencial se estimó que la relación de influencia fue significativa según el estadístico de U Man Whitney determinándose que la danza caporal influye positivamente en la capacidad condicional en estudiantes universitarios. ($p=0,00$)

Palabras clave: Capacidad condicional, Danza Caporal, Velocidad.

Abstract

The research to carry out the research purposes proposed as a general objective: To determine the influence of the Caporal Dance in the conditional capacities of university students. In this direction, a quantitative approach was considered, with a quasi-experimental design, of an applied type, with an explanatory and longitudinal level. The participants were 60 students from the TELESUP university. A nominal scale questionnaire was used, having undergone the validity and reliability test, declaring itself highly reliable. The descriptive results indicated in the pretest regarding the dependent variable conditional capacity in the control group the greatest tendency was found in the low and regular level in 53.3% and 33.3% and in the experimental group the greatest tendency was found at the regular level and low at 56.7% and 30%. In the post-test, the control group found the greatest tendency in the fair and good level in 50% and 33.3% and the experimental group found the greatest tendency in the good and very good level in 53.3% and 30%. In the inferential analysis, it was estimated that the influence relationship was significant according to the U Man Whitney statistic, determining that caporal dance positively influences conditional capacity in university students. ($p=0,00$)

Keywords: Conditional capacity, Caporal Dance, Speed.

I. INTRODUCCIÓN

La investigación expone con mucho interés a una de las 7 bellas artes que despierta la necesidad humana de comunicar y trascender en el tiempo. Así la danza corporal en su amplio argumento de manifestación del conjunto del cuerpo humano, hace posible que las personas mediante un lenguaje corpóreo potencien sus diferentes habilidades personales, sociales y con su entorno hasta encontrar el tan ansiado equilibrio psicológico y físico, consiguiendo todo ello de manera libre y espontánea, haciendo uso de cada parte del cuerpo, como medio de expresión que, en conjunto con la música, la vestimenta y la adaptación del escenario, hacen posible un entretenimiento brillante competente de conmover e impactar. Wang y Wang (2021) refirieron que, el cuerpo siempre está expresando y comunicando su esencia rebosante de libertad y naturalidad, con todo el potencial creativo, comunicando emociones a través del uso creativo del cuerpo estableciendo relaciones con su medio: espacio, objetos, naturaleza y con los demás individuos.

Cardoso et al. (2017) señaló que el ser humano cuenta con la capacidad de expresarse físicamente, desde distintas maneras y a lo largo de su existencia. Se produce a través de la danza una construcción de la imagen corporal elaborada constantemente que, permite alcanzar el desarrollo integral. Ivelic (2008) en su estudio realizado en Chile manifestó que la danza revela una profunda interrelación entre corporeidad y espiritualidad. Un ejemplo claro de ello se desplaza en las distintas experiencias humanas tales como: danzas para el nacimiento y la muerte, para la cosecha, la salud, la enfermedad, el matrimonio, la fertilidad, para adorar deidades que gobiernan los destinos del hombre, entre otros. Enfatizando sobre lo anterior, Gómez et al. (2010) consideraron que, la danza corporal representa desde un primer plano la interacción de diversos patrones de movimiento, junto a elementos espaciales capaces de capacidad de mostrar los sentimientos e ideas a través de la pulsación de los movimientos, combinando un conjunto de elementos de formas espontáneas o formales en la educación.

Díaz (2022) argumenta que la danza influye en el desarrollo integral tanto cognoscitivo como físico. En este discurso considera que la motricidad tiene capacidades físicas que deben ser desarrolladas de forma consecutiva para alcanzar un bienestar no solo físico, sino también cognoscitivo. En el país no se

logra un desarrollo integral; si no, por el contrario, resulta en uno parcializado. Por tal motivo, es importante desarrollar la parte física a la par con la formación intelectual. La Universidad Privada Telesup, recién este año, ha implementado el Departamento de Bienestar Universitario y ha desplegado seis talleres, dentro de los cuales se encuentra el taller de Danza. En relación a la infraestructura, hay limitaciones, debido a la gran demanda de alumnos beneficiarios: los discentes se encuentran muy motivados.

En cuanto a las capacidades se observó en la institución universitaria que gran porcentaje del alumnado presenta gran deficiencia respecto a la coordinación, equilibrio dinámico, equilibrio estático, lateralidad y sentido de orientación. Se estima que un 20% restante evidencia habilidad dancística, ya que practicó este arte en grupos y elencos, antes de ingresar a la universidad. Sin embargo, lo más notorio es la falta de resistencia física. Además, se percibe falta de familiaridad con la melodía (armonía rítmica) y una disonancia coherente con la identidad nacional. Este último, se expresa en el desconocimiento de las melodías y danzas de nuestro país, así como, en su terminología. La formación integral supone desarrollar tanto la capacidad cognitiva, física y actitudinal; siendo estas importantes dentro del desarrollo del ser humano. Las capacidades cognitivas llevan a la comprensión, aprendizaje; las físicas, al desarrollo motor y corporal con lo que se ve beneficiada nuestra salud; y las actitudinales que tienen que ver con la demostración de valores. Todas estas son partes importantes del ser humano y consecuentemente los estudiantes deberían beneficiarse físicamente si son entrenados en la danza corporal aplicándose una metodología de enseñanza que ayuda a lograr un mejor desempeño integral del estudiante potenciando sus capacidades y habilidades durante su vida universitaria.

En conformidad con lo anteriormente expuesto se expone la siguiente pregunta general: ¿De qué manera influye la danza caporal para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios? Los problemas específicos fueron: ¿De qué manera influye la danza caporal para mejorar la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes universitarios?

El estudio se justifica de un aspecto teórico considerando teorías y enfoques que explican que la danza caporal tiene mucha energía y fuerza la cual al ser realizada por el estudiante permite el desarrollo de las capacidades orgánico

motrices, contribuyendo con su acervo cultural y desarrollo de sus posibilidades que van en torno a lo físico y que en su conjunto forman el esquema corporal. En un aspecto práctico el estudio desarrolla lo planteado con el propósito de mejorar las características de los estudiantes en todos sus aspectos tanto como el físico, motriz y afectivo. Por tal motivo, el alumno debe valorar la danza y la actividad física, además de disfrutar haciéndola. A partir de ella, la educación física con el trabajo de danza corporal favorecerá el desarrollo de múltiples actividades para las cuales son necesarias capacidades físicas que ayudan a una performance, tanto corporal y cognitiva. El alumno mejora, los movimientos van perfeccionándose y mejorando y con ello se tiene una mejor capacidad de desenvolvimiento. De hecho, dicha evolución se da de forma diferente en cada persona. Las capacidades constituyen la base para el aprendizaje y mejoramiento de acciones motrices futuras, que se desarrollan a través de la corporeidad y la parte funcional que tiene el organismo. En el aspecto metodológico, el estudio tuvo a bien considerar un instrumento con la debida rigurosidad científica con el uso de pruebas de validación y confiabilidad declarado como aplicable para la realización del recojo de datos y efectuar las mediciones correspondientes a la variable dependiente.

El objetivo general para el estudio fue: Definir el nivel de influencia de la Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios. Del mismo modo, los objetivos específicos fueron: Determinar el nivel de influencia de la Danza caporal en las capacidades fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes universitarios.

La hipótesis general de investigación fue: La danza caporal influye para mejorar las capacidades condicionales de estudiantes universitarios. Las hipótesis específicas fueron: La danza caporal influye para mejorar las capacidades fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes universitarios.

II. MARCO TEÓRICO

Para lograr una mayor comprensión del tema, se realizó una revisión de diferentes trabajos previos a nivel nacional. Pérez (2018) en su estudio sobre “El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional quinto grado de secundaria”. Para seguir la dirección investigativa propuesta se aplicó un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, aplicado y longitudinal. Los participantes son 39 alumnos seleccionados de forma intencional divididos en 2 grupos: uno control y un segundo experimental. Los resultados señalaron que el programa atlético influye de manera significativa en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Huamán (2016) en su estudio sobre “La danza folklórica como recurso didáctico para desarrollar la coordinación motora gruesa primaria”. Para seguir la dirección investigativa propuesta se desarrolló un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, aplicado y longitudinal. Los miembros que participaron del estudio fueron 50 alumnos seleccionados de forma intencional divididos en dos grupos uno control y un segundo experimental. Los resultados señalaron que la danza folklórica influye significativamente en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes.

Ramos (2016) presentó el estudio “La danza como estrategia pedagógica para Mejorar la expresión corporal”. En este sentido, para seguir la dirección investigativa propuesta determinó un enfoque cuantitativo, bajo un diseño cuasi experimental, aplicado y longitudinal. El público participante fue compuesto por 60 estudiantes seleccionados de forma intencional y subdivididos en 2 grupos: uno control y un segundo experimental. Como resultados señalaron que la danza influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal.

Castillo (2015) en su estudio sobre “Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de secundaria, Lima”. Siguiendo la dirección investigativa propuesta su metodología se basó en un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, aplicado y longitudinal. El público participante constó de 42 alumnos seleccionados de forma intencional divididos en dos grupos uno control y

un segundo experimental. Los resultados señalaron que el programa de cultura física influye de manera significativa en las capacidades físicas de los estudiantes.

En el estudio de Tarque y Rodríguez (2014) presentaron la investigación titulada “Danza folklórica y desarrollo de habilidades motrices en niños, Lima Huacho”. Para seguir la dirección investigativa propuesta se aplicó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, básico y transversal. Los participantes en el estudio constaron de 100 alumnos seleccionados de forma intencional. Los resultados señalaron que hubo una relación fuerte y positiva entre variables.

A nivel internacional. El estudio llevado a cabo por Palomino y Ayala (2016) sobre Composición corporal y capacidades condicionales en estudiantes, concluyó que la población de estudio estimada en 23.212 alumnos, determinó que la resistencia, la fuerza y la flexibilidad se encuentran en un nivel bajo en relación a los estándares nacionales.

Barra (2015) en el estudio que realizó sobre Noción de folclore e identidad nacional en Educación Física y Salud, concluyó que los conceptos que se avivan en los materiales bibliográficos del Ministerio de Educación y los contenidos citados pueden tener influencia en la mente de los estudiantes, si son trabajados con laboriosidad y permanencia a lo largo del proceso educativo. Se debe contextualizar los contenidos con un enfoque histórico, social y cultural del estudiante.

Barreto et al. (2014) en el estudio que realizó sobre Evaluación de las capacidades físico motrices a los niños y niñas. Concluyó que las pruebas de resistencia indicaron en sus resultados un buen nivel físico en las pruebas que evaluaron los ejercicios de larga duración. De igual forma, las evaluaciones que corresponden a las pruebas de salto y lanzamiento y, flexibilidad se obtuvo un alto nivel de desempeño.

Mejía et al. (2014) en el estudio que realizó sobre Evaluación de las capacidades físicas condicionales entre los 12 y 17 años. Concluyó que las pruebas de resistencia que evaluaron las capacidades físicas en la población de estudio consiguieron un alto nivel de desempeño.

Gonzales et al (2013) en el estudio que realizó sobre Análisis para la Selección de las Danzas Folclóricas Nacionales. Concluyó que las Danzas Folclóricas fomentan y difunden el arraigo autóctono que debe primar sobre lo foráneo

contribuyendo a la identidad nacional e identificación con su origen en el marco de una convivencia social que manifieste admiración, aprecio y vínculo emocional con las representaciones llevadas a cabo por las danzas como una muestra de la esencia del alma del Perú y sus arraigos culturales.

Respecto al estudio de las variables danza corporal en las capacidades condicionales, su análisis se inicia con la conceptualización del término Folklore. En la postura de Arguedas (2001) define el concepto como una construcción viva, dinámica y heterogénea en sus formas y acciones debido a que está en movimiento. Muñoz (2002) señaló que el folklore abarca un fenómeno cultural que abarca diferentes dimensiones de las cuales emergen creencias, tradiciones, bailes, costumbres y otros elementos expresivos que muestran diversas formas de vida. También se define el concepto en la postura de Carvalho (1965) considerando que el término hace referencia a un conjunto de fenómenos y rasgos propios de una cultura popular que abarca con mucha laboriosidad la historia y el arte festivo que la define y es expresada a través de la danza, la música y la palabra. Ocampo (1980) conceptualizó el concepto como el mundo que incorpora diferentes posibilidades de análisis e interpretación sobre una diversidad cultural y lingüística, que pervive en el folclore, como medio de integración e identificación que, contiene sentimientos de adhesión, historia y autoafirmación cultural.

De Zela (2016) como bien mencionaron sus antecesores en la definición del concepto indicó que, el folclore es el nexo del pueblo con vigencia social y temporal con su cultura hereditaria colectivizándose y tradicionalizándose diversos elementos que la distinguen en varios aspectos de la vida popular. Lo señalado tiene diversas implicancias para el colectivo, reconociéndose diversos elementos comunes que comparten los pueblos que responden a las necesidades biológicas y espirituales de tiempos incontables. Esta manifestación de su mundo refleja expresiones culturales y artísticas no dejadas al azar y la espontaneidad, sino por el contrario son el resultado de una enseñanza sistemática impartida de forma metódica traducidas en formas de mitos, cuentos, leyendas, tradiciones, danzas, poesías, canciones que conforman sus estadios de evolución en la vida de los pueblos tras un lento proceso de asimilación en todas las facetas de la vida popular.

Álvarez (2017) señala que, el término alude al derecho de cada pueblo de desarrollar su propia cultura, influenciando en la construcción de la identidad de sus

pobladores manifestada en expresiones culturales propias de su comunidad. En esa perspectiva, la expresión cultural del país revela la propia práctica de las tradiciones culturales del folclore. Debe recordarse que, el folclore, es propio del pueblo interpretado como una heredad multidimensional particular y diferenciado. Allí nace la danza, como una manifestación propia de una nación como efecto de prácticas coloniales que implican relaciones complejas que se inscriben en la historia a lo largo del tiempo con convicción en el futuro. Arguedas (1960) define Folklore como un saber tradicional que proviene de las clases populares compuesto de aspectos intelectuales y espirituales con gran poder de adaptación abarcando aspectos de origen colectivo, popular, empírico, de transmisión oral y funcional en el marco del ámbito sociocultural.

Respecto a las características del Folklore Aguilar (2021) indicó las siguientes características sobre este fenómeno cultural: (a) Se considera tradicional: debido a la transmisión oral de tradiciones en forma de ideas, conceptos, creencias, etc, que pasan de generación en generación. (b) Colectivo: debido a que sus manifestaciones y/o expresiones culturales son distinguidas por la colectividad de los habitantes. (c) Anónimo: acontece un folklore espiritual-mental y de contenido que se mantiene intacto en el tiempo, abarcando una cosmovisión que trata de conocer al hombre en su propio mundo. (d) Plástico: sucede todo tipo de desplazamientos y fenomenologías aconteciendo cambios y modificaciones con el paso del tiempo. (e) Proyectivo: acontece en el hecho que puede trasladarse de un escenario a otro, proyectándose más allá de su contexto local y social. (f) Estilizado: sus manifestaciones pueden enriquecerse en su forma, sin embargo, conserva su esencia.

Por tanto, en el Folclore se producen un cúmulo de actividades diarias que denotan un modo de vivir de los pueblos dando origen a un conocimiento muy valorado profundamente por sus pueblos. Vilcapoma (2007) considera el concepto como una recreación cultural de los pueblos que expresa el sentir y los conocimientos que se tejen alrededor de ella, reconstruyéndose históricamente lo popular y cultural dentro de un espacio nacional y que convive dentro de medidas educativas y morales, que cumplen tres características: anónimo, tradicional y popular. Por otro lado, Ibérico (2009) señaló que el folclore es un fenómeno social

que no pueden ser objeto de concurso, que revela el acervo popular de la vivencia de los pueblos.

En cuanto a las funciones del Folklore, Zalla (2021) indicó que el folklore es polifuncional en las diferentes manifestaciones expresivas del imaginario visual y sonoro de la gente. En ese sentido, se perpetúan las tradiciones reproduciéndose diversas funciones en una perspectiva histórica-social reflejándose en las vivencias populares. En este mismo sentido, Martins y Bergamini (2021) indicaron que, el Folklore permite mantener la identidad cultural, pero a la vez genera una trayectoria histórica que permite profundizarlo y actualizarlo por un conjunto de personas en un contexto específico que trae consigo una cohesión social y una satisfacción individual y colectiva al reflejar lo emotivo y exteriorizar lo estético. Sobre los elementos del Folklore Spencer (2021) consideró que, el folklore es una realidad compleja constituida por diversas partes constructivas. Uno de estos componentes refiere al habla popular como medio que va perpetuando las tradiciones.

Un segundo elemento corresponde a la literatura oral, expuesta en forma de cuentos, mitos, leyendas y otras narraciones. Un tercer componente, atañe a las danzas practicadas por una población en la que se realizan movimientos corporales de poca y gran intensidad, destacándose la gran capacidad de preparación que alude a características individuales y a factores extrínsecos como el entrenamiento, vestimenta, calzado, coreografía y pasos. Y un cuarto componente relacionado a la música. Es aquí donde se ubican las canciones, los instrumentos y los géneros musicales. Un quinto componente que refiere al sistema de fiesta (celebraciones populares, patronales, costumbristas). Y el último componente que atañe a la religiosidad o espiritualidad, la gastronomía y el teatro popular. En cuanto a la religiosidad, elemento que expone el sincretismo y cosmovisión del fenómeno, abarcando la gastronomía y la exposición de platos típicos como: recetas, brebajes. Y el teatro popular que encuadra a las estampas y escenificaciones.

Respecto a la importancia del Folklore en la educación, ella se sostiene en lo manifestado por la Resolución Suprema N° 3479, detallando la labor del Minedu (2017) que a la letra interpreta que, es deber del estado facilitar e incorporar los derechos humanos a cada pueblo, reconociendo en su historia la diversidad cultural y lingüística capaz de desarrollar su propia cultura. A través del Folklore se produce un incesante proceso de educación y de afirmación de la conciencia e identidad de

las manifestaciones folclóricas de cada país. Asimismo, en la Resolución Ministerial N° 6447 autoriza al Magisterio prestar una colaboración especial con directivas referente a las Fiestas Populares del Perú. En este sentido, el folklore se caracteriza por una riqueza en formas y contenido transmitidos de generación en generación por medio de la palabra, envolviendo toda una diversidad de elementos que demuestran su presencia en el mundo alimentando el progreso espiritual de los pueblos. Las expresiones culturales afirman su conciencia histórica estimulando los diferentes aspectos de la vida popular. A través de sus vivencias espirituales los pueblos expresan una heterogeneidad de tradiciones de importante caudal con vigencia social que atañe a lo individual y colectivo superando los obstáculos del espacio y del tiempo. Respecto a los beneficios del Folklore Southwell (2020) sostuvo que, se desarrollan los sentidos, además de formar buenos hábitos en las personas, sentando las bases para formar un ciudadano respetuoso que albergue en su identidad, la gran herencia cultural vinculadas a la música y danza, impulsado por un dinamismo que muestra un alto nivel de sensaciones y experiencias sucedidas en una actividad que se caracteriza por su riqueza y complejidad.

Luiz, Brant y Pires de Susa (2021) señalaron en cuanto a la danza que, esta constituye una forma de reflejar el mundo a través de los movimientos utilizándose la parte del tronco, brazos, manos, muñecas y dedos. A través de la danza se pudo comprender las relaciones entre personas, animales y objetos reflejando la interacción de estos en la cotidianidad de la vida. La danza es un elemento importante que, sirve como descriptor de la cultura desarrollando contenidos de origen social, filosófico, político y religiosos, entre otros, caracterizándose por constituir una expresión de lo mental, de las emociones y de lo espiritual traducida en la práctica del movimiento que une el cuerpo con el contexto a través de sus emociones, sensaciones y pensamientos que quiere comunicar. Duncan (2003) señaló que, la danza proporciona un estímulo entre personas, capaz de comunicar todo aquello que las palabras no pueden transferir. Son una forma de expresión y dinamización cultural de religiones y culturas que dan lugar a una expresión espontánea de la vida colectiva y de su identificación cultural manifestándose a través del cuerpo lo espiritual, en forma de emociones, tristezas, satisfacciones, frustraciones, etc; conformándose así, en un mundo de nuevos lenguajes, capaces

de expandirse en la actividad física como parte de desarrollo a la madurez, forjando así, la belleza y la fuerza que son el cimiento de la plenitud humana.

Cabe destacar que, la danza popular, es muy expresiva y rica en mensaje, vestuario y movimientos. Respecto al concepto de danzas folklóricas Dallal (2007) define el concepto como una expresión de la cultura, con capacidad de manifestar a través del movimiento lo que pasó y lo que está pasando a través de la organización corporal y emocional. La danza refiere al movimiento corporal cumpliendo un aspecto central de tipo socio funcional que sirve a fines sociales, ocupacionales y religiosos. Por otro lado, se destaca las danzas folklóricas del Perú a lo largo de la historia. (a) En el periodo del incanato las danzas fueron impuestas por el inca para su delite y culto, aunque no se requería el uso de vestiduras especiales. (b) En el periodo de la colonia las danzas correspondían de acuerdo a las fiestas del calendario católico. En su indumentaria se hacía uso de elementos como máscaras y vestidos especiales. Se caracterizaba por dar lugar a la iniciativa individual. Hacen su aparición los grupos musicales con una variedad de instrumentos musicales como la: Guitarra trompeta, cornetas, clarinetes, saxofón. También hacen su aparición las danzas de influencia negra: festejos, alcatraz, landó, zamacueca, etc.

Como bien se ha formulado, las danzas Folklóricas ayudan a mantener viva la riqueza cultural de los pueblos, manteniendo una significación especial vigente a través del paso del tiempo. Escudero (2013) señaló que, a través de ella, se manifiesta toda la idiosincrasia, vivencias y misticismo de las diferentes regiones del país. Los elementos de la danza son: (a) Actitudes motoras: estas actitudes muestran en lo individual y/o colectivo la interacción entre dos o más personas asociadas a una coreografía destacándose diversas acciones que consolidan los vínculos sociales y la identidad de los pueblos. (b) Actitudes afectivas: estas actitudes en el plano individual y/o colectivo muestran las emociones, sentimientos y valores que coadyuvan en concretizar la identidad de un pueblo. (c) Actitudes cognitivas: estas actitudes muestran a nivel individual y/o colectivo los conocimientos que se tiene de la realidad del contexto que se interpreta. Los elementos de la danza consideran los siguientes componentes: El cuerpo: se convierte en un instrumento expresivo y de comunicación por medio del cual se manifiestan los estados de ánimo de una persona. El movimiento: es el lenguaje de

la danza por medio del cual el ser humano expresa su sentir comunicándose con su cultura. El espacio: está ligado a la evolución del cuerpo como medio expresivo para el entrenamiento muscular.

Por otro lado, respecto a los tipos de danzas Folklóricas Deno (2012) y Quelopana (2009) comentaron: (a) Danzas mestizas: conocida como aquellas danzas que tienen su origen en la cultura española, produciéndose la influencia de formas culturales, modos y costumbres. (b) Danzas festivas - pagano – religiosas: conocida como aquellas danzas que se transculturizaron por la influencia española, transformándose tras un largo proceso de sincretismo y culturización religiosa. Danzas satíricas: conocida como aquellas danzas que se dedican a la burla o mofa, ridiculizando a los personajes que interpretan los danzarines. Danzas guerreras: conocida como aquellas danzas que representan escenas de guerra en sus diferentes etapas, como la preparación y triunfo manifestadas en las alegrías de la victoria y el desborde de fuerza transmitida en la danza que representa. Danzas agrícolas: conocida como aquellas danzas que representan la labor agrícola, los rituales a la Pachamama y a los dioses protectores. Las danzas agrícolas representan las fases del trabajo agrario orientado a cubrir las necesidades de cosecha y almacenamiento efectuándose ritos para la el anuncio y solicitudes de bendiciones para el crecimiento de los sembríos.

Respecto a los géneros de las danzas folklóricas Iriarte (2007) y Ossio (2019) comentaron las siguientes danzas: Danzas Autóctonas: (Étnicas). Danzas populares: se divide en dos partes: Danzas populares folklóricas o regionales “Urbanas y rurales”. Danzas populares urbanas. Danzas Clásicas: Se desarrolla en Europa central durante el siglo 17. Danzas modernas: Se desarrolla en Europa central y se extiende universalmente a final del siglo XIX. Danzas contemporáneas: Se desarrolla hasta la actualidad. Según Rodríguez (1995) de acuerdo a la actividad efectuada se clasifican las danzas folklóricas en: ganaderas: Marcación del ganado mediante la danza: Santiago. (Huancayo) y Herranza. (Junín). Pastoriles: Son ejecutados por los pastores (en el pastoreo o fiestas de adoración) representado a sus animales, por ejemplo: Llamerada (Puno). Llameritos de parinacocha (Ayacucho). Alpaqueros de la raya (Cuzco). Llamichada (Jauja – Junín). Llameros (Tacna – Moquegua). De la caza o chaco. Choquelas (Puno). Los Cóndores de Apata (Jauja). Yavar fiesta (Apurímac). Guerreras: Son aquellas que simulan la

guerra representan a los guerreros en preparaciones de las mismas. Ejemplo: Kachampa (Cuzco). Shapis de Chupaca (Junín). Chunchos de esquila (Puno). Hara chuncho. Chinchilpos y gamonales (Junín). Hieráticas. Diablada (Puno). Sagra (Cuzco). El son de los diablos Fol. Negro (Lima). Danzas agrícolas: Se refiere a una faceta de la siembra la cosecha barbecho o preparación de la tierra para cultivo. Por ejemplo: Tarpuy (Cuzco). Talpuy de (Huancavelica – Junín). Satiris de Pucara (Puno). Trilla (Huancavelica - Junín). Turkuy (Cuzco). Habas Tarpuy (Cuzco). Segadores (Jauja). La Jija (Jauja). Huaylas moderno (Huancayo). Danzas imitativas: Se trata de imitar a los personajes, sin caer en la sátira ni burla. Por ejemplo: Los turcos (Cuzco). Pantomima (Puno). Chonguinada (Junín). Tunantada (Junín). Tinkus (Puno). Kayahualla (Puno). Danzas sociales: Muestra el camino social del hombre para adquirir un nuevo status. Por ejemplo: Casasiri (Puno). Imillami (Puno). Palpay (Junín). Huaconada (Junín). Jilaccatas (Puno). Danzas religiosas: Son aquellas que se ejecutan en las festividades religiosas en honor a un santo o a una imagen. Por ejemplo: Huayligia (Junín). Reyes Magos (Huancavelica). Losgalas (Huancavelica). Los Danzacc (Ayacucho). Danzas satíricas: Se burlan de los personajes que representa sátira cruel de venganza de nuestros ancestros. Por ejemplo: Los Corcovados (Junín). Chujchu de tembladera (Cuzco). Doctorcitos (Puno). Waca (Puno). Solischay (Cuzco). Danzas de carnaval. Carnaval de canas (Cuzco). Ampay, Pandilla (Jauja). Carnaval de Acora (Puno). Mestizo (Cuzco). Carnaval de Cuchumbaya (Moquegua). Danzas negras: Negrería (Pasco). La Morenada (Puno). La Pachawara (Junín). Los negritos (Huánuco). Baile negro (Pasco). Los Negrillos (Apurímac). Los Tundiques (Puno). La Zamacueca y el Alcatraz. Danzas tradicionales: La marinera limeña. La marinera norteña. Danzas de la costa: Influencia Europea y Africana: Por ejemplo: Vals. Polea. Marinera. Festejo. Alcatraz. Landó. Zamacueca.

Sobre la Danza Caporal Miranda (2007) señaló que esta fiesta es como si fuese una cadena de mando, donde los Alcaldes nombran priostes y ellos a su vez eligen a los Caporales. Estos últimos con gran energía física dan varias vueltas a caballo alrededor de la iglesia a galope. En el caso de los Negros, el danzante se disfraza pintándose de negro, además, de usar vestimenta de color blanca (costeña); también, portan sables y cascos, avisando su llegada con saltos y gritos con el propósito de causar tumulto entre la gente. Igualmente, las Doñas esposas

de los Negros realizan su interpretación en el papel que les corresponden. El vestuario del Caporal se caracteriza por el uso de chales y telas de colores, camisa de color blanca, una cruz de plata en el pecho y anillos en los dedos. A la par, usan una vestimenta característica del Rey que, viste con un pantalón de colores bombacho, zapatos azabaches, camisa y capa de tela de espejo, porta una gorra que simboliza a la corona. La fiesta de los Caporales representa un momento crucial de la historia en la época de la colonia, donde los dueños (capataces) influían castigos inhumanos a los trabajadores de raza negra traídos del África. Además, se hace representación del bullicio, gritos, saltos y violencia que sufrían los negros de la comunidad de Salasaka durante estas etapas históricas. Por otra parte, el Caporal quien tiene el honor de ser portador de esta digna mención, se encarga junto a su familia de la alimentación de los invitados con comida típica de la zona. Asimismo, se presentan los mitimaes, destacándose el uso de instrumentos como: el Violín, el bombo y la bocina.

Por otra parte, en cuanto a las capacidades condicionales definen Dietrich et al. (2007) que estas atañen una amplia gama de características motrices, las cuales hacen referencia a la condición física y a la energía potencial que se está dispuesto a dar, con el fin de realizar una actividad física. Por consiguiente, cuando se entrega lo mejor resulta en una mejor aptitud física. La condición física es indispensable y da como resultado tener un cuerpo saludable. Especial: es lo netamente deportivo, se especializa para competencia por lo que requiere practicar diversas técnicas para un resultado ágil.

Respecto a la importancia de la condición física implica el desarrollo de la actividad física responsable de todo movimiento realizado con voluntad y con un fin. La condición física revela el desarrollo de las capacidades físicas, es decir, muestra que tan saludables se encuentra una persona. La condición física fortalece el organismo y ayuda prevenir muchas enfermedades. En cuanto a los factores que influyen en una buena condición física. Se afirma que, no todas las personas tienen una buena condición física, puesto que, mucho de ello depende de cada cuerpo, los tipos de hábitos alimenticios y el entrenamiento físico. Por otro lado, buen funcionamiento físico puede deberse a la genética, género y edad de la persona. Por otra parte, hay otros factores que influyen en la capacidad física como son: la alimentación, reposo, higiene, rutinas, recreación y realizar ejercicios físicos

moderados influyen en una óptima condición. Al realizar la actividad física, mejora la fluidez mental favoreciendo el desarrollo físico y emocional. Condición física de la fuerza. Se entiende a la fuerza como una de las cualidades físicas básicas (incluyen a la flexibilidad, la resistencia y la velocidad). Se relaciona con el sistema locomotor (músculos), con el sistema de control del movimiento (sistema nervioso central) y con los sistemas energéticos (sistema cardiovascular y respiratorio). La capacidad física de la fuerza, así como la resistencia flexibilidad, velocidad son capacidades condicionales que deben ser trabajadas a través de movimientos. La fuerza es aquella que busca vencer una resistencia a través de la contracción, muscular.

En cuanto a los tipos de fuerza, primero se define fuerza como la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia. Los tipos de fuerza son: Fuerza estática: Es cuando al ejercer una fuerza hacia un punto esta no se mueve no generándose el desplazamiento de las articulaciones. Fuerza dinámica: Es cuando al ejercer la fuerza existe un desplazamiento, así como un movimiento de las articulaciones. Esta fuerza a la vez, puede ser: Fuerza máxima: Esta fuerza es la que se utiliza en el levantamiento que consiste en generar una fuerza que solo pueda ejecutarse una sola vez. Fuerza resistencia: es la que consiste en realizar una actividad la mayor cantidad de tiempo sin perder la continuidad. Fuerza explosiva: Es realizar una actividad en el menor tiempo posible no siendo esta una carga máxima.

Respecto a la resistencia, se define como la capacidad de realizar un trabajo eficiente durante el mayor tiempo posible; esta resistencia puede ser de dos tipos resistencia aeróbica y anaeróbica, así también dentro de las anaeróbicas tenemos las lácticas y alácticas, que no requieren de oxígeno. La resistencia se mide con el VO₂max capacidad aeróbica máxima que significa cantidad de oxígeno en la sangre. Para determinar la capacidad aeróbica tenemos en cuenta la cantidad de energía de reserva versus la que nosotros estamos eliminando con el trabajo realizado esta diferencia establece la resistencia y capacidad de ejecución de una actividad. Frente a la resistencia debemos considerar dos cosas: la capacidad de soportar una carga el mayor tiempo posible y por otro lado el nivel de recuperación que debemos tener para esta acción. Cooper (1968). Test que sirve para medir la resistencia de un individuo de manera sencilla y relativamente rápida pues la

persona tiene que desplazarse en doce minutos la mayor distancia posible don a través de un baremo encontraremos el rango de su vo2max el que se encuentra el participante.

Respecto a la resistencia aeróbica, se define como la capacidad de soportar un esfuerzo prolongado de mediana y mínima intensidad en equilibrio de oxígeno, venciendo a la fatiga. Trabajo con niños de 13 y 14 años. Esta es la etapa más sensible a la resistencia aeróbica, que se desarrolla en forma creciente, de menos a más. A esta etapa se le denomina “la pubertad” periodo que, por su influencia hormonal, el organismo empieza a crecer y se desarrollan los órganos y sistemas haciendo posible el desarrollo de la resistencia aeróbica. La resistencia aeróbica no debe sobrepasar los 60 a 65 ml de volumen de oxígeno, porque de lo contrario iría en desmedro de otras capacidades físicas como la velocidad y la potencia muy útiles para la práctica de otras actividades. La resistencia solo debe servir de base para que el resto de capacidades físicas se apoyen en ella y en ningún momento aparezca rápidamente el cansancio.

Respecto a la resistencia anaeróbica, se define como la capacidad de realizar un esfuerzo máximo y sub máximo con falta de oxígeno, venciendo el cansancio. Este tipo de resistencia no es entrenable en niños, ya que fisiológicamente los infantes presentan una capacidad reducida para derivar la glucosa hasta el ácido láctico (glucolisis rápido anaeróbica) debido a una baja concentración de las enzimas responsables (LDH). Un niño de 6 – 8 años presenta un 50% menos de enzimas glucolíticas (LDH) que un adolescente de 15 – 16 años. El hecho de que no sea entrenarle tampoco es materia de no ser usada; su práctica se debe dar en forma global a través de juegos y deportes en donde la mayoría de acciones se dan en forma rápida y con una duración entre 3 a 6 segundos (Anaeróbica a láctica). La edad sensible para desarrollar esta capacidad física comprende entre los 15 - 16 años (segunda fase puberal y adolescencia); pero con la salvedad de haber desarrollado primero la resistencia aeróbica porque de lo contrario traería consecuencias irreversibles en el niño; se le estaría poniendo un “techo” en su futura carrera deportiva porque las paredes de su corazón se le engrosarían y si anteriormente no se ha agrandado el corazón pequeño (poco almacenamiento de sangre para ser expulsado) con paredes gruesas, el corazón estaría limitado para el entrenamiento de alto rendimiento.

Respecto a la resistencia muscular, se define como la capacidad del músculo o de diversos paquetes musculares capaces de soportar un esfuerzo de mínima intensidad venciendo la fatiga. Este tipo de capacidad física. no se entrena en la infancia, su desarrollo se realiza en forma global a través de juegos, en especial en acciones como: jalar, empujar, trepar, lanzar, saltar, patear, etc. Se torna un poco más importante cuando se aplica los ejercicios de formación corporal (ejercicios en los principales paquetes musculares para formar la postura) como son los dorsales, abdominales, planchas canguros, etc. siempre incidiendo de no extralimitarse porque traería consecuencias graves como son las inflamaciones en las inserciones de los tendones de los músculos o de lo contrario una tonicidad excesiva del musculo que atrofiaría el crecimiento regular de los huesos. La edad sensible para entrenar la resistencia muscular es en la pubertad cuando los rasgos sexuales empiezan a notarse, es decir 13, 14, 15 años y su organismo empieza a segregar la hormona testosterona en varones. La resistencia muscular se debe trabajar antes de iniciar el trabajo de fuerza y potencia muscular. La resistencia muscular se trabaja con el 30% a 50 % de la carga máxima de entrenamiento.

Respecto a la velocidad, se define como la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Para alcanzar una velocidad depende de algunas condiciones a considerar por ejemplo la edad, la temperatura, el número de fibras musculares rápidas, etc. Es por tal motivo que para la velocidad aparte del entrenamiento son importantes las condiciones externas que la favorezcan. Dentro de la velocidad encontramos tres formas: la primera, es la velocidad de desplazamiento que consiste en realizar un desplazamiento de un lugar a otro en el menor tiempo posible , puede hacerse a través de un a carrera , está también puede ser de varias distancias, En la segunda se encuentra la velocidad de reacción que consiste en el nivel de alerta del individuo para ejecutar una acción tratando de estar atento y sobre todo ejecutar la acción con rapidez; normalmente esta capacidad de reacción es medida en tiempo muy cortos y dependerá de las conexiones neuronales y su rapidez con las conexiones nerviosas. Por último, tenemos la velocidad gestual la cual consiste en realizar una técnica como un lanzamiento, un giro en el menor tiempo, pero con coordinación y precisión en su ejecución.

Respecto la flexibilidad, se define como la capacidad de manifestarse en forma estática o dinámica. Sobre esta última, no se ha logrado establecer una definición, ni realizarse mediciones rigurosas, aunque se asocia a la oposición o resistencia al movimiento de las articulaciones. Es la capacidad de movilizar una articulación hasta mayor extensión, dependiendo de la musculación, elasticidad, ligamentos, etc. También la temperatura y el día o la noche juegan un factor importante ya que en el día la flexibilidad es mayor que en la noche; por otro lado, se tiene la amplitud modular de las articulaciones es necesaria trabajarlas ya que disminuyen el 1% por año generando una disminución con el paso de los años. Hay más factores que inciden y se estudian como son el sexo, la edad, el nivel de crecimiento, la práctica deportiva y el entrenamiento. Dentro los tipos de flexibilidad se encuentre la flexibilidad activa que consiste en un movimiento que, busca el desarrollo de una mayor extensión muscular tendinal estableciendo una separación en movimiento de las articulaciones. Por otro lado, la flexibilidad pasiva representa aquella condición que no tiene movimiento regular y constante, sino una extensión única que busca la mayor amplitud de la articulación, debemos establecer también la diferencia entre flexibilidad y elasticidad, dentro de las elasticidades encontramos que es la mayor amplitud de la articulación buscando un ángulo amplio mientras que la elasticidad es la propiedad del muscular al ser extendido (estirado) en retornar a su estado original. Test de Seat and reach mediante este test se trata de medir la mayor extensión general donde se lleva la cabeza hacia las rodillas sin flexión de piernas y buscando tocar la punta de los pies esto se hace frente a un cajón el cual se medirá en centímetro la distancia que difiera de la punta de los pies a la punta de los dedos donde sí se encuentran iguales o se alcanzan será cero y si difiere tendrá entre un puntaje positivo o negativo dependiendo del caso.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

El tipo de investigación describe aplicada. CONCYTEC (2018) sobre lo comentado indicó que este tipo de estudio basa su análisis argumentando sus afirmaciones, al explicar que el comportamiento de las variables en concordancia con una teoría, sin recurrir a la solución del problema planteado.

Paradigma

El desarrollo de la investigación siguió un paradigma positivista. Fidias (2012) citó que los estudios que siguen este paradigma, sistematizan y usan métodos estadísticos valiéndose de la valoración numérica de las variables a medir.

Enfoque

La investigación presenta un enfoque cuantitativo. Fidias (2012) comentó que en este enfoque desarrolla mediciones numéricas de las variables a estimar.

Diseño

Para el desarrollo de este procedimiento no aleatorio, se realizó una selección de diversos grupos que al inicio son equivalentes dentro de los límites del error muestral. Valderrama (2018) fundamentando lo citado señaló que la aleatoriedad es imposible. Usándose este diseño de puede evaluar los impactos de los programas de intervención.

Método

El estudio basó su análisis y desarrollo investigativo utilizándose el método hipotético deductivo. Valderrama (2018) citó que este método abarca desde el planteamiento de hipótesis y sus deducciones para explicar el fenómeno de estudio.

Nivel

El nivel de estudio es explicativo. Fidias (2012) en su argumentación del tema señaló que, se trata de explicar la influencia de una variable sobre otra. Por otro

lado, se establece que el estudio tiene un corte longitudinal, suceso que implica el recojo de datos en varios tiempos y momentos. Valderrama (2018) sobre lo descrito consideró que los datos se recogen en tiempo único.

Según el siguiente esquema:

Figura 1. Diseño de investigación cuasiexperimental

Grupo	O1		O2
Control	Pre test		Post test
Grupo	O3	X	O4
Experimental	Pre test		Post test

3.2. Operacionalización de variables

Definición conceptual

Variable independiente: Según Miranda (2007) la Danzas caporales tiene un origen post hispánico, es una forma de expresión cultural capaz de expresar los sentimientos propios y de simbología cultural. Esta danza es parte del folklore y parte de la antropología cultural que expresa la dramatización de los capataces bailada por criollos y mestizos de las ciudades. La música caporal resignifica escenas de la historia donde la música caporal es interpretada por instrumentos de viento. Es una danza bailada de ostentación social apoyado por los coros de hombres y mujeres con el fin de reflejar el ascenso social y la demostración de poder en términos de tener más dinero. Mediante el látigo se obliga a los esclavos negros que realicen ciertas tareas encomendadas para el amo o patrón.

Variable dependiente: Dietrich et al. (2007) definen las capacidades condicionales como una amplia gama de características motrices, las cuales hacen referencia a la condición física y a la energía potencial que se está dispuesto a dar, con el propósito de realizar una actividad física determinada. Por consiguiente, cuando se entrega lo mejor resulta en una mejor aptitud física.

Definición operacional

Variable independiente: las capacidades condicionales se dimensionan en los componentes fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad evaluados en una escala nominal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población estuvo conformada por 240 estudiantes de la universidad TELESUP los cuales deben pertenecer al taller de danza de la universidad. Hernández y Mendoza (2018) define población como la totalidad de elementos, objetos u cosas que tienen las mismas características entre sí.

Muestra

La muestra se conformó por un total de 60 estudiantes de la universidad TELESUP. El grupo experimental se conformó por 30 estudiantes y el grupo control igualmente con 30 estudiantes de la universidad.

Muestreo

En el presente estudio el muestreo fue no probabilístico por conveniencia conformada por 60 estudiantes de la universidad TELESUP. Hernández y Mendoza (2018) señalaron que el muestreo no probabilístico no implica probabilidad, ni aleatoriedad para la selección de la muestra. Por tanto, en el presente estudio la elección de la muestra fue por conveniencia del investigador en razón de su accesibilidad y proximidad que se tiene a la muestra de estudio. No se puede extrapolar, ni generalizar los resultados observados.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Todos los estudiantes del taller de danza de la universidad TELESUP.

Todos los estudiantes con asistencia regular mayor al 70%.

Criterios de exclusión

Todos los estudiantes con asistencia no regular y menor al 70%.

Estudiantes con habilidades diferentes.

Unidad de análisis

La unidad de análisis se conformó por un estudiante del taller de danza de la universidad TELESUP.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

La técnica utilizada fue la observación. Para efectuarse el procedimiento el experimentador se coloca en una parte del espacio midiendo por la observación cada una de las capacidades físicas realizadas por el estudiante, tomando nota de los resultados. Soto (2017) describe la técnica de la observación como el procedimiento de observación atenta para el recojo de datos para su posterior análisis.

3.4.2. Instrumentos

El instrumento fue una ficha de observación aplicándose una prueba física a la muestra de estudio. Se realizó la medición de la flexibilidad a través del seat and reach mediante el cual el alumno se coloca en un asiento y trata de tocar las puntas de los pies sin flexionar la rodilla midiendo su mayor extensión. Por otro lado, la prueba de velocidad mediante el cual el alumno en una partida de pie debe correr una distancia en el menor tiempo posible tratando establecer un récord personal. Para medir la fuerza esta segmentado en fuerza de brazos, piernas y lumbares donde cada uno se realiza con pruebas diferentes. Para la fuerza de brazos se realiza las planchas en un minuto con la mayor cantidad de flexiones. Para la fuerza lumbar se tiene las hiperextensiones también midiéndose la mayor cantidad en un minuto y para medir la fuerza de piernas se evalúa los saltos de manera horizontal y sin impulso o viada, con ello se medirá la mayor cantidad de distancia. Valderrama (2018) señaló que el instrumento es una herramienta estructurada cuantitativamente en la investigación social.

Ficha Técnica de la variable dependiente capacidades condicionales

Nombre: Ficha de observación de las capacidades condicionales

Autor: Díaz Manrique Jimy.

Tiempo de duración: 30 minutos.

Informantes: estudiantes de una institución universitaria

Niveles: Bajo, regular, bueno y muy bueno.

3.4.3. Validez y confiabilidad

La validez que se realizó fue de contenido. Los instrumentos muestran un adecuado dominio de contenidos y un grado de suficiencia necesario sobre el dominio evaluado. Los ítems que componen el test representan el contenido que el test busca evaluar. Hernández y Mendoza (2018) marcaron que la validez refiere al grado de exactitud con que se mide una variable.

Tabla 1

Opinión de jueces expertos sobre aplicabilidad del instrumento

Nº.	Jueces expertos	Opiniones
1	Loayza Vacalle Neri	Aplicable
2	Burgos Guerra Walter Alíndor	Aplicable
3	Díaz Manrique Jimy	Aplicable

3.4.4. Confiabilidad

Se realizó la prueba de confiabilidad al instrumento que mide las capacidades condicionales lográndose un valor de confiabilidad de 0,899 considerándose que la ficha de observación tiene alta confiabilidad. Hernández y Mendoza (2018) señalaron que la confiabilidad representa la consistencia de las calificaciones obtenidas por las mismas personas produciéndose resultados iguales, estables y coherentes. Se aplicó el instrumento en un grupo piloto de 15 estudiantes con características similares a la población a valorar.

Tabla 2

Confiabilidad de los instrumentos

Instrumento	Alfa de Cronbach
1. Capacidades condicionales	0,899

3.5. Procedimiento

Para continuar con el procedimiento administrativo se solicitó el permiso correspondiente a la universidad TELESUP, solicitándose el permiso útil para el desarrollo del trabajo de campo. Luego se efectuó luego las coordinaciones con el profesor del taller de danza para el tiempo y hora señalado.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de los datos se ordenó las respectivas dimensiones baremándose respectivamente. Se hizo uso de la estadística descriptiva estableciéndose el número de frecuencia y porcentaje de los datos según las capacidades físicas de los estudiantes evaluados. Se elaboraron figuras de barras que acompañan las tablas. Posteriormente se determinó si los datos son paramétricos o no para establecer la prueba U Mann Whitney con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia menor al 0,05

3.7. Aspectos éticos

La investigación cumple con los aspectos y normas de ética del país. Aristizábal y Ocampo (2017) marcó el contenido sobre este tema señalando que, las indagaciones deben regirse por métodos éticos y eficaces capaces de acreditar su continuidad sobre la base de hechos fiables demostrados científicamente que tienen que ver con el cumplimiento ético de los procedimientos en el tratamiento de la información, participante y objetivos, sin detrimento de la verdad, sobre la totalidad del proceso investigativo. Oguisso et al. (2019) señalaron que, el consentimiento informado debe tomar en cuenta las políticas biomédicas y ambientales. Y respecto a la autorización de los participantes debe ser llevada a cabo en forma libre y voluntaria conservándose el anonimato pertinente. También se consideró que se citó correcta a los autores mencionados citándose a la verdad en todo momento.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos de la variable capacidades condicionales

Tabla 3
Distribución de datos del Pre y Post Test de Velocidad

Pre Test de Velocidad (Agrupada)						
	Grupo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Muy bueno	4	13,3	13,3	13,3
		Bueno	14	46,7	46,7	60,0
		Regular	9	30,0	30,0	90,0
		Bajo	3	10,0	10,0	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Muy bueno	2	6,7	6,7	6,7
		Bueno	3	10,0	10,0	16,7
		Regular	15	50,0	50,0	66,7
		Bajo	10	33,3	33,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Post Test de Velocidad (Agrupada)						
	Grupo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Muy bueno	16	53,3	53,3	53,3
		Bueno	10	33,3	33,3	86,7
		Regular	4	13,3	13,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
		Muy bueno	17	56,7	56,7	56,7
Experimental	Válido	Bueno	9	30,0	30,0	86,7
		Regular	3	10,0	10,0	96,7
		Bajo	1	3,3	3,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

En la tabla 3, se observa en el Pre Test en el grupo control de la dimensión velocidad el 13,3% logra un nivel muy bueno, el 46,7% consigue un nivel bueno, el 30% alcanza un nivel de regular y el 10% se encuentra en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 6,7% logra un nivel muy bueno, el 10% consigue un nivel bueno, el 50% se halla en un nivel regular y el 33,3% en un nivel bajo. En la tabla, en el Post Test en el grupo control de la dimensión velocidad el 53,3% logra un nivel muy bueno, el 33,3% consigue un nivel bueno, el 13,3% alcanza un nivel regular. En el grupo Post test en el grupo experimental el 56,7% logra un nivel regular, el 30% consigue un nivel bueno, el 10% se encuentra en un nivel regular y el 3,3% se halla en un nivel bajo.

Figura 2. Distribución porcentual de la velocidad

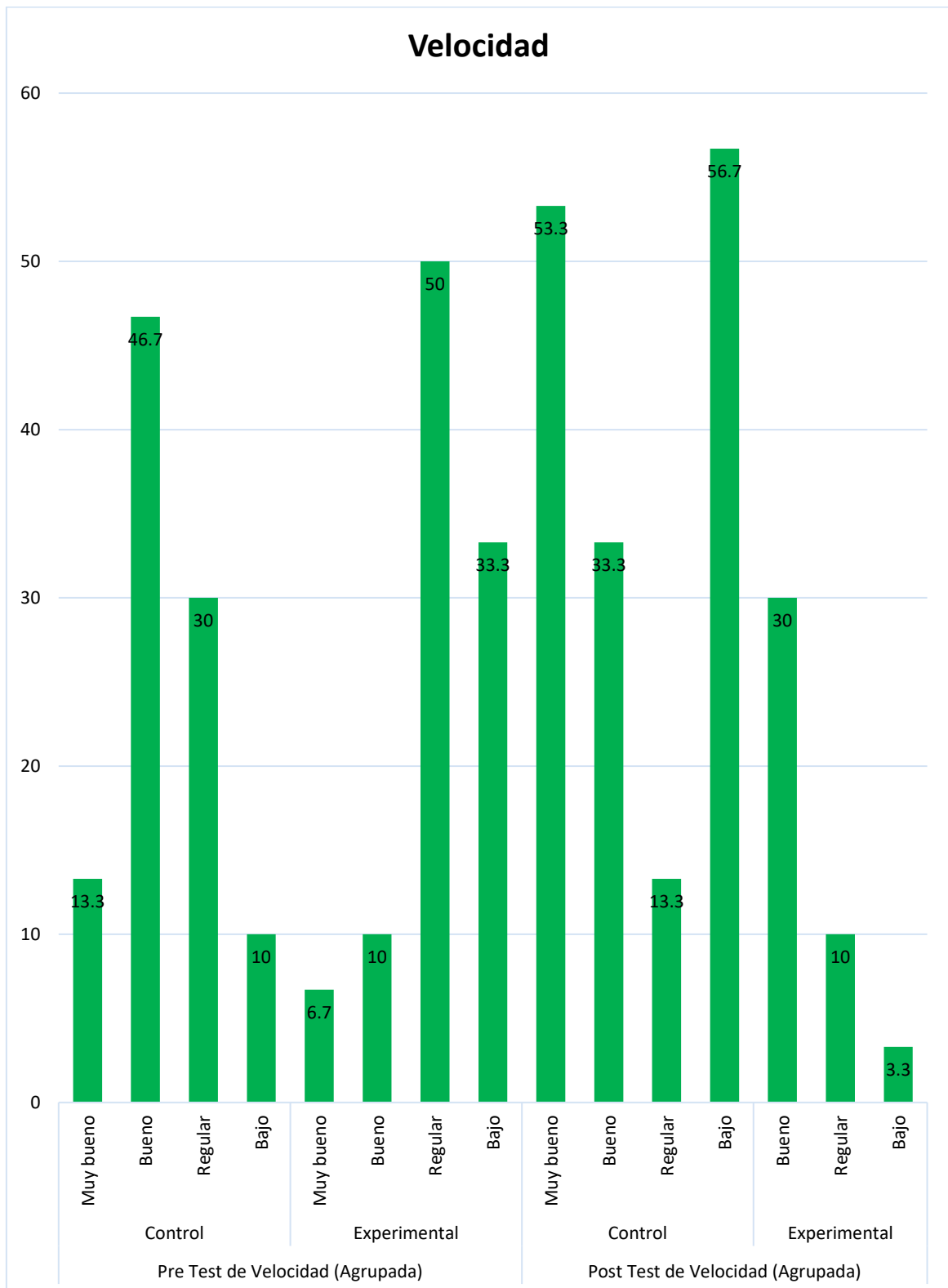


Tabla 4
Distribución de datos del Pre y Post Test de fuerza

Pre Test de Fuerza (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	16	53,3	53,3	53,3
		Regular	10	33,3	33,3	86,7
		Bueno	2	6,7	6,7	93,3
		Muy bueno	2	6,7	6,7	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Bajo	12	40,0	40,0	40,0
		Regular	16	53,3	53,3	93,3
		Bueno	1	3,3	3,3	96,7
		Muy bueno	1	3,3	3,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Post Test de Fuerza (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	6	20,0	20,0	20,0
		Regular	15	50,0	50,0	70,0
		Bueno	6	20,0	20,0	90,0
		Muy bueno	3	10,0	10,0	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Regular	8	26,7	26,7	26,7
		Bueno	15	50,0	50,0	76,7
		Muy bueno	7	23,3	23,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

En la tabla 4, se observa en el Pre Test del grupo control de la dimensión fuerza, el 6,7% logra un nivel muy bueno, el 6,7% consigue un nivel bueno, el 33,3% obtiene un nivel de regular y el 53,3% es de un nivel bajo. En el grupo Pre test el grupo experimental logra un 3,3% en el nivel muy bueno, el 3,3% consigue un nivel bueno, el 53,3% alcanza un nivel regular y el 40% un nivel bajo. En la tabla en el Post Test en el grupo control de la dimensión fuerza el 10,0% obtiene un nivel muy bueno, el 20,0% logra un nivel bueno, el 50% se halla en el nivel de regular y el 20% consigue un nivel bajo. En el grupo Post test, el grupo experimental se encuentra en el 23,3% logra un nivel muy bueno, el 50% consigue un nivel bueno y el 26,7% se encuentra en un nivel de regular.

Figura 3. Distribución porcentual de la fuerza

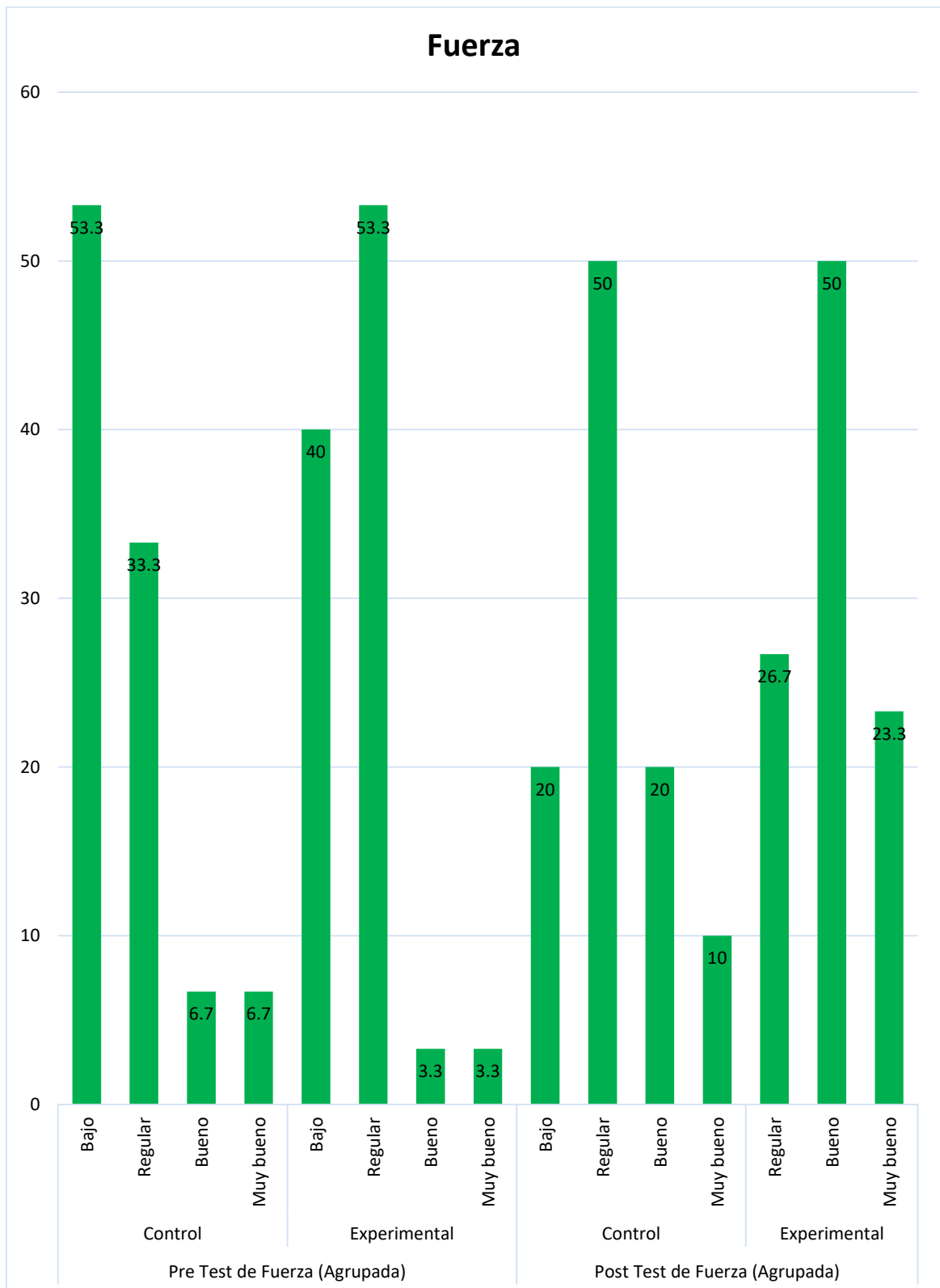


Tabla 5
Distribución de datos del Pre y Post Test de resistencia

Pre Test de resistencia (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Regular	14	46,7	46,7	46,7
		Bajo	10	33,3	33,3	80,0
		Bueno	6	20,0	20,0	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Regular	11	36,7	36,7	36,7
		Bajo	13	43,3	43,3	80,0
		Bueno	5	16,7	16,7	96,7
		Muy bueno	1	3,3	3,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Post Test de Resistencia (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Regular	6	20,0	20,0	20,0
		Bajo	8	26,7	26,7	46,7
		Bueno	14	46,7	46,7	93,3
		Muy bueno	2	6,7	6,7	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Bajo	3	10,0	10,0	10,0
		Bueno	20	66,7	66,7	76,7
		Muy bueno	7	23,3	23,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

En la tabla 5, se observa en el Pre Test, el grupo control de la dimensión resistencia el 20% obtiene un nivel bueno, el 46,7% consigue un nivel de regular y el 33,3% se halla en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 3,3% logra un nivel muy bueno, el 16,7% consigue un nivel bueno, el 36,7% se encuentra en un nivel de regular y el 43,3% se halla en un nivel bajo. En la tabla en el Post Test en el grupo control de la dimensión resistencia el 6,7% logra un nivel muy bueno, el 46,7% consigue un nivel bueno, el 20% se encuentra en nivel de regular y el 26,7% se halla en un nivel bajo. En el grupo Post test del grupo experimental el

23,3% se encuentra en un nivel muy bueno, el 66,7% consigue un nivel bueno y el 10% se halla en un nivel bajo.

Figura 4. Distribución porcentual de la resistencia

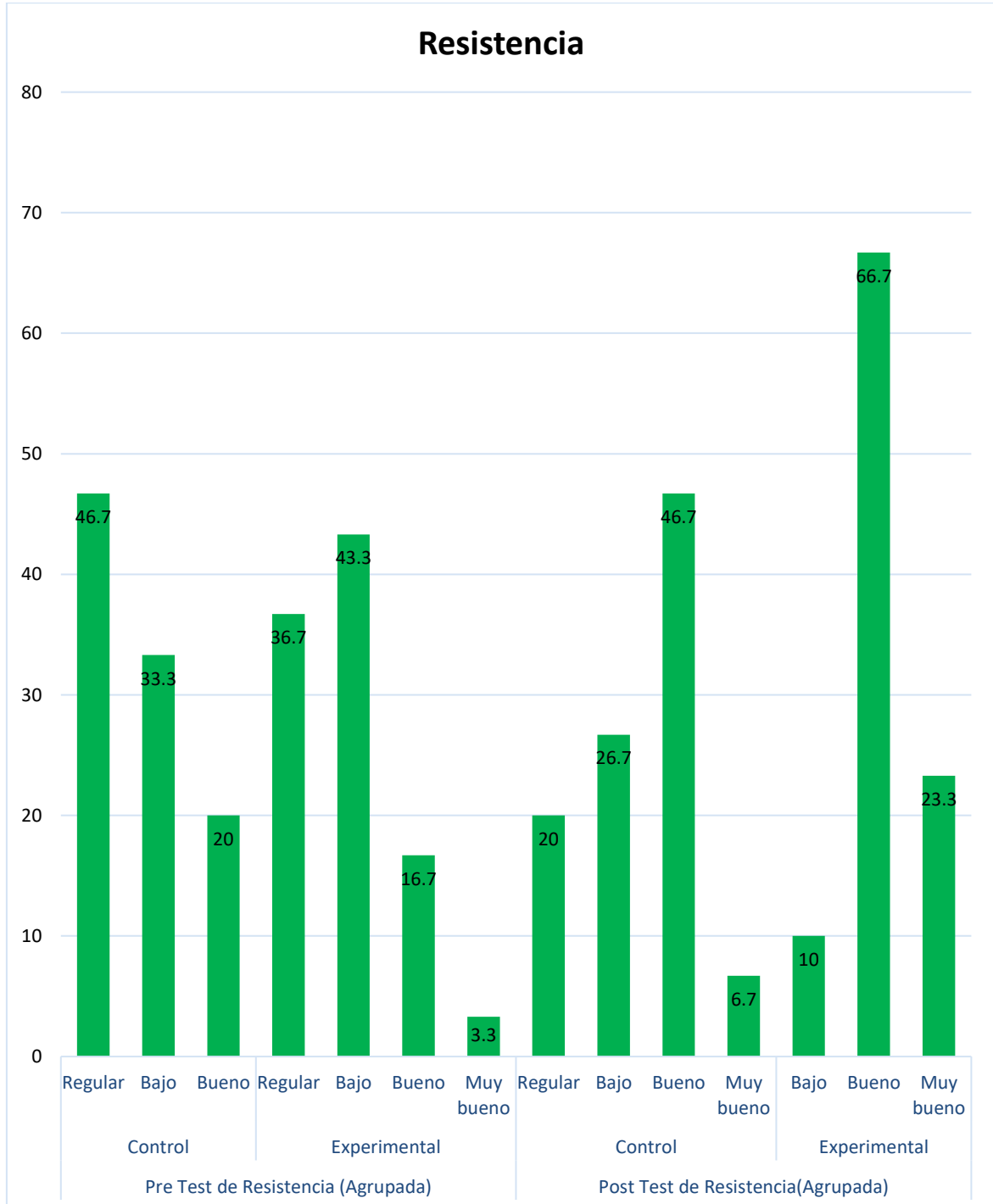


Tabla 6
Distribución de datos del Pre y Post Test de Flexibilidad

Pre Test de Flexibilidad (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	21	70,0	70,0	70,0
		Regular	5	16,7	16,7	86,7
		Bueno	4	13,3	13,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Bajo	15	50,0	50,0	50,0
		Regular	10	33,3	33,3	83,3
		Bueno	4	13,3	13,3	96,7
		Muy bueno	1	3,3	3,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Post Test de Flexibilidad (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	14	46,7	46,7	46,7
		Regular	9	30,0	30,0	76,7
		Bueno	4	13,3	13,3	90,0
		Muy bueno	3	10,0	10,0	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Bajo	1	3,3	3,3	3,3
		Regular	4	13,3	13,3	16,7
		Bueno	15	50,0	50,0	66,7
		Muy bueno	10	33,3	33,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

En la tabla 6, se observa en el Pre Test en el grupo control de la dimensión flexibilidad el 13,3% logra un nivel bueno, el 16,7% consigue un nivel de regular, el 70% se encuentra en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 3,3% logra un nivel muy bueno, el 13,3% consigue un nivel bueno, el 33,3% alcanza un nivel regular y el 50% se halla en un nivel bajo. En la tabla en el Post Test, en el grupo control de la dimensión flexibilidad el 10,0% logra un nivel muy bueno, el 13,3% consigue un nivel bueno, el 30% se encuentra en un nivel regular y el 46,7% se halla en un nivel bajo. En el grupo Post test en el grupo experimental

el 33,3% logra un nivel muy bueno, el 50% consigue un nivel bueno, el 13,3% alcanza un nivel regular y el 3,3% se halla en un nivel bajo.

Figura 5. Distribución porcentual de la flexibilidad

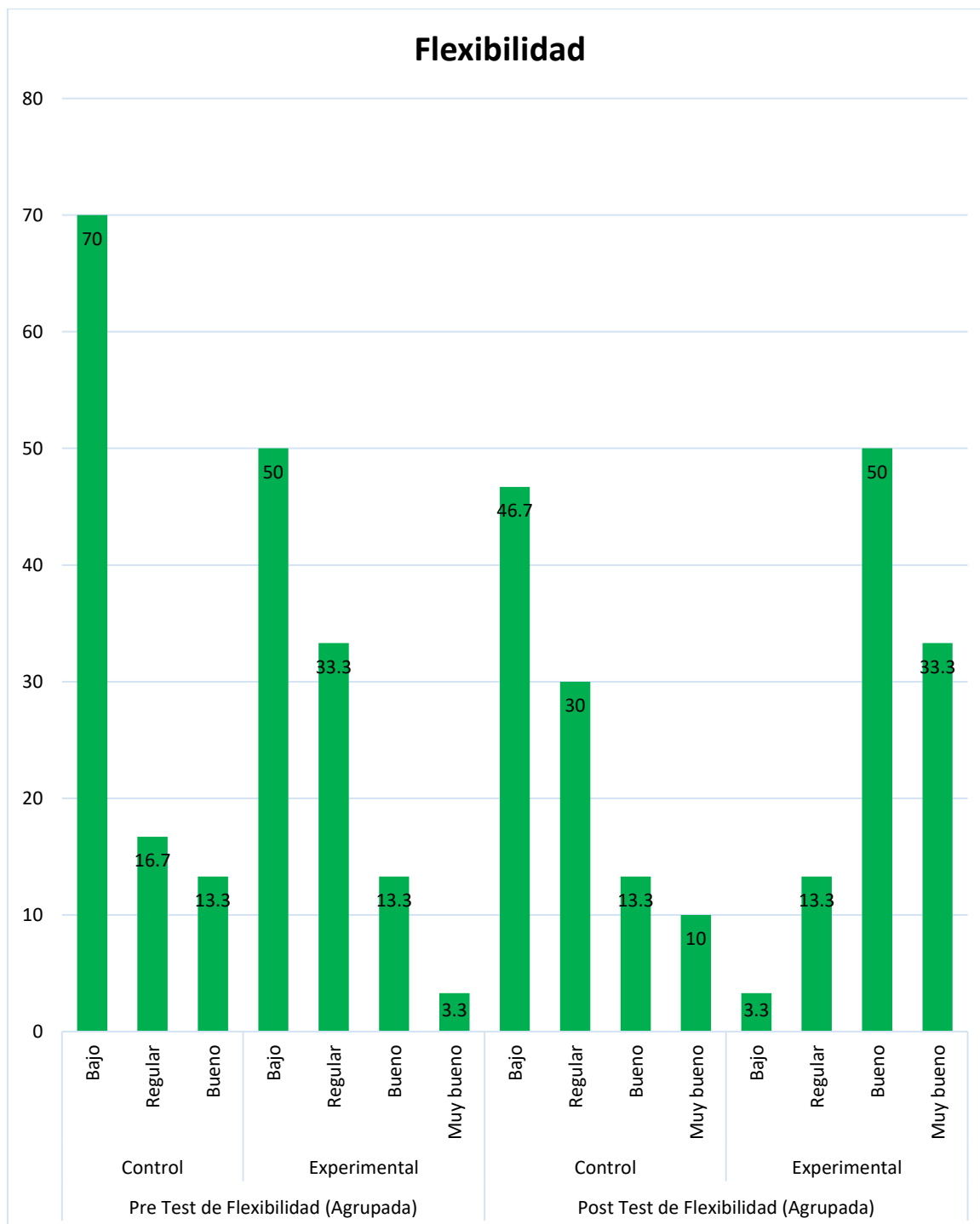


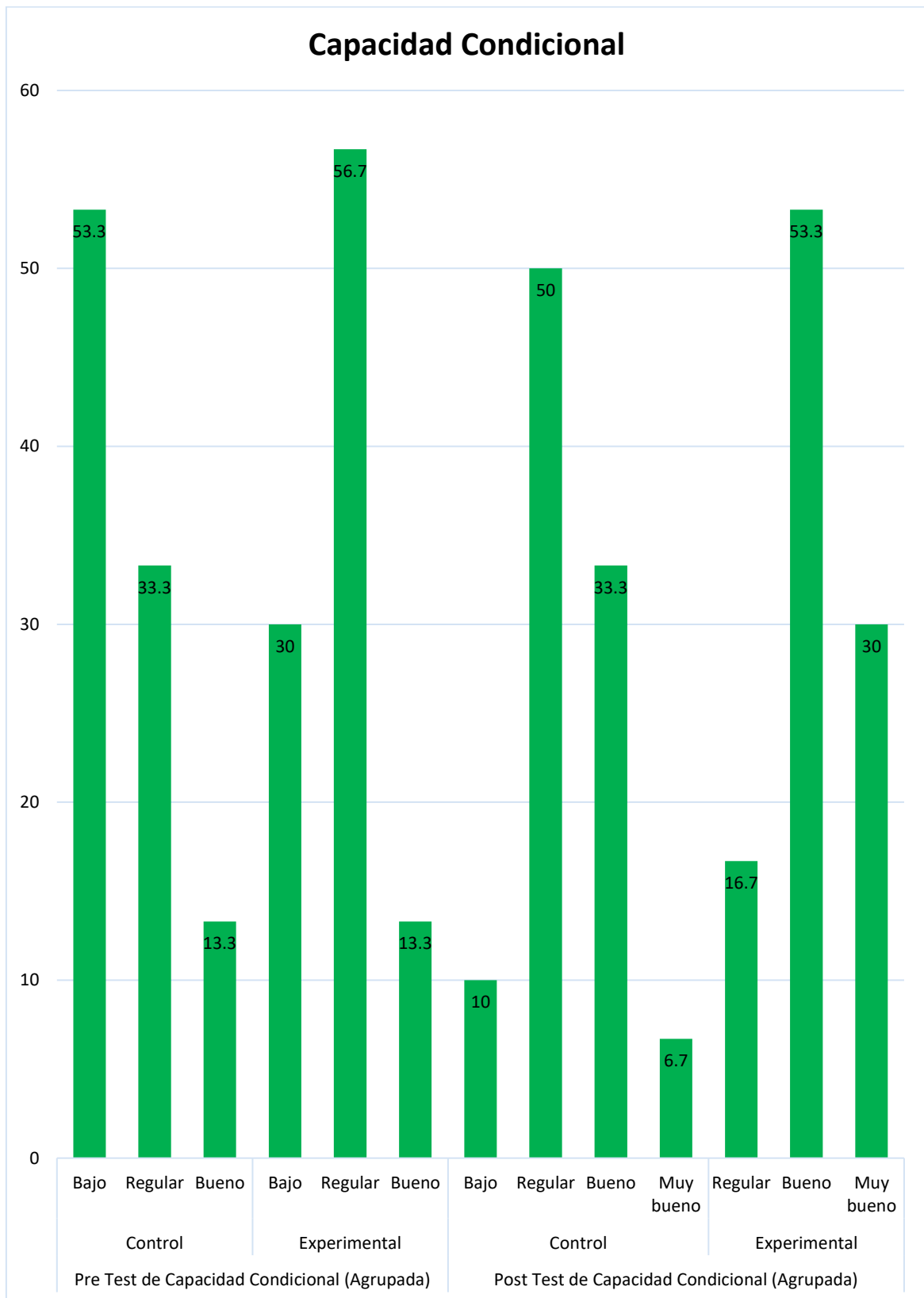
Tabla 7

Distribución de datos del Pre y Post Test de la capacidad condicional

Pre Test de Capacidad Condicional (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	16	53,3	53,3	53,3
		Regular	10	33,3	33,3	86,7
		Bueno	4	13,3	13,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Bajo	9	30,0	30,0	30,0
		Regular	17	56,7	56,7	86,7
		Bueno	4	13,3	13,3	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Post Test de Capacidad Condicional (Agrupada)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	3	10,0	10,0	10,0
		Regular	15	50,0	50,0	60,0
		Bueno	10	33,3	33,3	93,3
		Muy bueno	2	6,7	6,7	100,0
		Total	30	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Regular	5	16,7	16,7	16,7
		Bueno	16	53,3	53,3	70,0
		Muy bueno	9	30,0	30,0	100,0
		Total	30	100,0	100,0	

En la tabla 7, se observa en el Pre Test en el grupo control en la capacidad condicional el 13,3% logra un nivel bueno, el 33,3% obtiene un nivel regular mientras que el 53,3% se encuentra en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 13,3% alcanza un nivel bueno, el 56,7% obtiene un nivel regular mientras que el 30% se halla en un nivel bajo. En el Post Test, el grupo control en un 6,7% logra un nivel muy bueno, el 33,3% consigue un nivel bueno, el 50% se encuentra en un nivel regular y el 10% se halla en un nivel bajo. En el grupo Post test, el grupo experimental se encuentra en un 30% en el nivel muy bueno, el 53,3% consigue un nivel bueno y el 16,7% se halla en el nivel regular.

Figura 6. Distribución porcentual de la capacidad condicional



4.2. Resultados inferenciales

Hipótesis general:

H0: La danza caporal no influye para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios.

H1: La danza caporal influye para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios.

Tabla 8
Rangos de Capacidad condicional

Rangos				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre Test de Capacidad Condicional (Agrupada)	Control	30	27,47	824,00
	Experimental	30	33,53	1006,00
	Total	60		
Post Test de Capacidad Condicional (Agrupada)	Control	30	22,78	683,50
	Experimental	30	38,22	1146,50
	Total	60		

Se observa, la diferencia en ambos grupos en la capacidad condicional. En el pretest el grupo control tiene un rango promedio =27,47 y la suma de rangos =824. El grupo experimental presenta un rango promedio =33,53 y una suma de rango de 1006. En la prueba de postest, el rango promedio =22,78 y la suma de rangos =683,5. El grupo experimental presenta un rango promedio =38,22 y la suma de rangos =1146,50.

Tabla 9
Estadísticos de prueba de Capacidad Condicional

Estadísticos de contraste	Post Test de Capacidad Condicional (Agrupada)
U de Mann-Whitney	218,500
Z	-3,658
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Decisión

Considerando que la prueba U de Mann Whitney para la diferencia en el postest de capacidad condicional fue 0,000 $p < .05$, se concluye que la danza caporal influye en mejorar la capacidad condicional en estudiantes universitarios.

Hipótesis específica 1:

H0: La danza caporal no influye para mejorar la fuerza en estudiantes universitarios.

H1: La danza caporal influye para mejorar la fuerza de estudiantes universitarios.

Tabla 10
Rangos de fuerza

		Rangos			
		Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre Test de fuerza (Agrupada)	Control		30	29,23	877,00
	Experimental		30	31,77	953,00
	Total		60		
Post Test de fuerza (Agrupada)	Control		30	23,25	697,50
	Experimental		30	37,75	1132,50
	Total		60		

Se observa, la diferencia en ambos grupos en la fuerza. En el pretest el grupo control tiene un rango promedio =29,33 y la suma de rangos =877. El grupo experimental presenta un rango promedio =31,77 y una suma de rango de 953. En la prueba de postest, el rango promedio =22,78 y la suma de rangos =683,5. El grupo experimental presenta un rango promedio =23,25 y la suma de rangos =1132,50.

Tabla 11
Estadísticos de prueba de fuerza

Estadísticos de contraste	Post Test de fuerza (Agrupada)
U de Mann-Whitney	232,500
Z	-3,398
Sig. asintótica (bilateral)	,001

Decisión

Considerando que la prueba U de Mann Whitney para la diferencia en el postest de capacidad condicional fue 0,000 $p < .05$, se concluye que la danza caporal influye en mejorar la fuerza en estudiantes universitarios.

Hipótesis específica 2:

H0: La danza caporal no influye para mejorar la velocidad en estudiantes universitarios.

H1: La danza caporal influye para mejorar la velocidad de estudiantes universitarios.

Tabla 12
Rangos de fuerza

		Rangos			
		Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre Test de velocidad (Agrupada)	Control		30	30,87	926,00
	Experimental		30	30,13	904,00
	Total		60		
Post Test de velocidad (Agrupada)	Control		30	23,52	705,50
	Experimental		30	37,48	1124,50
	Total		60		

Se observa, la diferencia en ambos grupos en la fuerza. En el pretest el grupo control tiene un rango promedio =30,87 y la suma de rangos =926. El grupo experimental presenta un rango promedio =30,13 y una suma de rango de 904. En la prueba de postest, el rango promedio =23,52 y la suma de rangos =705,50. El grupo experimental presenta un rango promedio =37,48 y la suma de rangos =1124,50.

Tabla 13
Estadísticos de prueba de velocidad

Estadísticos de contraste	Post Test de velocidad (Agrupada)
U de Mann-Whitney	240,500
Z	-3,261
Sig. asintótica (bilateral)	,001

Decisión

Considerando que la prueba U de Mann Whitney para la diferencia en el postest de capacidad condicional fue 0,000 $p < .05$, se concluye que la danza caporal influye en mejorar la velocidad en estudiantes universitarios.

Hipótesis específica 3:

H0: La danza caporal no influye para mejorar la resistencia en estudiantes universitarios.

H1: La danza caporal influye para mejorar la resistencia de estudiantes universitarios.

Tabla 14
Rangos de resistencia

		Rangos		
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre Test de resistencia (Agrupada)	Control	30	29,20	876,00
	Experimental	30	31,80	954,00
	Total	60		
Post Test de resistencia (Agrupada)	Control	30	23,73	712,00
	Experimental	30	37,27	1118,00
	Total	60		

Se observa, la diferencia en ambos grupos en la resistencia. En el pretest el grupo control tiene un rango promedio =29,20 y la suma de rangos =876. El grupo experimental presenta un rango promedio =31,80 y una suma de rango de 954. En la prueba de posttest, el rango promedio =23,73 y la suma de rangos =712. El grupo experimental presenta un rango promedio =37,27 y la suma de rangos =1118.

Tabla 15
Estadísticos de prueba de resistencia

Estadísticos de contraste	Post Test de resistencia (Agrupada)
U de Mann-Whitney	247,000
Z	-3,339
Sig. asintótica (bilateral)	,001

Decisión

Considerando que la prueba U de Mann Whitney para la diferencia en el posttest de capacidad condicional fue 0,000 $p < .05$, se concluye que la danza caporal influye en mejorar la resistencia en estudiantes universitarios.

Hipótesis específica 4:

H0: La danza caporal no influye para mejorar la flexibilidad en estudiantes universitarios.

H1: La danza caporal influye para mejorar la flexibilidad de estudiantes universitarios.

Tabla 16
Rangos de flexibilidad

		Rangos		
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre Test de flexibilidad (Agrupada)	Control	30	27,68	830,50
	Experimental	30	33,32	999,50
	Total	60		
Post Test de flexibilidad (Agrupada)	Control	30	20,80	624,00
	Experimental	30	40,20	1206,00
	Total	60		

Se observa, la diferencia en ambos grupos en la flexibilidad. En el pretest el grupo control tiene un rango promedio =27,68 y la suma de rangos =830,50. El grupo experimental presenta un rango promedio =33,32 y una suma de rango de 999,50. En la prueba de postest, el rango promedio =20,80 y la suma de rangos =624. El grupo experimental presenta un rango promedio =40,24 y la suma de rangos =1206.

Tabla 17
Estadísticos de prueba de flexibilidad

Estadísticos de contraste	Post Test de flexibilidad (Agrupada)
U de Mann-Whitney	159,000
Z	-4,455
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Decisión

Considerando que la prueba U de Mann Whitney para la diferencia en el postest de capacidad condicional fue 0,000 $p < .05$, se concluye que la danza caporal influye en mejorar la flexibilidad en estudiantes universitarios.

DISCUSIÓN

En la prueba de hipótesis general, luego del análisis estadístico se determinó que el valor de significancia de la prueba U Mann Whitney fue de $p=0,000$, siendo significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye en las capacidades condicionales de estudiantes universitarios. Este resultado se sustenta en lo encontrado en el Pre Test en el grupo control en la capacidad condicional el 13,3% logra un nivel bueno, el 33,3% obtiene un nivel regular mientras que el 53,3% se encuentra en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 13,3% alcanza un nivel bueno, el 56,7% obtiene un nivel regular mientras que el 30% se halla en un nivel bajo. En el Post Test, el grupo control en un 6,7% logra un nivel muy bueno, el 33,3% consigue un nivel bueno, el 50% se encuentra en un nivel regular y el 10% se halla en un nivel bajo. En el grupo Post test, el grupo experimental se encuentra en un 30% en el nivel muy bueno, el 53,3% consigue un nivel bueno y el 16,7% se halla en el nivel regular. Este resultado tiene similitud en lo encontrado por Pérez (2018) determinando que el programa atlético influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

En la prueba de hipótesis específica 1, luego del análisis estadístico se determinó que el valor de significancia de la prueba U Mann Whitney fue de $p=0,000$, siendo significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la fuerza de estudiantes universitarios. Este resultado se sustenta en lo encontrado en el Pre Test del grupo control de la dimensión fuerza, el 6,7% logra un nivel muy bueno, el 6,7% consigue un nivel bueno, el 33,3% obtiene un nivel de regular y el 53,3% es de un nivel bajo. En el grupo Pre test el grupo experimental logra un 3,3% en el nivel muy bueno, el 3,3% consigue un nivel bueno, el 53,3% alcanza un nivel regular y el 40% un nivel bajo. En la tabla en el Post Test en el grupo control de la dimensión fuerza el 10,0% obtiene un nivel muy bueno, el 20,0% logra un nivel bueno, el 50% se halla en el nivel de regular y el 20% consigue un nivel bajo. En el grupo Post test, el grupo experimental se encuentra en el 23,3% logra un nivel muy bueno, el 50% consigue un nivel bueno y el 26,7% se encuentra en un nivel de regular.

Este estudio tuvo similitud en lo encontrado por Huamán (2016) concluyendo que la danza folclórica influye significativamente en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes. de igual modo, lo encontrado por Ramos (2016) concluyó que la danza influye significativamente en el desarrollo de la expresión corporal. Y Castillo (2015) en su estudio sobre Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de secundaria, concluyó que el programa de cultura física influye significativamente en las capacidades físicas de los estudiantes. Por otra parte, Escudero (2013) señaló que, a través de ella, se manifiesta toda la idiosincrasia, vivencias y misticismo de las diferentes regiones del país. Los elementos de la danza son: (a) Actitudes motoras: estas actitudes muestran en lo individual y/o colectivo la interacción entre dos o más personas asociadas a una coreografía destacándose diversas acciones que consolidan los vínculos sociales y la identidad de los pueblos. (b) Actitudes afectivas: estas actitudes en el plano individual y/o colectivo muestran las emociones, sentimientos y valores que coadyuvan en concretizar la identidad de un pueblo. (c) Actitudes cognitivas: estas actitudes muestran a nivel individual y/o colectivo los conocimientos que se tiene de la realidad del contexto que se interpreta. Los elementos de la danza consideran los siguientes componentes: El cuerpo: se convierte en un instrumento expresivo y de comunicación por medio del cual se manifiestan los estados de ánimo de una persona. El movimiento: es el lenguaje de la danza por medio del cual el ser humano expresa su sentir comunicándose con su cultura. El espacio: está ligado a la evolución del cuerpo como medio expresivo para el entrenamiento muscular.

En la prueba de hipótesis específica 2, luego del análisis estadístico se determinó que el valor de significancia de la prueba U Mann Whitney fue de $p=0,000$, siendo significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la velocidad de estudiantes universitarios. Este resultado se sustenta en lo encontrado en el Pre Test en el grupo control de la dimensión velocidad el 13,3% logra un nivel muy bueno, el 46,7% consigue un nivel bueno, el 30% alcanza un nivel de regular y el 10% se encuentra en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 6,7% logra un nivel muy bueno, el 10% consigue un nivel bueno, el 50% se halla en un nivel regular y el

33,3% en un nivel bajo. En la tabla, en el Post Test en el grupo control de la dimensión velocidad el 53,3% logra un nivel muy bueno, el 33,3% consigue un nivel bueno, el 13,3% alcanza un nivel regular. En el grupo Post test en el grupo experimental el 56,7% logra un nivel regular, el 30% consigue un nivel bueno, el 10% se encuentra en un nivel regular y el 3,3% se halla en un nivel bajo. Este estudio tuvo similitud en lo encontrado por Tarque y Rodríguez (2014) concluyendo en sus resultados que hubo una relación fuerte y positiva entre variables. Del mismo modo, Palomino y Ayala (2016) sobre Composición corporal y capacidades condicionales en estudiantes, concluyó que la población de estudio estimada en 23.212 alumnos, determinó que la resistencia, la fuerza y la flexibilidad se encuentran en un nivel bajo en relación a los estándares nacionales. También Barra (2015) en el estudio que realizó concluyó que se debe contextualizar los contenidos con un enfoque histórico, social y cultural del estudiante. Para Barreto et al. (2014) reafirmando lo anterior, concluyó que las pruebas de resistencia indicaron en sus resultados un buen nivel físico en las pruebas que evaluaron los ejercicios de larga duración. De igual forma, las evaluaciones que corresponden a las pruebas de salto y lanzamiento y, flexibilidad se obtuvo un alto nivel de desempeño.

En la prueba de hipótesis específica 3, luego del análisis estadístico se determinó que el valor de significancia de la prueba U Mann Whitney de $p=0,000$, siendo significativa, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la resistencia de estudiantes universitarios. Este resultado se sustenta en lo encontrado en el Pre Test, el grupo control de la dimensión resistencia el 20% obtiene un nivel bueno, el 46,7% consigue un nivel de regular y el 33,3% se halla en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 3,3% logra un nivel muy bueno, el 16,7% consigue un nivel bueno, el 36,7% se encuentra en un nivel de regular y el 43,3% se halla en un nivel bajo. En la tabla en el Post Test en el grupo control de la dimensión resistencia el 6,7% logra un nivel muy bueno, el 46,7% consigue un nivel bueno, el 20% se encuentra en nivel de regular y el 26,7% se halla en un nivel bajo. En el grupo Post test del grupo experimental el 23,3% se encuentra en un nivel muy bueno, el 66,7% consigue un nivel bueno y el 10% se halla en un nivel bajo. Sobre lo descrito, Mejía et al. (2014) en su estudio concluyó que la resistencia se encontró en un alto nivel de

desempeño. Ello coincide en lo encontrado por Gonzales et al (2013) concluyendo que las Danzas Folclóricas fomentan y difunden el arraigo autóctono que debe primar sobre lo foráneo contribuyendo a la identidad nacional e identificación con su origen en el marco de una convivencia social que manifieste admiración, aprecio y vínculo emocional con las representaciones llevadas a cabo por las danzas como una muestra de la esencia del alma del Perú y sus arraigos culturales.

En la prueba de hipótesis específica 4, luego del análisis estadístico se determinó que el valor de significancia de la prueba U Mann Whitney fue de $p=0,000$, siendo significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la flexibilidad de estudiantes universitarios. Este resultado se sustenta en lo encontrado en el en el Pre Test en el grupo control de la dimensión flexibilidad el 13,3% logra u nivel bueno, el 16,7% consigue un nivel de regular, el 70% se encuentra en un nivel bajo. En el grupo Pre test en el grupo experimental el 3,3% logra un nivel muy bueno, el 13,3% consigue un nivel bueno, el 33,3% alcanza un nivel regular y el 50% se halla en un nivel bajo. En la tabla en el Post Test, en el grupo control de la dimensión flexibilidad el 10,0% logra un nivel muy bueno, el 13,3% consigue un nivel bueno, el 30% se encuentra en un nivel regular y el 46,7% se halla en un nivel bajo. En el grupo Post test en el grupo experimental el 33,3% logra un nivel muy bueno, el 50% consigue un nivel bueno, el 13,3% alcanza un nivel regular y el 3,3% se halla en un nivel bajo. Estos resultados se reafirman en lo citado por Arguedas (2001) definiendo el concepto como una construcción viva, dinámica y heterogénea en sus formas y acciones debido a que está en movimiento. De igual forma, Muñoz (2002) consideró que el folklore abarca un fenómeno cultural que abarca diferentes dimensiones de las cuales emergen creencias, tradiciones, bailes, costumbres y otros elementos expresivos que muestran diversas formas de vida. También se define el concepto en la postura de Carvalho (1965) considerando que el término hace referencia a un conjunto de fenómenos y rasgos propios de una cultura popular que abarca con mucha laboriosidad la historia y el arte festivo que la define y es expresada a través de la danza, la música y la palabra. Ocampo (1980) conceptualizó el concepto como el mundo que incorpora diferentes posibilidades de análisis e interpretación sobre una diversidad cultural y lingüística, que pervive en el folklore, como medio de

integración e identificación que, contiene sentimientos de adhesión, historia y autoafirmación cultural. Es importante tomar en cuenta lo citado por De Zela (2016) como bien mencionaron sus antecesores en la definición del concepto indicó que, el folclore es el nexo del pueblo con vigencia social y temporal con su cultura hereditaria colectivizándose y tradicionalizándose diversos elementos que la distinguen en varios aspectos de la vida popular. Lo señalado tiene diversas implicancias para el colectivo, reconociéndose diversos elementos comunes que comparten los pueblos que responden a las necesidades biológicas y espirituales de tiempos incontables. Esta manifestación de su mundo refleja expresiones culturales y artísticas no dejadas al azar y la espontaneidad, sino por el contrario son el resultado de una enseñanza sistemática impartida de forma metódica traducidas en formas de mitos, cuentos, leyendas, tradiciones, danzas, poesías, canciones que conforman sus estadios de evolución en la vida de los pueblos tras un lento proceso de asimilación en todos los aspectos de la vida popular. Por tanto, es derecho de cada pueblo desarrollar su propia cultura, influenciando en la construcción de la identidad de sus pobladores manifestada en expresiones culturales propias de su comunidad.

En esa perspectiva, la expresión cultural del país revela la propia práctica de las tradiciones culturales del folclore. Debe recordarse que, el folklore, es propio del pueblo interpretado como una heredad multidimensional particular y diferenciado. Allí nace la danza, como una manifestación propia de una nación como efecto de prácticas coloniales que implican relaciones complejas que se inscriben en la historia a lo largo del tiempo con convicción en el futuro. Arguedas (1960) define Folklore como un saber tradicional que proviene de las clases populares compuesto de aspectos intelectuales y espirituales con gran poder de adaptación abarcando aspectos de origen colectivo, popular, empírico, de transmisión oral y funcional en el marco del ámbito sociocultural. Respecto a las características del Folklore Aguilar (2021) indicó las siguientes características sobre este fenómeno cultural: (a) Se considera tradicional: debido a la transmisión oral de tradiciones en forma de ideas, conceptos, creencias, etc, que pasan de generación en generación. (b) Colectivo: debido a que sus manifestaciones y/o expresiones culturales son distinguidas por la colectividad de los habitantes. (c) Anónimo: acontece un folklore espiritual-mental y de contenido que se mantiene intacto en el tiempo, abarcando una cosmovisión

que trata de conocer al hombre en su propio mundo. (d) Plástico: sucede todo tipo de desplazamientos y fenomenologías aconteciendo cambios y modificaciones con el paso del tiempo. (e) Proyectivo: acontece en el hecho que puede trasladarse de un escenario a otro, proyectándose más allá de su contexto local y social. (f) Estilizado: sus manifestaciones pueden enriquecerse en su forma, sin embargo, conserva su esencia.

Dadas las esclarecimientos anteriores, el Minedu (2017) señala que, es deber del estado facilitar e incorporar los derechos humanos a cada pueblo, reconociendo en su historia la diversidad cultural y lingüística capaz de desarrollar su propia cultura. A través del Folklore se produce un incesante proceso de educación y de afirmación de la conciencia e identidad de las manifestaciones folclóricas de cada país. Asimismo, en la Resolución Ministerial N° 6447 autoriza al Magisterio prestar una colaboración especial con directivas referente a las Fiestas Populares del Perú. En este sentido, el folklore se caracteriza por una riqueza en formas y contenido transmitidos de generación en generación por medio de la palabra, envolviendo toda una diversidad de elementos que demuestran su presencia en el mundo alimentando el progreso espiritual de los pueblos. Las expresiones culturales afirman su conciencia histórica estimulando los diferentes aspectos de la vida popular. A través de sus vivencias espirituales los pueblos expresan una heterogeneidad de tradiciones de importante caudal con vigencia social que atañe a lo individual y colectivo superando los obstáculos del espacio y del tiempo. Respecto a los beneficios del Folklore Southwell (2020) sostuvo que, se desarrollan los sentidos, además de formar buenos hábitos en las personas, sentando las bases para formar un ciudadano respetuoso que albergue en su identidad, la gran herencia cultural vinculadas a la música y danza, impulsado por un dinamismo que muestra un alto nivel de sensaciones y experiencias sucedidas en una actividad que se caracteriza por su riqueza y complejidad.

CONCLUSIONES

Primera: Se ha determinado de acuerdo al valor de significancia de la prueba U Mann Whitney de $p=0,000$, siendo significativa, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye en las capacidades condicionales de estudiantes universitarios.

Segunda: Se ha determinado de acuerdo al valor de significancia de la prueba U Mann Whitney de $p=0,000$, siendo significativa, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la fuerza de estudiantes universitarios.

Tercera: Se ha determinado de acuerdo al valor de significancia de la prueba U Mann Whitney de $p=0,000$, siendo significativa, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la velocidad de estudiantes universitarios.

Cuarta: Se ha determinado de acuerdo al valor de significancia de la prueba U Mann Whitney de $p=0,000$, siendo significativa, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la resistencia de estudiantes universitarios.

Quinta: Se ha determinado de acuerdo al valor de significancia de la prueba U Mann Whitney de $p=0,000$, siendo significativa, se rechaza la hipótesis nula y se afirma que La danza caporal influye para la mejorar la flexibilidad de estudiantes universitarios.

RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a las distintas autoridades de la universidad aplicar los cursos de danza caporal para obtener mejores resultados en relación a las capacidades condicionales en estudiantes universitarios.

Segunda: Se sugiere a las autoridades de la universidad que se aplique el curso de danza caporal para obtener mejores resultados en fuerza en estudiantes universitarios.

Tercera: Se aconseja a las autoridades de la universidad aplicar el curso de danza caporal para obtener mejores resultados en velocidad en estudiantes universitarios.

Cuarta: Se recomienda a las autoridades de la universidad aplicar el curso de danza caporal para obtener mejores resultados en resistencia en estudiantes universitarios.

Quinta: Se recomienda a las autoridades de la universidad que se aplique el curso de danza caporal para obtener mejores resultados en flexibilidad en estudiantes universitarios.

Referencias

- Aguilar, C. (2021). The heritage of normal school graduate teachers in the configuration of the folkloric field in Chiloé. Teachers, cultores and folklorists. *Revista musical chilena*, 75(236), 156-174. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0716-27902021000200156&script=sci_abstract&tlng=en
- Álvarez (2017). Coreografía de la danza peruana: de la tradición al espectáculo contemporáneo. Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas.
- Arguedas, J. (2001). ¿Qué es el folklore? según José María Arguedas: glosario de términos sobre la cultura tradicional y popular definidos por José María Arguedas. Incorporated, 2001, Perú.
- Arguedas (1960). Bibliografía Del Folklore Peruano. Inst. panamericano de geografía e historia. Publicación.
- Aristizábal, P y Ocampo, O. (2017). Renovación como responsabilidad ética en la perspectiva de la fenomenología. *Revista Colombiana de Educación*, (72), 121-138. Retrieved October 17, 2019, from <http://www.scielo.org.co/scielo>.
- Barra, J y Cumian, O. (2015). Noción de folclore e identidad nacional en Educación Física y Salud. Un análisis a las Bases Curriculares de 5° a 8° básico, elaboradas por el Ministerio de Educación. Universidad Austral de Chile Facultad de Filosofía Y Humanidades Escuela de Educación Física, Chile.
- Barreto, R; Hoyos, C; Valencia, S; Hoyos, I; Medinna, K y Hernán, N. (2014). Evaluación de las capacidades físico motrices a los niños y niñas. Universidad De San Buenaventura Seccional Medellín, Colombia.
- Cardoso, A; Reis, N; Marinho, A; Boing, L Y Guimaraes, A. (2017). STUDY OF BODY IMAGE IN PROFESSIONAL DANCERS: A SYSTEMATIC REVIEW.

Rev Bras Med Esporte 23 (04). Jul-Aug 2017. <https://doi.org/10.1590/1517-8692 20172 304162818>

Carvalho (1965). Concepto de folklore. Editorial Pormaca.

Castillo, A. (2015). Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de secundaria, Lima. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

CONCYTEC (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - reglamento RENACYT https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf

Dallal, A. (2007). Los elementos de la danza. Universidad Nacional Autónoma de México.

Da Silva, J. (2020). Proyecto Raíces: La antropología del patrimonio y la educación popular en Americana-SP. Estudios pedagógicos (Valdivia), 46(3), 111-122. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000300111>

Diaz, R. (2022). Une vision historique critique de la danse modern/contemporaine au Mexique. Rev. Bras. Estud. Presença 12 (01) 2022. <https://doi.org/10.1590/2237-2660113123>

Duncan, I. (2003). El arte de la danza y otros escritos. AKAL.

De Zela (2016). Ensayos sobre folklore peruano. Universidad Ricardo Palma.

Deno, P. (2012). Método de expresión corporal para el teatro y la danza. http://libreriahumanista.com/Libros/PDF/MetodoExpresionCorporal_PeterDeno.pdf

- Dietrich, M; Jürgen Nicolaus, N; Ostrowski, C y Rost K. (2007). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo.
- Escudero, M. (2013). Cuerpo y danza: Una articulación desde la educación corporal [en línea]. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.894/te.894.pdf>
- Fidias, A. (2016). El proyecto de investigación. Venezuela: Episteme.
- Gonzales, L; Briseño, L y (2013). Análisis para la Selección de las Danzas Folclóricas Nacionales. Universidad Andrés Bello. <https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/3300>
- Gómez López, Manuel, & Nicolás, Gregorio Vicente, & Carrillo Viguera, Jesús, & Ureña Ortín, Nuria (2010). Dance in the Educational Context. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17),42-45. ISSN: 1579-1726. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34667>
- Ibérico, L. (2009). El folclor mágico de Cajamarca. UAP, Universidad Alas Peruanas.
- Iriarte, F. (2007). Historia de la danza. UAP, Universidad Alas Peruanas, Fondo Editorial
- Ivelic. R. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis*, (43),27-33. ISSN: 0568-3939. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835002.pdf>
- Huamán, A. (2016). La danza folklórica como recurso didáctico para desarrollar la coordinación motora gruesa primaria. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

- Hernández, R y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- León, D y Barrio, L. (2021). Changes in the ultrasound pattern of the lower limbs in folk dancers from northern Chile. Criteria for designing an injury prevention plan. *MediSur*, 19(1), 71-82. Epub 02 de febrero de 2021.
- Luiz, V, Brant, T y Pires de Susa. (2021). Exploring horizons and working possibilities with dance therapy. *Educación Física y Ciencia*, 23(4), e200. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e200>
- Martins, M y Bergamini, D. (2021). Gramsci, Culture, Folklore And Education. In *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2487>
- Mejía, Y; García, D; Villada, H; Atehortua, L; Valencia, S; Morales, J; Abaunza, C, Arango, R y Giraldo, A. (2014) Evaluación de las capacidades físicas condicionales entre los 12 y 17 años. Universidad de San Buenaventura, Colombia.
- Miranda (2007). La danza folklórica y popular de Bolivia. The Author.
- Negrín de la Peña, J. (2021). Las fiestas del vino en La Mancha: folclore e identidad. *RIVAR (Santiago)*, 8(23), 71-89. <https://dx.doi.org/10.35588/rivar.v8i23.4794>
- Muñoz, J. (2002). Muñoz (2002). Folklore y turismo. Editorial Guaymuras, Honduras.
- Ocampo, J. (1980). Música y folklore de Colombia. Plaza y Janés. Colombia.
- Oguisso, Taka, Takashi, Magali Hiromi, Freitas, Genival Fernandes de, Bonini, Bárbara Barrionuevo, & Silva, Thaís Araújo da. (2019). First International Code Of Ethics For Nurses. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 28, e201801 40. <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0140>

Ossio, J. (2019). Fiestas y danzas del Perú. Banco de Crédito del Perú.

Palomino, D y Ayala, J. (2016) Composición corporal y capacidades condicionales en estudiantes. Des-encuentros. <https://xdoc.mx/preview/44-composicion-corporal-y-capacidades-condicionales-en-5df542dc36bdd>

Pérez, G. (2018). El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional quinto grado de secundaria. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Quelopana, J. (2009). Fiestas y costumbres peruanas. San Marcos.

Ramos, M. (2016) La danza como estrategia pedagógica para Mejorar la expresión corporal. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Rodríguez, G. (1995). Musica y danzas en las fiestas del Perú. Universidad Nacional de San Agustín.

Spencer, C. (2021). Cultura, folclore y tradición: reflexiones en torno a la vida y obra de Manuel Dannemann Rothstein. Revista musical chilena, 75(235), 228-234. Culture, folklore and tradition. Reflections on the life and work of Manuel Dannemann Rothstein (Santiago, 1932-2021). <https://dx.doi.org/10.4067/S0716-27902021000100228>

Soto, I. (2017). La tesis en cuatro pasos. Perú: Mileniun.

Southwell, M. (2020). The spirit of the people': aesthetics, teachers and folklore in Argentina in the 1920s. RBHE 20. 2020. <https://doi.org/10.4025/rbhe.v20.20.e132>

Tarque, M y Rodríguez, N. (2014) Danza folklórica y desarrollo de habilidades motrices en niños, Lima Huacho. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Wang y Wang (2021). Research on the influence of sport dance on physical health in national fitness exercise. Original Article Rev Bras Med Esporte 27 (5). 2021. <https://doi.org/10.1590/1517-86922021270420210077>

Vilcapoma (2007). Folklore: de la magia a la ciencia. Pak'arina Editores.

Valderrama, S. (2018). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. Lima: San Marcos.

Zalla, J. (2021). Folklorism, popular literature, and invention of gaucho traditions in the first Brazilian Republic: the Cancioneiro Guasca (1910-1917), by Simões Lopes Neto Artigo. Topoi (Rio J.) 23 (49). Jan-Apr 2022. http://old.scielo.br/scielo.php?pid=S2237101X2022000100240&script=sci_abstract&tlng=en

Anexos

Anexo 1: Matriz de operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de variable capacidad condicional

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
Fuerza	Planchas. Abdominales Hiper extensiones Salto	¿Cuántas Flexiones de brazos realiza? ¿Cuántas Flexiones supinas realiza? ¿Cuántas Hiperextensiones haces? ¿Cuántos Saltos hacen sin impulso?	Ordinal	Bajo 0-96.25 Regular 96.25-127.5 Bueno 127.5-158.75 Muy bueno 190 a mas
Resistencia	Cooper	¿Cuántos metros en 12 minutos?		Bajo 0 - 1272,5 Regular 1272,5 - 1705 Bueno 1705 - 2137,5 Muy bueno 2137,5 - 2570
Velocidad	Reacción desplazamiento	¿Cuántos segundos realiza en 3 metros? ¿Cuántos segundos realiza en 40 metros?		Bajo 0-35.28 Regular 35.28-32.865 Bueno 30.45-32.865 Muy bueno 28.035-32.865
Flexibilidad	Seat and Reach	¿Cuántas flexiones profundas hacen?		Bajo 0 -54 Regular 54-84 Bueno 84-114 Muy bueno 144 a mas

Instrumento: Capacidades Condicionales u orgánico motrices (Mag. Jimmy Díaz Manrique)

TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE RENDIMIENTO FÍSICO

APELLIDOS Y NOMBRES

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Fecha inicial: / /




Fecha final: / /

TALLA

PESO

EDAD

SEXO

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

OBSERVACIONES

Anexo 3: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General:</p> <p>¿Cómo influye la Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cómo influye la Danza caporal en la fuerza de los estudiantes universitarios?</p> <p>¿Cómo influye la Danza caporal en la velocidad de los estudiantes universitarios?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la influencia de la Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Establecer la influencia de la Danza caporal la fuerza de los estudiantes universitarios</p> <p>Medir la influencia de la Danza caporal en la velocidad de los estudiantes universitarios</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La Danza caporal influye en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>La Danza caporal influye en la fuerza de los estudiantes universitarios</p> <p>La Danza caporal influye en la velocidad de los estudiantes universitarios</p>	Variable 2: capacidades condicionales				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles y rangos	
			Fuerza	<p>Planchas.</p> <p>Abdominales</p> <p>Hiper extensiones</p> <p>Salto</p>	<p>¿Cuántas Flexiones de brazos realiza?</p> <p>¿Cuántos Saltos hacen sin impulso?</p> <p>¿Cuántas Flexiones supinas realiza?</p> <p>¿Cuántas Hiperextensiones haces?</p>	<p>Bajo 0-96.25</p> <p>Regular 96.25-127.5</p> <p>Bueno 127.5-158.75</p> <p>Muy bueno 190 a mas</p>	
Resistencia	Cooper	¿Cuántos metros resiste en 12 minutos?	<p>Bajo 0 - 1272,5</p> <p>Regular 1272,5 - 1705</p> <p>Bueno 1705 - 2137,5</p> <p>Muy bueno 2137,5 - 2570</p>				
Velocidad	<p>Reacción</p> <p>Trote 10°</p>	<p>¿Cuántos Desplazamientos de 3 metros realiza?</p> <p>¿Cuántos Desplazamientos 40 metros realiza?</p>	<p>Bajo 0-35.28</p> <p>Regular 35.28-32.865</p> <p>Bueno 30.45-32.865</p> <p>Muy bueno 28.035-32.865</p>				

¿Cómo influye la Danza caporal en resistencia de los universitarios?	Determinar la influencia de la Danza caporal en la resistencia de los estudiantes universitarios	La Danza caporal influye en la resistencia de los estudiantes universitarios				
¿Cómo influye la Danza caporal en flexibilidad de los universitarios?	Determinar la influencia de la Danza caporal en la flexibilidad de los estudiantes universitarios	La Danza caporal influye en la flexibilidad de los estudiantes universitarios	Flexibilidad	Seat and Reach	¿Cuántas flexiones profundas hacen?	<p>Bajo 0 -54</p> <p>Regular 54-84</p> <p>Bueno 84-114</p> <p>Muy bueno 144 a mas</p>
<p>Nivel - diseño de investigación</p> <p>Nivel: Aplicativa</p> <p>Diseño: Cuasi experimental</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p>	<p>Población y muestra</p> <p>Población: El número es de 240</p> <p>Tipo de muestreo: No Aleatorio</p> <p>Tamaño de muestra: 60</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Variable 2: capacidades condicionales</p> <p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos: pruebas físicas</p> <p>Autor: Dr Jimmy Diaz</p> <p>Año: 2007</p> <p>Ámbito de Aplicación: aula</p> <p>Forma de Administración: directa</p>	<p>Estadística a utilizar</p> <p>DESCRIPTIVA:</p> <p>La estadística descriptiva se obtendrá la frecuencia y el porcentaje; además se realizó la gráfica de barras para el desarrollo de la explicación. Se considera los test y baremas de la muestra piloto.</p> <p>INFERENCIAL:</p> <p>La estadística inferencial se aplicará la prueba estadística correspondiente U Mann Whitney de ser noi paramétrica y establecer un nivel de significancia del 95% y así rechazar o aceptar la hipótesis nula.</p>			

Anexo 4: Programa
PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **01**
 Tema : Metodología de investigación del folklore
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Secuencia Metodológica

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. El folklore como ciencia. 2. Bases metodológicas. 3. Plan de encuesta global.	Valora la importancia de la investigación y el interés por el estudio de las manifestaciones tradicionales de los pueblos.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce conceptos teóricos y metodológicos que le permiten realizar investigaciones sobre el quehacer popular. • Maneja técnicas e instrumentos de investigación sobre temas del Identidad nacional.

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si conocen trabajos de investigación de las tradiciones populares y el porque de su importancia, el valor y el significado de estos estudios. -Rescatan la importancia de la investigación en temas de danza.	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Retroalimentación de las danzas: festejo, caporales, morenada y marinera norteña. . - Bases metodológicas: conocimiento de melodía musical. - Dosificación del pulso en la melodía. - Control de las respiraciones. - Resistencia dancística.	2.1. Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop	90 min.
3.TÉRMINO	- Ejecución de pasos de una danza de la sierra. - Secuencias coreográficas de la danza de la Sierra en forma ordenada.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos.	-Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **02**
 Tema : Movimientos dancísticos de caporales.
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Ejecución de pasos de danzas de los caporales. 2. Elaboración del diseño coreográfico. 3. Interpretación y expresión corporal de pasos. 4. Descripción de las danzas de Puno.	Valora la importancia de la ejecución de las danzas de la sierra.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta los pasos de los caporales al ritmo de la música que escucha. • Realiza la coreografía de los caporales.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si han tenido las experiencias de Aprender danzas de la costa y sierra. - Rescatan la importancia en la ejecución de las danzas de la sierra.	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Calentamiento y movimiento de: <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: rotación, a los lados, arriba-abajo. • Hombros: arriba-abajo, rotación adelante-atrás. • Tronco: adelante-atrás. • Cintura: rotación derecha, izquierda. • Aplicación del pre test al grupo control y al experimental 	2.1. Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Ejecución de pasos de caporales. - Iniciación coreográfica de los caporales. - Danza de la sierra: ubicación, origen, mensaje, descripción de la danza, descripción de la vestimenta, fechas en que se interpreta, Instrumentos que acompañan a la danza.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos. c. Informe y trabajo grupal.	-Comunicación verbal. - Lista de Cotejo	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **03**
 Tema : Movimientos de los caporales.
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Ejecución de pasos de los caporales. 2. Elaboración del diseño coreográfico. 3. Interpretación y expresión corporal de pasos. 4. Descripción de los caporales.	Valora la importancia de la ejecución de los caporales.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta los pasos de los caporales al ritmo de la música que escucha. • Realiza la coreografía de los caporales.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si han tenido la experiencia de aprender danzas de la sierra. - Rescatan la importancia en la ejecución de las danzas de Puno.	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Calentamiento y movimiento de: <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: rotación, a los lados, arriba-abajo. • Hombros: arriba-abajo, rotación adelante-atrás. • Tronco: adelante-atrás. • Cintura: rotación der, izq. y extremidades. • Movimientos de danzas de Puno. • Desplazamientos en parejas incidiendo en la resistencia. • Trabajos de expresión corporal. 	2.1. Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Danza caporales: ubicación, origen, mensaje, descripción de la danza, descripción de la vestimenta, fechas en que se interpreta, instrumentos que acompañan a la danza.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos. c. Informe y trabajo grupal.	-Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **04**
 Tema : Movimientos dancísticos de caporales.
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo.

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Ejecución de pasos de danzas de la sierra. 2. Elaboración del diseño coreográfico. 3. Interpretación y expresión corporal de pasos. 4. Descripción de la danza:	Valora la importancia de la ejecución de las danzas de la sierra.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta los pasos de las danzas de la sierra al ritmo de la música que escucha. Realiza la coreografía de una danza de la sierra.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si han tenido las experiencias de aprender danzas de la sierra. - Rescatan la importancia en la ejecución de las danzas de la sierra peruana.	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Calentamiento y moviendo de: <ul style="list-style-type: none"> Cabeza: rotación, a los lados, arriba-abajo. Hombros: arriba-abajo, rotación adelante-atrás. Tronco: adelante-atrás. Cintura: rotación derecha, izquierda. Extremidades Expresión en los movimientos de caporales. Secuencias coreográficas de caporales. 	2.1. Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Desarrollo coreográfico parte I de los caporales. - Danza de la sierra: ubicación, origen, mensaje, descripción de la danza, descripción de la vestimenta, fechas en que se interpreta, instrumentos que acompañan a la danza.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos. c. Informe y trabajo grupal.	- Comunicación verbal - Grabadora. - USB - Lista de Cotejo	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **05**
 Tema : Movimientos de los caporales
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Prendas de vestir en la antigüedad. 2. Coreografía de caporales.	Valora la importancia de las vestimentas típicas de los pueblos a través de la historia.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce diferentes vestimentas típicas de los lugares más importantes del Perú. • Valora la difusión de los trajes típicos y danzas de la sierra.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si pueden diferenciar las distintas vestimentas de los lugares más importantes del Perú, los colores y que resalta en ellas. - Rescatan la importancia y valor del trabajo artesanal de las personas en la confección de las mismas...	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- El vestuario: definición y uso de acuerdo al clima. - Historia de la indumentaria: época medieval, renacimiento, siglo XVII hasta la actualidad. - Secuencias coreográficas de los caporales, incidiendo en la sincronización. - Trabajo en parejas aplicando los movimientos combinados. - Sincronización de movimientos en las secuencias combinadas.	2.1. Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Ejecución de movimientos de los caporales. - Desarrollo coreográfico de los caporales, incidiendo en la sincronización. II parte	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos Rítmicos.	-Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **06**
 Tema : Metodología de danzas de traje de luces
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Danzas de traje de luces.	Rescata la importancia del conocimiento del uso de los vestuarios de trajes de luces en las fiestas tradicionales del Perú.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la función y uso de trajes de luces. • Distingue vestuarios de trajes de luces en las diferentes danzas folklóricas. • Valora la práctica de las danzas de traje de luces.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si conocen los trajes de luces en las danzas que se interpretan en distintos lugares del Perú. ¿Cuál sería la función en el uso de ellas?	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Traje de luces: historia, rol y valor estético. - Movimientos de caporales acompañados de los vestuarios... - Desarrollo de la armonía rítmica y equilibrio dinámico en los caporales. - Desarrollo de la coordinación y sentido de orientación mediante las secuencias de los caporales.	2.1 Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Desarrollo coreográfico de la danza caporales parte III, mejorando la resistencia y fuerza de piernas.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos.	-Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **07**
 Tema : Danzas de trajes de luces.
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Danzas de trajes de luces.	Rescata la importancia del conocimiento de las danzas de trajes de luces	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la función y uso de los vestuarios de trajes de luces en las fiestas tradicionales. • Valora la difusión de las danzas de trajes de luces del Perú.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si conocen los trajes de luces que se usan en danzas que se interpretan en distintos lugares del Perú. ¿Cuál sería la función en el uso de ellas?	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Traje de luces: historia, rol y valor estético. - Secuencias de caporales en grupos de 4. - Dominio escénico mediante la práctica de los caporales. - Afianza la armonía rítmica mediante los diversos movimientos de caporales.	2.2 Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Desarrollo coreográfico de los caporales, parte IV	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos.	- Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **08**
 Tema : Danzas de Luces
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Danzas de luces	Rescata la importancia del conocimiento de las danzas de luces en todo nuestro Perú.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la función de las danzas e luces. • Distingue diferentes danzas folklóricas diferenciando las religiosas y las de luces. • Valora la difusión de las danzas con traje de luces.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Se les pregunta si conocen las danzas religiosas que se interpretan en nuestro Perú. -Se retroalimenta con diferentes melodías de costa y sierra.	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Acciones de movimiento (III combinada) - Secuencias coreográficas de las danzas caporales - Afianza la expresión en las danzas de luces. - Mejora la fuerza de piernas en los caporales. - Afianza la resistencia a través de los caporales.	2.3 Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Ejecución de coreografía de caporales parte V	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos.	-Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2018

Sesión de Aprendizaje : **09**
 Tema : Coreografía
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Coreografía de caporales	Rescata la importancia de desarrollo coreográfico, respetando los cambios en la melodía.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce diferentes melodías de las danzas tradicionales. • Distingue diferentes danzas folklóricas. • Valora la difusión de las danzas en las fiestas tradicionales.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Trabajo de movilidad articular (miembros inferiores y superiores) - Aplicación del post test al grupo control y al experimental	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Desarrollo coreográfico de la danza: Caporales. - Las coreografías se trabajarán de acuerdo al desarrollo de los bloques de horarios.	2.4 Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Cada grupo desarrollará las diferentes Coreografías mostrando su sentido de orientación, coordinación, equilibrio dinámico, dominio escénico y lateralidad.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos.	-Comunicación verbal	15 min

PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE CLASE 2019

Sesión de Aprendizaje : **10**
 Tema : Coreografía
 Taller : Danzas
 Docente : Lic. Mirtha Tito Landeo

Contenidos Temáticos	Capacidad	Indicadores de logro de aprendizaje
1. Coreografía de caporales	Rescata la importancia de desarrollo coreográfico, respetando los cambios en la melodía.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce diferentes melodías de las danzas de luces. • Distingue diferentes danzas folklóricas. • Valora la difusión de las danzas en las fiestas tradicionales.

Secuencia Metodológica

Fases	Descripción de actividades	Estrategias Didácticas	Recursos y/o materiales educativos	Tiempo (min)
1. INICIO	- Trabajo de movilidad articular (miembros inferiores y superiores) - Se retroalimenta con todas las danzas trabajadas anteriormente.	1.1 Dinámica participativa 1.2 Exposición docente	- Lluvia de ideas	15min.
2. DESARROLLO	- Presentación de los caporales en el I Festival de danzas de Telesup	2.5 Exposición docente.	- Amplificador. - USB - Laptop - Trabajo guiado	90 min.
3. TÉRMINO	- Cada alumno valorará el uso correcto de los trajes y desarrollará las diferentes secuencias trabajadas. - Coreografías mostrando desarrollando el sentido de orientación, coordinación, equilibrio dinámico, dominio escénico y lateralidad.	a. Exposición docente. b. Ejecución de movimientos rítmicos.	-Comunicación verbal	15 min

Anexo 5: Certificado de validez

Anexo 4

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
	DIMENSION 1							
1	Prueba de velocidad 50 metros. (Anaeróbica desplazamiento).	✓		✓		✓		
2	Prueba de velocidad de reacción. (5 metros).	✓		✓		✓		
	DIMENSION 2	SI	No	SI	No	SI	No	
3	Salto horizontal con los pies juntos sin impulso. Desde la posición de pie. (Fuerza de piernas). Parte inferior del cuerpo.	✓		✓		✓		
4	Lanzamiento del balón medicinal con los brazos, desde la posición sentado. (Fuerza de brazos). Parte superior del cuerpo.	✓		✓		✓		
5	Elevación de la parte superior e inferior del cuerpo de manera simultánea. Desde la posición de cubito dorsal. (Abdominales). Parte media del cuerpo.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 3	SI	No	SI	No	SI	No	
6	Test de Cooper. (Resistencia aeróbica).	✓		✓		✓		
	DIMENSION 4							
7	Flexión de tronco hacia adelante, desde la posición de pie.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable 09 de 03 del 2015

Apellidos y nombres del juez evaluador: LEONZA VALARDEA XERIN VILLALBA ANSEL DNI: 2.876.366.1

Especialidad del evaluador: EXERCICIÓN PROFESIONAL DOCTOR EN EDUCACIÓN


Firma

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³ 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

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION 1							
1	Prueba de velocidad 50 metros. (Anaeróbica desplazamiento).	✓		✓		✓		
2	Prueba de velocidad de reacción. (5 metros).	✓		✓		✓		
	DIMENSION 2	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Salto horizontal con los pies juntos sin impulso. Desde la posición de pie. (Fuerza de piernas). Parte inferior del cuerpo.	✓		✓		✓		
4	Lanzamiento del balón medicinal con los brazos, desde la posición sentado. (Fuerza de brazos). Parte superior del cuerpo.	✓		✓		✓		
5	Elevación de la parte superior e inferior del cuerpo de manera simultánea. Desde la posición de cubito dorsal. (Abdominales). Parte media del cuerpo.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 3	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Test de Cooper. (Resistencia aeróbica).	✓		✓		✓		
	DIMENSION 4							
7	Flexión de tronco hacia adelante, desde la posición de pie.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SIN DEY SUEFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable de 03 del 2015

Apellidos y nombres del juez evaluador: BURGOS GUERRA WALTER ALVARO DNI: 00109891

Especialidad del evaluador: DR. EN EDUCACION


Firma

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³ 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

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES


N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Prueba de velocidad 50 metros. (Anaeróbica desplazamiento).	/		/		/		
2	Prueba de velocidad de reacción. (5 metros).	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2							
3	Salto horizontal con los pies juntos sin impulso. Desde la posición de pie. (Fuerza de piernas). Parte inferior del cuerpo.	/		/		/		
4	Lanzamiento del balón medicinal con los brazos, desde la posición sentado. (Fuerza de brazos). Parte superior del cuerpo.	/		/		/		
5	Elevación de la parte superior e inferior del cuerpo de manera simultánea. Desde la posición de cubito dorsal. (Abdominales). Parte media del cuerpo.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 3							
6	Test de Cooper. (Resistencia aeróbica).	/		/		/		
	DIMENSIÓN 4							
7	Flexión de tronco hacia adelante, desde la posición de pie.	/		/		/		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SÍ HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable [] 18 de 23del 20.15

Apellidos y nombres del juez evaluador: SOTO OLIVERA ROBERTO EVAN DNI: 10052673

Especialidad del evaluador: DR. EN EDUCACIÓN - MAESTRO (6060)


Firma

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³ 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

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Mirtha Domitila Tito Landeo, de la Universidad César Vallejo. La meta de este estudio es determinar la influencia de la danza Caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá participar en cuatro test, cada uno de los cuales consta de un pre test y un post test. Estos test se realizarán en dos sesiones.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Los resultados de estos test serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimos. Una vez procesados los resultados de los test se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si algunas acciones pedidas en la aplicación de los test le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no realizarlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Mirtha Domitila Tito Landeo. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es determinar la influencia de la danza Caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios.

Me han indicado también que tendré que participar en cuatro test, cada uno de los cuales consta de un pre test y un post test. Estos test se realizarán en dos sesiones.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Mirtha Domitila Tito Landeo al teléfono 997565018.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Mirtha Domitila Tito Landeo al teléfono anteriormente mencionado.

Raquel Romo Alejandro Chipana

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)



Firma del Participante

27/10/18

Fecha

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Mirtha Domitila Tito Landeo, de la Universidad César Vallejo. La meta de este estudio es determinar la influencia de la danza Caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá participar en cuatro test, cada uno de los cuales consta de un pre test y un post test. Estos test se realizarán en dos sesiones.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Los resultados de estos test serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimos. Una vez procesados los resultados de los test se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si algunas acciones pedidas en la aplicación de los test le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no realizarlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Mirtha Domitila Tito Landeo. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es determinar la influencia de la danza Caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios.

Me han indicado también que tendré que participar en cuatro test, cada uno de los cuales consta de un pre test y un post test. Estos test se realizarán en dos sesiones.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Mirtha Domitila Tito Landeo al teléfono 997565018.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Mirtha Domitila Tito Landeo al teléfono anteriormente mencionado.

Vaneza Soledad Huamani Soto

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)



Firma del Participante

27/10/18

Fecha

Anexo 6: Base de datos

	Control								Experimental								
	D1		D2				D3	D4	D1		D2				D3	D4	
	desplazamiento	Reacción	Planchas	Abdominales	Hiperextensiones	Salto	Seatand reach	Cooper	desplazamiento	Reacción	Planchas	Abdominales	Hiperextensiones	Salto	Seatand reach	Cooper	
PRETEST	1	20	12.19	27	18	23	25	42	1495	17	9.19	29	19	25	28	45	1498
	2	19	9.94	26	37	43	25	41	1900	17	7.94	27	39	46	28	42	1902
	3	20	11.87	21	22	44	21	43	1310	17	8.87	23	24	47	22	45	1311
	4	17	8.88	18	19	54	36	52	1525	15	7.88	21	21	56	37	54	1527
	5	19	11.10	20	10	25	21	36	1475	16	10.1	23	12	27	23	37	1476
	6	18	10.50	20	25	39	31	48	1528	16	7.5	21	26	41	34	51	1529
	7	19	10.90	16	17	32	13	47	1010	18	9.9	19	18	34	14	49	1012
	8	21	11.25	16	23	9	18	36	1230	20	8.25	19	26	10	19	38	1232
	9	19	10.10	24	16	39	25	48	1840	17	9.1	26	17	41	26	50	1843
	10	18	11.63	16	18	15	16	50	1150	15	9.63	18	19	17	19	53	1153
	11	18	12.37	33	15	51	27	37	1345	15	10.37	35	18	54	30	40	1347
	12	21	9.88	35	22	53	27	50	1475	18	8.88	36	23	55	29	53	1477
	13	19	9.91	30	19	56	23	51	1710	16	8.91	33	20	59	25	54	1712
	14	20	10.31	22	18	33	14	42	1695	18	9.31	25	21	35	16	45	1697
	15	22	10.91	19	18	53	18	35	1340	19	8.91	22	19	56	21	38	1342
	16	22	9.31	23	15	46	15	40	1500	20	8.31	24	17	48	18	41	1501
	17	17	10.13	29	19	32	14	26	1300	16	9.13	30	22	35	16	27	1302
	18	17	9.50	49	62	59	20	50	1890	16	7.5	51	65	62	23	53	1893
	19	22	10.85	32	28	84	27	45	1640	19	8.85	34	30	86	28	47	1643
	20	19	9.06	26	26	53	25	31	1490	17	8.06	29	27	56	28	33	1492
21	22	9.37	27	19	66	19	42	1230	19	8.37	28	21	68	21	43	1233	

	22	21	10.78	32	22	54	29	38	840	20	8.78	35	25	56	30	39	842
	23	22	9.88	41	39	60	27	50	1645	19	7.88	43	41	63	28	52	1648
	24	19	12.00	22	26	16	18	39	1445	17	9	25	27	17	21	42	1447
	25	19	9.97	28	9	59	20	29	1810	17	7.97	31	10	61	23	30	1813
	26	22	9.53	30	41	42	27	50	1830	20	7.53	32	43	44	30	51	1833
	27	19	11.12	38	15	33	23	38	1890	18	8.12	40	18	34	25	41	1891
	28	20	11.28	40	40	71	28	42	1895	17	8.28	43	43	74	30	45	1896
	29	22	10.85	28	29	43	21	46	1080	19	8.85	29	30	46	22	49	1081
	30	17	10.00	28	28	58	23	39	1415	15	8	29	31	61	26	40	1418
	POST TEST	31	21	12.13	29	19	32	14	26	1300	19	9.13	31.00	23.00	36.00	19.00	28.00
32		20	8.50	49	62	59	20	50	1890	17	7.50	54.00	67.00	62.00	21.00	52.00	1894.00
33		19	13.85	32	28	84	27	45	1640	17	8.85	35.00	33.00	85.00	29.00	49.00	1643.00
34		16	10.06	26	26	53	25	31	1490	15	8.06	29.00	31.00	57.00	30.00	33.00	1491.00
35		17	13.37	27	19	66	19	42	1230	15	8.37	30.00	23.00	71.00	22.00	43.00	1231.00
36		21	11.78	32	22	54	29	38	840	18	8.78	33.00	26.00	56.00	33.00	39.00	841.00
37		22	9.88	41	39	60	27	50	1645	20	7.88	43.00	40.00	62.00	32.00	51.00	1647.00
38		20	11.00	22	26	16	18	39	1445	17	9.00	27.00	28.00	19.00	20.00	43.00	1447.00
39		20	8.97	28	9	59	20	29	1810	19	7.97	33.00	12.00	60.00	21.00	34.00	1815.00
40		17	12.53	30	41	42	27	50	1830	15	7.53	34.00	43.00	46.00	29.00	53.00	1831.00
41		21	9.12	38	15	33	23	38	1890	20	8.12	42.00	20.00	34.00	27.00	40.00	1894.00

4 2	22	13.28	40	40	71	28	42	1895	19	8.28	42.00	42.00	74.00	32.00	44.00	1897.00
4 3	17	9.85	28	29	43	21	46	1080	15	8.85	29.00	31.00	46.00	25.00	51.00	1084.00
4 4	22	10.00	28	28	58	23	39	1415	19	8.00	33.00	29.00	59.00	27.00	42.00	1416.00
4 5	19	13.57	12	30	26	32	43	1370	18	8.57	17.00	31.00	31.00	36.00	48.00	1373.00
4 6	17	14.56	31	10	43	18	43	1500	16	9.56	32.00	14.00	46.00	22.00	45.00	1502.00
4 7	17	13.28	30	18	38	22	43	1025	15	8.28	34.00	20.00	42.00	23.00	46.00	1028.00
4 8	21	13.54	32	10	43	19	45	1640	18	8.54	37.00	13.00	45.00	23.00	48.00	1645.00
4 9	19	11.50	22	48	49	27	31	980	17	7.50	26.00	49.00	52.00	29.00	35.00	985.00
5 0	19	11.56	20	32	45	22	24	1500	16	9.56	25.00	33.00	46.00	23.00	25.00	1505.00
5 1	16	9.62	20	20	47	23	30	1400	15	8.62	25.00	24.00	49.00	28.00	34.00	1401.00
5 2	18	12.56	12	19	39	21	53	1185	15	8.56	13.00	20.00	42.00	25.00	54.00	1186.00
5 3	16	11.81	19	20	22	24	40	1595	15	8.81	22.00	24.00	24.00	27.00	44.00	1596.00
5 4	21	8.56	35	35	75	32	41	2570	18	7.56	40.00	40.00	78.00	37.00	43.00	2572.00
5 5	19	8.50	10	50	40	37	50	1595	17	7.50	13.00	51.00	43.00	40.00	53.00	1600.00
5 6	19	12.00	30	12	53	15	35	1505	18	9.00	32.00	14.00	57.00	18.00	36.00	1510.00
5 7	21	12.68	23	19	20	26	45	1025	20	8.68	28.00	24.00	22.00	29.00	49.00	1027.00
5 8	19	13.47	30	50	78	16	49	1435	16	8.47	35.00	51.00	83.00	20.00	52.00	1436.00
5 9	21	11.59	24	17	48	26	144	922	19	8.59	29.00	20.00	50.00	29.00	145.00	927.00
6 0	21	10.34	23	22	20	23	38	1745	18	8.34	27.00	23.00	25.00	26.00	40.00	1746.00



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO


Declaratoria de autenticidad del asesor

Yo, Angel Salvatierra Melgar, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte asesor (a) de la tesis titulada: “Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes universitarios” de la estudiante Tito Landeo, Mirtha Domitila, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin el cual ha sido realizado sin filtros ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido asumo 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.

Lima, 06 de Octubre del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor: Salvatierra Melgar, Angel	
DNI. 19873533	Firma 
ORCID. 0000-0003-2817-630X	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCENCIA
UNIVERSITARIA

Danza caporal en las capacidades condicionales de los estudiantes
universitarios

AUTORA:

Br. Tito Landeo, Mirtha Domitila (ORCID: 0000-0002-0512-9204)

ASESOR:

Dr. Salvatierra Melgar, Angel (ORCID: 0000-0003-2817-630X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

LIMA – PERÚ
2019

Resumen de coincidencias

21 %

Se están viendo fuentes estándar

EN Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	6 %	>
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	6 %	>
3	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	2 %	>
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %	>
5	docplayer.es Fuente de Internet	1 %	>
6	Entregado a Pontificia ... Trabajo del estudiante	1 %	>
7	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %	>
8	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1 %	>
9	dspace.utpl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	>
10	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %	>
11	epdf.pub	<1 %	>