



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Calentamiento Físico en las Clases de Educación Física de
los Estudiantes del Segundo Grado de Secundaria de las
Instituciones Educativas del Distrito de Yanacancha - Pasco
2014**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN**

AUTOR:

Br: Raúl Vargas Velita

ASESOR:

Dr. Ricardo Guevara Fernández

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

PERÚ – 2014

Páginas del Jurado

Dr.....
Presidente

Dr.....
Secretario

Dr.....
Vocal

Dedicatoria

A Dios, que puso en mí la vocación de la docencia

A mi madre, por el ejemplo y todo lo que me dio.

A mi futuro nieto(a), por la alegría de toda mi familia.

Agradecimiento

A mis maestros por las enseñanzas impartidas, que me van a permitir volcar lo aprendido en mejorar la enseñanza de nuestros estudiantes.

Declaratoria de autenticidad

Declaración Jurada

Yo, Raúl Vargas Velita estudiante del Programa Titulación en Educación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI: 04021594, con la tesis titulada *Calentamiento físico en las clases de educación física de los estudiantes del segundo grado de secundaria de las II. EE, del distrito de Yanacancha - Pasco 2014*

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, Julio del 2014

Raúl Vargas Velita

DNI: 04021594

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento con los dispositivos vigentes que establece el proceso de graduación de la Universidad César Vallejo, con el fin de optar el título de Licenciado en Educación, presento la tesis titulada *Calentamiento Físico en las Clases de Educación Física de los Estudiantes del Segundo Grado de Secundaria de las II. EE, del Distrito de Yanacancha - Pasco 2014*

El estudio comprende 7 capítulos, Introducción, Marco teórico, Marco Metodológico, Resultados, Discusión, Asimismo; se presenta las Conclusiones y Recomendaciones, Referencias bibliográficas así como el conjunto de anexos propios del trabajo de investigación

Por ello, se espera contar con su dictamen favorable y las sugerencias oportunas para continuar mejorando el trabajo y aportando al mejoramiento de la educación.

El Autor

Índice

	Página
CARÁTULA	i
PÁGINAS PRELIMINARES	ii
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Introducción	14
1.2 Antecedentes y fundamentación científica, técnica o humanística	16
1.3 Dimensiones del Calentamiento físico	24
1.4 Justificación	32
1.5 Problema	33
1.6 Objetivos	34
II. MARCO METODOLÓGICO	36
2.1. Variables	36
2.2. Operacionalización de variables	36
2.3. Metodología	37
2.4. Tipos de estudio	37
2.5. Diseño	38
2.6. Población, muestra y muestreo	38
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
2.8. Métodos de análisis de datos	42

III. RESULTADOS	42
3.1. Descripción	44
IV. DISCUSIÓN	51
4.1. Discusión	52
V. CONCLUSIONES	55
5.1 Conclusiones	56
VI. SUGERENCIAS	57
6.1 Sugerencias	58
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	59
Referencias bibliográficas	60
ANEXOS	62
Anexo 1 Matriz de consistencia	63
Anexo 2 Operacionalización de la variables	65
Anexo 3 Matriz de validación	66
Anexo 4 Instrumento de recolección de datos	68
Anexo 5 Base de datos	68
Anexo 6 Validación de expertos	70

Lista de tablas

	Página
Tabla 1 Operacionalización del Calentamiento	37
Tabla 2 Distribución de la población de estudio	39
Tabla 3 Técnicas e instrumentos recolección de datos	39
Tabla 4 Valoraciones de los jueces sobre consistencia interna del Instrumento	41
Tabla 5 Estadística de fiabilidad de administración escolar	42
Tabla 6 Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico	44
Tabla 7 Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico general	45
Tabla 8 Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico específico	46
Tabla 9 Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico preventivo	47
Tabla 10 Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico dinámico	49

Lista de figuras

	Página
Figura 1. Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico	44
Figura 2. Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico general	45
Figura 3. Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico Específico	47
Figura 4. Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico Preventivo	48
Figura 5. Distribución de estudiantes según nivel de percepción del Calentamiento Físico Dinámico	49

Resumen

El objetivo de la investigación fue, determinar el nivel de percepción del calentamiento físico deportivo en las clases de educación física según los estudiantes del 2º grado de Educación Secundaria de las Instituciones Educativas del Distrito de Yanacancha. El estudio se fundamentó en el análisis de las variables desde la teoría humanista a razón de buscar estrategias de pertinencia en la práctica deportiva.

El tipo de investigación no experimental, descriptiva explicativa asumió el método descriptivo con un diseño no experimental en una muestra probabilística de 122 estudiantes de ambos sexos, con edad promedio entre 12 y 13 años pertenecientes a 3 Instituciones Educativas de la Localidad de Yanacancha de la Región de Cerro de Pasco, los cuales representan el 100% del total de la población. La técnica empleada fue el de la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario que fue validado a criterio de jueces determinando así su confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de Cronbach.

En las conclusiones se indica, que los estudiantes del 2do grado de secundaria perciben un adecuado nivel de calentamiento físico a modo general.

Palabras claves: Calentamiento físico.

Abstract

The aim of the research was to determine the level of perception of the sports physical warm in physical education classes as students of the 2nd grade of Secondary Education of Educational Institutions District Yanacancha, the study was based on analysis of the variables from theory to humanistic reason for seeking strategies relevance in sports

The type of non-experimental research, descriptive explanatory descriptive method assumed a non-experimental design with a random sample of 122 students of both sexes, with an average age between 12 and 13 years belonging to 6 Educational Institutions for the State of the Region Yanacancha Cerro de Pasco, which represent 100% of the total population. The technique used was the survey whose instrument was the questionnaire were validated criteria for judges and certain reliability using Cronbach's Alpha

The conclusions indicated that the 2nd grade students perceive an adequate level of physical warming generally

Keywords: Physical Warming.