



La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre.

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

**Maestro en Educación**

**AUTOR:**

Br. Larry Campojo Andazabal

**ASESORA:**

Dra. Luzmila Lourdes Garro Aburto

**SECCIÓN:**

Educación e Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LIMA - PERÚ**

**Año 2018**

**Dr. Luis Alberto Nuñez Lira**  
**Presidente**

**Dra. Viviana Liza Dubois**  
**Secretaria**

**Dra. Luzmila Lourdes Garro Aburto**  
**Vocal**

### **Dedicatoria**

Agradecerle a Dios, por iluminarme y por darme las fuerzas necesarias de seguir para adelante en los momentos más difíciles.

A mi madre Victoria Andazabal Huamán, quien con sus enseñanzas me enseñó a esforzarme en la vida para poder conseguir un objetivo y superarme profesionalmente.

A mi esposa e hijas que con su perseverancia y tranquilidad me condujeron a seguir este nuevo camino profesional.

A las personas que creyeron en mí y me apoyaron en este nuevo camino de mi vida.

## **Agradecimientos**

A la Universidad César Vallejo por la oportunidad de brindarme ser uno de sus estudiantes en la escuela de posgrado y así poder cumplir con todos los objetivos trazados en mi vida profesional.

A los docentes que me apoyaron en todo momento con sus enseñanzas para poder culminar en forma adecuado con mis estudios y sobre todo en mi trabajo de investigación.

Para finalizar, a mí asesora Luzmila Garro Aburto que me brindo todo el apoyo necesario para mi investigación y así poder culminar los estudios del grado, de las cuales estaré eternamente agradecido.

### **Declaración de Autoría**

Yo, Larry Campojo Andazabal, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Educación e Idiomas, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; declaro el trabajo académico titulado “La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre”. Presentada, en 110 folios para la obtención del grado académico de Maestro en Educación, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.

No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.

Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 1 de marzo del 2018

---

**Firma**

**Larry Campojo Andazabal**

DNI: 43655907

## Presentación

Señores miembros del jurado

Presento la Tesis titulada: “La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre”, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para optar el grado académico de Maestro en Educación. Esta investigación descriptiva correlacional constituye la culminación de los esfuerzos de los estudios de maestría. La información se ha estructurado en siete capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la universidad.

En el primer capítulo se expone la introducción. En el segundo capítulo se presenta el marco metodológico. En el tercer capítulo se muestran los resultados. En el cuarto capítulo abordamos la discusión de los resultados. En el quinto se precisan las conclusiones. En el sexto capítulo se adjuntan las recomendaciones que hemos planteado, luego del análisis de los datos de las variables en estudio. Finalmente, en el séptimo capítulo presentamos las referencias bibliográficas y anexos de la presente investigación.

El objetivo de la tesis es determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea tomada en cuenta para su evaluación y aprobación.

El autor

## Índice

Página de jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
<b>I. Introducción</b>	<b>13</b>
1.1 Realidad Problemática	14
1.2 Trabajos previos	16
1.3 Teorías relacionadas al tema	21
1.4 Formulación del problema	45
1.5 Justificación del estudio	46
1.6 Objetivos	48
1.7 Hipótesis	49
<b>II. Método</b>	<b>50</b>
2.1 Diseño de investigación	51
2.2 Variable y operacionalización	53
2.3 Población y muestra	55
2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos, validación y Confiabilidad	56
2.5 Métodos de análisis de datos	59
2.6 Aspectos éticos	59

<b>III. Resultados</b>	<b>60</b>
3.1 Descripción	61
<b>IV. Discusiones</b>	<b>73</b>
<b>V. Conclusiones</b>	<b>77</b>
<b>VI. Recomendaciones</b>	<b>80</b>
<b>VII. Referencias</b>	<b>83</b>
<b>Anexos</b>	<b>90</b>
Anexo 1: Artículo Científico	91
Anexo 2: Matriz de consistencia	99
Anexo 3: Operacionalización de las variables	102
Anexo 4 Instrumentos de recolección de datos	104
Anexo 5: Juicio de expertos	105
Anexo 6: Confiabilidad	111
Anexo 7: Base de datos	113
Anexo 8: Cartas de autorización para la base de datos	118

**Lista de tablas**

Tabla 1:	Matriz de operacionalización de la actividad física	<b>54</b>
Tabla 2:	Matriz de operacionalización rendimiento académico	<b>55</b>
Tabla 3:	Población de estudio	<b>55</b>
Tabla 4:	Escalas y baremos de la variable actividad física	<b>57</b>
Tabla 5:	Escalas y baremos de la variable Rendimiento académico	<b>57</b>
Tabla 6:	Resultados de validación de la variable	<b>58</b>
Tabla 7:	Confiabilidad de la actividad física	<b>58</b>
Tabla 8:	Niveles de la variable actividad física	<b>61</b>
Tabla 9:	Niveles de la dimensión Resistencia	<b>62</b>
Tabla 10:	Niveles de la dimensión velocidad	<b>63</b>
Tabla 11:	Niveles de la dimensión flexibilidad	<b>64</b>
Tabla 12:	Niveles de la dimensión fuerza	<b>65</b>
Tabla 13:	Niveles de la variable rendimiento académico	<b>66</b>
Tabla 14:	Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria	<b>68</b>
Tabla 15:	Correlación entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria	<b>69</b>
Tabla 16:	Correlación entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria	<b>70</b>
Tabla 17:	Correlación entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria	<b>71</b>
Tabla 18:	Correlación entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria	<b>72</b>

## Lista de figuras

Figura 1:	Motivos de los españoles para realizar actividad física	<b>25</b>
Figura 2:	Escala de calificación de los aprendizajes en la Educación Básica Regular	<b>44</b>
Figura 3:	Niveles de la variable actividad física	<b>61</b>
Figura 4:	Niveles de la dimensión Resistencia	<b>62</b>
Figura 5:	Niveles de la dimensión velocidad	<b>63</b>
Figura 6:	Niveles de la dimensión flexibilidad	<b>64</b>
Figura 7:	Niveles de la dimensión fuerza	<b>65</b>
Figura 8:	Niveles de la variable rendimiento académico	<b>66</b>

## Resumen

A continuación se presenta una síntesis de la investigación La actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a determinar la relación entre La actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria.

La investigación es de tipo básica, el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. La población fue de 94 estudiantes de tercer año de secundaria. Para recolectar los datos se utilizaron los instrumentos de la variable la actividad física y el rendimiento académico; para la variable actividad física se realizó la confiabilidad a través del Alpha de Cronbach por presentar escala politómica. El procesamiento de datos se realizó con el software SPSS (versión 23).

Realizado el análisis descriptivo y la correlación a través del coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de  $Rho = ,437^{**}$  interpretándose como moderada relación entre las variables, con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), con el cual se rechaza la hipótesis nula por lo tanto los resultados señalan que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria.

*Palabras claves:* Actividad física, resistencia, velocidad y el rendimiento académico

## Abstract

Present a synthesis of the research Physical activity and academic performance in high school students. The objective of the research was aimed at the relationship between physical activity and academic performance in high school students.

The research is of a basic type, the scope was descriptive correlational and the design used is non-experimental, cross-sectional. The population was 94 junior high school students. To collect the data, the instruments of the variable physical activity and academic performance were used; for the physical activity variable, the reliability was carried out through the Alpha of Cronbach for presenting a polytomic scale. Data processing was performed with the SPSS software (version 23).

Done the descriptive analysis and the correlation through Spearman's Rho coefficient, with a result of  $Rho = .437^{**}$  interpreted as a moderate relation between the variables, with a  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), with which the hypothesis is rejected Null therefore the results support that there is a significant relationship between physical activity and academic performance in high school students.

Keywords: Physical activity, endurance, speed and academic performance

## **I. Introducción**

## 1.1 Realidad problemática

A nivel internacional se han observado problemas en la actividad física, tal como lo informó la OMS (2010) indicando que “los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa” (Frago 2014, p. 24)

En este contexto, se nota que el requerimiento de aprender sobre la vitalidad para el movimiento físico, su impacto con respecto al rendimiento académico y, además, la parte del movimiento físico relacionado con la ilustración a la amabilidad, dirigida a aquellos que mejoran las habilidades de las personas reclamantes. Este ángulo finalmente se muestra a través de una ejecución académica mejorada y además de un cambio en la salud, que ayuda con la mejora analítica esencial de la persona. Se considera, entonces, que los beneficios de la acción física pasan a tres territorios que necesitan ayuda social, mental también física.

Actualmente existen por todo el país instituciones tanto particulares como estatales que brindan este servicio educativo, en el transcurrir de los años estamos observando cada vez más que diversos estudiantes se les observa con la responsabilidad de desarrollar labores físicas normales como a principios de sus años escolares, el único interés que muestran es el de tener una nota aprobatoria en el curso y su preocupación pasa por tener buenas calificaciones no prestando atención de la importancia que te puede brindar este tema. Existen evidencias que conforme van transcurriendo el año escolar el ser humano va adquiriendo más responsabilidades en cuanto a sus calificaciones y van dejando de lado esos momentos de juegos o de cualquier tipo de movimientos que antes se podía observar en los recreos, la gran mayoría de estudiantes de secundaria no realizan una actividad física y si lo realizan por solo beneficio “las calificaciones”, pero existe un porcentaje mínimo que lo practica pero no es suficiente, en nuestro país se han visto importantes avances en este tema sobre todo por parte del gobierno representado en el ministerio de Educación el cual al considerar que la actividad física es elemental en el desarrollo integral de los estudiantes, tanto así que se ha incrementado el número de horas en cuanto a la Educación Física, pero eso

lamentablemente no es suficiente porque la organización mundial de la salud sugiere que el ser humano sobre todo en las edades de 5 a 17 años tienen que realizar una actividad física por lo menos 60 minutos al día, y esto no se está aplicando en las instituciones, es lamentable que solo nos preocupemos de tener un rendimiento académico apropiado y de salir de las últimas posiciones de la prueba PISA dejando de lado la salud psicológica del estudiante que está relacionado con la competitividad. En algunos casos en las instituciones dan índole al ingreso a la universidad cuyo objetivo es la parte cognitiva del ser humano, esto se ve reflejado en su propuesta educativa. Es por eso que es de suma importancia y es de carácter obligatorio plantear en la malla curricular que todo parte académica tiene que estar acompañada siempre con la salud, ya que nuestra Educación como lo dice el currículo tiene que ser humanístico y estar enfocado en la parte integral del ser humano. El estudiante no está concientizado en la importancia de mover el cuerpo es por eso que no se responsabilizan en desarrollar de modo positivo las labores impuestas en el aula.

De acuerdo a esta investigación Lange y Vio (2006) en su página 29 nos habla sobre la Guía para Universidades Saludables, considere la posibilidad al realizar la Pontificia Universidad Católica de Chile, indica que: los alumnos, en relación con la ilustración que impulsan, terminaron inactivos en sus estudios. Por esta razón, es vital subrayar que todos los días la actividad física, el deporte u otro tipo de reclamo de ejercicio programado, hacen y solo la estructuración analítica esencial de un profesional, lo que hace la pregunta más genuina y seria, que provocará un desarrollo profesional más fina. (Barria y Martínez, 2011, p. 22)

Por la problemática antes mencionada se plantean los siguientes problemas de investigación:

## 1.2 Trabajos previos

Giso (2016) realizó un trabajo de investigación cuyo nombre es *relación del estado nutricional y actividad física de los escolares es te trabajo se en la universidad de los andes facultad de medicina escuela de nutrición y dietética*. El objetivo de esta investigación es evaluar el vínculo que tiene el estado nutricional con la actividad física en los escolares de dos instituciones tanto pública como privada. El modelo de estudio es transversal y la táctica utilizada fue de campo. La localidad estuvo agrupada por 97 chicos de los cuales 56 pertenecen al colegio y 41 a la escuela. A estos estudiantes se les tomó sus medidas antropométricas, tomando su peso y talla, se aplicó una encuesta para medir la actividad física del chico. Se utilizaron cuadros estadísticos descriptivos para observar el nexo que tiene el estado nutricional y la actividad física de los escolares. Este trabajo llegó a concluir que un porcentaje de alumnos mantienen un estado nutricional normal, otro porcentaje están en exceso severo y un mínimo tiene un déficit en su nutrición. En cuanto a la actividad física un porcentaje son ligeramente activos, otro porcentaje son sedentarios y solo el mínimo son activos.

Miranda (2015) desarrolló un trabajo titulado *Relación entre las actividades físicas escolares y la presencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de la Escuela Fiscal Ciudad de Manta del cantón Manta en el año escolar 2015-2016, esta investigación*. Posteriormente este estudio ha pretendido definir el vínculo entre la educación física y la observación del sobrepeso anteriormente, los escolares de la ciudad de Manta Financial School, desde el cuarto hasta séptimo grado hasta el momento de la educación básica, durante el año lectivo 2015-2016, en la ciudad del mismo nombre del área de reclamar Manabí- Ecuador. El objetivo de esta mayoría de los datos será recopilar la mayoría de los datos sobre sus hábitos de movimiento físico, el programa de entrenamiento físico, las propensiones deportivas de las familias, la observación de su esquema corporal. La táctica utilizada en este estudio fue descriptiva, transversal con enfoque cuantitativo y cualitativo, muy a parte se les realizó una encuesta, y unas medidas antropométricas para calcular su Índice de Masa Corporal, los resultados de esta investigación nos va a ayudar a fomentar una estrategia para mejorar la actividad física en los educandos.

Joloy (2011) hizo la investigación *Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios*. El objetivo fue determinar la relación estadísticamente significativa entre autoeficacia y la motivación al deporte por parte de jóvenes universitarios. En Instrumentos se usaron dos escalas, para medir la autoeficacia se utilizó la "Physical self Efficacy scale" (PSE). La otra escala es la que mide la motivación y es "la escala de motivación en el deporte"(E.M.D) la escala presenta siete factores que son: 1.Amotivación, 2.Motivación Extrínseca (Regulación externa),3.Motivación Intrínseca auto superada (Regulación identificada),5.Motivación intrínseca al conocimiento,6.motivación intrínseca al conocimiento, y7.Motivación Integral Deportiva (motivación intrínseca a la estimulación).Llegando a las conclusiones que la motivación al deporte y la autoeficacia percibida son factores independientes, aunque ambas son necesarias para obtener un mejor rendimiento deportivo, no se relacionan entre sí.

Bonilla, Bonilla, Serra y Ribeiro (2015) efectuaron una investigación cuyo denominación es *relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses*, Esta labor intenta examinar la presencia de las asociaciones demandantes a la mitad de las actitudes hacia el movimiento físico. También la ejecución académica de la universidad comienza desde un punto de vista transcultural. Esos procedimientos utilizados para los estudiantes de español y portugués en relación con las escalas sobre movimientos físicos hacia el movimiento físico. Otro juego para Dosil (2002), esta solicitud puede estar terminando para la conexión inmediata a la mitad de las actitudes hacia la actividad física deportiva y académica el rendimiento, además, la necesidad afirmó los aspectos de la escala de actitudes hacia la acción física y el deporte.

### **Antecedentes nacionales**

Caballero (2014) realizó la investigación titulada *Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y la condición física en estudiantes de primer año de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría 26, San Juan de Lurigancho. 2014*, estudio realizado en el contexto de una sociedad con una condición física disminuida, debido a que no tienen motivación a una cultura deportiva, no practican juegos en horas extracurriculares están más interesados en los juegos virtuales al internet que a realizar actividades deportivas que mejoren su condición física. El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre la motivación de logro para el aprendizaje y su relación con la condición física de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Fe Y Alegría 26, San Juan de Lurigancho. Es pertinente ya que aportara propuestas a los profesores de educación física, al realizar las programaciones curriculares y sesiones de aprendizaje, a incluir programas de actividades físicos deportivos y recreativos para alcanzar un fin; mejorar la condición física y tener estudiantes dinámicos, participativos y conozcan los beneficios de la actividad física. Es un estudio sustantivo descriptivo de diseño no experimental transversal correlacional, se trabajó con una población finita y una muestra censal correspondiente a los alumnos de educación secundaria identificados con dificultades de motivación para el aprendizaje en el área de educación física, en total son 136 estudiantes de ambos sexos de primer grado de secundaria de la institución educativa Fe y Alegria 26, San Juan de Lurigancho,ugel N° 05. 2014, se aplicaron dos instrumentos, uno de motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y otro de condición física, validado por criterio de jueces. Las conclusiones del estudio indican que se determinó estadísticamente una relación directa y significativa entre la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y condición física se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.452, y una  $p = ,000$  ( $p < ,05$ ), interpretándose como moderada relación entre las variables. Por lo que la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física se relaciona con la condición física en alumnos de primer año de secundaria de la Institución Educativa fe y Alegría 26” San Juan De Lurigancho. 2014.

Raymondi (2012) realizó una investigación cuyo calificativo le puso *estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes del cuarto de secundaria de una institución educativa de ventanilla*. La meta de este estudio refiere los vínculos académicos. Para ese modelo se usó la investigación sustantiva descriptiva correlacional podría haber sido utilizado. Se podría haber aplicado un modelo accesible sobre el tipo no probabilístico, que hizo que aproximadamente 201 personas comenzaran con el cuarto de secundaria de una escuela de Ventanilla-Callao. Los elementos que se utilizaron para la variante de estilos podrían haber sido el Cuestionario Honey-Alonso para (CHAEA), que alude a la realidad peruana, por Zavala (2008); y para aquellas ejecuciones académicas variables los minutos de evaluación para cuatro regiones curriculares. Se podría haber llegado a una conclusión para esta investigación que descubrió una asociación entre la ejecución académica también hipotético t omar estilos; no se encontró ningún vínculo con el estilo pragmático.

Bojórquez (2015) realizó una investigación cuya denominación le puso *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Este trabajo se realizó para obtener el grado académico de maestro en salud pública en la Universidad San Martín de Porras. La finalidad de esta indagación es poder diagnosticar la alianza que existe entre el nivel de ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porras (2012 y 2013). El método utilizado de estudio fue observacional de cohorte retrospectivo. La población fue de 687 alumnos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porras, a los que se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, durante el examen de salud mental (2012 y 2013). Se llegó a la conclusión de esta investigación que la relación entre rendimiento académico y ansiedad clínica medida por la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, tiene que ser la conexión entre estas variables, ya que esos elementos están comprometidos para la red adicional.

Domínguez (2015) le puso a su investigación el nombre de *Estrategias didácticas y rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas del distrito de taurija- la libertad- 2013*. La meta de este

estudio determinar el vínculo entre las estrategias didácticas y el rendimiento académico. La estrategia que se utilizó fue un examen tipo Lickert para recoger información sobre la variable estrategias didácticas. Los informes del desarrollo de formación académica son sacados de los registros de evaluación de los resultados finales al año lectivo 2013. Se llegó a finalizar la investigación concluyendo que hay una relación significativa entre las estrategias didácticas y el rendimiento académico de los educandos de secundaria de las instituciones educativas del distrito de Taurija, La Libertad- 2013.

Ubillús (2012), hizo la investigación *Motivación del logro y rendimiento escolar en alumnos de segundo y tercer grado de secundaria de la institución educativa "Enrique Milla Ochoa" Ugel N° 02, Los olivos*. Sustentó la tesis para optar el título de magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa de la universidad César Vallejo, escuela de Postgrado, Lima, Perú. El objetivo general de la investigación fue determinar la relación que existe entre la motivación del logro y el rendimiento escolar en alumnos del segundo y tercer grado de secundaria de la institución educativa "Enrique Milla Ochoa", Los olivos. Según el enfoque la presente investigación es tipo descriptivo correlacional, ya que tiene como propósito medir la relación entre dos variables de estudio: Motivación del logro y rendimiento escolar, el diseño es No experimenta, transaccional, descriptiva, correlacional. Descriptiva porque mide y reporta las características de motivación de logro y rendimiento escolar en la población seleccionada. Es un estudio correlacional ya que mide el grado de relación o asociación entre variable descrita gráficamente. La población fue de 237 de ambos sexos del segundo y tercer grado de secundaria de la institución educativa "Enrique Milla Ochoa", Los olivos, UGEL N° 02. 2012. Se aplicará la muestra probabilística o muestreo aleatorio. Los criterios de inclusión y exclusión se consideran para la delimitación poblacional que son: Sexo: varones y mujeres. Edades. Conclusiones: La relación entre la motivación de logro y rendimiento escolar en alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa "Enrique Milla Ochoa", Ugel N° 02, Los olivos, 2012 es directa, mínima y no significativa, por ello se obtuvo una  $r = 0.156$ , con una  $p = 0.132$  ( $p > 0.05$ ) por la cual se acepta la hipótesis nula.

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

#### **1.3.1 La actividad física**

##### **Definición de actividad física**

Según Devís y Peiró (1993) El movimiento físico alude a toda la vitalidad utilizada para el movimiento; es, por lo tanto, un componente adicional que las necesidades del cuerpo para mantener capacidades cruciales, por ejemplo, tales como la respiración, la digestión, la circulación sanguínea, etc. (Márquez y Garatachea, 2013, p. 4)

Gonzales (2003) sostiene que aquellos que actúan alegando acción física cualquier desarrollo voluntario de figura de una construcción voluminosa, con una vitalidad más estupenda que en reposo.

De la Barra (2013) El movimiento físico será en vista de que el desarrollo físico con la mejora analítica esencial y de lo físico, lleno de sentimiento. Lo que es más capacidades cognitivas del individuo, esto podría transmitirse en el calibre de reclamar tanta inversión en el separar zonas de entorno diversos, familiar, socialmente, productivamente, que no es un requisito previo, sin embargo, todo el orden social requerido. (OMS, Web).

Devis (2000) señal que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y que es multidimensional en la que se presentan dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales

La OMS nos explica la acción física es a menudo similar a la figura desarrollada por los músculos esqueléticos, por la proporcionalidad de la vitalidad. Obtendrá beneficios de bienestar. Se puede prescribir una calificación académica de por vida. El movimiento físico será un determinante esencial del gasto de vitalidad, por lo tanto, es fundamental para la armonía calórica. (Barría y Manríquez, 2011).

### **Enfoques centrados en la actividad física y la condición física**

Según Devís y Peiró (1993), En la actualidad, nos encontramos con dos paradigmas imperativos que ayudan al examen. También a las estrategias de adelanto del bienestar.

El paradigma centrado se centra en la condición física y el estándar situado en la acción física. Tenemos maestros que protegen la calidad de un proyecto aceptado para el bienestar físico que acompaña al juego. Sin embargo, los diferentes problemas deberían proporcionar una introducción alternativa de la condición física, reconocer la mitad de la condición física identificada con la capacidad física y la física identificada con el bienestar.

Sin embargo, sorprendentemente, la condición física, requiere de un esfuerzo y efectivamente el estado nutricional y la actividad física están relacionados, la mayoría de estudiantes tiene una vida sedentaria esto pone en riesgo su salud, puesto que las actividades físicas disminuyen las enfermedades cardiovasculares y otros.

En relación con las dos primeras cuestiones, Morehouse y Gross (1976) (citados en Devís y Peiró, 1993, p. 7) ya dijeron que se puede tener buena condición física y no estar sano, y lo hicieron con un ejemplo drástico pero esclarecedor:

Mientras en esos estándares orientados a la actividad física infieren que el bienestar podría haberse cuidado para el proyecto de movimiento físico sin llegar a los objetivos de bienestar físico. Ese estado físico cesa con un componente focal y el protagonismo puede estar inclinado hacia el movimiento físico. La acción física necesita un doble dominio con respecto a la salud, un estado físico inmediato e indirecto. Esto implica que el reconocimiento de la acción física, la salud, si es o no, mejora el estado físico, también que esas últimas influencias no son bienestar por sí mismo, ya sea por el impacto del movimiento físico expandido.

Parece que un punto de vista de bienestar será una cantidad mayor en línea con la acción directa. La medida también la naturaleza de la práctica de reclamación

esencial para obtener beneficios sólidos puede ser única en relación con lo que se puede prescribir con beneficios. Lo que es más actualizaciones para el estado físico. Para decirlo de otra manera, las mejores ganancias del ejercicio consistían en comenzar con niveles inactivos a moderados de estado físico, actividad alterna, y las ganancias decrecientes. El punto cuando se inicia comenzando con niveles directos en grandes cantidades para el estado físico o acción.

Aquellos estándares girados con movimiento físico estarán más cerca de un sueño recreativo y participativo para ejercicios sobre el caso particular centrado para la condición física. Cuando se puede incluir el representante físico. Un proceso, cuando se incluirían. En un proceso, al mismo tiempo, el cambio del estado físico se relaciona con un efecto posterior relacionado con Un nivel de estructura física. Por lo tanto, esas reducciones de bienestar se encontrarían en el procedimiento sobre ejercicios físicos y no en el aspecto de los resultados. Los ejercicios físicos dirigidos a mejorar el bienestar deberían moverse lejos, comenzando con la adecuación de la ejecución. Lo que es más entrenamiento, cómo guiarse hacia el objetivo. Qué es una inversión más segura, hacer ejercicios físicos. Una oportunidad de ser similar a eso, parece ser que necesita mucha gente más investigaciones para ver a fondo esas conexiones a la mitad de la actividad física, el estado físico también el bienestar.

### **Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física.**

González (2001) establece una serie de variables que afectan a la motivación del alumnado en el campo de la actividad física, entre las que destacan:

La motivación de logro: es el resultado de buscar el éxito y evitar el fracaso, la cual afectará de manera que cuando la primera vertiente supere a la segunda, el alumnado conseguirá más logros y querrá continuar sus aprendizajes.

El refuerzo social: la propia sociedad a través de diversos canales como las interacciones personales (con el profesorado, los/as compañeros/as...) o los medios de comunicación, refuerza determinados comportamientos y actitudes.

Las expectativas propias: nos suelen motivar aquellas actividades en las que tenemos expectativas de éxito (motivación de logro).

Las expectativas de otras personas (progenitores, profesorado, compañeros/as...): íntimamente relacionadas con el “efecto pigmalión”, enunciado por Rosenthal y que afirma que aquello que esperemos de las personas, se cumplirá.

La autoeficacia percibida: se basará, fundamentalmente, en la percepción que la persona tenga de su competencia motriz y no tanto, en la realidad de la misma.

Los incentivos: pueden ser refuerzos personales, sociales, materiales. (Caballero, 2014, pp. 27-28).

Nishida (1988) definió la motivación de logro para el aprendizaje en educación física:

Las personas comunican para el logro que se guía hacia la meta de aprender educación física, que incluye tanto su entusiasmo lo que es más atención a la calidad de lo que aprenden, por ejemplo, de manera que la Auto evaluación de su competencias propias y el impacto de sus encuentros palabra secreta. Por lo tanto, los elementos, por ejemplo, tales que la persistencia previa, el aprendizaje, la evaluación del aprendizaje alegado, la capacidad del motor observada o el temor a los componentes constantemente que impactan a los estados persuadidos por los aprendices reclamantes. (Ruiz, et al., 2004, p.3).

Nishida (1988) tomó como base teórica el análisis de Atkinson (1964), Nishida elabora, entre 1981 y 1987, Un modelo multidimensional para inspirarse en el logro en este modelo, surgen las inspiraciones para el logro de reclamar una ejecución excepcional que se manifiestan como inspiración para evitar la desilusión. De ahí que, partiendo de un instrumento previo (Nishida e Inomata, 1981), construyó el denominado Test AMPET (Achievement Motivation in Physical Education Test) (Ruiz, et al., 2004, p.4)

En la práctica física, se necesita ver cómo se reconocerá el movimiento físico. Similarmente al componente ventajoso en general para el soporte. Lo que es más un cambio de salud, comprendido desde el triple tamaño Bio-Psico-Social y, en consecuencia, similar a una técnica de conducta desechable dentro del estilo de vida.

Como afirma Biddle (1997), la mayor parte de estos propósitos del acto sobre el movimiento físico incluyen diferentes tipos precisos de ejercicio, tanto cualitativamente (ocio, recreo, ejercicios físicos enfocados) lo que es más cuantitativo (frecuencia, fuerza.) Por lo tanto, los beneficios del bienestar que se infieren a partir de ese acto de acción física no se basan en la realidad actual de la figura particular, como lo avalan eventualmente los especialistas pero hay una multitud de elementos que afirman que se encuentran en conexión inmediata con los propósitos para los cuales la gente realiza actividad física.

	TOTAL	VARONES	MUJERES
Hacer ejercicio físico	52%	51%	53%
Diversión y pasar el tiempo	44%	50%	35%
Gusto por hacer deporte	37%	44%	27%
Mantener y/o mejorar la salud	26%	19%	37%
Encontrarse con amigos	21%	26%	14%
Mantener la línea	14%	9	23%
Evasión (escaparse de lo habitual)	10%	10%	9%
Gusto por la competición	4%	5%	3%

*Figura 1.* Motivos de los españoles para realizar actividad física (García Ferrando, 1997).

Según Márquez (1995), los que dejan la practica física son los que no sientan ningún sentimiento positivo como por ejemplo, diversión, alegría, autosatisfacción, confianza, orgullo, arrogancia, energía y entusiasmo alternativamente, a diferencia de mantener pestañas en reducciones de bienestar alternativamente resultados mentales.

### **Condición física**

Con vigor y diligencia, sin ninguna fatiga anormal y con una reserva de energía suficiente para poder disfrutar de las distracciones en el tiempo libre o de ocio y para ser capaz Dougherty (2005) la condición física es la capacidad para realizar las tareas diarias de responder adecuadamente a cualquier emergencia imprevista (p. 4).

Estar en buen estado físico es realizar ejercicios de manera rutinaria sin que notemos cansancio, realizando actividades con reserva de energías y disfrutando en pleno del tiempo de ocio.

Puede ser un elemento de vitalidad que permite a las personas hacer las asignaciones comunes de la vida cotidiana, apreciar las ocasiones dinámicas en las que podrían esperarse razonablemente emergencias imprevistas, cuando deberían mantenerse alejadas de las enfermedades homocinéticas. Generalmente desarrolla el límite académico más extremo que encuentra completamente la dicha sobre la vida. (Bouchard y Shepard, 1993, p.11).

Tener la condición física aceptable nos permite realizar actividades diarias, dinámicas, disfrutando cuando lo realizamos, nos permite reaccionar ante situaciones imprevistas, y la mayor motivación es que mejoramos nuestra salud.

De acuerdo con lo mencionado al tener buena condición física se pueden realizar trabajos con mayor rendimiento donde intervienen todas nuestras capacidades físicas básicas, mejorando nuestra salud, evitando riesgos mortales.

Los factores del control de condición física; el nivel de la condición física depende de varios componentes, cada uno de los cuales debe ser sometido al proceso de control. Los componentes del rendimiento en una actividad deportiva son el condicional o fisioatlético, técnico, táctico, psicológico y teórico (Ramos, 2000, p.144).

Para medir la condición física también se debe de tomar en cuenta el estado de ánimo, con que motivación llegan, la técnica con que realizan los ejercicios y tener conocimiento de los objetivos planteados

Al tener una buena condición física podemos realizar actividades físicas de manera óptima, sobre todo si trabajamos las cualidades físicas básicas como la resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza, es importante conocer el nivel de condición física del estudiante, para motivar y medir sus progresos. Aquellos que tienen un estilo de vida inactivo pueden estar relacionados, "en otras cosas, con la mejora de la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer y las enfermedades cardiovasculares", señala el momento en que se presentará.

## **Dimensiones de la variable actividad física**

### **Dimensión 1: Resistencia**

Según Devís y Peiró (1993) definió como la "Capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos" (Caballero, 2016, p.43).

### **Funciones de la resistencia**

Para Zintl (2001), sobre las distintas funciones de resistencia, expresó:

Quien establece que la resistencia tiene diferentes funciones en la práctica deportiva. La particularidad del tipo de deporte es un factor decisivo. Sobre todo es importante si se trata de movimientos cíclicos o acíclicos, continuos o interválicos, con mucha o poca intervención de la fuerza o de la velocidad del movimiento. Bajo este punto de vista vuelve a evidenciarse que en el fondo no puede haber un concepto universal de la resistencia, puesto que la particularidad de la carga crea varios perfiles de manifestación.

Se pueden destacar las siguientes funciones de la resistencia:

Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de la carga a lo largo de la duración establecida para ella.

Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas.

Aumentar la capacidad de soportar las cargas cuando se afronta una cantidad voluminosa durante el entrenamiento y en competiciones, durante una cantidad no concretos de acciones concretas.

Recuperación acelerada después de las cargas de entrenamiento y en competición.

Estabilización de la técnica deportiva y de la capacidad de concentración en los deportes técnicamente más complicados.

Se puede decir que en todos los deportes, la resistencia tiene un papel importante ya que funge de diferentes maneras, nos ayuda a soportar cargas de trabajo, o recuperarnos de un esfuerzo, especialmente en las pruebas atléticas del medio fondo y fondo (p. 4).

## **Dimensión 2: Velocidad**

Según Devís y Peiró (1993) definió desde el punto de vista de la cinética la velocidad es la consecuencia de relacionar los tamaños espacio-tiempo. Para caracterizar la velocidad de una protesta se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y el rumbo de la reubicación, por lo que la velocidad se comunica en cuanto al tamaño del vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo. (Caballero, 2016, p.44).

Según Rius Sant (2005) Desde el punto sobre la perspectiva desde la cinética de la reivindicación, la velocidad es el resultado de esas magnitudes espaciotemporales. Definirá el ritmo de reclamo a objeto debe reforzarse reconocer la separación principal de esas unidades del tiempo de reclamo, así como el rumbo Lo que es más acerca de desplazamiento, a lo largo de estas líneas la velocidad se comunicará

de la misma manera una extensión de vector que hace que en el campo de preparación de las denominaciones de velocidad de la capacidad de ejecutar un movimiento en lo mínimo podría razonablemente esperarse en el largo plazo. Podemos reconocer las distintas manifestaciones del ritmo en el ser humano:

- a) velocidad segmentaria: puede ser la capacidad de un fragmento de alta velocidad.
- b) tasa de respuesta: es la capacidad de responder en el tiempo más breve del tiempo contra el estímulo particular, esa posibilidad que pasa desde la manifestación del impulso hasta que se puede iniciar la reacción motora.
- c) Capacidad de aceleración: puede ser la capacidad para alcanzar la velocidad más extrema en el menor tiempo posible. Es de gran alcance depende de la energía más extrema.
- d) la velocidad más extrema: es el ritmo más notable al que se mueve un distintivo, se basa en la fuerza progresiva, los versátiles de esa consideración y la coordinación entre los agonistas y antagonistas.
- e) soporte para la velocidad: puede ser la capacidad para cuidar este ritmo extremo. Similarmente, siempre que se pueda esperar razonablemente (pp. 1-2).

La velocidad es la consecuencia de relacionar el tiempo espacial de las extensiones. Para caracterizar la velocidad de una pregunta, se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y la raíz del desarraigo, por lo que la velocidad se comunica como un tamaño de vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo.

### **Dimensión 3: Flexibilidad**

Según Devís y Peiró (1993) Lo ha caracterizado como un destacado entre las habilidades físicas esenciales. En su significado, intervienen algunos términos; son: movilidad, ancho de la articulación, extensión muscular también extensibilidad, la última vista Iguualmente una extensión sin diferenciar los tejidos. (Caballero, 2016, p.45).

El valor del esfuerzo para lograr la adaptabilidad se dividirá en dos aspectos fundamentales: cambio estático. De todos modos, desde el reclamo de ellos, depende del tipo de poder utilizado para el rango de esas posturas de prolongación y el nivel de estiramiento al que se someterá la base de datos, de forma similar a la realizada.

#### **Métodos de adquisición de la flexibilidad**

La labor de adquirir la adaptabilidad tiene dos aspectos fundamentales: dinámico y estático. En cada uno de ellos, superponiéndose a esos extremos de reclamo de unidad utilizado para lograr esas posturas de prolongación y el nivel sobre el que los sujetos, con respecto a la ilustración realizada.

Vinuesa y Coll (1984) puede ser el plan que, considerado, mejor ajuste de los presentes postulados hipotéticos. Las metodologías estáticas permiten un control de la postura que esas personas individuales deben aceptar deben adquirir un estiramiento fuerte. Podrías vencer insignificamente el nivel de reclamar descanso en lugar de sentarse Previamente, Un escenario a un tiempo particular: técnica estática fundamental.

También podría haber impulsado en la prolongación que un músculo tiene, hecho un desarrollo dentro de la restricción se centra en su capacidad; ese punto los componentes neurofisiológicos propioceptivos necesitan ayuda activada; necesitan ayuda con los métodos de FNP, cuyo acrónimo implica facilitador neuromuscular propioceptivo. (Saez, 2005, p. 6).

#### **Dimensión 4: Fuerza**

Según Devís y Peiró (1993) definió como que se puede precisar que la preparación del poder será crucial para el mayor avance dentro del entorno que lo rodea. Además, se debe ajustar tanto a él. Puede ser esencial para aquellos reconocimientos de asignaciones para la vida diaria, para aquellos que realizan trabajos diferidos, y también para aquellos de la estructura del cuerpo en los diferentes períodos desde los que se reclama el desarrollo. Parece que el mayor flujo de salida de reclamar desarrollo puede reflejarse dentro de las actividades físico-deportivas, el punto en que progresivamente será en los niveles requeridos. (Caballero, 2016, p. 46).

En dimensión fuerza se puede precisar que manejos de hechos son cruciales para el mayor avance dentro del entorno que lo rodea y para el mayor ajuste posible. Puede ser esencial para el reconocimiento de asignaciones sobre la vida cotidiana, para la ejecución de reclamos de trabajos modificados, y adicionalmente para la mejora de la estructura del cuerpo en las diferentes etapas desde el desarrollo del reclamo. Se puede ver que esa declaración más grande sobre el desarrollo puede reflejarse dentro de las actividades físico-deportivas, El punto en que puede ser progresivamente más sorprendente acerca de esos niveles necesarios, Alrededor del cual, esa energía habla a un tipo secundario.

#### **Clases de fuerza**

Fuerza estática: es lo que sucede debido a una retirada isométrica, en calidad, se produce una expansión en la tensión en los componentes contráctiles sin cambio de tiempo en la estructura fuerte. Es decir, hay una presión estática en la que no hay trabajo físico, ya que el resultado del poder por la separación es cero. Para esta situación, la protección externa y el poder interno entregados por una grandeza similar, siendo el resultado de dos poderes contradictorios equivalentes a cero. Esta apariencia de calidad requiere un cuidado extraordinario en su entrenamiento debido a las repercusiones cardiovasculares que implican los mayores esfuerzos.

Fuerza dinámica: Es eso lo que cuanto a la ilustración, un efecto posterior sobre una contracción anisométrica isotónica alternativamente previamente,

calidad, una expansión en la presión en los componentes contráctiles. Lo que es más para transformar largo en la estructura se generará, lo que podría ser en el contexto, produciendo los llamados cambios concéntricos la fuerza, en la cualidad, el poder interior voluminoso derrota a esa impermeabilidad con la superación; o tensión en la prolongación de las fibras musculares, lo que podría incluir la supuesta energía dinámica frívola, el lugar donde la energía externa puede ser más sorprendente sobre la presión interior creada. (Ehlenz , Grosser Y Zimmermann, 1990. p. 3).

### **Beneficios de las actividades físicas**

Según el Minsa (2010) la práctica regular de actividades físicas:

Extiende la vida y optimiza el tiempo de vida (la comprensión, la memoria, la concentración, la aversión del avance de reclamar enfermedades, por ejemplo, la diabetes mellitus, la hipertensión, obesidad, enfermedad cardio-vascular cerebral, osteoporosis, cáncer de colon lo que es más cáncer de mama, disminuyendo Anteriormente, el colesterol valores (malo) Lo que es más triglicéridos, aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno), mejora los valores de pulso. Entre los beneficios que se pueden obtener con la realización regular de actividad física se encuentran los siguientes:

Prevención de enfermedades como diabetes, síndrome metabólico y cardiopatías aumento de las defensas por lo que disminuye el riesgo de padecer infecciones, fortalece el sistema muscular y óseo, mejora habilidades como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, a nivel cognitivo mejora el desempeño, concentración y aprendizaje y mejora tu estado de ánimo y autoestima disminuyendo ansiedad y depresión.

### **Promoción de un estilo de vida saludable**

Según señalo Dawson (1994) promover un estilo de vida saludable considera:

Debemos probar más allá de los indicadores de bienestar de la utilización de los tipos Salud-Enfermedad, además de utilizar indicadores dentro de una idea de bienestar analítico esencial Bio-Psicosocial. Los estados de bienestar seguro

necesitan ayuda relacionada con un estilo de vida adecuado, un nivel para el estrés, un sentimiento de reclamar bienestar, una capacidad para deleitarse con el término. Además, una tolerancia a las pruebas que se suceden por otra parte, los estados negativos de admiración al bienestar están relacionados con la construcción de niveles desplazados. Además, está desconectado de los aspectos físico, mental y social. Lo que es más, de una ocurrencia prematura laboral en la charla sobre adultos, sobre propiedad física, necesitan ayuda con problemas de bienestar. La sugerencia con el juego se muestra progresivamente en las recetas restaurativas de los médicos. Además, se disemina ampliamente hacia aquellas redes (proyectos de salud que investigan la televisión, también radio, áreas particulares de las revistas, etc.).

Las metodologías y los proyectos de adelanto del bienestar deben ajustarse a las necesidades cercanas de las posibilidades particulares de cada nación. También la configuración regional. Esos adelantos de reclamar bienestar favorecen al personaje. De esta forma, esas opciones accesibles deben ser expandidas. De esta manera, la población realiza un control más estupendo en su bienestar y en la tierra. Puede ser vital darles a las personas que acepten algo así, para su vida, se preparan para esas diversas fases de la misma. Lo que es más acerca de las dolencias graves. Este valor de esfuerzo debe tener una oportunidad de ser transmitido en las escuelas, hogares, lugares de trabajo además de los entornos de mantenimiento de grupo (Sánchez, 1996, p.24).

Los estados de bienestar positivo están relacionados con una forma de vida adecuada, un nivel de presión, un sentimiento de prosperidad, una capacidad de apreciar la vida y una resistencia a las dificultades planteadas por la tierra. Por otra parte, los estados negativos en cuanto al bienestar están relacionados con la expansión de los niveles cambiados de severidad y sus pertenencias relacionadas con la naturaleza física, mental y social y con una ocurrencia prematura de mortalidad. En la charla de los adultos, en la propiedad física, también están conectados a problemas médicos. La propuesta de se presenta progresivamente en los remedios restauradores de los especialistas y está ampliamente dispersa en

los medios (programas de bienestar en TV y radio, áreas particulares en revistas, etc.).

### **Variación del nivel de actividad física a lo largo de la vida**

De modo que para reconocer la acción física identificada con el bienestar y la condición física, se necesitarían definiciones concretas para separar los niveles de la demanda de acción física que mejora o no el bienestar. Lo que es más un estado físico independientemente de los extraordinarios resultados para este responsable en años posteriores, la documentación encontrada sobre estos criterios puede ser estrictamente restringida (Oja, 1995). Sánchez-Barrera, Pérez Además, Godoy (1995) transmitió una investigación afianzada junto a la dirección de Granada, que incluía 625 sujetos (355 hombres, 270 mujeres) de los cuales 74 debían eliminar algún tiempo de la edad requerida, que necesitaban mostrar el nivel de físico El movimiento que necesitaban creó en los períodos de reclamar tanta vida corresponde a diferentes rangos. En este estudio, he observado cómo aquellos sujetos que realizaron la mayor parte del movimiento físico necesitan también las personas que realizan ejercicios físicos adicionales en su adolescencia. Lo que es más juvenil. Sin embargo, también será razonable que aquellos que comiencen a participar en el movimiento de deportes sean deficientes, que conozcan a los jóvenes que necesitan realizar o realizar ejercicios físicos para una base de trabajo estándar fuera del ambiente de la escuela. Como retroalimentación del deporte rival confundido, con decir que para su exterior remunera tiene una tendencia a restringir esta inspiración interior. Como lo expresan los niños en desarrollo, su inversión se transforma claramente de esa rivalidad hacia una mayor cantidad de movimiento físico recreativo (Shepard, 1984). Un gran maestro no intenta mejorar la ejecución del niño y puede tener una inclusión para avanzar en su bienestar.

### **Actividad física y salud**

Algo parecido señalan Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh (1986) en su análisis longitudinal dirigido a 16.936 ex estudiantes empezando por la universidad de Harvard a mediados de los 35 y 74 de edad. Los creadores encontraron, por parte de la persona, sujetos para una labor semanal de movimiento físico por debajo de

los 2.000 Kcal. Tienen un 38% más de peligro de fallecer después de un período de tiempo considerable que necesitan una acción física más alta y, por el otro, que el peligro de reclamar patear el cubo podría haber sido proporcionalmente proporcional al nivel de movimiento físico en un grado de 500 a 3.500 Kcal una semana

A partir del manifiesto recogido en la Conferencia sobre el Ejercicio, Forma Física y

Salud celebrada en 1988 en Canadá y citada por Abajo y Aguado (1996), consideramos una serie de factores claves relacionados con la salud:

a) La práctica será un requisito común del cuerpo, que nos permite impulsar la prosperidad. También la realización del personaje de los participantes, animando a aquellos de una autoimagen segura. Contribuye a una manera específica e indirecta de evitar una cantidad excesiva de reclamos de dolencias, tanto fisiológicas como psicológicas, a un determinante de la vitalidad de la figura particular. Además, su capacidad utilitaria. En la otra mano, un estilo de vida inactivo es responsable de una gran cantidad de enfermedades. Particularmente para el tipo coronario.

b) la actividad física desarrolla aquella accesibilidad sobre los sujetos a enfrentar el horario también, conexión a:

Hace todo lo posible con los diarios: resistencia, fuerza, coordinación, etc.

Intelectuales: concentración, razonamiento, etc.

Emocional: humor, esa velocidad de reacción, esas respuestas en ocasiones imprevistas o retrocesos.

La mejor utilización posible de esos músculos y la búsqueda de un movimiento físico sano se han iniciado desde la etapa de clase, no solo como un medio preventivo, sino particularmente como un fenómeno educativo-cultural, continuamente responsable de las Realidades y la acción de la gente produce propensiones reales útiles unidas al bienestar. (Caballero, 2014).

## **Actividad física y drogas adictivas**

Esa utilización de sustancias nocivas en torno a los jóvenes es un problema de bienestar social.

Siempre y cuando solo existan métodos para evitar y que la medicación alegue prácticas de enfrentamiento social (adicción a las drogas, delincuencia, esclavización de los juegos destacados, televisión, etc.), su parte forzosamente puede anticiparse. Con respecto a la ilustración "esfuerzo para lograr un objetivo" o como entrenamiento sobre aceptabilidad con algunas pautas del juego". Este conocimiento en el medio del juego y la acción contraria sobre las prácticas de peligro podría ser algo que, sin duda, podría introducirse en la conversación social actual. Expresiones alternativamente lemas del tipo "Deportes contra las drogas" serían aparentes. En el juego, incluso ahora hay un rostro que reclama un buen contenido sólido. Se ve como un enfoque para apelar a una parte social de los vicios. Las mismas cualidades de los individuos que hemos señalado en un minuto esa solidaridad con esos rivales, esa compañía, etc. a lo largo de este camino, la observación y el arreglo de existencias de toda la instrumentación pueden ser. - haz que se muestre como un enfoque de sonido debería pasquinar esa oportunidad.

## **Variable 2: Rendimiento académico**

### **Definición de Rendimiento académico**

Está orientado a la evaluación de los estudiantes para medir sus capacidades cognitivas durante su desarrollo formativo en las distintas instituciones.

Martinez (2007,p.16), indica que “el rendimiento se expresa a través de medidas con las cuales se intenta describir el grado de adecuación que el funcionamiento de un sistema educativo presenta con respecto a sus objetivos centrales.

En este sentido, definimos el rendimiento académico como el "producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares". (Martínez-Otero, 1996, p. 4).

Bruggemann (1983), sostiene que la derivación más directa “del rendimiento (...) proviene del mundo laboral industrial, donde las normas, criterios y procedimientos de medida se refieren a la productividad del trabajador; al evaluar ese rendimiento se establecen escalas "objetivas" para asignar salarios y méritos” (Martínez, 2007, p. 12).

Adell (2006), señaló que” el rendimiento es un constructo multidimensional, determinado por un gran número de variables (inteligencia, motivación, personalidad, etc.) y en el que influyen numerosos factores personales, familiares o escolares, entre otros”. (Jiménez y López-Zafra, 2009, p.4).

Tonconi (2010) definió:

“el rendimiento académico como el nivel demostrado de conocimientos en un área o materia, evidenciado a través de indicadores cuantitativos, usualmente expresados mediante calificación ponderada en el sistema vigesimal (...), para áreas de conocimiento determinadas, para contenidos específicos o para asignaturas”. (Montes, 2011, p. 12).

El rendimiento académico se refiere al nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparada con la norma de edad y nivel académico.

El rendimiento académico va ser el resultado del mundo en el que se desenvuelve académicamente el estudiante en el cual se juegan aspectos relacionados a la memoria, aptitud, motivación entre otros.

### **Factores que intervienen en el rendimiento escolar**

Pérez Gómez (1992), señaló las condiciones necesarias para este proceso.

#### **Factor biológico**

Este factor es determinante en el rendimiento académico y está referido a:

Esos elementos vivos incorporan algunos puntos de vista, tales como altura, textura, peso, color de la piel, cabello, vista, oreja, cara, dientes, garganta, voz, aliento, etc. a lo largo de este camino, observando y arreglando las existencias de toda la instrumentación puede ser, esto manifiesta su estructura física, que debería tener la oportunidad de mantenerse. Previamente, en excelentes condiciones, aceptará la vida de clase, los deportes y la diversión.

Mantener ese físico sobre el estado útil es la base para el entusiasmo del estudiante. También se asegurará junto con los estados que lo permitan, sin duda, aquellos que educan sobre el testamento del educador. La persona se mantendrá dinámica y definitiva con cualquier movimiento que se proponga durante una tarea en la escuela. (Zuazo, 2013, p. 46).

El factor orgánico incorpora diferentes partes de las historias, por ejemplo, estatura, fabricación, peso, sombra de la piel, cabello, visión, oído, frente, dientes, garganta, voz, aliento, etc. Esto estructura su estructura física, las cosas deben salvaguardarse en perfecto estado, para aceptar la vida escolar, los juegos y la diversión.

El mantenimiento en gran estado de la criatura, es la base para que el suplente se concentre y se encuentre en condiciones que se le parecen efectivamente a la educación del instructor. El suplente se mantendrá dinámico y definitivo para cualquier movimiento propuesto por la escuela.

### **Factor psicológico**

Este factor es determinante en el rendimiento académico y está referido a: El ser vivo de cada persona, en su avance, introduce una agradable relación mental y física; de esta manera, el niño que se desarrolla físicamente en perfecto estado probablemente tendrá una capacidad mística ordinaria.

La existencia mística del joven está en una progresión de cambios en medio del avance, uno es cuantitativo donde se da un título de aprendizaje y el incremento de

las capacidades psicológicas. Las otras cualidades subjetivas, mientras se avanza en los elementos de la psique, puede haber cambios, o el desarrollo en el que se basa constantemente, depende del personal o el entusiasmo de cada persona para alcanzar el nivel de derrota que desea.

Además, se trata de los problemas del ajuste, la relación de seguridad entusiasta, el resto intelectual, la ejecución del joven está firmemente identificada con sus capacidades psicológicas. (Zuazo, 2013, pp. 45-46)

### **Factor económico**

Este factor es determinante en el rendimiento académico y está referido a:

El elemento monetario es una característica del medio ambiente y surgen contrastes naturales a partir de los contrastes financieros. Estos contrastes influyen en el erudito. En lo que se refiere al límite mental y el rendimiento escolar, al igual que un tigre que ingresa en un entorno monetariamente pobre a través de otras cosas aseguradas junto con su avance. La naturaleza social y monetaria del dominio. El límite mental podría ser reconocido como un problema de la vida, ya que también puede ser moldeado hacia el sustento y la situación monetaria, en cualquier caso, en cuanto a una condición suficiente, benéfica.

Es importante señalar que existen diferencias individuales, podría ser que los alumnos que viven en hogares privilegiados monetariamente, que tienen los mejores estados para estudiar, sin embargo, los estudiantes que viven en hogares de clase, de redes más se esfuerzan más para obtener evaluaciones prácticas. Según lo declarado por la inspiración de que obtendrán esa ejecución de clase dependerá de la red y solo que le da al estudiante, sin embargo, habrá más que eso dependerá de los incentivos y el apoyo de la gente. (Zuazo, 2013, p. 46)

El límite mental se puede ver como un problema natural, pero además está moldeado por las circunstancias financieras y de negocios, en cualquier caso en cuanto a una condición suficiente, excelentes condiciones de vida y de trabajo.

Es vital tomar nota de que hay contrastes únicos, se puede sentir que los estudiantes que viven en hogares financieramente especiales, que tienen las mejores condiciones para el examen, es decir, los estudiantes que viven en los hogares de los medios y la clase de medios de comunicación esfuerzo más para obtener evaluaciones decentes. Según la inspiración que obtienen la ejecución de la escuela dependerá de la parte de los medios que brinde el suplente, sin embargo, más que eso dependerá de los motivadores y el interés de los tutores.

### **Factor Sociológico**

Este factor es determinante en el rendimiento académico y está referido a:

El medio social constituye un elemento importante para la vida del hombre. El aspecto físico y social, están ligados a su vida orgánica e influyen en el desarrollo anímico del niño.

La comunidad doméstica constituida por la familia es considerada un factor decisivo en la vida del niño, ya que la misma se constituye en el elemento primario de socialización del niño. El tipo de relación que el alumno establece con sus compañeros de juego y de la escuela, dependen en gran parte del tipo de relación y comunicación que este ha tenido con sus padres y familiares en el hogar. (Zuazo, 2013, p. 47)

### **Factor emocional**

Este factor es determinante en el rendimiento académico y está referido a:

El hombre es un ser emotivo, lo emocional es un factor básico de su conducta. Ni las actividades intelectuales más objetivas, pueden liberarse de la interacción de los sentimientos del ser humano.

Las emociones pueden representar para el adolescente un beneficio o un perjuicio. Las emociones muy fuertes perjudican al adolescente,

creándole tensiones que entorpecen su estabilidad y adaptación.  
(Zuazo, 2013, p. 47).

### **Factor ambiental**

Este factor comprende a los diferentes aspectos que rodean al proceso de enseñanza aprendizaje. Entre ellos tenemos:

#### **Hábitos alimenticios**

Como sabemos una alimentación balanceada contribuye a la atención, memoria, concentración y en general al rendimiento. (Patzan, 2014, p. 13).

Papalia, Wendkos y Duskin (2005) mencionaron que en la actualidad se comen menos frutas y verduras y más dulces, chocolates, gaseosas y otros alimentos produciendo alto colesterol, grasas y calorías siendo estos bajos en nutrientes. La deficiencia de estos se ve vinculada a calificaciones más bajas en las pruebas estandarizadas. (Patzan, 2014, p. 14).

#### **El descanso y horas de sueño**

Morris y Maisto (2001) citado por Patzan (2014) “consideraron que los trastornos de sueño pueden generar cansancio o fatiga. Si las personas pierden crónicamente una o dos horas de sueño todas las noches, les cuesta mucho prestar atención en el día, sobre todo en tareas monótonas y para recordar”. (p.14). Lo recomendable es que los estudiantes duerman de 10 a 12 horas.

Incluso no solo se ve afectado los proceso cognitivos sino también estado de ánimo, generalmente las persona que no descansa el tiempo recomendable se sienten irritables y sus estados emocionales se alteran.

## **Características del rendimiento académico**

Según García y Palacios (1991) consideró que las características del rendimiento académico son:

El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de enseñanza aprendizaje por lo tanto está ligado al esfuerzo del alumno. (2) En su aspecto estático comprende el producto del aprendizaje generado por el alumno expresado por una conducta de aprovechamiento. (3) El rendimiento está ligado a medidas de valor y juicios valorativos. (4) El rendimiento es un medio y no un fin. (5) El rendimiento está relacionado en propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, por ello debe responder al modelo social vigente. (Garay, 2014, p. 43).

## **Tipos de rendimiento académico**

### **Rendimiento individual**

“Se pone de manifiesto en la adquisición de experiencias, hábitos, destreza, habilidades, actitudes, etc. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual”. (Garay, 2014, pp. 43- 44).

### **Rendimiento social**

“Las instituciones de educación al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia en la sociedad en que se desarrolla”. (Garay, 2014, p.45).

### **Dimensiones del rendimiento académico**

Está representado por todas las áreas que se evalúan como parte del rendimiento académico.

## **Área de matemáticas**

DCN (2008) estableció:

Los conocimientos matemáticos se van construyendo en cada nivel educativo y son necesarios para continuar desarrollando ideas matemáticas, que permitan conectarlas y articularlas con otras áreas curriculares. En ello radica el valor formativo y social del área. En este sentido, adquieren relevancia las nociones de función, equivalencia, proporcionalidad, variación, estimación, representación, ecuaciones e inecuaciones, argumentación, comunicación, búsqueda de patrones y conexiones (p. 316).

“En el caso del área de Matemática, las capacidades explicitadas para cada grado involucran los procesos transversales de Razonamiento y demostración, Comunicación matemática y Resolución de problemas, siendo este último el proceso a partir del cual se formulan las competencias del área en los tres niveles”. (DCN, 2008, p. 316).

## **Área Comunicación**

El DCN (2008) la define como el área que “fortalece la competencia comunicativa desarrollada por los estudiantes en Educación Primaria para que logren comprender y producir textos diversos, en distintas situaciones comunicativas y con diferentes interlocutores, con la finalidad de satisfacer sus necesidades funcionales de comunicación, ampliar su acervo cultural y disfrutar de la lectura o la creación de sus propios textos”. (p.341)

## **Área Ciencia Tecnología y Ambiente**

Según el DCN (2008) “El área de Ciencia, Tecnología y Ambiente tiene por finalidad desarrollar competencias, capacidades, conocimientos y actitudes científicas a través de actividades vivenciales e indagatorias. Estas comprometen procesos de reflexión-acción y acción-reflexión que los estudiantes ejecutan dentro de su contexto natural y sociocultural, para integrarse a la sociedad del conocimiento y asumir los nuevos retos del mundo moderno. (p.449).

## Área Historia Geografía y Economía

El DCN (2008) expresa que es “la construcción de la identidad social y cultural de los adolescentes y jóvenes y el desarrollo de competencias vinculadas a la ubicación y contextualización de los procesos humanos en el tiempo histórico y en el espacio geográfico, así como su respectiva representación”. (p.383)

### Evaluación del rendimiento académico

Nivel Educativo Tipo de calificación	Escala de Calificación	Descripción
Educación Secundaria	20 – 18	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
	17 – 14	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
Numérica y Descriptiva	13 – 11	Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
	10 – 00	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de éstos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo con su ritmo y estilo de aprendizaje.

*Figura 2.* Escala de calificación de los aprendizajes en la Educación Básica Regular  
*Fuente:* DCN. MINEDU. (2008, p.53)

Diseño curricular nacional (2008) estableció: Las funciones consideradas para la evaluación de los aprendizajes han sido: (a) pedagógica; la evaluación es parte del proceso de enseñanza aprendizaje, permite recoger información para tomar las medidas más convenientes para mejorar el proceso. (b) social; porque permite certificar a los estudiantes para desempeñarse en determinadas actividades a nivel local, regional y nacional. (D.C.N., 2008, p. 51).

## **1.4 Formulación del problema**

### **1.4.1 Problema general:**

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

#### **1.4.1.1 Problemas específicos:**

##### **Problema específico 1**

¿Cuál es la relación entre la resistencia y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

##### **Problema específico 2**

¿Cuál es la relación entre la velocidad y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

##### **Problema específico 3**

¿Cuál es la relación entre la flexibilidad y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

##### **Problema específico 4**

¿Cuál es la relación entre la fuerza y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

## **15 Justificación**

Desde el punto de vista científico, los resultados de la investigación van a enriquecer el conocimiento científico en materia de motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física; desde el punto de vista pedagógico, la investigación va a contribuir para que, se conozca la motivación de logro para el aprendizaje y la condición física de los estudiantes de la institución educativa. Además servirá para que se realicen futuras investigaciones sobre la base de un antecedente y fuente de información teórica al respecto.

### **Justificación teórica**

El presente estudio se pretende revelar que efectuar una actividad física dentro de un contexto escolar es complementaria a un rendimiento académico razonable dentro las exigencias académicas de las diferentes áreas.

Según explica Esteban-Cornejo, el procedimiento mediante el cual se produce este fenómeno, es porque la actividad física influye sobre la fuerza muscular, la capacidad cardiorespiratoria y la habilidad motora, lo que interviene en “la transmisión cognitiva, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva”, mejorando el rendimiento académico. (Parrilla, p. 23. 2014)

De esto modo intentar objetar todo el deterioro que ha ido existiendo a través de los años respecto a la actividad física y un excelente rendimiento académico se pueda combinar. De esta forma se trata de crear algo concreto que ayude al estudiante a motivarse en el desarrollo de una actividad física no solo en la institución sino crear en él una cultura física que le pueda reforzar en el desarrollo integral de su persona, la relación social con otros, beneficios para la salud y puedan mejorar sobre todo su rendimiento académico.

La declaración de Niza sobre el Deporte (2000), en la mención a las características del deporte y a su función social en Europa, destaca que “la actividad deportiva debe ponerse al alcance de todas las personas, respetando las aspiraciones y capacidades de cada uno y con toda la diversidad de prácticas competitivas o de ocio,

organizadas o individuales” (Carranza, Valles, Alvano, De la torre, et al. p.12).

Es por eso que atreves de esta indagación tratamos de demostrar que tan importante y beneficios es aumentar la cantidad de horas dentro de las instituciones para realizar la práctica de actividad física durante toda su etapa escolar, ya que conforme va avanzando los años y con el tema de la globalización que ha entrado dentro del ámbito educativo encontramos personas con problemas Físicos y psicológicos.

La OMS (2010) en cuanto a la actividad física señala que ello hace referencia a cualquier movimiento que es producido por la musculatura esquelética que genera un desgaste de energía, ella permite beneficios a la salud. La actividad física es un determinante fundamental del gasto energético, por lo que es fundamental para el equilibrio calórico.

De este modo mediante esta exploración se busca manifestar cómo el realizar usualmente una actividad física puede llegar a ser el comienzo a un camino implicado a tener un buen rendimiento académico y una excelente vida saludable.

### **Practica**

El presente estudio representa una justificación práctica debido a que los resultados han posibilitado ofrecer recomendaciones que son una alternativa de solución a la problemática encontrada.

### **Metodológica**

La presente investigación incrementa el conocimiento teórico de las variables actividad física y rendimiento académico, además sirve como fuente de información para futuras investigaciones y la toma de decisiones en la institución educativa. Las conclusiones que se generen en esta investigación podrán servir como fuente de información para los docentes, para otras investigaciones, así como el proceso metodológico y los instrumentos utilizados para futuras investigaciones.

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo general:**

Determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

### **1.6.2 Objetivos específicos:**

#### **Objetivo específico 1**

Determinar la relación entre la resistencia y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

#### **Objetivo específico 2**

Determinar la relación entre la velocidad y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

#### **Objetivo específico 3**

Determinar la relación entre la flexibilidad y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

#### **Objetivo específico 4**

Determinar la relación entre la fuerza y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

## **1.7 Hipótesis**

### **1.7.1 Hipótesis general:**

Existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

### **1.7.2 Hipótesis específica:**

#### **Hipótesis específica 1**

Existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

#### **Hipótesis específica 2**

Existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

#### **Hipótesis específica 3**

Existe relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

#### **Hipótesis específica 4**

Existe relación significativa entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

## **II. Método**

## 2.1 Diseño de investigación

### Tipo de estudio

Enfoque de la investigación: Cuantitativo

El presente estudio estará basado al enfoque cuantitativo, Hernández, Fernández y Baptista (2014) manifestó que “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4).

Método de investigación

El método empleado en este estudio fue hipotético deductivo y un enfoque cuantitativo cuando se recogieron y procesaron los datos de la investigación.

“El método hipotético deductivo parte de una hipótesis plausible como consecuencias de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales”. (Sánchez y Reyes, 2015, p.59).

La presente investigación fue de tipo básica, y de naturaleza descriptiva y correlacional debido a que en un primer momento se describió y caracterizó la dinámica de cada una de las variables de estudio. Seguidamente, se midió el grado de relación de las variables actividad física y rendimiento académico.

La presente investigación fue básica, pues según Sánchez y Reyes (2015) manifestaron que es “aquella que trata de responder a los problemas sustanciales, en tal sentido, está orientada, a describir, explicar, predecir o retrodecir la realidad con lo cual se va en búsqueda de principios y leyes generales que permitan organizar una teoría científica” (p.45).

Los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, et al., 2014, p. 92)

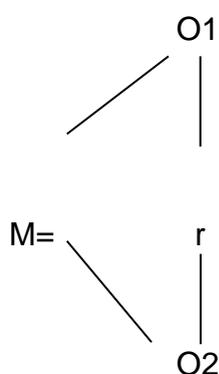
Los estudios correlacionales tienen “como propósito conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández, et al., 2014, p.94).

### Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental: Corte transversal y correlacional, ya que no se manipulará ni se someterá a prueba las variables de estudio.

Es no experimental “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (Hernández et al., 2014, p. 149).

Es transversal ya que su propósito es “describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede” (Hernández et al., 2014, p.151). El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:



Dónde:

- M : estudiantes del tercer año de secundaria.
- O1 : Observación sobre la variable actividad física
- O2 : Observación sobre la variable rendimiento académico
- r : Relación entre variables. Coeficiente de correlación

## **2.2 Variables, Operacionalización.**

### **Variable 1: actividad física**

Según Devís y Peiró (1993) considera como la energía que es utilizada para el movimiento, generando un gasto de energía a nuestro organismo, pero que es necesario para mantener en equilibrio vital en nuestro organismo.

### **Variable 2: rendimiento académico**

"Producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares". (Martínez-Otero, 1996, p. 4).

El rendimiento académico se refiere al nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparada con la norma de edad y nivel académico. El rendimiento académico está referido a aspectos relacionados como la motivación, memoria, atención entre otros.

### **Operacionalización de variables**

#### **Definición operacional de la actividad física**

Conjunto de acciones para medir la variable actividad física, con dimensiones como: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza medido con un instrumento de escala politómica.

Tabla 1

*Tabla de operacionalización de variable actividad física*

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rangos
Resistencia.	Prolongar esfuerzos	1, 2,3,4,5,6.		Buena (22-30) Regular (14- 21) Mala (6- 13)
Velocidad.	Acciones motrices	7,8,9,10,11.	5 = Excelente. 4 = Muy buena. 3 = Buena. 2 = Satisfactoria. 1 = Deficiente	Buena (19-25) Regular (12- 18) Mala (5- 11)
Flexibilidad.	Movimientos amplios	12,13,14,15,16,		Buena (19-25) Regular (12- 18) Mala (5- 11)
Fuerza.	Vencer o controlar resistencias	17,18,19,20,21,22,23.,		Buena (25-35) Regular (16-24) Mala (7-15)

### **Definición operacional del rendimiento académico**

Conjunto de acciones para medir la variable rendimiento académico que para ser medido utilizará la técnica de revisión documental.

Tabla 2

*Tabla de Operacionalización de variable rendimiento académico*

Dimensiones	Indicadores		niveles y rangos
Matemática	Responde problemas de regularidad, equivalência y cambio	Análisis documental	Inicio (0-10)
Comunicación	Se comunica oralmente Lee diversos tipos de textos Escribe diversos tipos de textos		Proceso (11-13)
Ciencia Tecnología y Ambiente	Comprensión de la información Indagación y experimentación		Logro esperado (14-17)
Historia Geografía y Economía	Construye interpretaciones históricas Gestiona responsablemente el espacio Gestiona responsablemente los recursos económicos		Logro destacado (18-20)

*Nota:* Minedu (2008)

**2.3 Población y muestra**

“Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. (Hernández, et al., 2014, p. 174).

La población estuvo constituida por 94 estudiantes de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

Tabla 3

*Población de estudio*

Grado	Cantidad
Tercer año A	31
Tercer año B	31
Tercer año C	32
Total	94

## **Criterios de selección**

Criterios de Inclusión:

Se incluyen a todas las estudiantes de tercero de secundaria

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Las técnicas e instrumentos que se aplican en el desarrollo de la investigación son:

#### **2.4.1 Técnica**

Sánchez y Reyes (2015) dijo que “Las técnicas son los medios por los cuales se procede a recoger información requerida de una realidad o fenómeno en función a los objetivos de la investigación” (p.163). La técnica que se utilizará será la encuesta que consiste en recopilar la información en la muestra de estudio.

#### **La observación**

Es la técnica sobre la que son sustentadas las demás, en donde se establece una relación básica entre la persona que observa y el objeto que es observado para comprender una realidad existente. (Salgado, 2010)

#### **2.4.2 Instrumento**

Se empleó un cuestionario tipo escala de Likert.

El puntaje total se pasa a ubicarlos en una tabla.

Los instrumentos son y “Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que van a medirse. El cuestionario permite estandarizar y uniformar el proceso de recopilación de datos” (Bernal, 2010, p. 250).

#### **Instrumento para medir actividad física**

##### **Ficha técnica: Cuestionario de actividad física**

**Autor** : Adaptado de Caballero

**Año:** (2016)

**Lugar** : Lima

**Objetivo:** Conocer el nivel de actividad física

**Administración:** Individual y/o colectiva.

**Tiempo de duración:** 45 minutos aproximadamente.

**Contenido:**

Se considera un cuestionario tipo escala de likert con un total de 23 ítems

La escala y el índice respectivo para este instrumento son como sigue:

5 = Excelente.

4 = Muy buena.

3 = Buena.

2 = Satisfactoria

1 = Deficiente

Tabla 4

*Escalas y baremos de la variable actividad física*

General	Dim1	Cuantitativo			Cualitativo
		Dim2	Dim3	Dim4	
85-115	22-30	19-25	19-25	25-35	Buena
54-84	14-21	12-18	12-18	16-24	Regular
23-53	6-13	5-11	5-11	7-15	Mala

Tabla 5.

*Escalas y baremos de la variable Rendimiento académico*

Cuantitativo	Cualitativo
General	
18-20	Logro destacado
14-17	Logro esperado
11-13	Proceso
0-10	Inicio

**2.4.3 Validez**

Para Hernández, Fernández, y Baptista (2010) la validez de un instrumento de medición consiste en el grado en que un instrumento mide realmente a la variable en estudio que pretende medir, es decir los jueces expertos seleccionados revisan la pertinencia, la relevancia y la claridad de los ítems de acuerdo a los indicadores y dimensiones

La validez de los instrumentos está dada por el juicio de expertos y se corrobora con la validación de los instrumentos (Cuestionarios)

Tabla 6

*Resultados de validación de la variable*

Apellidos y Nombres	Valoración
Dra. Luzmila Lourdes Garro Aburto	Aplicable
Dr. Edgar Florian Damian Núñez	Aplicable
Mgtr. Máximo Enrique Perez Zevallos	Aplicable

#### **2.4.4 Confiabilidad**

Para Hernández, Fernández, y Baptista (2010), la confiabilidad de un instrumento de medición “se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p.200).

La confiabilidad del presente trabajo de investigación se realizará mediante prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna del cuestionario de actividad física por tener escala politómica.

Tabla 7

*Confiabilidad de la actividad física*

<b>Estadísticas de Fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	23

La confiabilidad tuvo una puntuación de 0. 888, lo que se interpreta como alta confiabilidad.

## **2.5 Métodos de análisis de datos**

Después de recoger toda la información, corresponde decidir y seleccionar una base de datos para poder sistematizar la información, analizarlos y presentarlos de forma descriptiva por variable y por dimensiones presentados en tablas de frecuencias y porcentajes.

También se procedió al proceso de confiabilidad del instrumento, mediante el estadístico de Alpha de cronbach; en lo concerniente al estadístico inferencial se presentó siguiendo las indicaciones.

Las técnicas más apropiadas y los procesos de investigación cuantitativa permitieron el análisis e interpretación que facilita luego el planteamiento de conclusiones, y por último permite la toma de decisiones. Se realizará:

Estadística descriptiva: porcentajes en tablas y gráficas para presentar la distribución de los datos y tablas de contingencias.

Estadística inferencial: sirve para estimar parámetros y probar hipótesis, y se basa en la distribución muestral.

Análisis No Paramétricos

Se calculan con la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

## **2.6 Aspectos éticos**

Se consideraron los aspectos éticos que son fundamentales ya que se trabajaron con estudiantes; por lo tanto, el sometimiento a la investigación cuenta con la autorización correspondiente de parte de la dirección de la institución educativa; por lo que se aplicó con el consentimiento informado accediendo a participar en la investigación.

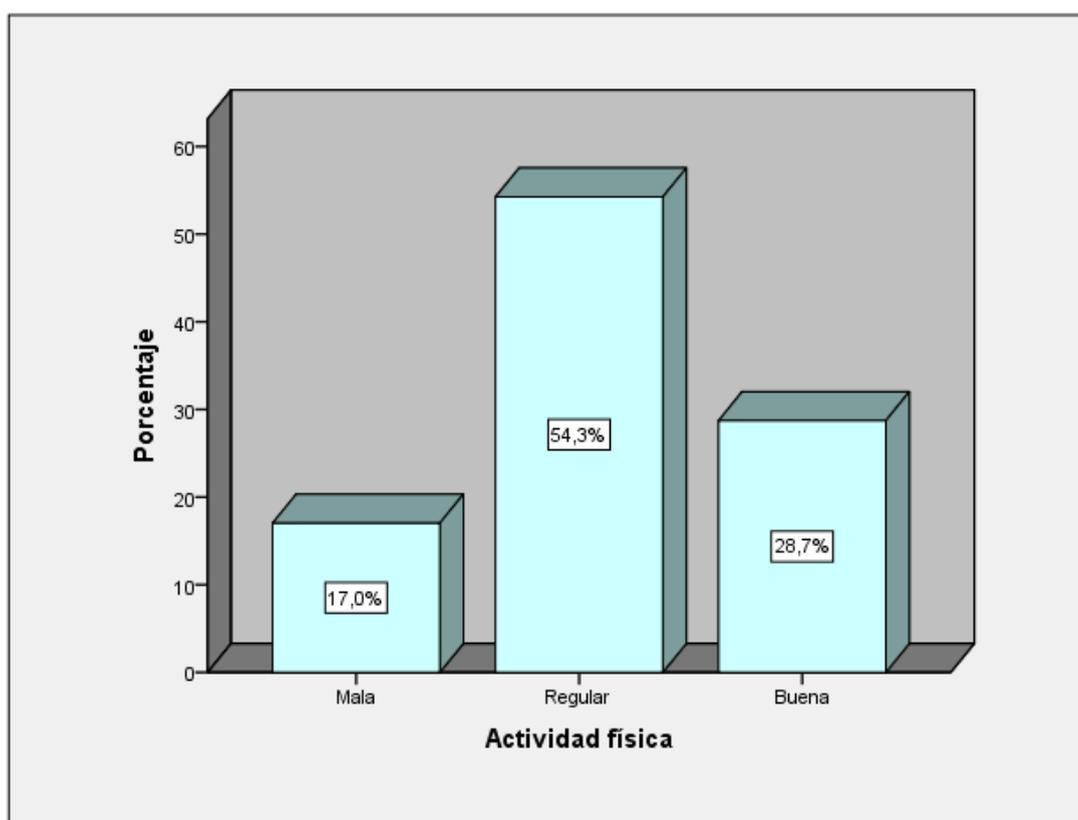
### **III. Resultados**

### 3.1 Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 8

*Niveles de la variable actividad física*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala	16	17,0
	Regular	51	54,3
	Buena	27	28,7
	Total	94	100,0



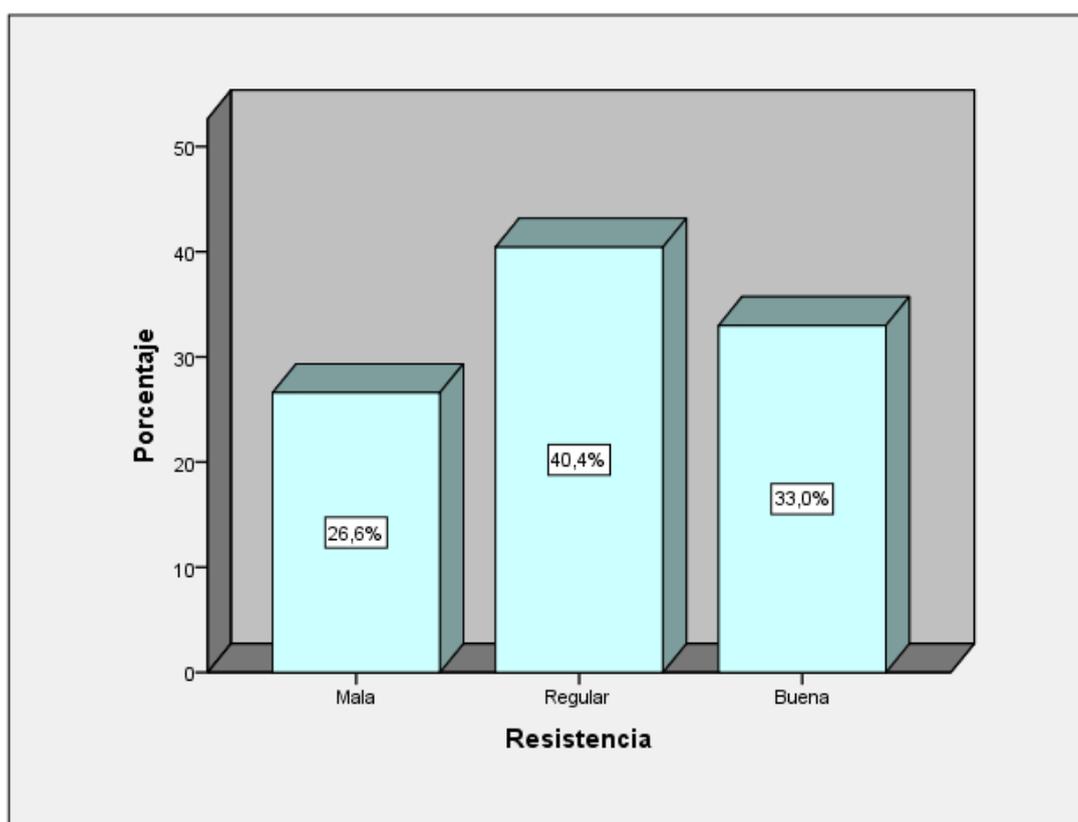
*Figura 3. Niveles de la variable actividad física*

En la tabla 8 y figura 3, se encontró que, el 17% presentan un nivel de mala, el 54.3% presentan nivel regular y el 28.7% presenta un nivel buena con respecto a la variable actividad física.

Tabla 9

*Niveles de la dimensión Resistencia.*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala	25	26,6
	Regular	38	40,4
	Buena	31	33,0
	Total	94	100,0



*Figura 4. Niveles de la dimensión Resistencia.*

En la tabla 9 y figura 4, de los se apreció que de los estudiantes, el 26.6% presentan un nivel mala, el 40.4% presentan nivel regular y el 33% presenta un nivel buena con respecto a la resistencia.

Tabla 10

*Niveles de la dimensión velocidad*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala	20	21,3
	Regular	51	54,3
	Buena	23	24,5
	Total	94	100,0

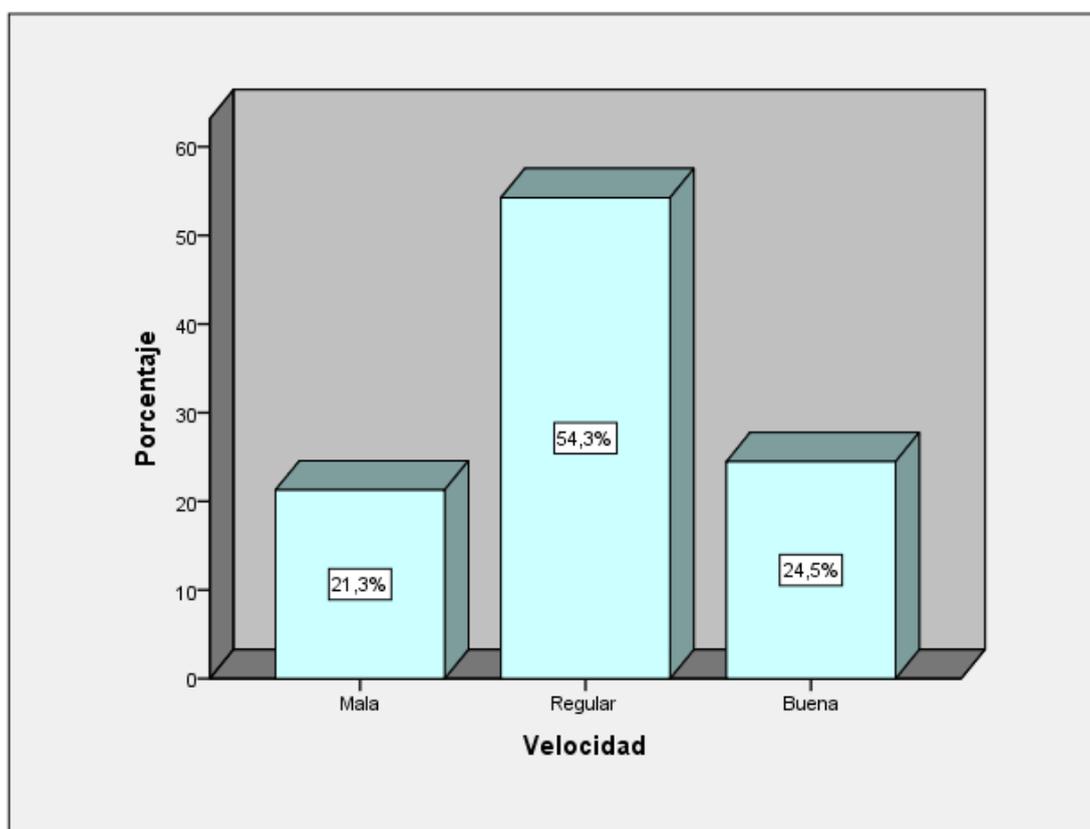


Figura 5. Niveles de la dimensión velocidad

En la tabla 10 y figura 5, se apreció que de los estudiantes, el 21.3% presentan un nivel mala, el 54.3% presentan nivel regular y el 24.5% presenta un nivel buena con respecto a la velocidad.

Tabla 11

*Niveles de la dimensión flexibilidad*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala	23	24,5
	Regular	49	52,1
	Buena	22	23,4
	Total	94	100,0

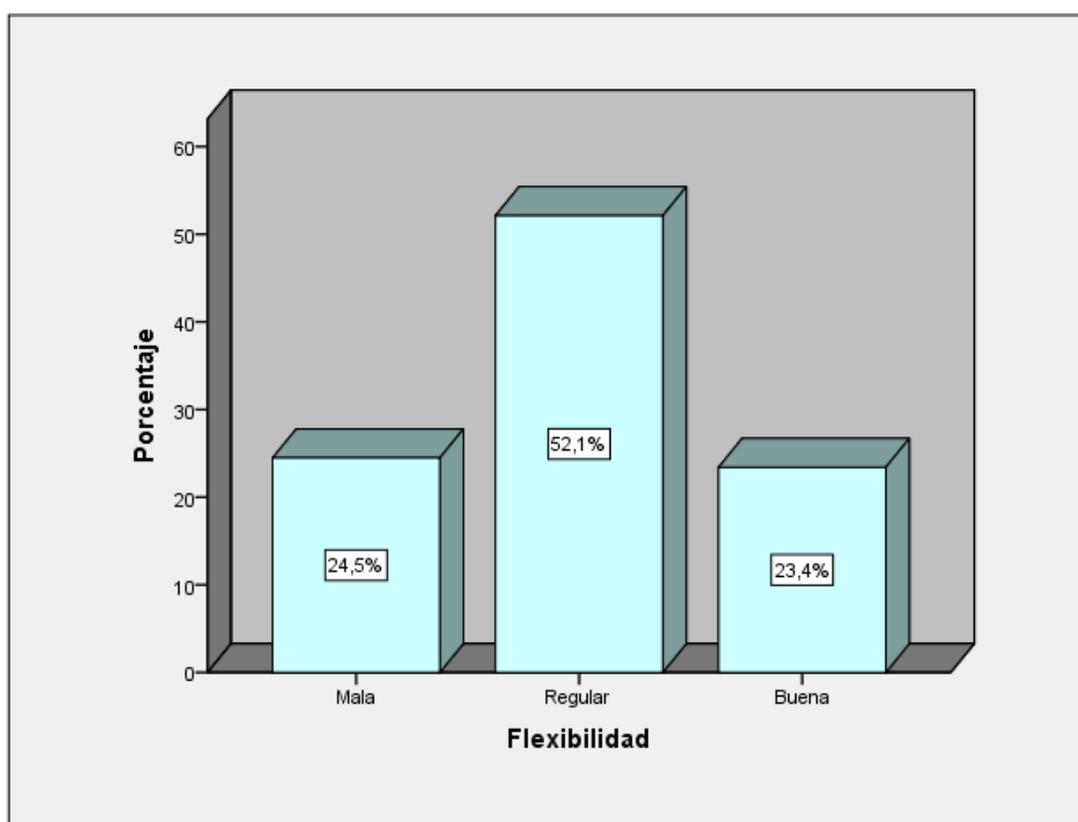


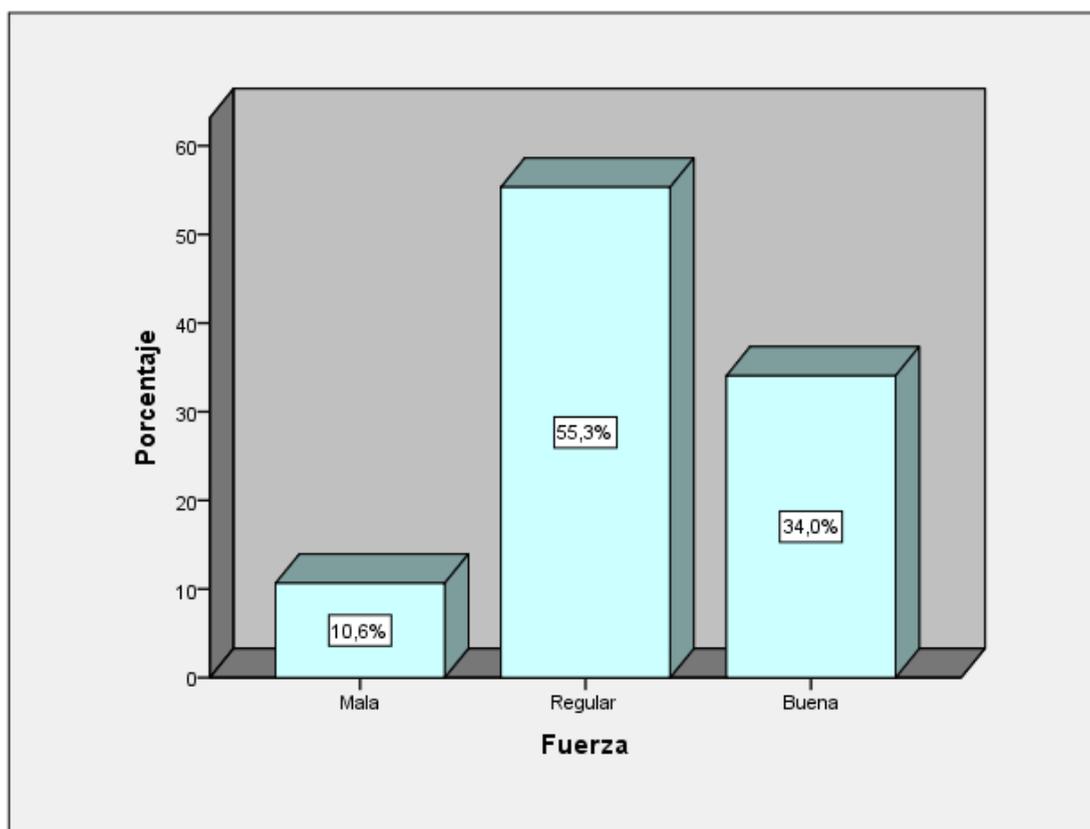
Figura 6. Niveles de la dimensión flexibilidad

En la tabla 11 y figura 6, se apreció que de los estudiantes, el 24.5% presentan un nivel mala, el 52.1% presentan nivel regular y el 23.4% presenta un nivel buena con respecto a la flexibilidad.

Tabla 12

*Niveles de la dimensión fuerza*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala	10	10,6
	Regular	52	55,3
	Buena	32	34,0
	Total	94	100,0

*Figura 7. Niveles de la dimensión fuerza*

En la tabla 12 y figura 7, se apreció que de los estudiantes, el 10.6% presentan un nivel mala, el 55.3% presentan nivel regular y el 34% presenta un nivel buena con respecto a la fuerza.

Tabla 13

*Niveles de la variable rendimiento académico*

Niveles		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	4	4,3
	Proceso	44	46,8
	Logro esperado	43	45,7
	Logro destacado	3	3,2
	Total	94	100,0

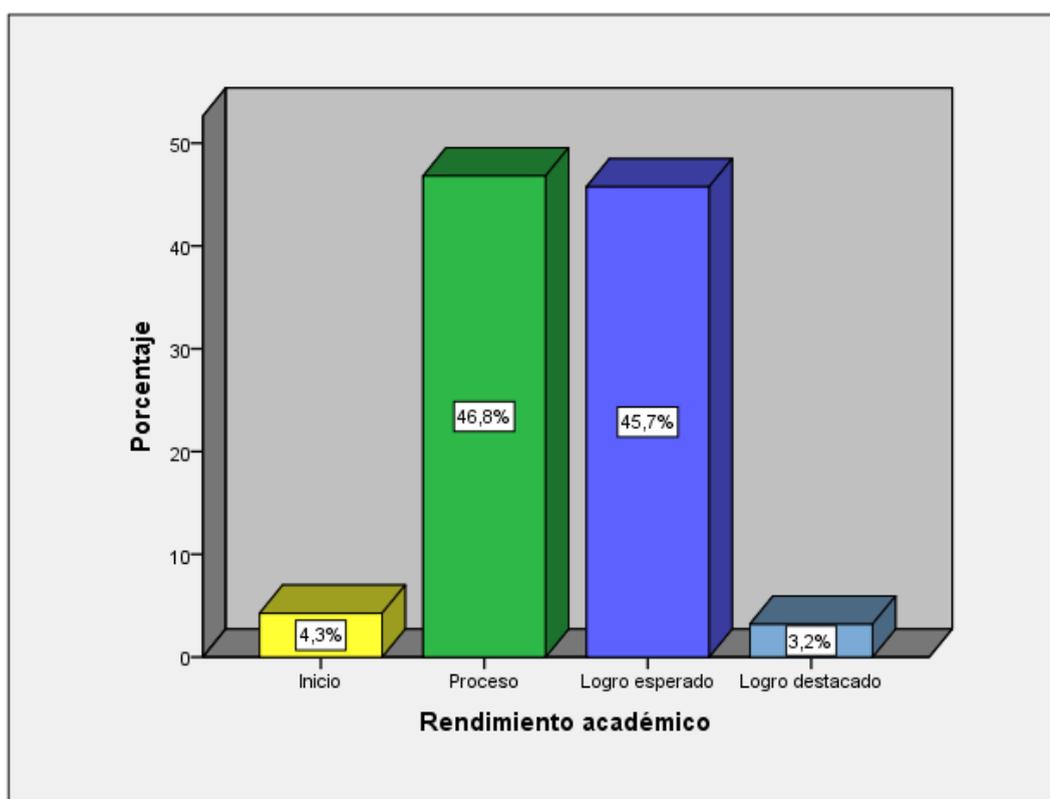


Figura 8. Niveles de la variable rendimiento académico

En la tabla 13 y figura 8, se apreció que de los estudiantes, el 4.3% presentan un nivel de inicio, el 46.8% presentan un nivel de proceso, el 45.7% presentan un nivel de logro esperado, y el 3.2% presenta un nivel de logro destacado con respecto al rendimiento académico.

### **3.2 Contratación de hipótesis**

En la contratación de las hipótesis, se usó la correlación de Rho de Spearman y esta prueba estadística es adecuada para ver las relaciones entre variables cualitativas.

## Prueba de hipótesis general

### Hipótesis de investigación

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

**Elección de nivel de significancia:**  $\alpha = ,05$

**Prueba estadística** Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

**Regla de decisión:** Si  $\rho < 0,05$  entonces se rechaza la hipótesis nula

Si  $\rho > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula

Tabla 14

*Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.*

Correlaciones				
			Actividad física	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,437**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,437**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 14, se presentan los resultados para contrastar la hipótesis general: Se obtuvo una  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); permite señalar que la relación es significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.437\*\* interpretándose como moderada relación positiva entre las variables.

## Hipótesis específicas

### Primera hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Ha: Existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

**Elección de nivel de significancia:**  $\alpha = ,05$

**Prueba estadística** Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

**Regla de decisión:** Si  $\rho < 0,05$  entonces se rechaza la hipótesis nula

Si  $\rho > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula

Tabla 15

*Correlación entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria*

Correlaciones				
			Resistencia	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Resistencia	Coeficiente de correlación	1,000	,418**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,418**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 15, se presentan los resultados para contrastar la primera hipótesis específica: Se obtuvo una  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ) permite señalar que la relación es significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.418\*\* interpretándose como moderada relación positiva entre las variables.

### Segunda hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Ha: Existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

**Elección de nivel de significancia:**  $\alpha = ,05$

**Prueba estadística** Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

**Regla de decisión:** Si  $\rho < 0,05$  entonces se rechaza la hipótesis nula

Si  $\rho > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula

Tabla 16

*Correlación entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria*

Correlaciones				
			Velocidad	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Velocidad	Coeficiente de correlación	1,000	,293**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,293**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 16, se presentan los resultados para contrastar la segunda hipótesis específica: Se obtuvo una  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); permite señalar que la relación es significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.293\*\* interpretándose como baja relación positiva entre las variables.

### Tercera hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Ha: Existe relación significativa la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

**Elección de nivel de significancia:**  $\alpha = ,05$

**Prueba estadística** Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

**Regla de decisión:** Si  $\rho < 0,05$  entonces se rechaza la hipótesis nula

Si  $\rho > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula

Tabla 17

*Correlación entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria*

		Correlaciones		
			Flexibilidad	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Flexibilidad	Coeficiente de correlación	1,000	,431**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,431**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 17, se presentan los resultados para contrastar la tercera hipótesis específica: Se obtuvo una  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); permite señalar que la relación es significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.431\*\* interpretándose como moderada relación positiva entre las variables.

### Cuarta hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Ha: Existe relación significativa la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

**Elección de nivel de significancia:**  $\alpha = ,05$

**Prueba estadística** Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

**Regla de decisión:** Si  $\rho < 0,05$  entonces se rechaza la hipótesis nula

Si  $\rho > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula

Tabla 18

*Correlación entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria*

Correlaciones				
			Fuerza	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Fuerza	Coeficiente de correlación	1,000	,358**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,358**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 18, se presentan los resultados para contrastar la cuarta hipótesis específica: Se obtuvo una  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); permite señalar que la relación es significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.358\*\* interpretándose como moderada relación positiva entre las variables.

## **IV. Discusiones**

En la presente tesis se investigó la relación entre las variables actividad física y el rendimiento académico en estudiantes del tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre, 2017.

En relación a la hipótesis general los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, coincidiendo con la investigación de Bonilla, Bonilla, Serra y Ribeiro (2015) concluyendo con la presencia de un vínculo directo entre las actitudes hacia la actividad físico-deportiva y el rendimiento académico, además, se ha confirmado la aprobación de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte; coincidiendo además con Caballero (2014) determinó estadísticamente una relación directa y significativa entre la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y condición física se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.452, y una  $p = ,000$  ( $p < ,05$ ), interpretándose como moderada relación entre las variables. Por lo que la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física se relaciona con la condición física en alumnos de primer año de secundaria de la Institución Educativa fe y Alegría 26” San Juan De Lurigancho. 2014.

Por otro lado, Giso (2016) concluyó que un porcentaje de alumnos mantienen un estado nutricional normal, otro porcentaje están en exceso severo y un mínimo tiene un déficit en su nutrición. En cuanto la actividad física un porcentaje son ligeramente activos, otro porcentaje son sedentarios y solo el mínimo son activos y Miranda (2015) indicaron que los resultados de esta investigación los van ayudar a fomentar una estrategia para mejorar la actividad física en los educandos.

Es importante tomar en cuenta la investigación de Ubillús (2012), encontró relación entre la motivación de logro y rendimiento escolar en alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa “Enrique Milla Ochoa”, Ugel N° 02,

Los olivos, 2012 es directa, mínima y no significativa, por ello se obtuvo una  $r=0.156$ , con una  $p=0.132$  ( $p>0.05$ ) por la cual se acepta la hipótesis nula.

En relación a la primera hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron que la resistencia es la capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos y esta se relaciona con el aprendizaje de todas las áreas.

En relación a la segunda hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron desde el punto de vista de la cinética, como la velocidad que es la consecuencia de relacionar los tamaños espacio-tiempo. Para caracterizar la velocidad de una protesta se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y el rumbo de la reubicación, por lo que la velocidad se comunica en cuanto al tamaño del vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo; por lo que es importante para el aprendizaje de todas las áreas.

En relación a la tercera hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión,

Pueblo Libre, 2017, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron que es una de las capacidades físicas básicas. En su definición intervienen varios términos; son: la movilidad, la amplitud articular, la elongación muscular y la extensibilidad, entendida esta última como una elongación sin diferenciar tejidos; por lo que es importante para el aprendizaje de todas las áreas.

En relación a la cuarta hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < .0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron como que se puede precisar que la producción de fuerza en el hombre va a ser imprescindible para su desarrollo dentro del medio que le rodea y para la adaptación al mismo. Es necesaria para la realización de tareas de la vida cotidiana, para el desempeño de los más variados trabajos, así como para constituir un desarrollo armónico de la estructura corporal en las diversas fases de crecimiento; por lo que es importante para el aprendizaje de todas las áreas.

## **V. Conclusiones**

**Primera:**

De acuerdo a las evidencias estadísticas, existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,437.

**Segunda:**

De acuerdo a las evidencias estadísticas, existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,418.

**Tercera:**

De acuerdo a las evidencias estadísticas, existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,293.

**Cuarta:**

De acuerdo a las evidencias estadísticas, existe relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,431.

**Quinta:**

De acuerdo a las evidencias estadísticas, existe relación significativa entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,358.

## **VI. Recomendaciones**

**Primera**

Se sugiere al Director (a) de la Institución Educativa que promueva capacitaciones para toda la comunidad: Personal administrativo, académico, docentes, estudiantes y padres de familia sobre los beneficios que sobre la salud produce la actividad física, ya que también está relacionada a ayudar a mejorar el rendimiento académico o escolar de los estudiantes.

**Segunda**

Se sugiere a los docentes de Educación Física de la Institución Educativa, implementar programas de acondicionamiento cardiovascular que incluya actividades aeróbicas: calentamiento, carreras aeróbicas por 30 minutos, técnicas de respiración para la oxigenación, charlas formativas sobre conceptos básicos de entrenamiento de la resistencia.

**Tercera**

Se sugiere a los docentes de Educación Física de la Institución Educativa, Implementar programas para desarrollar las actividades aeróbicas y capacidades neuromotriz, mejorando la coordinación, equilibrio, fuerza, reacción y tiempo; técnicas de respiración para la oxigenación, charlas formativas sobre conceptos básicos de entrenamiento de velocidad.

**Cuarta**

Se sugiere a los docentes de Educación Física de la Institución Educativa, implementar programas de acondicionamiento de la flexibilidad (dinámica y estática) después de realizar un trabajo o actividad; técnicas de coordinación de la respiración (aguantar y exhalar), charlas formativas sobre conceptos básicos de la flexibilidad.

**Quinta**

Se sugiere a los docentes de Educación Física de la Institución Educativa, Implementar programas de ejercicios de fortalecimiento muscular con pesos libres, aparatos, o su propio peso corporal para tonificar y fortalecer su esquema corporal, charlas formativas sobre conceptos básicos de la fuerza.

## **VII. Referencias**

- Ausubel, D. (1983). *Teoría del Aprendizaje Significativo*. México: Ed. Paidós.
- Barría, P; y Manríquez, M. (2011) *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile. Valdivia*. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Biddle, S. (1997) *Cognitive theories of motivation and the physical self*. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being*
- Bojorquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Facultad de medicina humana sección de posgrado Universidad San Martín de Porres. Recuperado de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez\\_jd.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez_jd.pdf)
- Bonilla, J; Bonilla, L; Serra, F; y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2). Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51778/relacion%20entre%20actitudes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bouchard, C; y Shepard, R. (1993). *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts*. In: Bouchard C, Shepard R, Stephens T, editors. *Physical activity, fitness and health*. Champaign: Human Kinetics; 1993
- Caballero, M. (2014). *Motivación de Logro para el Aprendizaje en el Área de Educación Física y la Condición Física en estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. "Fe y Alegría" del distrito de SJL*. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú).

Carranza, M; Valles, T; Alvano, D; De la torre, E y otros (s/f). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado de <http://femede.es/documentos/Escolarv1.pdf>

DCN (2008). *Diseño Curricular Nacional*. Perú: Minedu

Devis, J. y Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física*. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>

Dimas, J. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la uanl - universidad autónoma de nuevo león facultad de organización deportiva división de estudios de posgrado*. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>

Domínguez, R. (2015). *Estrategias didácticas y rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas del distrito de taurija- la libertad- 2013*. (Tesis de maestría, Universidad nacional de educación enrique guzmán y valle). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/373/TM%202726%20D1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dougherty, N. (2009). *Educación Física y Deporte*. España: Editorial Reverté,

Ehlenz, H. Grosser, M. ,Zimmermann E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.

Frago, M (2014) *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. (Universidad de Zaragoza). Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>

Garay, C. (2014). *Inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del sexto ciclo de la facultad de educación de universidad*

*nacional Mayor de San Marcos en la ciudad de Lima* (Tesis de maestría, Universidad nacional Mayor de San Marcos, Lima. Perú).

Giso, F (2016) *Relación del estado nutricional y actividad física de los escolares*. Universidad de Los Andes-Facultad de Medicina-Escuela de Nutrición y Dietética. 2016. Recuperado de <http://bdigital.ula.ve/index.php/principal/archivosdoc/31832>

Gutiérrez, B. (2003) *Gestión curricular de la educación física en la escuela primaria el caso de una escuela pública y una escuela privada*. Recuperado de [file:///c:/users/lcampojo/downloads/gutierrez\\_gonzalez\\_benjamin\\_segundo\\_gestion\\_curricular.pdf](file:///c:/users/lcampojo/downloads/gutierrez_gonzalez_benjamin_segundo_gestion_curricular.pdf)

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.) México: Edamsa Impresiones S.A.

Jiménez, M. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342009000100006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000100006)

Joloy, E. (2011). *Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios*.

Martínez, L. (2007) *Causas del bajo rendimiento escolar en los Alumnos del primer grado del turno vespertino de la secundaria técnica N° 48 "Japón"* Recuperado de <http://adrianamartinez1236.blogspot.pe/2007/12/causas-del-bajo-rendimiento-escolar-en.html>

Martínez- Otero, V. (2003). *Factores Determinantes del rendimiento académico en enseñanza media*. Psicología Educativa. *Revista de los psicólogos de la educación*. 1996. 2 (1) 15. Madrid. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10040653>

- Marquez, R; y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10862741>
- Miranda, N. (2015). *Relación entre las actividades físicas escolares y la presencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de la Escuela Fiscal Ciudad de Manta del cantón Manta en el año escolar 2015-2016*. (Universidad san francisco de quito colegio de postgrados). Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/4465/1/114037.pdf>
- Montes, I. y Lerner, J. (2010-2011). *Rendimiento académico de los estudiantes de pre grado de la universidad EAFIT*. Medellín, Colombia. Recuperado de <http://www.eafit.edu.co/institucional/calidad-eafit/investigacion/Documents/Rendimiento%20Ac%C3%A1demico-Perspectiva%20cuantitativa.pdf>
- Nicolas, Y. (2010). *Relación de la gestión educativa con el rendimiento académico de los alumnos del Instituto Superior Tecnológico "La Pontificia", Huamanga, Ayacucho, 2009*. (Universidad nacional mayor de san marcos facultad de educación unidad de postgrado). Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2392/1/Nicolas\\_ry.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2392/1/Nicolas_ry.pdf)
- Patzan, A. (2014). *Factores del ambiente escolar que se relacionan con el rendimiento académico*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la asunción. Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/24/Patzan-Ana.pdf>
- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid, España. Recuperado de <http://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>
- Powell, K.E., & Paffenbarger, R.S. (1985). *Workshop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise: a summary*. Public Health Reports

- Raymondi, R. (2012). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes del cuarto de secundaria de una institución educativa de ventanilla..* Recuperado de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1301/1/2012\\_Raymondi\\_Estilos-de-aprendizaje-y-rendimiento%20academico-en-estudiantes-del-cuarto-de-secundaria-de-una-institucion-educativa-de-Ventanilla.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1301/1/2012_Raymondi_Estilos-de-aprendizaje-y-rendimiento%20academico-en-estudiantes-del-cuarto-de-secundaria-de-una-institucion-educativa-de-Ventanilla.pdf)
- Rius Sant, J. (2005). *Metodología del Atletismo.* Recuperado de <https://es.scribd.com/document/267022128/velociy-rapidez>
- Roncancio, P y Sichacá, E (2009). *La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares.* (Universidad de Antioquia Facultad Nacional De Salud Pública Hector Abad Gómez Sede Bogotá). Recuperado de <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/429/1/ActividadFisicaComoJuego.pdf>
- Ruiz, I. M., Graupera, J. L., Contreras, O. R., Nishida, N. (2004). *Motivación de logro En educación física escolar: un estudio comparativo entre cinco países.* Recuperado de <http://www.cafyd.com/educacionfinal.pdf>.
- Ruiz, I. M., Graupera, J. L., Gutierrez, M. y Nishida, N. (2004) *El test amp et de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española1.* Recuperado de <http://www.revista>
- Sáez, F. (2005). *Una revisión de los métodos de flexibilidad y de su terminología.* Recuperado de: [http://www.revistakronos.com/docs/File/kronos/7/kronos\\_7\\_1.pdf](http://www.revistakronos.com/docs/File/kronos/7/kronos_7_1.pdf)
- Salgado, A. (2010). *La observación.* Recuperado de <http://www.salgadoanoni.cl/wordpressjs/wp-content/uploads/2010/03/la-observacion.pdf>
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud.* Madrid: Bibliotec

- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño en la investigación científica*. (5ª ed.) Lima-Peru: Business support Aneth S.R.L.
- Shepard, R. J. (1984). Physical activity and “wellness” of the child. En Boileau, A.. *Advances in Pediatric Sport Sciences* 1(1): pp. (1-22). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Zapata, M. (2012). *Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos*. Recuperado de [http://eprints.rclis.org/17463/1/bases\\_teoricas.pdf](http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf)
- Zintl, (2001). *Resistencia*. Recuperado de: <http://www.cucs.udg.mx/movimiento humano/files/File/Concepto%20de%20resistencia%20y%20funciones.pdf>
- Zuazo, N. (2013). *Causas de la desintegración familiar y sus consecuencias en el rendimiento escolar y conducta de las alumnas de segundo año de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima de Piura*. (Tesis de Maestría. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Perú).

## **Anexos**

## **Anexo 1: Artículo Científico**

### **1. TÍTULO**

La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre.

### **2. AUTOR**

Br. Larry Campojo Andazabal

### **3. RESUMEN**

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria. Metodológicamente, la investigación fue de tipo básica el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. . La muestra fue de 94 estudiantes. Los resultados de la investigación demostraron que existe relación directa y significativa entre la actividad física y el rendimiento académico. (Rho de Spearman = 0,437 \*\*) siendo ésta una correlación moderada entre las variables.

### **4. PALABRAS CLAVE**

Actividad física, resistencia, velocidad y el rendimiento académico.

### **5. ABSTRACT**

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. Metodológicamente, la investigación del tipo básico fue el descriptivo correlacional y el diseño experimental no experimental, de corte transversal. La muestra fue de 94 estudiantes. Los resultados de la investigación demostraron que existen relación directa y significativa entre la actividad física y el rendimiento académico. (Rho de Spearman = 0,437 \*\*) siendo esta una correlación moderada entre las variables.

### **6. KEYWORDS**

**Physical activity, academic performance, students**

## 7. INTRODUCCIÓN

Para la realización del presente trabajo de investigación se buscaron antecedentes y se consideró pertinente describir los siguientes:

Caballero (2014) encontró relación directa y significativa entre la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y condición física se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.452, y una  $p = ,000$  ( $p < ,05$ ), interpretándose como moderada relación entre las variables. Por lo que la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física se relaciona con la condición física en alumnos de primer año de secundaria de la Institución Educativa fe y Alegría 26” San Juan De Lurigancho. 2014.

En cuanto a la variable actividad física Según Devís y Peiró (1993) la actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. (Márquez y Garatachea, 2013, p. 4). Dentro de las dimensiones se menciona:

**Dimensión Resistencia** :Según Devís y Peiró (1993) definió como la “Capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos” (Caballero, 2016, p.43).

**Dimensión Velocidad:** Según Devís y Peiró (1993) definió desde el punto de vista de la cinética la velocidad es la consecuencia de relacionar los tamaños espacio-tiempo. Para caracterizar la velocidad de una protesta se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y el rumbo de la reubicación, por lo que la velocidad se comunica en cuanto al tamaño del vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo. (Caballero, 2016, p.44).

**Dimensión Flexibilidad:** Según Devís y Peiró (1993) definió definió que es una de las capacidades físicas básicas. En su definición intervienen varios términos; son: la movilidad, la amplitud articular, la elongación muscular y la extensibilidad, entendida esta última como una elongación sin diferenciar tejidos. (Caballero, 2016, p.45).

**Dimensión Fuerza:** Según Devís y Peiró (1993) definió como que se puede precisar que la producción de fuerza en el hombre va a ser imprescindible para su desarrollo dentro del medio que le rodea y para la adaptación al mismo. Es necesaria para la realización de tareas de la vida cotidiana, para el desempeño de los más variados trabajos, así como para constituir un desarrollo armónico de la estructura corporal en las diversas fases de crecimiento. Podemos apreciar que la máxima expresión de movimiento queda reflejada dentro del seno de las actividades físico-deportivas, donde cada vez son solicitados mayores niveles de exigencia, entre los cuales, la fuerza representa un alto exponente. (Caballero, 2016, p. 46).

En cuanto a la variable rendimiento académico "Producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares". (Martínez-Otero, 1996, p. 4). Las dimensiones e está representado por todas las áreas que se evalúan como parte del rendimiento académico

### **Área de matemáticas**

DCN (2008) estableció:

Los conocimientos matemáticos se van construyendo en cada nivel educativo y son necesarios para continuar desarrollando ideas matemáticas, que permitan conectarlas y articularlas con otras áreas curriculares. En ello radica el valor formativo y social del área. En este sentido, adquieren relevancia las nociones de función, equivalencia, proporcionalidad, variación, estimación, representación, ecuaciones e inecuaciones, argumentación, comunicación, búsqueda de patrones y conexiones (p. 316).

### **Área Comunicación**

El DCN (2008) la define como el área que "fortalece la competencia comunicativa desarrollada por los estudiantes en Educación Primaria para que logren comprender y producir textos diversos, en distintas situaciones comunicativas y con diferentes interlocutores, con la finalidad de satisfacer sus necesidades funcionales de comunicación, ampliar su acervo cultural y disfrutar de la lectura o la creación de sus propios textos". (p.341)

### **Área Ciencia Tecnología y Ambiente**

Según el DCN (2008) "El área de Ciencia, Tecnología y Ambiente tiene por finalidad desarrollar competencias, capacidades, conocimientos y actitudes científicas a

través de actividades vivenciales e indagatorias. Estas comprometen procesos de reflexión-acción y acción-reflexión que los estudiantes ejecutan dentro de su natural y sociocultural, para integrarse a la sociedad del conocimiento y asumir los nuevos retos del mundo moderno. (p.449).

**Área Historia Geografía y Economía** El DCN (2008) expresa que es “la construcción de la identidad social y cultural de los adolescentes y jóvenes y el desarrollo de competencias vinculadas a la ubicación y contextualización de los procesos humanos en el tiempo histórico y en el espacio geográfico, así como su respectiva representación”. (p.383)

Problema general: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre la resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017?

Hipótesis general: Existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

Hipótesis específicas: Existe relación entre la resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017.

## **8. METODOLOGÍA**

La investigación que se realizó es del tipo básica pues intenta responder un problema teórico de las variaciones de un modelo y se orienta a describir y explicar. El nivel de la investigación fue descriptivo correlacional. El Diseño fue no experimental porque se realiza sin manipular deliberadamente las variables y transversal correlacional. La población estuvo constituida por 94 estudiantes de tercero de secundaria. Los instrumentos pasaron por el proceso de validez y confiabilidad. En los métodos de análisis de datos se realizó estadística descriptiva e inferencial, pruebas no paramétricas Rho de Spearman.

## **9. RESULTADOS**

**En cuanto a la hipótesis general** los datos evidenciaron como coeficiente de correlación  $r = 0,437^{**}$  entre la actividad física y el rendimiento académico.

La significancia de ( $p = 0,000 < 0.05$ ) muestra que es menor a 0,05 lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna. **En la primera hipótesis específica** se evidencio que el coeficiente de correlación fue  $r = 0,418^{**}$  entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico. La significancia de ( $p = 0,000 < 0.05$ ) muestra que es menor a 0,05 lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna. **En la segunda hipótesis específica** que dan cuenta de la existencia de un coeficiente de correlación  $r = 0.293^{**}$  entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico. La significancia de ( $p = 0,000 < 0.05$ ) muestra que es menor a 0,05 lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna. **En la tercera hipótesis** que dan cuenta de la existencia de un coeficiente de correlación  $r = 0.431^{**}$  entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico. La significancia de ( $p = 0,000 < 0.05$ ) muestra que es menor a 0,05 lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna. **En cuanto a la cuarta hipótesis específica los** datos evidenciaron que el coeficiente de correlación fue  $r = 0,358^{**}$  entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico. La significancia de ( $p = 0,000 < 0.05$ ) muestra que es menor a 0,05 lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna.

## 10. DISCUSIÓN

En relación a la hipótesis general los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $^{**}p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico coincidiendo con la investigación de Bonilla, Bonilla, Serra y Ribeiro (2015) concluyendo con la presencia de un vínculo directo entre las actitudes hacia la actividad físico-deportiva y el rendimiento académico, además, se ha confirmado la aprobación de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

En relación a la primera hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $^{**}p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron que la resistencia es la capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos y esta se relaciona con el aprendizaje de todas las áreas.

En relación a la segunda hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron desde el punto de vista de la cinética, como la velocidad que es la consecuencia de relacionar los tamaños espacio-tiempo. Para caracterizar la velocidad de una protesta se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y el rumbo de la reubicación, por lo que la velocidad se comunica en cuanto al tamaño del vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo; por lo que es importante para el aprendizaje de todas las áreas

En relación a la tercera hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron que que es una de las capacidades físicas básicas. En su definición intervienen varios términos; son: la movilidad, la amplitud articular, la elongación muscular y la extensibilidad, entendida esta última como una elongación sin diferenciar tejidos; por lo que es importante para el aprendizaje de todas las áreas.

En relación a la cuarta hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor  $**p < 0,05$ , podemos afirmar que existe relación significativa entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico, coincidiendo con la definición de Devís y Peiró (1993) definieron como que se puede precisar que la producción de fuerza en el hombre va a ser imprescindible para su desarrollo dentro del medio que le rodea y para la adaptación al mismo. Es necesaria para la realización de tareas de la vida cotidiana, para el desempeño de los más variados trabajos, así como para constituir un desarrollo armónico de la estructura corporal en las diversas fases de crecimiento; por lo que es importante para el aprendizaje de todas las áreas.

## **11. CONCLUSIONES**

Se encontró que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017, puesto que el nivel de significancia

calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,437. , existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,418. existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,293. existe relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,431, existe relación significativa entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, 2017; puesto que el nivel de significancia calculada es  $p < 0,05$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman tiene un valor de ,358.

## 12. REFERENCIAS

- Barría, P. y Manríquez, M. (2011) *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de chile. valdivia.* Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Bonilla, J., Bonilla, L., Serra, F y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(2). Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51778/relacion%20entre%20Oactitudes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bouchard C, y Shepard, R. (1993). *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts.* In: Bouchard C, Shepard

Devis, J. y Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física*. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>

Dimas, J. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la uanl - universidad autónoma de nuevo león facultad de organización deportiva división de estudios de posgrado*. Recuperado de Dougherty, N. (2009). *Educación Física y Deporte*. España: Editorial Reverté,

Ehlenz, H. Grosser, M. ,Zimmermann E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.

Frago, M (2014) *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. (Universidad de Zaragoza). Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf><http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>

Martinez- Otero, V. (2003). *Factores Determinantes del rendimiento académico en enseñanza media*. Psicología Educativa. *Revista de los psicólogos de la educación*. 1996. 2 (1) 15. Madrid. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10040653>

Marquez, R y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10862741>

Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Madrid, España. Recuperado de <http://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>

Roncancio, P y Sichacá, E (2009). *La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares*. (Universidad de Antioquia Facultad Nacional De Salud Pública Hector Abad Gómez Sede Bogotá). Recuperado de <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/429/1>

/ActividadFisicaComoJuego.pdf

## Anexo 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DE LA TESIS: La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES																							
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Determinar la relación entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p> <p>Determinar la relación entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación significativa entre la resistencia de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p> <p>Existe relación significativa entre la velocidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p>	<p><b>V1: Actividad física</b></p> <table border="1" data-bbox="1196 635 2096 1414"> <thead> <tr> <th data-bbox="1196 635 1379 695">Dimensiones</th> <th data-bbox="1379 635 1599 695">Indicadores</th> <th data-bbox="1599 635 1839 695">Escala</th> <th data-bbox="1839 635 2096 695">Niveles y Rangos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1196 695 1379 914"><b>Resistencia.</b></td> <td data-bbox="1379 695 1599 914">Prolongar esfuerzos</td> <td data-bbox="1599 695 1839 914"></td> <td data-bbox="1839 695 2096 914">BUENA REGULAR MALA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1196 914 1379 1054"><b>Velocidad.</b></td> <td data-bbox="1379 914 1599 1054">Acciones motrices</td> <td data-bbox="1599 914 1839 1054">5 = Excelente. 4 = Muy buena 3 = Buena. 2 = Satisfactoria 1 = Deficiente</td> <td data-bbox="1839 914 2096 1054">BUENA REGULAR MALA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1196 1054 1379 1251"><b>Flexibilidad</b></td> <td data-bbox="1379 1054 1599 1251">Movimientos amplios</td> <td data-bbox="1599 1054 1839 1251"></td> <td data-bbox="1839 1054 2096 1251">BUENA REGULAR MALA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1196 1251 1379 1414"><b>Fuerza</b></td> <td data-bbox="1379 1251 1599 1414">Vencer o controlar resistencias</td> <td data-bbox="1599 1251 1839 1414"></td> <td data-bbox="1839 1251 2096 1414">BUENA REGULAR MALA</td> </tr> </tbody> </table>				Dimensiones	Indicadores	Escala	Niveles y Rangos	<b>Resistencia.</b>	Prolongar esfuerzos		BUENA REGULAR MALA	<b>Velocidad.</b>	Acciones motrices	5 = Excelente. 4 = Muy buena 3 = Buena. 2 = Satisfactoria 1 = Deficiente	BUENA REGULAR MALA	<b>Flexibilidad</b>	Movimientos amplios		BUENA REGULAR MALA	<b>Fuerza</b>	Vencer o controlar resistencias		BUENA REGULAR MALA
Dimensiones	Indicadores	Escala	Niveles y Rangos																							
<b>Resistencia.</b>	Prolongar esfuerzos		BUENA REGULAR MALA																							
<b>Velocidad.</b>	Acciones motrices	5 = Excelente. 4 = Muy buena 3 = Buena. 2 = Satisfactoria 1 = Deficiente	BUENA REGULAR MALA																							
<b>Flexibilidad</b>	Movimientos amplios		BUENA REGULAR MALA																							
<b>Fuerza</b>	Vencer o controlar resistencias		BUENA REGULAR MALA																							

<p>¿Cuál es la relación entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria?</p>	<p>Determinar la relación entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p> <p>Determinar la relación entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p>	<p>Existe relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p> <p>Existe relación significativa entre la fuerza de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer año de secundaria.</p>	<p><b>V2: Rendimiento Académico</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1189 384 1469 485">Dimensiones</th> <th data-bbox="1469 384 1845 485">Indicadores</th> <th data-bbox="1845 384 2069 485">Niveles y Rangos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1189 485 1469 635"><b>Matemática</b></td> <td data-bbox="1469 485 1845 635">-Responde problemas de regularidad, equivalência y cambio.</td> <td data-bbox="1845 485 2069 635">Inicio Proceso</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 635 1469 855"><b>Comunicación</b></td> <td data-bbox="1469 635 1845 855">-Se comunica oralmente. -Lee diversos tipos de textos. -Escribe diversos tipos de textos.</td> <td data-bbox="1845 635 2069 855">Logro Esperado Logro destacado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 855 1469 1046"><b>Ciencia Tecnología y Ambiente</b></td> <td data-bbox="1469 855 1845 1046">-Comprensión de la Información. -Indagación y Experimentación.</td> <td data-bbox="1845 855 2069 1046"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 1046 1469 1410"><b>Historia Geografía y Economía</b></td> <td data-bbox="1469 1046 1845 1410">-Construye interpretaciones históricas. -Gestiona responsablemente el espacio. -Gestiona responsablemente los recursos económicos.</td> <td data-bbox="1845 1046 2069 1410"></td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	Niveles y Rangos	<b>Matemática</b>	-Responde problemas de regularidad, equivalência y cambio.	Inicio Proceso	<b>Comunicación</b>	-Se comunica oralmente. -Lee diversos tipos de textos. -Escribe diversos tipos de textos.	Logro Esperado Logro destacado	<b>Ciencia Tecnología y Ambiente</b>	-Comprensión de la Información. -Indagación y Experimentación.		<b>Historia Geografía y Economía</b>	-Construye interpretaciones históricas. -Gestiona responsablemente el espacio. -Gestiona responsablemente los recursos económicos.	
Dimensiones	Indicadores	Niveles y Rangos																
<b>Matemática</b>	-Responde problemas de regularidad, equivalência y cambio.	Inicio Proceso																
<b>Comunicación</b>	-Se comunica oralmente. -Lee diversos tipos de textos. -Escribe diversos tipos de textos.	Logro Esperado Logro destacado																
<b>Ciencia Tecnología y Ambiente</b>	-Comprensión de la Información. -Indagación y Experimentación.																	
<b>Historia Geografía y Economía</b>	-Construye interpretaciones históricas. -Gestiona responsablemente el espacio. -Gestiona responsablemente los recursos económicos.																	

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL
<p><b>Tipo:</b> Básica</p> <p><b>Nivel o alcance:</b> Descriptiva correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental_ transversal experimental</p> <p><b>Método:</b> Hipotetico deductivo</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b></p> <p>La población estará constituida por 94 estudiantes</p>	<p><b>Variable 1: Actividad Física</b></p> <p><b>Técnicas:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de cotejo</p> <p><b>Autor :</b> Adaptado de Caballero</p> <p><b>Adaptado:</b> Larry Campojo Andazabal</p> <p><b>Ámbito de Aplicación:</b> Lima</p> <p><b>Forma de Administración:</b> Grupal</p> <p><b>Tiempo de duración:</b> 45 min</p> <hr/> <p><b>Variable 2: Rendimiento Académico</b></p> <p><b>Técnicas:</b> Observación de análisis de documentos</p> <p><b>Instrumento:</b> Registro de final de notas</p> <p><b>Año :</b> 2017</p> <p><b>Forma de Administración:</b> Individual Tiempo de duración: 45'</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabla de frecuencia.</li> <li>- Tablas cruzadas.</li> <li>-Gráficos de barras.</li> </ul> <p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Prueba no paramétrica:</p> <p>Rho Spearman para pasar las hipótesis.</p>

### Anexo 3: OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

#### OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE 1: La actividad física

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	NIVEL
Resistencia.	Prolongar esfuerzos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza calentamiento antes de la actividad física.</li> <li>2. Realiza el test de Cooper.</li> <li>3. Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.</li> <li>4. Realiza carreras continuas de 3'.</li> <li>5. Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.</li> <li>6. Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas.</li> </ol>	5 = Excelente. 4 = Muy buena. 3 = Buena. 2 = Satisfactoria. 1=Deficiente	BUENA REGULAR MALA
Velocidad.	Acciones motrices	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros.</li> <li>8. Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.</li> <li>9. Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.</li> <li>10. Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.</li> <li>11. Realiza carrera de velocidad en relevos.</li> </ol>		
Flexibilidad	Movimientos amplios	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas.</li> <li>13. Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco.</li> <li>14. Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.</li> <li>15. Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.</li> <li>16. Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.</li> </ol>		

Fuerza.	Vencer o controlar resistencias	<p>17. Participa activamente en juegos de fuerza.</p> <p>18. Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.</p> <p>19. Realiza abdominales en 1'.</p> <p>20. Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores.</p> <p>21. Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales.</p> <p>22. Realiza flexión y extensión de brazos por 30".</p> <p>23. Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20"</p>		<p>BUENA</p> <p>REGULAR</p> <p>MALA</p>
---------	---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------

## Anexo 4: LISTA DE COTEJO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

**NOMBRE y APELLIDO:** .....

Nº	DIMENSIONES / ÍTEMS	Escala				
		Excelente	Muy buena	Buena	Satisfactoria	Deficiente
	<b>I. RESISTENCIA.</b>					
1.	Realiza calentamiento antes de la actividad física.					
2.	Realiza el test de Cooper.					
3.	Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.					
4.	Realiza carreras continuas de 3'.					
5.	Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.					
6.	Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas.					
	<b>II. VELOCIDAD.</b>					
7.	Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros.					
8.	Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.					
9.	Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.					
10.	Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.					
11.	Realiza carrera de velocidad en relevos.					
	<b>III. FLEXIBILIDAD.</b>					
12.	Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas.					
13.	Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco.					
14.	Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.					
15.	Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.					
16.	Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.					
	<b>IV. FUERZA.</b>					
17.	Participa activamente en juegos de fuerza.					
18.	Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.					
19.	Realiza abdominales en 1'.					
20.	Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores.					
21.	Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales.					
22.	Realiza flexión y extensión de brazos por 30".					
23.	Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20"					

## Anexo 5: CERTIFICADOS DE VALIDEZ

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. RESISTENCIA.</b>							
1.	Realiza calentamiento antes de la actividad física.	X		X		X		
2.	Realiza el test de Cooper.	X		X		X		
3.	Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.	X		X		X		
4.	Realiza carreras continuas de 3'.	X		X		X		
5.	Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.	X		X		X		
6.	Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas.	X		X		X		
	<b>II. VELOCIDAD.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
7.	Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros.	X		X		X		
8.	Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.	X		X		X		
9.	Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.	X		X		X		
10.	Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	X		X		X		
11.	Realiza carrera de velocidad en relevos.	X		X		X		
	<b>III. FLEXIBILIDAD.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
12.	Realiza ejercicios de flexibilidad de piernas.	X		X		X		
13.	Realiza ejercicios de flexibilidad de tronco.	X		X		X		
14.	Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.	X		X		X		
15.	Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.	X		X		X		
16.	Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.	X		X		X		
	<b>IV. FUERZA.</b>	Sí.	No.	Sí.	No.	Sí.	No.	



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. RESISTENCIA.</b>							
1.	Realiza calentamiento antes de la actividad física.	X		X		X		
2.	Realiza el test de Cooper.	X		X		X		
3.	Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.	X		X		X		
4.	Realiza carreras continuas de 3'.	X		X		X		
5.	Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.	X		X		X		
6.	Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas.	X		X		X		
	<b>II. VELOCIDAD.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
7.	Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros.	X		X		X		
8.	Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.	X		X		X		
9.	Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.	X		X		X		
10.	Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	X		X		X		
11.	Realiza carrera de velocidad en relevos.	X		X		X		
	<b>III. FLEXIBILIDAD.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
12.	Realiza ejercicios de flexibilidad de piernas.	X		X		X		
13.	Realiza ejercicios de flexibilidad de tronco.	X		X		X		
14.	Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.	X		X		X		
15.	Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.	X		X		X		
16.	Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.	X		X		X		
	<b>IV. FUERZA.</b>	Sí.	No.	Sí.	No.	Sí.	No.	

17.	Participa activamente en juegos de fuerza.	X		X		X		
18.	Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.	X		X		X		
19.	Realiza abdominales en 1'.	X		X		X		
20.	Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores.	X		X		X		
21.	Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales.	X		X		X		
22.	Realiza flexión y extensión de brazos por 30".	X		X		X		
23.	Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20".	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg: Damián Núñez Edgar F.    DNI: 08056163

Especialidad del validador: Dr en Educación

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

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

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

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

04 de 09 del 2017

Firma del Experto Informante.

Especialidad

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. RESISTENCIA.</b>							
1.	Realiza calentamiento antes de la actividad física.	X		X		X		
2.	Realiza el test de Cooper.	X		X		X		
3.	Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma.	X		X		X		
4.	Realiza carreras continuas de 3'.	X		X		X		
5.	Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua.	X		X		X		
6.	Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas.	X		X		X		
	<b>II. VELOCIDAD.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
7.	Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros.	X		X		X		
8.	Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.	X		X		X		
9.	Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad.	X		X		X		
10.	Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	X		X		X		
11.	Realiza carrera de velocidad en relevos.	X		X		X		
	<b>III. FLEXIBILIDAD.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
12.	Realiza ejercicios de flexibilidad de piernas.	X		X		X		
13.	Realiza ejercicios de flexibilidad de tronco.	X		X		X		
14.	Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica.	X		X		X		
15.	Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.	X		X		X		
16.	Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal.	X		X		X		
	<b>IV. FUERZA.</b>	Sí.	No.	Sí.	No.	Sí.	No.	

17.	Participa activamente en juegos de fuerza.	X		X		X		
18.	Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.	X		X		X		
19.	Realiza abdominales en 1'.	X		X		X		
20.	Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores.	X		X		X		
21.	Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales.	X		X		X		
22.	Realiza flexión y extensión de brazos por 30".	X		X		X		
23.	Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20".	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SÍ HAY SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Mg. PEREZ ZEVALLOS MÁXIMO ENRIQUE    DNI: 08602016

Especialidad del validador: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.

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

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

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

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

04 de 09 del 2017

  
Firma del Experto Informante.

Especialidad

## Anexo 6: Confiabilidad de la variable actividad física

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23
4	3	3	2	3	4	3	3	5	3	4	2	1	5	3	3	3	3	3	3	1	3	3
4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	5	3	3	2	4	3	2	3	3
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	2	2	2	1	2	2
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	4	2	2	2	2	3	2
3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	1	4	2	4	4	2	3	4
3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	1	1	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
3	1	2	1	3	3	3	4	2	2	3	1	3	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	1	1	4	1	4	4	3	4	4
5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4
3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	5	4	3	1	3	3	3	3	1	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	1	4	3	4	4	1	4	4
2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3	1	3	1	3	2	1	2	2
4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	5	2	5	3	3	2	3	3	5	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	5	5	5	3	1	4	1	4	5	3	1	4	5
4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	3	1	4	1	4	1	4	4	5
4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	1	1	3	1	1	4	1	3	3	1	2	3
4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	5	5	5	1	1	4	1	3	4	1	3	4

0.45	0.65	0.2	1.19	0.53	0.39	0.26	0.63	0.61	0.49	0.94	2.05	2.36	1.89	1.59	1.19	1.53	0.86	0.93	1.19	0.85	0.5	1.2
------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----

## CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

$$\begin{aligned}
 K &= 23 \\
 K-1 &= 22 \\
 \sum S_i^2 &= 22.45 \\
 S_T^2 &= 148.9
 \end{aligned}$$

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

$$\alpha = \boxed{0.888}$$

Donde:

$K$  : Número de ítems

$\sum S_i^2$  : Sumatoria de Varianzas de los ítems

$S_T^2$  : Varianza de la sumatoria de las valoraciones por ítem

$\alpha$  : Coeficiente Alfa de Cronbach

## Anexo 7: BASE DE DATOS DEL ESTUDIO

**Variable 1: Actividad Física**

N°	1	2	3	4	5	6	D1	7	8	9	10	11	D2	12	13	14	15	16	D3	17	18	19	20	21	22	23	D4	V1
1	3	3	3	3	3	3	18	2	4	4	5	5	20	4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	2	3	3	20	74
2	3	2	2	2	2	2	13	3	2	2	3	3	13	4	2	1	2	2	11	2	2	3	2	2	3	3	17	54
3	5	3	5	5	5	4	27	3	4	4	4	4	19	5	5	5	5	5	25	4	4	5	5	4	4	4	30	101
4	5	5	5	5	4	4	28	3	4	3	4	3	17	3	2	4	5	5	19	5	5	4	5	5	3	3	30	94
5	4	3	5	5	4	3	24	3	2	1	2	2	10	3	3	2	2	2	12	2	3	2	2	1	2	2	14	60
6	3	2	2	2	2	2	13	2	4	2	3	3	14	4	4	2	3	2	15	3	2	2	4	1	2	2	16	58
7	3	2	2	2	2	2	13	2	4	3	1	2	12	2	2	2	2	2	10	1	3	2	2	5	2	2	17	52
8	3	2	3	2	2	2	14	1	4	1	3	1	10	2	2	2	2	2	10	2	1	2	3	3	3	1	15	49
9	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	25	5	4	4	4	4	21	5	5	5	5	5	5	5	35	111
10	2	3	2	2	2	2	13	2	1	3	1	2	9	2	3	1	2	2	10	2	2	2	2	2	1	3	14	46
11	2	2	3	2	3	3	15	5	3	3	3	2	16	2	3	2	3	3	13	3	3	2	2	3	3	3	19	63
12	4	3	5	5	4	4	25	3	5	2	4	3	17	4	5	5	3	5	22	5	4	5	5	5	3	4	31	95
13	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	1	2	2	8	3	2	3	2	2	2	3	17	49
14	3	3	3	3	3	3	18	3	2	3	4	4	16	3	2	3	3	3	14	4	4	4	3	3	4	3	25	73
15	3	4	3	4	3	3	20	1	3	3	3	3	13	4	3	3	3	4	17	3	3	3	3	3	3	3	21	71
16	1	2	2	2	3	2	12	2	2	2	2	3	11	3	3	3	2	3	14	3	3	2	2	3	3	3	19	56
17	4	3	4	3	3	3	20	3	4	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	2	3	20	71
18	3	3	3	3	3	3	18	2	4	4	3	3	16	4	3	3	2	3	15	4	4	3	4	2	3	3	23	72
19	4	3	4	3	4	3	21	4	5	5	5	4	23	3	5	4	4	5	21	5	5	5	5	5	4	4	33	98
20	3	3	4	5	5	4	24	5	5	5	5	4	24	4	5	4	3	4	20	5	1	5	3	5	3	3	25	93
21	4	5	4	3	4	4	24	4	5	4	5	4	22	4	3	4	4	5	20	5	5	5	3	5	4	4	31	97
22	3	2	2	2	3	3	15	4	4	4	3	3	18	3	3	3	2	2	13	3	2	2	2	3	3	2	17	63
23	4	4	4	4	5	5	26	3	4	3	4	4	18	5	5	5	4	4	23	5	4	5	5	4	4	4	31	98
24	4	5	5	5	4	4	27	3	5	3	2	3	16	4	2	4	3	5	18	5	1	4	2	4	2	2	20	81
25	5	4	5	5	5	5	29	4	4	3	4	4	19	5	5	5	5	5	25	4	4	4	4	4	4	4	28	101
26	1	3	3	3	3	3	16	3	3	4	3	3	16	3	3	3	4	4	17	3	3	3	4	3	3	3	22	71
27	4	4	4	3	4	4	23	5	5	5	3	3	21	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	4	4	4	32	101
28	1	2	2	2	2	2	11	3	3	3	4	3	16	3	3	3	4	3	16	4	4	4	4	3	4	4	27	70
29	4	3	2	3	2	2	16	3	3	2	2	4	14	4	3	3	3	2	15	2	4	3	3	2	2	3	19	64
30	2	2	3	2	3	3	15	1	3	3	2	2	11	4	3	2	3	3	15	3	3	2	2	2	2	3	17	58

31	3	2	2	4	2	3	16	3	4	3	4	4	18	3	3	2	2	2	12	2	3	3	2	1	4	4	19	65
32	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	19	3	3	3	3	3	15	4	4	4	4	4	4	4	28	86
33	3	2	2	3	2	3	15	1	3	2	3	3	12	3	3	3	3	2	14	3	2	3	4	2	2	3	19	60
34	2	2	2	2	2	1	11	2	2	2	2	1	9	2	2	2	1	1	8	2	2	2	2	2	4	4	18	46
35	4	3	4	4	4	4	23	3	4	4	4	4	19	4	3	2	3	3	15	4	4	4	4	3	4	4	27	84
36	3	2	2	2	2	1	12	3	2	3	3	3	14	2	1	3	2	2	10	3	2	3	3	2	3	3	19	55
37	1	2	3	1	1	2	10	3	2	1	2	1	9	3	2	1	2	3	11	2	1	2	2	4	1	1	13	43
38	4	5	4	4	5	4	26	5	4	3	2	5	19	5	5	5	5	4	24	3	4	3	4	4	5	5	28	97
39	2	2	2	2	2	2	12	2	1	2	2	2	9	1	2	2	2	3	10	2	2	2	1	2	3	3	15	46
40	3	3	2	3	2	3	16	3	3	2	3	3	14	3	3	3	2	2	13	3	2	3	2	4	4	3	21	64
41	5	5	4	5	4	5	28	4	4	3	4	4	19	4	4	4	3	3	18	5	4	5	5	3	5	5	32	97
42	4	5	5	5	5	5	29	3	5	5	5	3	21	3	3	3	4	4	17	5	5	5	5	5	5	5	35	102
43	3	3	3	3	3	3	18	2	4	4	5	5	20	4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	2	3	3	20	74
44	3	2	2	2	2	2	13	3	2	2	3	3	13	4	2	1	2	2	11	2	2	3	2	2	3	3	17	54
45	5	3	5	5	5	4	27	3	4	4	4	4	19	5	5	3	5	5	23	4	4	5	5	4	4	4	30	99
46	5	5	4	5	4	4	27	3	4	3	4	3	17	3	2	4	5	5	19	5	5	4	5	5	3	3	30	93
47	4	3	5	5	4	3	24	3	2	1	2	2	10	3	3	2	2	2	12	2	3	2	2	1	3	2	15	61
48	3	2	2	2	2	2	13	2	4	2	3	3	14	4	4	2	3	2	15	3	2	2	4	1	2	2	16	58
49	3	2	2	2	2	2	13	2	4	3	1	2	12	2	2	2	2	3	11	1	3	2	2	5	2	2	17	53
50	3	2	3	2	2	2	14	1	4	1	3	1	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	3	3	1	16	50
51	3	2	2	3	2	3	15	1	3	2	3	3	12	3	3	3	3	2	14	3	2	3	4	2	2	3	19	60
52	1	2	2	2	1	2	10	3	1	3	1	3	11	3	3	3	1	3	13	1	1	2	2	2	1	1	10	44
53	4	3	2	3	2	2	16	3	3	2	2	4	14	4	3	3	3	2	15	2	4	3	3	2	2	3	19	64
54	2	2	3	2	3	3	15	1	3	3	2	2	11	4	3	2	3	3	15	3	3	2	2	2	2	3	17	58
55	3	2	2	4	2	3	16	3	4	3	3	4	17	3	3	2	2	2	12	2	3	3	2	1	4	4	19	64
56	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	19	3	3	3	3	3	15	4	4	4	3	4	4	4	27	85
57	3	2	2	3	2	3	15	1	3	2	3	3	12	3	3	3	3	2	14	3	2	3	4	2	2	3	19	60
58	5	4	5	3	5	5	27	4	4	5	5	4	22	3	2	4	4	3	16	5	3	5	3	5	4	4	29	94
59	2	3	2	2	2	2	13	2	1	3	1	2	9	2	3	1	2	2	10	2	2	2	2	2	1	3	14	46
60	2	2	3	2	3	3	15	5	3	3	3	2	16	2	3	2	3	3	13	3	3	2	2	3	3	3	19	63

61	4	3	5	5	4	4	25	3	5	2	4	3	17	4	5	5	3	5	22	5	4	5	5	5	3	4	31	95
62	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	1	2	2	8	3	2	3	2	2	2	3	17	49
63	3	3	3	3	3	3	18	3	2	3	4	4	16	3	2	3	3	3	14	4	4	4	3	3	4	3	25	73
64	3	4	3	4	3	3	20	1	3	3	3	3	13	4	3	3	3	4	17	3	3	3	3	3	3	3	21	71
65	1	2	2	2	3	2	12	2	2	2	2	3	11	3	3	3	2	3	14	3	3	2	2	3	3	3	19	56
66	4	3	4	3	3	3	20	3	4	3	3	3	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	2	3	20	71
67	3	3	3	3	3	3	18	2	4	4	3	3	16	4	3	3	2	3	15	4	4	3	4	2	3	3	23	72
68	4	3	4	3	4	3	21	4	5	5	5	4	23	3	5	4	4	5	21	5	5	5	5	5	4	4	33	98
69	3	3	4	5	5	4	24	5	5	5	5	4	24	4	5	4	3	4	20	5	1	5	3	5	3	3	25	93
70	3	2	2	2	2	2	13	3	2	2	3	3	13	4	2	1	2	2	11	2	2	3	2	2	3	3	17	54
71	5	3	4	5	5	4	26	3	4	4	4	4	19	5	5	3	5	5	23	4	4	5	5	4	4	4	30	98
72	5	5	4	3	4	4	25	3	4	3	4	3	17	3	2	4	5	5	19	5	5	4	3	5	3	3	28	89
73	4	3	5	5	3	3	23	3	2	1	2	2	10	3	3	2	2	2	12	2	3	3	2	1	3	2	16	61
74	3	2	2	2	2	2	13	2	4	2	3	3	14	4	4	2	3	2	15	3	2	2	4	1	2	2	16	58
75	3	2	2	2	3	2	14	2	4	3	1	2	12	2	2	2	2	3	11	1	3	2	2	5	2	2	17	54
76	3	2	3	3	2	2	15	1	4	2	3	1	11	2	2	2	2	2	10	2	3	2	3	3	3	1	17	53
77	3	2	2	2	2	2	13	3	2	2	3	3	13	4	2	1	2	2	11	2	2	3	2	2	3	3	17	54
78	5	3	5	4	5	4	26	4	4	4	4	4	20	5	5	4	5	5	24	4	4	4	5	4	4	4	29	99
79	5	5	4	5	4	4	27	3	4	3	4	3	17	3	2	4	5	5	19	5	5	4	5	5	3	3	30	93
80	4	3	4	5	4	3	23	3	2	1	2	2	10	3	3	2	2	2	12	2	3	2	4	1	2	2	16	61
81	3	2	2	2	2	2	13	2	4	2	3	3	14	4	4	2	3	2	15	3	2	2	4	1	2	2	16	58
82	3	2	2	2	2	2	13	2	4	3	1	2	12	2	2	2	2	2	10	1	3	2	2	5	2	2	17	52
83	4	2	3	4	4	4	21	3	4	3	4	4	18	3	2	4	3	3	15	5	4	4	5	4	4	4	30	84
84	2	2	3	2	3	3	15	2	3	3	2	2	12	4	3	2	3	3	15	3	3	2	2	2	4	3	19	61
85	3	2	2	4	2	3	16	3	4	3	4	4	18	3	3	2	2	2	12	2	3	3	3	2	4	4	21	67
86	4	2	2	3	4	2	17	3	1	1	4	2	11	3	3	2	3	2	13	4	1	2	2	4	2	2	17	58
87	3	2	3	3	2	3	16	1	3	2	3	3	12	3	3	4	3	2	15	3	2	3	4	2	2	3	19	62
88	5	4	5	3	5	5	27	4	4	5	5	4	22	3	2	4	5	5	19	5	5	5	4	5	4	4	32	100
89	3	3	3	2	2	2	15	1	2	2	1	2	8	2	3	2	1	3	11	1	2	2	2	1	2	2	12	46
90	3	2	4	2	2	1	14	3	4	3	3	3	16	2	1	3	2	2	10	3	2	3	3	2	3	3	19	59
91	3	2	2	3	2	3	15	1	3	2	3	3	12	3	3	3	3	2	14	3	2	3	4	2	2	3	19	60
92	5	4	5	3	5	5	27	4	4	4	5	4	21	3	3	4	5	5	20	5	5	5	5	5	4	4	33	101
93	1	2	2	1	1	2	9	2	2	2	1	1	8	2	2	2	3	2	11	2	2	1	1	2	2	1	11	39
94	3	2	2	2	2	1	12	3	2	3	3	3	14	2	1	3	2	2	10	3	2	3	3	2	3	3	19	55

### Base de datos: recolección de Rendimiento Académico

Variable 2: Rendimiento académico

N°	Mat	Com	CTA	H, G Y E	Promedio
1	16	16	16	16	16
2	8	11	12	10	10
3	14	15	15	15	15
4	15	17	15	15	16
5	12	15	14	14	14
6	13	13	14	12	13
7	10	14	13	12	12
8	13	16	15	15	15
9	16	16	16	14	16
10	12	11	13	12	12
11	16	15	15	15	15
12	20	17	18	17	18
13	10	12	12	12	12
14	12	14	14	11	13
15	11	12	13	13	12
16	13	14	13	13	13
17	10	16	13	14	13
18	18	18	18	18	18
19	16	18	16	19	17
20	13	14	14	15	14
21	16	17	17	16	17
22	11	12	13	12	12
23	14	14	14	13	14
24	14	14	14	13	14
25	14	14	14	14	14
26	14	17	16	16	16
27	11	15	14	14	14
28	10	11	11	11	11
29	11	11	12	12	12
30	14	14	14	12	14

31	18	17	16	18	17
32	9	11	11	11	11
33	19	17	17	16	17
34	10	11	12	12	11
35	9	10	12	11	11
36	9	12	12	12	11
37	9	11	12	11	11
38	17	15	16	17	16
39	12	12	13	12	12
40	12	13	14	13	13
41	11	12	13	12	12
42	13	15	15	15	15
43	16	16	16	16	16
44	8	11	12	10	10
45	14	15	15	15	15
46	15	17	15	15	16
47	12	15	14	14	14
48	14	13	14	12	13
49	10	14	13	12	12
50	13	16	15	15	15
51	19	17	17	16	17
52	10	11	11	11	11
53	11	11	12	12	12
54	14	14	14	12	14
55	18	17	16	18	17
56	11	11	11	11	11
57	17	17	17	16	17
58	10	11	12	12	11
59	12	11	13	12	12
60	16	15	15	15	15

61	17	17	18	17	17
62	10	12	12	12	12
63	12	14	14	11	13
64	11	12	13	13	12
65	13	14	13	13	13
66	10	16	13	14	13
67	18	18	18	18	18
68	16	18	16	19	17
69	14	14	14	15	14
70	8	11	12	10	10
71	14	15	15	15	15
72	15	17	15	15	16
73	13	15	14	14	14
74	14	13	13	12	13
75	10	14	13	12	12
76	13	16	15	15	15
77	8	11	12	10	10
78	14	15	15	15	15
79	15	12	15	15	14
80	12	15	14	14	14
81	13	13	14	12	13
82	10	14	13	12	12
83	12	11	12	11	12
84	13	14	14	12	13
85	17	16	16	18	17
86	9	11	12	11	11
87	19	17	17	16	17
88	11	11	12	12	12
89	9	10	12	11	11
90	9	12	12	12	11
91	19	17	17	16	17
92	10	11	12	12	11
93	9	10	12	11	11
94	9	12	12	12	11

## Anexo 8: Cartas para la aplicación y recolección para la base de datos



"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Solicitud:

Aplicación de instrumento de evaluación

Señora:

Directora del Colegio La Unión

Prof. Edith Martínez Lora

Presente

Asunto: Aplicación del instrumento de evaluación a los alumnos de tercer año de secundaria para poder obtener información.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Posgrado con mención en Educación de la Universidad César Vallejo, en la sede Los Olivos, requiero del apoyo de la Institución Educativa "La Unión" para poder aplicar el instrumento con el cual se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación en cuadros estadísticos y con la cual optare el grado de Maestro.

El título de mi investigación es: "La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de pueblo libre" siendo imprescindible contar con esta información he considerado conveniente recurrir a usted como responsable educativa de nuestra institución para solicitar el permiso respectivo para dicha evaluación.

Expresándole sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Larry Campojo Andazabal  
Prof. Educación Física



24 NOV. 2017



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

Solicitud: Recolección de datos académicos.

Señora:

Directora del Colegio La Unión

Prof. Edith Martínez Lora

Presente

Asunto: Recolección de datos (notas de los cursos de los alumnos del tercer año de secundaria)

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Posgrado con mención en Educación de la UCV, en la sede Los olivos, requiero del apoyo de la Institución Educativa “La Unión” para obtener la recopilación de notas de los cursos de los estudiantes del tercer año de secundaria, con las cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mis cuadros estadísticos (SPSS) como parte de mi investigación y con la cual optare el grado de Maestro.

El título de mi investigación es: “La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de pueblo libre” siendo imprescindible contar con esta información he considerado conveniente recurrir a usted como responsable educativa de nuestra institución.

Expresándole sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

  
Larry Campojo Andazabal  
Prof. Educación Física



02 FEB. 2018

*Escuela de Posgrado*

*"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"*

Lima, 17 de febrero de 2018

Carta P. 0094-2018-EPG-UCV-LN

**Edith Martinez Lora**  
Directora  
**Colegio Cooperativo la Unión**

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Larry Campojo Andazabal** identificado con DNI N.° **43655907** y código de matrícula N.° **7001054042**; estudiante del Programa de **Maestría en Educación** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

**"La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un Colegio de Pueblo Libre"**

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestra estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,



**Dr. Carlos Ventura Orbégoso**  
Jefe de la Escuela de Posgrado  
Universidad César Vallejo - Campus Lima Norte

FNPC

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



[ucv.edu.pe](http://ucv.edu.pe)

19 FEB. 2018



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### **Acta de Aprobación de Originalidad de Tesis**

Yo, Luzmila Lourdes Garro Aburto asesor del curso de Desarrollo de proyecto de investigación y revisora de la tesis del estudiante Br. Larry Campojo Andazabal titulada **La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre**. Constato que la misma tiene un índice de similitud de 24% verificable en el reporte de originalidad del programa *turnitin*.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye 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.

Lima, 03 de Marzo del 2018

---

Luzmila Lourdes Garro Aburto

DNI: 09469026

**Resumen de coincidencias**

**24 %**

1	www.amdeged.es	Fuente de Internet	2 %
2	docs.wixstatic.com	Fuente de Internet	1 %
3	es.slideshare.net	Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.uam.es	Fuente de Internet	1 %
5	theibfr.com	Fuente de Internet	1 %
6	www.scribd.com	Fuente de Internet	1 %
7	alicia.concytec.gob.pe	Fuente de Internet	1 %

**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre.

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Educación

**AUTOR:**  
Br. Larry Campojo Andazabal

**ASESORA:**  
Dra. Luzmila Garro Aburto

**SECCIÓN:**  
Educación e Idiomas



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

### 1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

CAMPOJO ANDAZABAL, LARRY  
D.N.I. : 43655907  
Domicilio : CALLE 6, 101-117 MZ. FALTO TUPAC AMARU  
Teléfono : Fijo : 5265169 Móvil : 98774228  
E-mail : CAMPOJO\_30@GMAIL.COM

### 2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : .....  
Escuela : .....  
Carrera : .....  
Título : .....

Tesis de Post Grado

Maestría

Doctorado

Grado : MAESTRO  
Mención : EDUCACIÓN

### 3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

CAMPOJO ANDAZABAL, LARRY

Título de la tesis:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA EN UN COLEGIO DE PUEBLO LIBRE

Año de publicación : 2018

### 4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, autorizo a la Biblioteca UCV-Lima Norte,  
a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha :

09/06/2018

*Justina  
Gano  
821-18*



# ESCUELA DE POSGRADO UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



*Handwritten notes and signatures in yellow highlight*

## FORMATO DE SOLICITUD

SOLICITA:

*VISTO BUENO PARA EMPASTADO*

ESCUELA DE POSGRADO

*LARRY CAMPOJO ANDAZABAL* con DNI N° *43655908*  
(Nombres y apellidos del solicitante) (Número de DNI)

domiciliado (a) en *CALLE 6-101 MZ. F LT. 10. TUPAC AMARU*  
(Calle / Lote / Mz. / Urb. / Distrito / Provincia / Región)

ante Ud. con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que en mi condición de alumno de la promoción *2016-02* del programa *MAESTRIA EN EDUCACION*  
(Promoción) (Nombre del programa)  
..... identificado con el código de matrícula N° *7001054042*  
(Código de alumno)

de la Escuela de Posgrado, recorro a su honorable despacho para solicitarle lo siguiente:

*EL VISTO BUENO PARA EL EMPASTADO*



Por lo expuesto, agradeceré ordenar a quien corresponde se me atienda mi petición por ser de justicia.

Lima *19* de *MAYO* de 2018

*[Handwritten Signature]*  
(Firma del solicitante)

Documentos que adjunto:

- a. *TESIS ANILLADA CORREGIDA*
- b. *COPIA DE RESOLUCION DIRECTORAL*
- c. *COPIA DE VOTACION DE SUSTANTACION*
- d. *COPIA ACTA DE APROBACION*

Cualquier consulta por favor comunicarse conmigo al:

Teléfonos: *98774228*  
Email: *LCAMPOJO@LAUNION.EDU.PE*