



El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Administración de la Educación**

**AUTORA:**

Br. Gloria Martha Pérez Juárez

**ASESOR:**

Dr. Felipe Guizado Oscco

**SECCIÓN:**

Educación e Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas Curriculares

**PERÚ- 2018**

Dr. Rodolfo Talledo Reyes  
Presidente

Dr. Estrella Azucena Esquiagola Aranda  
Secretario

Dr. Felipe Guizado Oscoco  
Vocal

**Dedicatoria**

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

### **Agradecimiento**

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

Así mismo al asesor Dr. Felipe Guizado Oscoco, por su apoyo y tolerancia en la elaboración del presente trabajo de investigación.

### **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Gloria Martha Pérez Juárez, estudiante del Programa Maestría en Administración de la Educación, de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 07145634, con la tesis titulada “El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017”, declaro bajo juramento que:

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

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

Lima, 21 de noviembre de 2017

.....

Gloria Martha Pérez Juárez

DNI: 07145634

## **Presentación**

A los Señores Miembros del Jurado de la Escuela de Post Grado de la Universidad César Vallejo, Filial Los Olivos presentamos la Tesis titulada: “El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017”; en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo; para obtener el grado de: Maestra en Administración de la Educación.

“La presente investigación está estructurada en siete capítulos, en el primero se expone los antecedentes de investigación, la fundamentación científica de las dos variables y sus dimensiones, la justificación, el planteamiento del problema, los objetivos y las hipótesis, en el capítulo dos se presenta las variables en estudio, la operacionalización, la metodología utilizada, el tipo de estudio, el diseño de investigación, la población, la muestra, la técnica e instrumento de recolección de datos, el método de análisis utilizado y los aspectos éticos, en el tercer capítulo se presenta el resultado descriptivo y el tratamiento de hipótesis, el cuarto capítulo está dedicado a la discusión de resultados, el quinto capítulo está refrendado las conclusiones de la investigación, en el sexto capítulo se fundamenta las recomendaciones y el séptimo capítulo se presenta las referencias bibliográficas, finalmente se presenta los anexos correspondientes”.

## Índice de contenido

	<b>Pág.</b>
Jurado calificador	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de jurada	v
Presentación	vi
Índice de contenido	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	20
1.4 Formulación del problema	37
1.5 Justificación	38
1.6 Hipótesis de la Investigación	39
1.7 Objetivos de la Investigación	40
<b>II. Marco Metodológico</b>	<b>42</b>
2.1 Diseño de la investigación	43
2.2 Variable, operacionalización	44
2.3 Población, muestra y muestreo	45
2.4 Tipo de investigación	46
2.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
2.6 Métodos de análisis de datos	48
2.7 Validación y fiabilidad del instrumento	49
2.8 Aspectos éticos	50

<b>III. Resultados</b>	<b>51</b>
3.1 Resultados descriptivos	52
ística Inferencial	59
<b>IV. Discusión</b>	<b>69</b>
<b>V. Conclusiones</b>	<b>76</b>
<b>VI. Recomendaciones</b>	<b>79</b>
<b>VII. Referencias Bibliográficas</b>	<b>81</b>
<b>VIII. Apéndice</b>	<b>89</b>
A Instrumento recolección de datos	90
B Carta de autorización	98
C Validez del instrumento	99
D Matriz de consistencia	101
E Programa de Actividades atlético deportivas	105
F Base de datos	125



## Índice de tablas

Tabla 1. Variable Capacidades físicas condicionales u orgánico motrices.	45
Tabla 2. Validación y fiabilidad de instrumentos Capac. Físicas Condicion.	49
Tabla 3. Nivel de confiabilidad del instrumento.	50
Tabla 4. Pre y Post Test de Capacidades físicas condicionales	52
Tabla 5. Pre Test y Pos Test de Fuerza	53
Tabla 6. Pre Test y Pos Test de Velocidad	55
Tabla 7. Pre y Pos Test de Resistencia	56
Tabla 8. Pre y Pos Test de Flexibilidad	58
Tabla 9. Rangos de Hipótesis General	59
Tabla 10. Estadísticos de prueba para el desarrollo de las capac. Físicas cond.	60
Tabla 11. Rangos de Hipótesis específica 1	61
Tabla 12. Estadísticos de prueba para el desarrollo de la Fuerza	62
Tabla 13. Rangos de Hipótesis específica 2	63
Tabla 14. Estadísticos de prueba para el desarrollo de la Velocidad	64
Tabla 15. Rangos de Hipótesis específica 3	65
Tabla 16. Estadísticos de prueba para el desarrollo de la Resistencia	66
Tabla 17. Rangos de Hipótesis específica 4	67
Tabla 18. Estadísticos de prueba para el desarrollo de la Flexibilidad	68

## Índice de figuras

Figura 1. Barras Capacidades físicas condicionales	52
Figura 2. Barras fuerza	54
Figura 3. Barras Velocidad	55
Figura 4. Barras resistencia	57
Figura 5. Barras flexibilidad	58

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar en qué medida la aplicación del Programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.

La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, de tipo aplicada. La población de estudio fue de 39 alumnos del quinto grado de educación secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03, para la recolección de datos en la variable Programa atlético deportivo se aplicó el instrumento test de aptitud física, de escala politómica y de confiabilidad alta. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico de U Mann Whitney.

Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: La aplicación del programa atlético deportivo influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado. Lo cual se demuestra con la prueba que es menor a 0,05

*Palabras Clave:* capacidades físicas condicionales, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

## Abstract

The general objective of this research is to determine the extent to which the application of the Sports Athletic Activities Program improves the conditional physical abilities of students in the fifth grade of secondary education of the Educational Institution "República Del Paraguay" Lima Cercado 2017.

The investigation is of quantitative approach, quasi-experimental design, of applied type. The study population was 39 students of the fifth grade of secondary education of the I.E. "República Del Paraguay" of the UGEL 03, for the collection of data in the sport athletic program variable was applied the physical aptitude test instrument, of polytomic scale and high reliability. For the process of the data the U Mann Whitney statistic was applied.

The results obtained after processing and analysis of the data indicate that: being the level of significance  $p = 0.000$  less than  $p = 0.05$  ( $p < \alpha$ ) and  $Z = -5.518$  less than  $-1.96$  (critical point). The null hypothesis is rejected and it is verified in this way that the application of the sports physical activity program significantly influences the improvement of the conditional physical capacities of the students of the fifth grade of secondary of the I.E. "Republic of Paraguay" of the UGEL 03 of Lima Cercado.

Keywords: conditional physical abilities, strength, endurance, speed and flexibility.

## **I. Introducción**

### 1.1. Realidad Problemática

El desarrollo tecnológico producido en los últimos años está dando lugar a un cambio de estilo de vida de la población a nivel mundial, se ha reducido la actividad física, lo que conlleva a una disminución de los niveles de aptitud física, especialmente en niños y adolescentes, con un impacto negativo en la salud y calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017) señala:

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT. A nivel mundial, uno de cuatro adultos no tiene la suficiente de actividad física, más del 80 % de la población adolescente del mundo no tiene una suficiente actividad física (p.1).

Esta disminución de la actividad física es producto de las comodidades de la vida moderna y el problema del régimen alimentario, esta problemática se observa también a nivel regional, observándose aumento de la obesidad en los adolescentes en los diferentes países, a nivel local; a la falta de actividad, se presenta la falta de políticas de cumplimiento de las recomendaciones de la OMS a nivel intersectorial, municipal, a nivel de los centros educativos, se observa que las familias, no brindan apoyo al desarrollo integral de los niños y adolescente, a nivel de la institución educativa existe un ambiente y entorno social poco favorable en un alto porcentaje de nuestros adolescentes, con relaciones conflictivas en la familia, ambientes de violencia, tanto física como agresión verbal, discriminación, abandono familiar, falta de apoyo a causa del trabajo de ambos padres, en los alrededores de la institución educativa gente de mal vivir, drogadicción y alcoholismo, a esto se suma la falta de oportunidades para el cultivo de hábitos saludables como la práctica de actividades físicas atlético deportivas y recreativas. Por lo que nuestros estudiantes de secundaria no desarrollan adecuadamente sus capacidades físicas condicionales, principalmente por la falta de una adecuada programación curricular en el área de educación física, que desarrolle los estándares de aprendizaje que el diseño curricular del Ministerio de Educación propone, esto se complica cuando solo se cuenta con dos horas pedagógicas para el desarrollo del trabajo educativo, por lo que la programación

curricular anual, las unidades de aprendizaje y las sesiones deben desarrollarse en forma apropiada, por los profesionales de la educación física, que tienen la responsabilidad de orientar el trabajo con una buena base para que los estudiantes desarrollen el hábito de la actividad física, desde una perspectiva; de una educación física para la vida.

Por la falta de una buena conducción de los programas curriculares, nuestros alumnos se encuentran muchas veces limitados al no conocer cómo desarrollar sus capacidades físicas condicionales que le sirvan de base para una vida saludable y poder participar en la práctica de una disciplina deportiva, ya sea individual o colectiva. Los adolescentes están desarrollando hábitos sedentarios ya sea por las largas horas que deben permanecer sentados en sus aulas recibiendo clase teóricas o por la afición cada vez en incremento de los juegos y el uso de la tecnología que no requiere mayormente un desgaste de energía.

Por esta problemática y la falta de motivación, afirmamos que los adolescentes están demostrando una falta de cultura física y un gran desconocimiento de las ventajas que nos proporciona tener un adecuado desarrollo de nuestras capacidades físicas condicionales. Esto incluido al predominio de malos hábitos de alimentación está presentándose problemas en la salud de los adolescentes, elevándose la cantidad de problemas de obesidad a edades tempranas en los escolares.

Con la aplicación del programa de actividades atléticas deportivas, y las innovaciones que nos aporta el nuevo diseño curricular, así como una planificación adecuada, podremos mejorar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de los escolares de secundaria; logrando un desarrollo motriz adecuado y también un cambio significativo en los hábitos de vida del adolescente.

También se podrá visualizar cambios en la personalidad del educando, debido a la interrelación continua, que contribuya a generar espacios para el logro de un comportamiento autónomo, aprendizaje fundamental en la formación de las personas, contribuyendo a la práctica de actividades positivas y favorables para la salud. El trabajo de investigación que se presenta quiere demostrar que, aplicando el programa de actividades atlético deportivas a los escolares de secundaria, mejorará las capacidades físicas condicionales de los estudiantes,

contribuyendo a la mejora significativa de su fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, logrando su desarrollo motriz, para una mejor integración a la sociedad, practicando la actividad física como hábito de vida, para el cuidado de su salud y su calidad de vida.

## **1.2 Trabajos previos**

### **Internacionales**

Cifuentes (2014) en el trabajo de investigación titulado; *Relación de la cantidad de actividad física con el desarrollo de las capacidades físicas en niños del corregimiento de Palermo Paipa-Boyacá-Colombia*. El objetivo fue demostrar la relación entre el desarrollo de capacidades físicas y la cantidad de actividad física en los niños de sexo masculino de 11 y 12 años de edad. Los resultados muestran que los niños tienen un desarrollo motriz dentro de la media de la normalidad, de acuerdo a los baremos establecidos para las pruebas de la batería EUROFIT.

Varela (2014) en el trabajo de investigación titulado; *Efectos del entrenamiento concurrente, polarizado y tradicional sobre la condición física saludable, en la ciudad de Coruña-España*. El objetivo del trabajo fue aplicar un programa de actividades físicas recreativas para desarrollar las capacidades físicas condicionales. Fue aplicado a estudiantes universitarios, se comparó el resultado de los Test de aptitud física, llegando a la conclusión que, se desarrolló las capacidades físicas básicas, mediante programas de entrenamiento que forman parte de una estrategia para el desarrollo del deporte, partiendo de las posibilidades reales de cada individuo, así como también de desarrollar su potencial de aptitudes, capacidades coordinativas, habilidades y destrezas motoras, como resultados tendremos individuos bien dotados físicamente, los cuales podrán gozar de una buena salud.

Así mismo en Colombia, González (2012) en el trabajo de investigación titulado; *Estudio comparativo de factores antropométricos y de condición física en jugadores de fútbol y vóley*. El objetivo de este trabajo fue aplicar un programa



para desarrollar sus cualidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) a adolescentes que practicaban estas disciplinas deportivas llegando a la conclusión, que aplicando de manera adecuada el programa se logra mejorar significativamente sus aptitudes físicas, diferenciándose de los que no habían sido sometidos a dicho programa.

Navarro (2013) en el trabajo de investigación titulado; *Efectos de un programa de actividad físico deportiva sobre la función pulmonar, composición corporal, condición física, salud y calidad de vida en niños asmáticos, en la ciudad de Bogotá-Colombia*. El objetivo de este trabajo fue analizar las diferencias en condición física, composición corporal, nivel de actividad física diaria, disfrute con el deporte y auto concepto físico de los niños asmáticos en relación a los niños sanos, además analizar el efecto de un programa de entrenamiento físico deportivo de 12 semanas de duración sobre la función pulmonar, condición física, composición corporal, salud y calidad de vida de niños asmáticos. Fue aplicado a 12 niños y 6 niños en el primer estudio, estos niños estaban diagnosticados con rinitis alérgica por el hospital de Úbeda y Jaén. En el segundo estudio participaron un grupo de 75 niños sanos y 75 niños diagnosticados con Asma, llegando a la conclusión en los dos estudios que el programa de entrenamiento físico deportivo de 12 semanas provoca en los niños asmáticos una mejora de la condición física y de los niveles de actividad física, entre otros efectos encontraron una mejora significativa en la función pulmonar de los niños asmáticos.

Cocca (2013) en su investigación. *Análisis del nivel de actividad física y los factores relacionados con la salud psicofísica en jóvenes granadinos, en la ciudad de Granada- España*. El objetivo de este trabajo consistió en estudiar el nivel de actividad física, analizando los factores y la estrecha relación existente entre la práctica diaria de actividad física saludable, la creación de un estilo de vida positivo y algunas variables psicológicas, sociales y ambientales, que son determinantes para fomentar la participación en actividad física, mantenerla en el tiempo y crear las condiciones necesarias para que se lleve a cabo un ejercicio físico saludable. Entre las conclusiones encontró que en todos los modelos

estudiados por los diferentes estudiosos del tema dan una importancia relevante al papel desempeñado por los factores psicológicos, socio afectivo y ambiental sobre un estilo de vida activo. Por ello, el análisis de dichos factores fue uno de los principales objetivos de su investigación en el ámbito médico y deportivo. Otra conclusión importante es que las mujeres son las menos activas en todo rango de edad y niveles educativos, hay una tendencia al sedentarismo por lo que se requiere una intervención para promover la actividad física con programas saludables, incluyéndolas en el propio currículo. Usar un modelo integral de actividad física para fomentar la estructuración de un estilo de vida activo será imprescindible para tratar de manipular el conjunto de factores psicológicos, sociales y ambientales, ya que todos y cada uno inciden en las elecciones del individuo.

### **Nacionales**

Ardiles (2013) en el trabajo de investigación titulado; *Programa de entrenamiento "Pepe" para mejorar el rendimiento físico en los alumnos de la I.E. José Gabriel Condorcanqui en la localidad de Huichay en la ciudad de Tarma-Perú*. El objetivo de este trabajo fue; Probar que la aplicación del programa de entrenamiento "Pepe" mejora el rendimiento físico de los alumnos, fue aplicado a 72 alumnos, de los cuales 27 conforman el grupo control y 45 del grupo experimental. Los resultados muestran que la aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente el rendimiento físico de los alumnos del grupo experimental.

Castillo (2014) en el trabajo de investigación titulado; *Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de alumnos de secundaria, en la ciudad de Lima-Perú*. El objetivo de este trabajo fue aplicar un programa de cultura física para la mejora de las capacidades físicas condicionales, en la I.E. José Granda con escolares de EBR del cuarto grado del nivel secundaria, investigación de tipo aplicada, nivel explicativo, con diseño experimental, con sub diseño cuasi experimental, aplicando pre test y post test, con grupo de alumnos de control y grupo de alumnos experimental. Se comparó los resultados y se demuestra una mejora significativa del grupo experimental en sus capacidades físicas condicionales.

Merino (2014) en el trabajo de investigación titulado; *Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución educativa "El Amauta" del distrito de Comas, en la ciudad de Lima-Perú*. El objetivo de este trabajo fue determinar los efectos de la aplicación del programa de juegos dirigidos para mejorar la condición física, se incluye la mejora de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes del grupo experimental. El tipo de investigación es aplicada, busca modificar las características de la variable condición física, aumentando su nivel con el tratamiento sistemático de otra variable; programa de juegos dirigidos. También esta investigación, busco con su programa de juegos, validar un instrumento o estrategia de mejoramiento del desarrollo humano. Es una investigación de diseño cuasi experimental, con una población de 110 estudiantes y una muestra de 55 estudiantes. El estudio concluye que: El programa jugando mejoro mi condición física; si influye significativamente en la mejora de la condición física y está relacionado con la mejora de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes materia de investigación.

Torres (2011) en el trabajo de investigación titulado; *Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de ingeniería de sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de Los Olivos. Lima-Perú*. Año 2011. El objetivo de este trabajo fue; Comprobar la influencia de la aplicación de un programa de futsal en el desarrollo de la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería de Sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades. El enfoque es de corte cuantitativo, de nivel explicativo y de tipo experimental. Se empleó el método experimental, mediante el diseño pre experimental y grupo único, con mediciones antes y después del experimento. Se aplicó a 53 estudiantes, 34 del turno de la mañana y 19 del turno de la noche, de los cuales 34 conforman el grupo experimental. Existe evidencia de que la aplicación del Programa de Futsal mejora significativamente el desarrollo de la aptitud física de los alumnos en el grupo experimental en la prueba de salida con respecto a la prueba de entrada; estadísticamente, las diferencias son significativas, en la

mejora de resultados de las capacidades condicionales de fuerza explosiva, velocidad de desplazamiento y la flexibilidad pasiva.

Cabrejos (2016) en el trabajo de investigación titulado; *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. El objetivo de este trabajo fue; determinar la relación entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. La población total, que fue materia de estudio, estuvo conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones (45 estudiantes cada una). Respecto a la técnica de recolección de datos, se utilizó la encuesta. El tipo de investigación es aplicada, busca modificar las características de la variable condición física, aumentando su nivel con el tratamiento sistemático de otra variable; programa de juegos dirigidos. También esta investigación, busco con su programa de juegos, validar un instrumento o estrategia de mejoramiento del desarrollo humano. Es una investigación de diseño cuasi experimental, con una población de 110 estudiantes y una muestra de 55 estudiantes. El estudio concluye que: El programa jugando mejoro mi condición física; si influye significativamente en la mejora de la condición física y está relacionado con la mejora de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes materia de investigación.

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

#### **1.3.1 Programa de Actividades atlético deportivas– fundamentación**

Programa, es un modelo sistemático, organizado, metodológicamente detallado, elaborado y contextualizado a la realidad y a la problemática de los alumnos, adecuadamente diversificado según los lineamientos del Diseño Curricular Nacional (DCN), Bozzini (como se citó en Pila, 1981). Afirma que programa es:

El conjunto de agentes y actividades (medios ordenados jerárquicamente) por cuyo intermedio el profesor trata de lograr en

cada sujeto la formación completa según el ideal de la educación de su tiempo (aspecto histórico social) considerando las posibilidades de cada uno (individualidad) y del medio (materialidad). (p. 98).

El autor nos señala que programa educativo es un plan sistemático en el que se toma en cuenta agentes y actividades que son diseñados por el educador para el logro de metas educativas, que están de acuerdo al diseño curricular y a los enfoques educativos del momento histórico social de la época en que es aplicado y este es dosificado de acuerdo a las posibilidades de los alumnos.

También, Ramón (2000) refiere que el programa educativo debe tener una “Elaboración de propuestas metodológicas sencillas, factibles, en definitiva, que, sin distraer a los profesores de su función de enseñar, les ayuden de modo satisfactorio, eficiente y eficaz, a la vez les resulten de utilidad para su mejora como profesionales” (p. 254). El autor nos indica que, con estas propuestas metodológicas sencillas, acordes al plan sistemático diseñado por el profesor en su programa, se logrará alcanzar las metas educativas.

En la misma línea que los autores antes mencionados, Pérez (2000) afirma “Programa se utiliza para referirse a un plan sistemático diseñado por el educador como medio al servicio de las metas educativas” (p. 268). Coincidimos con los diversos autores que hacen referencia a la importancia de la planificación de actividades presentándolas bien organizadas, lo cual contribuye al logro de metas educativas, según el ideal de la educación y la política educativa.

Tratando de dar una definición de programa de actividades atlético deportivas citaremos a Pila (1981) quien se pregunta:

¿Es un programa de educación física un sistema? En efecto, lo es porque se basa en reglas y principios...” y recomienda: “Cada uno elabore su propio programa tratando de llegar a un sistema ecléctico de educación físico deportivo propio, en el que recogiendo ideas ajenas (de otros países) y las propias, se pueda garantizar que responderá a las necesidades e intereses de los alumnos y a los grandes objetivos de la nación” (p. 79).

Así pues, programa es un modelo sistemáticamente organizado que es elaborado para dirigir el correcto desarrollo y logro de los aprendizajes de los estudiantes, en el área de educación física se realiza mediante el desenvolvimiento motriz, en esta investigación consideramos que se debe basar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los alumnos, con la finalidad de dirigir eficientemente la práctica motriz de los alumnos y lograr así dirigir un desarrollo y formación integral de su personalidad incluido una formación y desarrollo atlético deportivo por los beneficios que estas actividades nos brindan.

En el campo de la actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017) explica:

La actividad física no debe confundirse con el “ejercicio”. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de forma de trabajo activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (p.11).

Por lo que es preocupación de toda la sociedad la práctica de actividades físicas como necesidad social a fin de garantizar la salud de todos los ciudadanos.

Para este estudio definiremos las actividades atlético deportivas como un medio de la educación física que son utilizadas en el programa de educación física y que son aplicadas metodológicamente a los alumnos, esta planificación de actividades significativas se realizan recogiendo las necesidades e intereses de los adolescentes, de tal manera que la práctica de actividad atlético-deportivas se realice dosificando, estimulando el aprendizaje y tratando de satisfacer las necesidades del estudiante; como la finalidad de divertirse, de recreación, de compartir con sus pares, y el gusto por realizar ejercicio, también desarrollar competencias cognitivas, para que el alumno practique valores y en cada clase

tenga la sensación de que aprendió algo importante para su vida, logrando en niños y adolescentes una interiorización de la necesidad de un estilo de vida activo y saludable que debe ser mantenido a lo largo de su vida futura, el programa de actividades atlético deportivas se convertirá en un medio ideal para la obtención de beneficios bio-psico-sociales que redunden en la salud de los jóvenes, de manera que los aprendizajes les sirva para su vida diaria, contribuyendo al gusto por la práctica de estas actividades como hábito para una mejor calidad de vida considerando la mejora de las capacidades físicas condicionales (Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad), que son las base para tener una mejor condición física y salud que son importante en la práctica de los deportes y el ejercicio de una vida vigorosa y saludable. El contenido del programa está basado en las teorías y desarrollo del aprendizaje, estas teorías están relacionadas con el nivel del aprendizaje esperado para la adquisición de conocimientos y destrezas que le duren para toda la vida desde un aprendizaje significativo ya que así el aprendizaje conducirá a cambios de larga duración. Vygotsky (como se citó en UNESCO, 1994) dice, “Por mediación de los demás, por mediación del adulto, el niño se entrega a sus actividades. Todo absolutamente en el comportamiento del niño está fundido, arraigado en los social.”(p. 3). Para él es muy importante el aspecto socio cultural de aprendizaje, el nivel de desarrollo alcanzado no es un punto estable, sino amplio y flexible, su teoría considera el desarrollo potencial o zona de desarrollo próximo. Al trabajar en equipos se torna importante la comunicación y la función del lenguaje como factor importante del aprendizaje. Ledesma (2014). “La pedagogía no debe orientarse hacia el ayer, sino hacia el mañana del desarrollo infantil. Solo hacia el mañana del desarrollo infantil. Solo entonces podrá, en el proceso de enseñanza despertar a la vida a los procesos de desarrollo que están ahora en la zona de desarrollo próximo” (p. 42).

### **1.3.2. Importancia del Programa de Actividades atlético deportivas**

Esta investigación pretende desarrollar un programa de intervención eficaz, adecuadamente planificada que logre efectos positivos y duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en el grupo experimental de estudiantes y

así proponer una forma de programación que pueda ser útil en la práctica docente en el área de educación física.

La importancia de estos programas de actividad atlético deportivas dependerá de la metodología del trabajo, que debe ser motivacional para lograr una participación activa de los adolescentes, demostrando la profesionalidad del maestro, realizando la programación a partir de una reflexión crítica de su labor educativa para lograr una participación de los alumnos, desde una educación física para la vida, para la salud y su calidad de vida, así; como contribuir al proceso de socialización.

En el proceso de socialización de los estudiantes, el Diseño Curricular Nacional (DCN) 2016, señala en el perfil de egreso de los estudiantes que se debe lograr un desenvolvimiento con iniciativa a través de su motricidad. Por lo que señalamos nuestro interés de identificar, describir y comparar el resultado del estudio de la aptitud física, en sus dimensiones de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, planificando y observando que estas actividades sean motivantes y retadoras en los jóvenes participantes, dándoles la base para la toma de conciencia de que las actividades propuestas en el programa de actividades atlético deportivas les sirve para un aprendizaje, que contribuye a la práctica de planes de auto entrenamiento para seguir mejorando, realizando prácticas de aprendizaje autónomo, desarrollando sus potencialidades físico deportivas en una vida activa de disfrute con sus pares.

La metodología de aplicación del programa de actividades atlético deportivas, desde el área de Educación Física está basada en los juegos colaborativos e individuales, desenvolvimientos con relaciones de socialización y conocimiento de uno mismo desde un enfoque del desarrollo de la inteligencia emocional en la que el alumno no solo conoce su cuerpo, su personalidad, sus límites y habilidades, desde el patio, por lo que se postula a un aprendizaje para la vida.

En conclusión con este programa se pretende que nuestros estudiantes desarrollen de manera progresiva sus capacidades físicas condicionales, adquiriendo conocimientos, habilidades y destrezas logrando una vida física y mental saludable, conociendo y comprendiendo su cuerpo, ejecutando en forma



pertinente entrenamientos personales de iniciativa propia creando secuencias de movimientos y ejercicios a través de rutinas atléticas, que demuestren una actitud positiva en el cuidado de su condición física, mejorando su calidad de vida, que le permitan afrontar de manera satisfactoria los retos de este mundo que está en constante movimiento, frente a los retos de la tecnología que permite en los adolescentes la adquisición de hábitos sedentarios desde temprana edad en los escolares. Este programa se desarrolló de la siguiente manera:

Se formaron dos grupos: Grupo experimental (20 alumnos), y grupo control (19 alumnos). Se les aplicó a ambos grupos (experimental y de control) un pre test, consistente en la prueba de entrada aplicando test de aptitud Física.

Con el grupo experimental se aplicó 10 sesiones de aprendizaje trabajando las cuatro dimensiones de la variable dependiente: Capacidades físicas condicionales (Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad). Finalmente, se les aplicó a ambos grupos (experimental y de control) el test que se le aplicó al inicio del programa. Pos test (prueba de salida).

### **1.3.3. Teoría que sostiene la variable Programa de Actividades Atlético Deportivas**

El DCN (2016) se basa en el proyecto educativo nacional, en los fines y principios de la educación peruana y en los objetivos de la educación básica, con respecto a las competencias que se debe lograr señala:

Desarrollo de las competencias que le permitan responder a las demandas de nuestro tiempo apuntando al desarrollo sostenible, ..., además de apostar por una formación integral que fortalezca los aprendizajes vinculados ...la cultura, la educación física para la salud, en una perspectiva intercultural, ambiental e inclusiva que respete las características de los estudiantes, sus intereses sus aptitudes. (p. 4).

Los objetivos de la educación peruana inciden en que se busca una educación integral de los estudiantes fortaleciendo los aprendizajes vinculados a una educación física para la salud, por lo que debido a las características del curso de educación física que se realiza en las escuelas con dos horas de dictado

de clase en la actualidad, con proyección a 3 horas el próximo año en secundaria, es importante la competencia 29 del DCN, titulada: Gestiona su aprendizaje de manera autónoma, que dice:

El estudiante es consciente del proceso que se debe realizar para aprender, permite al estudiante participar de manera autónoma en su proceso de aprendizaje, gestionar ordenada y sistemáticamente las acciones a realizar, evaluar sus avances y dificultades, así como asumir gradualmente el control de esta gestión. (p. 81).

Dice también el DCN “El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas y deportivas.” (p. 81) por lo que es importante fomentar la autonomía e iniciativa personal, logrando que los alumnos tomen conciencia de la importancia del desarrollo de sus capacidades físicas básicas, compromiso con la mejora de su condición física y salud desde un enfoque de un desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos, en la que estamos comprometidos los docentes y los padres de familia.

Por lo que la investigación Programa de Actividades atlético deportivas está basada en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes para la mejora de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes para el logro de un aprendizaje autónomo de tal manera que el estudiante administre su tiempo libre en la aplicación de este programa de manera que se haga consciente la necesidad de una práctica cotidiana y habitual de la práctica de educación física para la vida, Cohen (2004) define la inteligencia emocional “como la capacidad que posibilita resolver problemas y brinda los medios que nos permiten enfrentar una amplia gama de desafíos de aprendizaje: cómo modular nuestras experiencias emocionales, cómo comunicarnos, cómo generar soluciones creativas, cómo establecer amistades y relaciones laborales, cómo cooperar y cómo motivarnos a nosotros mismos» (p. 21).

Igualmente, Contreras (2009) nos dice; el desarrollo de la competencia Autonomía e iniciativa personal «Integra también aspectos de lo que se ha dado en llamar inteligencia emocional, en clara diferencia con la educación tradicional, más atenta al saber académico y disciplinar que a la propia vida» (p.110). El

desarrollo del programa de actividades atlético deportivas en el área de educación física desarrolla actitudes y valores ya que son actividades significativas que el alumno la integra a sus hábitos de vida, generando una toma de conciencia que permite afrontar los retos que genera la evaluación de la aptitud física de los alumnos, la toma de conciencia de su verdadero estado físico y el compromiso con su aprendizaje, siendo capaz de desenvolverse con iniciativa en proyectos personales de mejora y superación personal, reconociendo sus potencialidades y sus debilidades, mejorando su autoestima y el desarrollo de habilidades sociales, manifestándose un desenvolvimiento con inteligencia emocional y de control de sus emociones, ajustándose a las reglas y normas de la convivencia tanto del área, como el respeto a las normas y reglas propias de los deportes y juegos.

#### **1.3.4. Inteligencia Emocional y desarrollo físico**

Extremera y Fernández Berrocal (2004) dicen: “La Institución Educativa engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información” (p.4). Estas habilidades son capacidades y están relacionadas con el mejoramiento de las relaciones interpersonales, para esto es importante el conocimiento y manejo de las propias emociones, en educación física se trabaja los pequeños retos, en la cual es importante motivarse uno mismo, estableciendo relaciones con los compañeros para lo cual primero reconoces y dominas tus emociones y se debe ejercer las relaciones empáticas demostrando un buen reconocimiento de las emociones de los demás, ejerciendo un trato democrático de respeto a las normas y a las reglas del juego.

Pérez (2017) refiere: “Educación Física tiene numerosas herramientas para poder trabajar la inteligencia emocional, la función de los docentes reside en construir tareas que, sin perder la esencia del movimiento, propicien la reflexión en torno a los 5 componentes que conforman la inteligencia emocional” y menciona los componentes de la Inteligencia emocional de Daniel Goleman (1995); Conciencia de sí mismo, Auto regulación, Motivación, Empatía, Habilidades Sociales.

En el área de Educación Física se promueve el desarrollo de la competencia motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motrices. Con el

logro del desarrollo físico se fortalece en el estudiante un pensamiento creativo, sensibilidad, expresión y actividad lúdica, fortaleciendo el control de sus emociones ante el éxito y el fracaso, que contribuye al desarrollo de la conciencia de sí mismo; el estudiante debe, coordinar acciones para lograr ciertos objetivos, autorregulando su actuación; con dominio de su tiempo y espacio, al realizar las actividades físicas, se demuestra perseverancia frente a retos que debe superarse con grandes esfuerzos para lograr resolver problemas de manera correcta, los que se manejan desarrollando su inteligencia emocional, las grandes metas formativas en el desarrollo de su personalidad desde su realidad corporal, con estos logros formativos en los estudiantes se contribuye a una convivencia democrática, con respeto al compañero, demostrando valores al participar en juegos y competencias deportivas ajustando sus habilidades sociales, con empatía que le permite apreciar lo que sienten los demás.

Seybold (como se citó en las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, del Ministerio de Educación de la República de Colombia, 2002) sobre los juegos dice:

Como opción formativa, el juego contempla valores propios que se pueden proyectar a los demás escenarios de la vida cotidiana para hacer competentes a los sujetos en desarrollo...la primera característica del juego es ante todo la de ser acción libre, lo lúdico trae como consecuencia la construcción de autonomía en lo sujetos jugadores. De acuerdo con ello, el desarrollo de la autonomía permitirá superar los conflictos por la vía del diálogo, la comprensión y el cumplimiento de acuerdos, y evitar así la agresión.

De este modo se conduce a un espacio de armonía, respeto y conciencia normativa. Se entiende que, si estos valores son desconocidos, el juego pierde su esencia. Desde estas perspectivas se argumenta la lúdica como componente de la competencia motriz en Educación Física, con la finalidad de propiciar en los estudiantes desempeños autónomos en la toma de decisiones relacionadas con la diversidad de acciones que presenta el juego en un contexto de incertidumbre. Esta forma de comprensión de la lúdica es fundamental

en los procesos formativos de los estudiantes, en la medida en que dicho aprendizaje no se limita al campo de la escolaridad, sino que se proyecta a otros eventos de la vida cotidiana. (p. 33-34).

Por lo que como dice Seybol a través del juego se logra en los alumnos autonomía y un comportamiento con sus pares demostrando un desarrollo de sus capacidades y habilidades de inteligencia emocional, lo que prepara al alumno para un desenvolvimiento adecuado en la sociedad.

### **1.3.5. Definición de la variable: Capacidades físicas condicionales fundamentación**

De la Reyna, Martínez (2002) manifiestan: “Son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se le llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo será determinado por ellas. Son de carácter orgánico muscular y su desarrollo se da entre los 12 y 18 años”. Las principales son: Resistencia: Anaeróbica y Aeróbica; Velocidad, Flexibilidad y Fuerza. (p.11).

Rabadán y Rodríguez (2010) refiere que “capacidad física, son atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud de movimiento o flexibilidad)” (p. 1).

También, Guío (2010) refiere “Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas”. (p. 81-82). Los autores señalan que las capacidades físicas son aptitudes y potencialidad natural en la persona y son la base de la motricidad, son mejoradas y desarrolladas por el entrenamiento. Guío (2010) señala “...las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico”. (p. 82).

Estas capacidades físicas son preponderantes en la condición física de la persona determinara su capacidad física y por esto su rendimiento físico y su capacidad de trabajo, por lo que es preponderante crear en los alumnos el hábito del desarrollo de sus capacidades físicas básicas, afianzando los conocimientos para tener un buen desarrollo motriz que sea la base de un buen desempeño deportivo así como un buen aprovechamiento del tiempo libre y de ocio de los alumnos, todo esto realizado desde la clase de educación física como un aprendizaje para la vida, creando la necesidad de un desarrollo de cultura física que mediante entrenamientos continuos y adecuados logren que los alumnos desarrollen sus capacidades físicas básicas. Muñoz (2009) refiere: podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) Como "predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento". (p. 1). Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Señala que las capacidades físicas condicionales están determinadas por aspectos como sexo, edad, estado de salud, medio ambiente.

Según Muñoz (2009) "Todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. ...los factores Exógenos (edad, sexo, estado emocional, alimentación, ritmo diario, hora del día, condiciones climáticas), y...los factores Endógenos (musculares, nerviosos, biomecánicos, hormonales)". (p.1). Estos factores endógenos son los más importantes porque son la dotación genética con que nace la persona y es la que le da una diferenciación entre un individuo y otro, dotándole de potencialidades que pueden ser mejoradas con el entrenamiento.

Álvarez del Villar (como se citó en Rabadán y Rodríguez, 2010) refiere las capacidades físicas condicionales, son "factores determinantes de la condición física, que se orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo del potencial genético". (p. 1).

Este programa se basa en que las capacidades físicas son innatas en las personas y son factores genéticos hereditarios, se pueden desarrollar y mejorar

con estímulos externos como el programa que proponemos debidamente dosificado y adecuadamente aplicados a los alumnos del grupo experimental. Vargas (2017) manifiesta que: “Es una suma de capacidades que tiene el organismo para realizar tareas con la máxima eficacia y rendimiento y se consigue mediante cualidades personales”. (p.1). Por lo que las capacidades son condiciones necesarias y son básicas para obtener un rendimiento motriz en la práctica de diferentes actividades físicas de la vida diaria, recreativa y deportiva, contribuyendo a la mejora de nuestra aptitud física y autoestima, así como un mejor desenvolvimiento a nivel personal y social.

Diversos autores, nos dicen que las capacidades físicas condicionales, las tiene el ser humano como potencial genético, es innato y son la base del movimiento, con estos atributos (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud de movimiento o flexibilidad) se resuelven las tareas motrices con eficacia, estas dimensiones de las capacidades físicas condicionales, representan el aspecto cuantitativo del movimiento, se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico y son capacidades que se les puede mejorar con el entrenamiento, aprovechando las etapas sensibles de la maduración del ser humano.

De la misma manera, Chávez (2006) relaciona, “la potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, con la que el deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora. Las capacidades físicas se miden, utilizando para ello métodos y unidades de medida” (p. 148). Así mismo, sobre el concepto de capacidad física, Blázquez (2013) señala: “capacidades que tiene el organismo para ser apto o no apto en una tarea determinada”. (p. 148).

La capacidad física la relaciona como energía, potencialidad, impulso con la que el sujeto puede realizar una acción motora, para la cual es apto o no apto y dice la capacidad física puede medirse por lo que constituye el factor cuantitativo, factible de mejora y perfeccionamiento.

Flores (2009) dice: La fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, son cualidades físicas que si bien, todos los seres humanos en condiciones normales contamos con ellas, también es cierto que cada una de ellas se manifiesta y se puede desarrollar de diferentes maneras. (p. 6)

Flores y diversos autores llaman cualidades físicas a las capacidades físicas condicionales, nos dice que estas capacidades físicas básicas determinan la condición física de la persona, considerando que la capacidad física es el grado de desarrollo de las capacidades físicas, por lo que una persona puede tener una gran capacidad física si tiene un buen resultado en sus niveles de resistencia, velocidad, fuerza o flexibilidad, sea que predomine una de ellas, o destaque en todas ellas, este resultado es cuantificable. Por lo que el desarrollo de la condición física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo y la mejora de la salud y calidad de vida. Las capacidades físicas condicionales, coordinativas y cognitivas son importantes no solo en la detección de talentos sino también como recurso en la evolución, crecimiento y maduración, aplicar una batería de test que mide las capacidades físicas condicionales es un estudio relevante porque nos permite conocer el desempeño motriz del estudiante y la eficacia del programa aplicado, permitirá también la mejorara de sus potencialidades, elevando su nivel de autoestima e imagen personal, al involucrarlo en su desarrollo, impulsando a los adolescentes en la mejorara de su desempeño motriz lo que contribuye al mantenimiento de la forma física y logros de hábitos de vida saludables.

Ozolín. (1983) nos dice:

La elevación de las posibilidades funcionales de los órganos y sistemas del organismo, la educación de las cualidades motoras (fuerza, rapidez, resistencia, habilidad y flexibilidad) se logra bajo la influencia de exigencias repetitivas y crecientes a los órganos y sistemas y al aparato motor del deportista (p. 19-20).

Por lo que la mejora de las capacidades físicas condicionales es resultado de un proceso metodológico de exigencia en entrenamientos a base de actividades atléticas deportivas, de tal manera que de acuerdo a la capacidad de adaptación del organismo se logre un incremento en sus capacidades físicas condicionales, por ende, una mejora en su acondicionamiento físico, lo que se traduce en una mejor capacidad motriz y mejora en su capacidad de trabajo en su vida diaria.



### 1.3.6. Dimensiones de las capacidades físicas condicionales

De la Reyna, Martínez (2003) señala: Nosotros planteamos la siguiente clasificación de las cualidades físicas básicas, como capacidades cuantitativas del movimiento, complementarias a las capacidades coordinativas o cualitativas del movimiento: las dividimos en dos grupos, las capacidades que se ponen en juego con contracciones musculares y aquellas que se basan en el estiramiento muscular, basadas en la contracción muscular, la principal, la fuerza. Secundarias a la fuerza, la resistencia: aplicando la fuerza durante un período largo de tiempo. La velocidad: aplicando la fuerza lo más rápido posible. Basadas en el estiramiento muscular: flexibilidad. (p.18).

Este autor utiliza indistintamente los términos cualidad física y capacidad física y lo hace para una simplificación terminológica, ya que sabemos que entre los autores que conceptualizan las capacidades físicas condicionales existe un debate sobre esta terminología.

#### **Dimensiones, conceptos según De la Reyna, Martínez (2003)**

**Dimensión 1:** La Fuerza es la capacidad física que nos permite, mediante acciones musculares, vencer resistencias u oponerse a ellas; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo. (p. 105).

**Dimensión 2:** Resistencia es la capacidad física y psíquica de resistir la fatiga, capacidad de recuperarse rápidamente después de esfuerzos. (p. 47).

**Dimensión 3.** La Velocidad “es la capacidad neuro motriz que nos permite realizar una acción en el menor tiempo posible” (p.89).

**Dimensión 4.** La Flexibilidad equivale a la movilidad articular más la elasticidad muscular (suponiendo que esta última presuponga la extensibilidad muscular). (p. 129).

Blázquez (como se citó en Muñoz, 2009) dice “las dimensiones de las Capacidades Físicas Básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física”, Muñoz, considera que la

reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y comfortable a la vez que simplista. (p.1).

### **Dimensiones de las capacidades físicas condicionales, desde el punto de vista de la Fisiología.**

**Dimensión 1:** Fuerza. Gamboa (1985) dice: “Fisiológicamente la fuerza se define como la capacidad de contraer los músculos con diferentes grados de tensión con o sin desplazamiento de una masa” (p. 37).

**Dimensión 2:** Velocidad. Gamboa (1985) señala “Puede ser definida como la rapidez con la que se puede cambiar la posición del cuerpo, o de una parte del cuerpo en un tiempo dado” (p. 42).

**Dimensión 3:** Resistencia. Gamboa (1985) nos dice: “Se define la resistencia como la habilidad para persistir.

**Dimensión 4:** Flexibilidad. Gamboa (1985) explica que: “Flexibilidad es una valencia física fundamental en el desarrollo de la velocidad y agilidad, así como para una adecuada coordinación.

Los diferentes autores señalan que las dimensiones de las capacidades físicas condicionales son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, Esta investigación está basada en De la Reyna, Martínez (2003), considerando para la presente investigación como dimensiones de las capacidades físicas condicionales la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Ortiz (como se citó en Moreno, 2014) dice: la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano. (p.1). Por lo que intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico. Por lo que depende de componentes y características intrínsecas del individuo como el componente genético, la proporción del tipo de fibras

musculares, potencia metabólica anaeróbica, la técnica ejecutada, la concentración, anticipación, motivación. Ortiz define la velocidad como:

“la reina de las cualidades físicas, aunque dependa, a su vez, de otras, como la fuerza o la resistencia. Sin embargo, detrás de la manifestación específica de la velocidad (además del talento natural), quedan muchísimas horas de trabajo en el perfeccionamiento de la técnica deportiva y en el desarrollo de otras cualidades que son la base de la velocidad “

A nivel escolar podemos señalar que los alumnos tienen diferentes características innatas, y es la motivación, el deseo de competir el aliciente para mejorar la velocidad, y es una de las capacidades muy fácilmente de incluir en cada sesión de aprendizaje.

También señalamos la importancia del trabajo de la fuerza como base del trabajo en el desarrollo de la mejora de la condición motriz de los alumnos, en la conceptualización de la Fuerza Grosser (como se citó en Moreno, 2014) define la fuerza como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. (p.1).

Son muchos los autores que se han encargado de definir los componentes de las capacidades físicas condicionales, señalamos los conceptos de: González (2012) sobre la definición de fuerza dice: “Aquella capacidad de los músculos de producir una tensión con el fin de vencer una resistencia externa. (p. 85).

Según, González (2012) Velocidad es: “rapidez o prontitud en la realización de un movimiento o la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo”. (p. 80). Gonzales (2012) Resistencia “Es la cualidad física que nos permite soportar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible” (p. 70).

Platonov (1993) “la flexibilidad se relaciona con relajación ya que depende de la capacidad de combinar adecuadamente la tensión de los músculos ejecutores primarios de la acción con la correspondiente relajación de los antagonistas” (p. 150).

### **1.3.7. Beneficios del entrenamiento de las capacidades físico condicionales**

En Educación Física los beneficios sobre el cuidado del cuerpo y la salud, mejora en su capacidad de resistencia a los trabajos y exigencias de la vida diaria, mejor desempeño para las actividades deportivas ya que se mejora la forma física, un mejor auto concepto y una utilización adecuada del tiempo de ocio, los beneficios redundan a nivel escolar principalmente en la mejora de la salud, y se convierte en un buen recurso para combatir el sedentarismo al que están expuestos nuestros jóvenes, inculcando una vida activa evitando así enfermedades como la obesidad. Por esto señalamos a Rabadán y Rodríguez (2010) que explican los beneficios del trabajo de las capacidades físicas condicionales así:

Se tiene una mejora en el cuidado del cuerpo y la salud, una mejora de la condición física de la persona, lo que redundan en una mejora de su capacidad cardiovascular, respiratoria, y muscular. Los beneficios en la mejora personal se observan en la mejora del tono muscular y la postura. En general se observa con el entrenamiento una mejora en la forma física, también, el entrenamiento contribuye a sentirse mejor ya que en el organismo se segregan endorfinas, que hacen que la persona

se sienta mejor a nivel emocional y mental, también se logra un mejor uso del tiempo libre y de recreación al poder compartir con amigos las diferentes actividades que conforma la actividad física. (p. 1).

Por lo que es importante señalar que las investigaciones científicas están muy desarrolladas y cuando se trata de entrenamiento con deportistas de élite se logra resultados de excelencia deportiva, a nivel escolar se logra éxitos en la mejora de la cultura física para el logro de hábitos saludables que contribuyan como base para un mejor desempeño y mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

## **1.4. Formulación del problema**

### **Problema General**

¿Cómo la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017?

### **Problemas Específicos**

#### **Problema específico 1**

¿Cómo la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017?

#### **Problema específico 2**

¿Cómo la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017?

#### **Problema específico 3**

¿Cómo la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017?

#### **Problema específico 4**

¿Cómo la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017?

### **1.5. Justificación del estudio**

Nuestro cuerpo necesita de actividad física para mantenerse sano, el sistema escolar obliga a los escolares a permanecer sentados largas horas de la jornada escolar por lo que se hace necesario el diseño de programas de Educación física adecuadamente organizados para la mejora de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes.

#### **Justificación teórica**

La aplicación del programa de actividades atlético deportivas propuesta por la presente investigación está basado en lo señalado por la UNESCO (2015) “Los programas de actividades físicas deportivas deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida” (p.3). Los estudiantes tienen derecho a preservar su bienestar y sus capacidades físicas, si se les enseña en la escuela la importancia de la actividad física para la vida, se lograrán hábitos de vida saludables.

Por lo que es importante la propuesta que genera cambios en los hábitos de vida en nuestros estudiantes, la formación de una cultura física que ayude en la mejora de la calidad de vida y la salud. La aplicación adecuada del programa de actividades físico deportiva a nuestros estudiantes lograra la mejora y el mantenimiento de las capacidades físicas condicionales de los alumnos.

Porta (como se citó en De la Reina, 2003) sobre la definición de capacidades físicas condicionales dice: Son las predisposiciones anatómicas-fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. (p. 13).

Blázquez (1993), coincide con De la Reyna, Martínez (2003) al clasificar las capacidades físicas básicas en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, siendo la base de los aprendizajes y de la actividad física.

#### **Justificación Metodológica**

Este estudio, permitirá demostrar la importancia y la necesidad de la aplicación de programas bien dosificados que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas condicionales para un adecuado acondicionamiento físico de las personas que permita el mantenimiento y preservación de la salud física y emocional especialmente en la adolescencia, etapa en la que los jóvenes tienen una serie de

cambios en su personalidad, que afecta muchas veces la relación entre sus pares y su relación familiar. En la escuela este estudio es un diagnóstico de la condición física de nuestros estudiantes, para tomar decisiones en las propuestas metodológicas y de planificación de programas adecuadamente dosificados de acuerdo a la realidad de los estudiantes.

### **Justificación Práctica**

Este planteamiento tiene relevancia practica porque desarrolla un programa pedagógico innovador, basado en un desarrollo curricular de acuerdo al nuevo diseño curricular del Ministerio de Educación en el área de educación física, es un estudio trascendental ya que se constituye en una metodología de trabajo basada en la actividad física, los juegos y actividades deportivas, como medios de la educación física, para el afianzamiento del desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes. Por lo que se espera que esta investigación aporte como experiencia del trabajo diario para observar el rendimiento físico, como base para el desarrollo de otras habilidades, la importancia de saber conservar la salud, sintiendo el bienestar tanto físico como emocional, Este estudio se basa en el modelo de actividad física para toda la vida, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica de ejercicio físico (Sánchez Bañuelos, 2013).

### **1.6. Hipótesis de la investigación**

#### **Hipótesis general**

La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 Lima Cercado 2017

#### **Hipótesis específica 1**

La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

**Hipótesis específica 2**

La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

**Hipótesis específica 3**

La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

**Hipótesis específica 4**

La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

**1.7. Objetivos****Objetivo general**

Determinar cómo la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.

**Objetivo específico 1**

Determinar cómo la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.

**Objetivo específico 2**

Determinar cómo la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.



**Objetivo específico 3**

Determinar cómo la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.

**Objetivos específicos 4**

Determinar cómo la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017.

## **II. Marco Metodológico**

## 2.1. Diseño de investigación

La investigación es del tipo aplicada, nivel explicativo, diseño experimental, sub diseño cuasi experimental, con corte longitudinal porque se va a recolectar los datos a través de un programa que se desarrollara con 10 sesiones de aprendizaje, con grupo de control y otro grupo experimental, el resultado se evalúa antes y después de la experiencia (pre test y post test).

¿Por qué se denomina experimental?, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) nos dice: “experimentos: situación de control en la cual se manipulan, de manera intencional, una o más variables independientes (causas) para analizar las consecuencias de tal manipulación sobre una o más variables dependientes (efectos)” (p. 129).

Hernández, Fernández y Baptista (2010) sobre el corte longitudinal señalan: “Entonces disponemos de los diseños longitudinales, los cuales recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos, para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias. Tales puntos o periodos por lo común se especifican de antemano” (p. 158).

En los diseños cuasi experimentales los sujetos no se asignan al azar los grupos, ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron es independiente o aparte del experimento) Hernández, Fernández y Baptista (como se citó en Soto, 2015, p. 64).

La propuesta se traduce en el siguiente esquema:

OG1	x	HG1
OE4	-	HG4

Dónde: OG1: Objetivo general

HG1: Hipótesis general

OG4: Objetivos específicos

HG4: Hipótesis específicos

## **2.2. Variables operacionalización.**

Variable: Una variable es una característica que varía según los sujetos, una propiedad que tiene es que puede adoptar distintos valores. Una variable es susceptible de medirse u observarse, Bisquerra (como se citó en Soto, 2015 p. 37).

Variable independiente: Programa de Actividades Atlético Deportivas

Variable dependiente: Capacidades físicas condicionales

Según Valderrama (2013).

Las variables son características observables que posee cada persona, objeto o institución, y que, al ser medidas, varían cuantitativa y cualitativamente una en relación a la otra. [...] Los tipos de variables se determinan sobre la base de las hipótesis, porque allí se encuentran las variables independientes, dependientes e intervinientes. (p.164).

### **Variable dependiente: Capacidades físicas condicionales**

De la Reyna, Martínez (2002) manifiestan: “Son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se le llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo será determinado por ellas. Son de carácter orgánico muscular y su desarrollo se da entre los 12 y 18 años”. Las principales son: Resistencia: Anaeróbica y Aeróbica; Velocidad, Flexibilidad y Fuerza. (p.11).

### **Variable Independiente: Programa de actividades atlético deportivas**

Programa es una actividad educativa estructurada y diseñada para producir cambios, se deben elaborar con objetivos claros para lograr aprendizaje y cambios a los sujetos que participan de estas actividades. La variable independiente se desarrollará a través de 10 sesiones de aprendizaje con la aplicación de un método de asignación de tareas.

Tabla 1

*Variable Capacidades físicas condicionales u orgánico motrices.*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
<b>Velocidad</b>	Ejecuta la carrera de 40 m. se mide la velocidad de desplazamiento. Dos intentos.	1	Necesita mejorar:  1 punto
	Aplicar Test de flexo extensión de brazos, durante 1 minuto, demostrando su fuerza de brazos, dos intentos. (Planchas)	2	
<b>Fuerza</b>	Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales cortos durante 1 minuto. (Abdominales). Dos intentos.	3	
	Realizar un hiper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca. (Dorsales). Dos intentos.	4	Aceptable:  2 puntos
	Realiza salto vertical, con flexo extensión de piernas, medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera. Tres intentos.	5	
<b>Flexibilidad</b>	Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales. Test Seat and Reach.	6	Destacado:  3 puntos
<b>Resistencia</b>	Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos. Test de Cooper	7	

### 2.3. Población y muestra

#### Población

Es el conjunto de elementos o casos, ya sean individuos, objetos o acondicionamientos, que se ajustan a criterios específicos y para los que pretendemos generalizar los resultados de la investigación. También se le conoce como población objetivo o universo. Kerlinger y Lee (como se citó en Soto, 2015, p. 68).

Para este estudio la población está constituida por los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa “República del Paraguay”

de la UGEL 03 Lima Cercado, los cuáles son un total de 2 secciones: Quinto “A” 19 alumnos y Quinto “B” 20 alumnos.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p.65).

### **Muestra**

Hernández, Fernández y Baptista (2014) “La muestra es en esencia un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”. (p.175).

En este caso, la muestra necesaria requerida para el estudio, está conformada por 39 estudiantes, distribuidos en 2 grupos. Grupo control, representado por la sección A con 19 alumnos y Grupo experimental, representado por la sección B con 20 alumnos.

### **Criterio de Selección**

Se realizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional por conveniencia y se trabajó con dos grupos. Grupo control es que no se efectuó ningún cambio, representado por la sección A con 19 alumnos y Grupo experimental se realizó el programa, representado por la sección B con 20 alumnos.

## **2.4. Tipo de Investigación**

Investigación Aplicada tipo de diseño experimental, con sub diseño cuasi experimental, de nivel explicativo.

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

### **La técnica**

La investigación desarrollada utilizó la técnica cuantitativa según Blázquez “se entiende toda aquella que se basa en una escala de medida física que permite cuantificar, de manera absoluta una característica particular... Es considerada objetiva porque el examinador no ejerce ninguna influencia ni sobre la escala de medición ni sobre el resultado. La técnica de medición cuantitativa conduce a resultados cuantitativos y por escala de medida se entiende el tiempo, la

distancia, el peso, el número de repeticiones, etc. Pueden ser expresados mediante una escala numérica (de 0 a 10), o bien en una escala cualitativa. (p. 60). Para este estudio se utilizó pruebas de ejecución con escala de valoración para la recolección de datos en la Ficha de aptitud física (Instrumento de recolección de datos).

### **Instrumentos de recolección de datos**

Se utilizaron la Escala de valoración y como instrumento se utilizará una ficha técnica (Ficha de Aptitud Física) para indagar información sobre las capacidades físicas condicionales.

### **El test de evaluación Física**

El test es un instrumento de recolección de datos que utilizaremos para obtener un conocimiento general de la aptitud física y del rendimiento físico de los alumnos participantes de la investigación.

Según Blázquez (2013):

Un test es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o bien desde el tipológico (p. 98).

Dice también Blázquez (2013) "...los "test" sirven esencialmente para:

- a) Predecir el comportamiento de un individuo.
- b) Verificar la evolución de ese comportamiento.
- c) Comparar individuos entre sí. (p. 99).

En la presente investigación se utilizará una batería de 7 Test ya estandarizados y validados internacionalmente, contextualizado mediante baremos, determinándose los valores: 1 punto Necesita mejorar, 2 puntos Aceptable, 3 puntos Destacado.

## 2.6. Métodos de análisis de datos

El método a utilizar para el análisis de datos será el de naturaleza cuantitativa a razón de la cantidad considerada como muestra, se utilizará la estadística descriptiva, tablas de frecuencias y porcentajes, grafica de barras y prueba de hipótesis. A partir de los resultados obtenidos en esta prueba se establece el uso de la prueba no paramétrica *Mann-Whitney*, que permite la comparación de dos muestras independientes, control y experimental, es el equivalente no paramétrico de la prueba t de Student. La fórmula es la siguiente:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \Sigma R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \Sigma R_2$$

Dónde:

$U_1$  y  $U_2$  = valores estadísticos de U Mann-Whitney.

$n_1$  = tamaño de la muestra del grupo 1.

$n_2$  = tamaño de la muestra del grupo 2.

$R_1$  = sumatoria de los rangos del grupo 1.

$R_2$  = sumatoria de los rangos del grupo 2.

Además de la prueba estadística se elaboraron diagrama de caja y bigote para representar la distribución de los datos por test.

En lo referente al procesamiento de los datos, fue realizado de manera automatizada usando como soporte el Paquete Estadístico Aplicado a las Ciencias Sociales SPSS, versión 22.0.

En esta investigación, el instrumento que mide la variable dependiente ha sido sometido a un juicio de expertos, integrados por profesores entre Maestros y Doctores en Educación quienes laboran en la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo. Es así que los jueces pudieron evaluar de manera independiente y determinando que el instrumento contiene significancia, pertinencia, relevancia y claridad. Los resultados de la validación del instrumento, se muestran en las tablas siguientes, como se asignaron valores al test de aptitud



física (Necesita mejorar, aceptable, destacado), ya no fue necesario la prueba de normalidad (Shapiro Wilk), por ser los datos ordinales.

## 2.7. Validación y fiabilidad del instrumento

Carrasco (2013) afirma que “un instrumento tiene validez cuando calcula lo que tiene que medir, esto quiere decir que nos permite extraer información de lo que necesitamos conocer para continuar con dicho estudio” (p. 336).

Para la presente investigación, se utilizan pruebas de ejecución que miden las dimensiones de la variable capacidad física condicional, las pruebas físicas a utilizarse han sido recopiladas y están contenidas en la Ficha técnica (test de aptitud física).

### Validación y fiabilidad del instrumento

Tabla 2

*Validación de instrumento Capacidades Físicas condicionales*

Nº	Nombre y apellido del experto	Especialidad	Resultado
01	Dr. Jimmy Díaz Manrique	Metodólogo	Existe suficiencia
02	Dr. Felipe Guizado Oscco	Metodólogo	Existe suficiencia

Fuente: Certificado de validez

### Confiabilidad del instrumento

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que “la confiabilidad de los instrumentos de medición, hace referencia al grado en que su aplicación pueda repetir a la misma persona, institución u objeto produciendo resultados consistentes y con coherencia”. (p.200)

Para establecer la confiabilidad del instrumento capacidades físicas condicionales, se utilizó la prueba estadista de fiabilidad KR 20, con muestra piloto de 12 alumnos. Seguidamente los datos se procesaron utilizando el programa SPSS, con los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 3

*Nivel de confiabilidad del instrumento*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
KR20	N de elementos
,762	12

**Procedimientos de recolección de datos**

La recolección de datos se efectúa en un primer momento con el pre test, en un segundo momento de aprendizaje y de reforzamiento como prueba de proceso y la última etapa la de Post Test. Se evaluará a los dos grupos, tanto al experimental como al del de control, en estos tres momentos.

Los datos recogidos se procesarán en la investigación y se desarrollarán a través de las estadísticas para arribar a probar la hipótesis de investigación.

**2.8. Aspectos éticos.**

El presente trabajo de investigación pretende determinar la mejora en las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria a partir de la aplicación de un programa de actividades atlético deportivas, determinaremos en qué medida se ha logrado esta mejora significativa por lo que esta investigación está guiada bajo el enfoque cuantitativo. Desde la emisión de los documentos de autorización, contamos con la licencia, previo acuerdo oral, con los directivos de la institución educativa. También es importante señalar que la aplicación del instrumento se realizara en el marco del desarrollo de las clases de educación física, las aplicaciones de los instrumentos nos permitirán recoger la información que necesitamos. Además, no se pretende ejercer presión sobre los objetos investigados, por ello se les informará de la finalidad de la aplicación de los instrumentos y sólo se procederá cuando las personas elegidas para formar parte de la investigación acepten.

### **III. Resultados**

### 3.1 Resultados descriptivos

Tabla 4

*Pre y Post Test de Capacidades físicas condicionales*

#### Pre test capacidades físicas condicionales (agrupado)

Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	16	84,2	84,2	84,2
		Aceptable	3	15,8	15,8	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Necesita mejorar	11	55,0	55,0	55,0
		Aceptable	9	45,0	45,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

#### Post Test capacidades físicas condicionales (agrupado)

Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	17	89,5	89,5	89,5
		Aceptable	2	10,5	10,5	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Aceptable	7	35,0	35,0	35,0
		Destacado	13	65,0	65,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

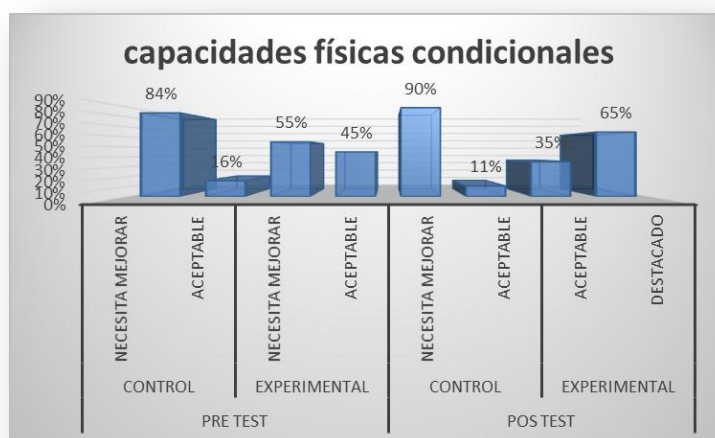


Figura 1. Barras Capacidades físicas condicionales

En la tabla 4 y figura 1, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen capacidades físicas condicionales que necesita mejorar con 84.2% y aceptable el 15.8%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una capacidad física condicional que necesita mejorar con 55%, aceptable en 45%. En el Post test, grupo control, los alumnos presentan capacidades físicas condicionales que necesita mejorar con 89,5% y aceptable con 10,5%. En el grupo experimental del post Test presenta capacidades físicas condicionales aceptable 35% y destacado en un 65%.

Tabla 5

*Pre Test y Post Test de Fuerza*

<b>Pre test fuerza</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	11	57,9	57,9	57,9
		Aceptable	8	42,1	42,1	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Necesita mejorar	9	45,0	45,0	45,0
		Aceptable	4	20,0	20,0	65,0
		Destacado	7	35,0	35,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
<b>Post Test fuerza</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	12	63,2	63,2	63,2
		Aceptable	7	36,8	36,8	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Aceptable	10	50,0	50,0	50,0
		Destacado	10	50,0	50,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

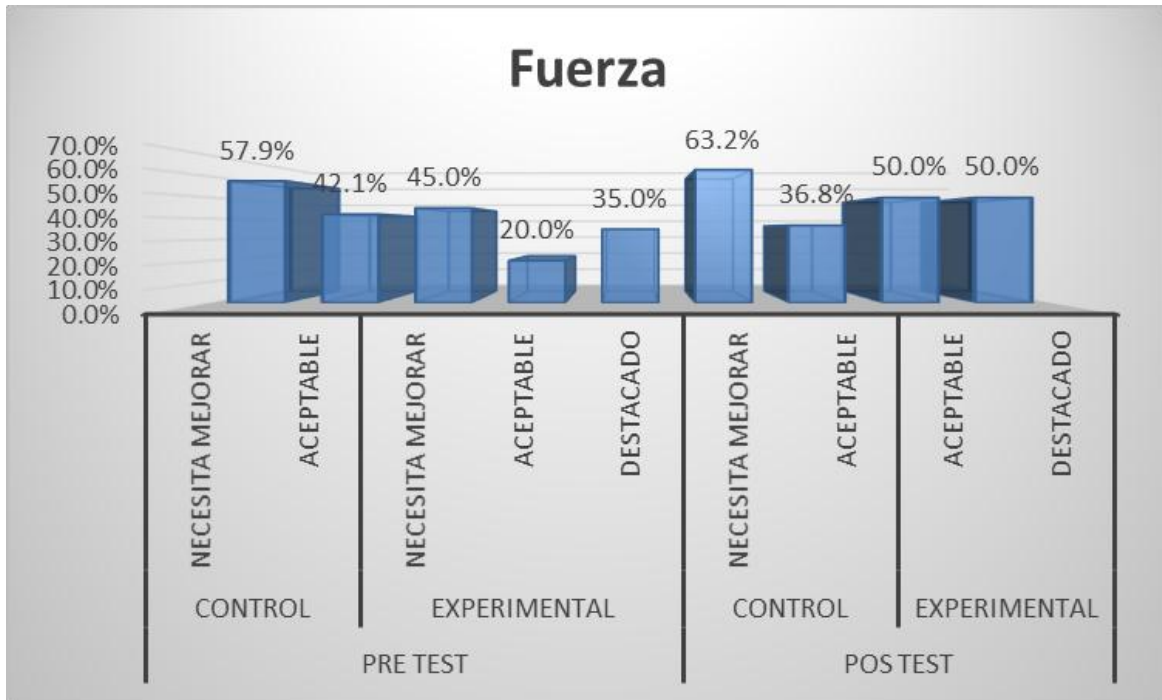


Figura 2. Barras fuerza

En la tabla 5 y figura 2, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen fuerza que necesita mejorar con 57,9% y aceptable el 42,1%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una fuerza que necesita mejorar con 45% y aceptable en 20% y destacado 35%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan fuerza que necesita mejorar con 63,2% y aceptable con 36,8%. En el grupo experimental del post Test presenta fuerza aceptable 50% y destacado en un 50%.

Tabla 6

*Pre Test y Post Test de Velocidad***Pre test velocidad**

Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	10	52,6	52,6	52,6
		Aceptable	9	47,4	47,4	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Necesita mejorar	8	40,0	40,0	40,0
		Aceptable	8	40,0	40,0	80,0
		Destacado	4	20,0	20,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

**Post Test velocidad**

Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	17	89,5	89,5	89,5
		Aceptable	2	10,5	10,5	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Aceptable	8	40,0	40,0	40,0
		Destacado	12	60,0	60,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

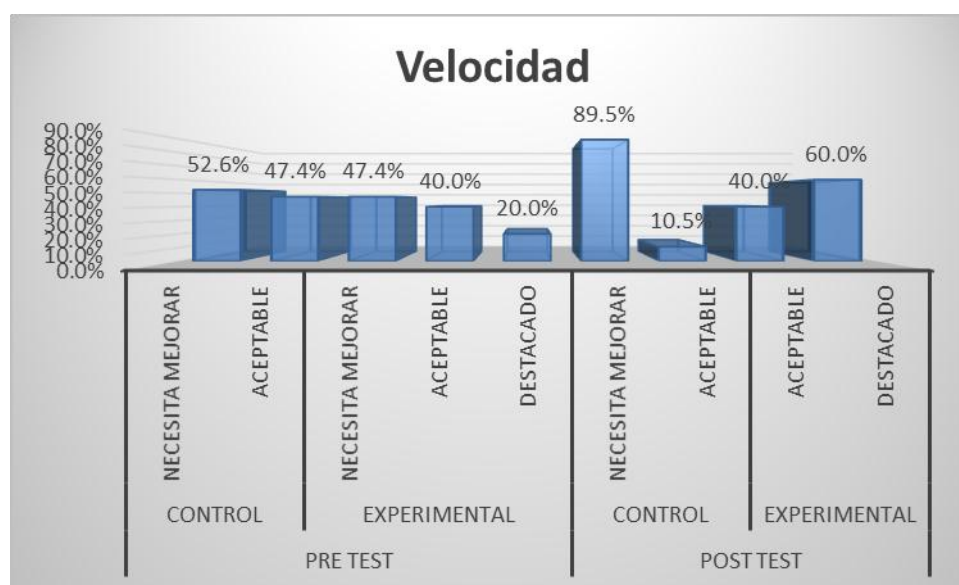


Figura 3. Barras Velocidad

En la tabla 6 y figura 3, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen velocidad que necesita mejorar con 52,6% y aceptable el 47,4%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una velocidad que necesita mejorar con 40 % y aceptable en 40% y destacado 20%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan velocidad que necesita mejorar con 89,5% y aceptable con 10,5%. En el grupo experimental del post Test presenta velocidad aceptable 40% y destacado en un 60%.

Tabla 7

*Pre y Post Test de Resistencia***Pre test resistencia**

Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	14	73,7	73,7	73,7
		Aceptable	5	26,3	26,3	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Necesita mejorar	14	70,0	70,0	70,0
		Aceptable	6	30,0	30,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
<b>Post Test resistencia</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	13	68,4	68,4	68,4
		Aceptable	6	31,6	31,6	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Aceptable	9	45,0	45,0	45,0
		Destacado	11	55,0	55,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	





Figura 4. Barras resistencia

En la tabla 7 y figura 4, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen resistencia que necesita mejorar con 73,7% y aceptable el 26.3%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una resistencia que necesita mejorar con 70% y aceptable en 30%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan resistencia que necesita mejorar con 68,4% y aceptable con 31,6%. En el grupo experimental del post Test presenta resistencia aceptable 45% y destacado en un 55%.

Tabla 8

*Pre y Post Test de Flexibilidad*

<b>Pre test flexibilidad</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	12	63,2	63,2	63,2
		Aceptable	7	36,8	36,8	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Necesita mejorar	9	45,0	45,0	45,0
		Aceptable	7	35,0	35,0	80,0
		Destacado	4	20,0	20,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
<b>Post Test flexibilidad</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Necesita mejorar	11	57,9	57,9	57,9
		Aceptable	8	42,1	42,1	100,0
		Total	19	100,0	100,0	
Experimental	Válido	Aceptable	9	45,0	45,0	45,0
		Destacado	11	55,0	55,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

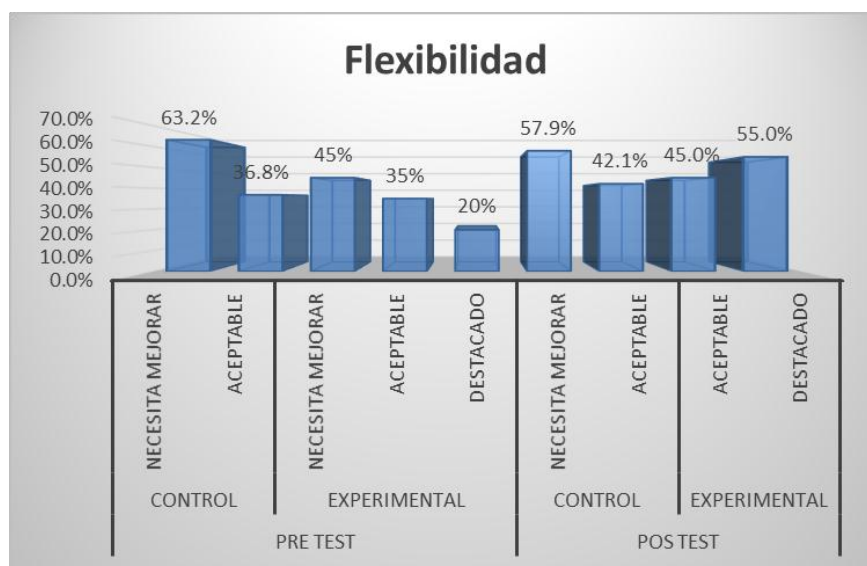


Figura 5. Barras flexibilidad

En la tabla 8 y figura 5, los estudiantes del grupo control en el Pre Test poseen flexibilidad que necesita mejorar con 63,2% y aceptable el 36,8%. En el pre Test, grupo experimental, los estudiantes presentan una flexibilidad que necesita mejorar con 45% y aceptable en 35% y destacado 20%. En el Post test, grupo control, los estudiantes presentan flexibilidad que necesita mejorar con 57,9% y aceptable con 42,1%. En el grupo experimental del post Test presenta flexibilidad aceptable 45% y destacado en un 55%.

### 3.2 Estadística Inferencial

#### Hipótesis General

H1: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado.

H0: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas no mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado.

Tabla 9

<i>Rangos</i>					
<b>Rangos</b>	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma rangos</b>	<b>de</b>
Pre test capacidades físicas condicionales (agrupado)	Control	19	17,08	324,50	
	Experimental	20	22,78	455,50	
	Total	39			
Pos Test capacidades físicas condicionales (agrupado)	Control	19	10,37	197,00	
	Experimental	20	29,15	583,00	
	Total	39			

En la tabla 9, se puede observar, en el pre Test capacidades físicas condicionales, 39 alumnos participaron, de los cuales, 19 eran del grupo control y 20 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 17,08

y una suma de rangos de 324,5. El grupo experimental contiene un rango promedio de 22,78 y una suma de rango de 455,5. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 19 alumnos, el rango promedio es de 10,37 y la suma de rangos es de 197. El grupo experimental, lo conforman 20 alumnos con un rango promedio de 29,15 y una suma de rangos 583.

## Estadísticos de Prueba

Tabla 10

*Nivel de comprobación y significación estadística entre los test para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales*

	Estadísticos de Normalidad	
	Pre test capacidades físicas condicionales (agrupado)	Post Test capacidades físicas condicionales (agrupado).
U de Mann-Whitney	134,500	7,000
W de Wilcoxon	324,500	197,000
Z	-1,950	-5,518
Sig. asintótica (bilateral)	,051	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,120 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>
	a. Variable de agrupación: Grupo	
	b. No corregido para empates.	

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 10, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,120$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ),  $z= -1,950$  por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto capacidades físicas condicionales, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 10, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -5,518$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos

del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado.

### Hipótesis específica 1

H1: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

H0: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas no mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Tabla 11

#### *Rangos*

<b>Rangos</b>				
	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Pre test fuerza	Control	19	17,24	327,50
	Experimental	20	22,63	452,50
	Total	39		
Post Test fuerza	Control	19	11,84	225,00
	Experimental	20	27,75	555,00
	Total	39		

En la tabla 11, se puede observar, en el pre Test fuerza, 39 alumnos participaron, de los cuales, 19 eran del grupo control y 20 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 17,24 y una suma de rangos de 327,5. El grupo experimental contiene un rango promedio de 22,63 y una suma de rango de 452,5. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 19 alumnos, el rango promedio es de 11,84 y la suma de rangos es de 225. El grupo experimental, lo conforman 20 alumnos con un rango promedio de 27,75 y una suma de rangos 555.

Tabla 12

*Nivel de comprobación y significación estadística entre los test para el desarrollo de la fuerza*

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	<b>Pre test fuerza</b>	<b>Post Test fuerza</b>
U de Mann-Whitney	137,500	35,000
W de Wilcoxon	327,500	225,000
Z	-1,618	-4,664
Sig. asintótica (bilateral)	,106	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,141 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 12, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,141$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto, se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la fuerza, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 12, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p<\alpha$ ) y  $Z = -4,664$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

### **Hipótesis específica 2**

H1: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

H0: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas no mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

*Tabla 13*

*Rangos*

<b>Rangos</b>				
	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Pre test velocidad	Control	19	17,79	338,00
	Experimental	20	22,10	442,00
	Total	39		
Post Test velocidad	Control	19	10,42	198,00
	Experimental	20	29,10	582,00
	Total	39		

En la tabla 13, se puede observar, en el pre Test velocidad, 39 alumnos participaron, de los cuales, 19 eran del grupo control y 20 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 17,79 y una suma de rangos de 338. El grupo experimental contiene un rango promedio de 22,1 y una suma de rango de 442. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 19 alumnos, el rango promedio es de 10,42 y la suma de rangos es de 198. El grupo experimental, lo conforman 20 alumnos con un rango promedio de 29,1 y una suma de rangos 582.

Tabla 14

*Nivel de comprobación y significación estadística entre los test para el desarrollo de la velocidad*

Estadísticos de prueba			
	Pre test	Post Test	
	velocidad	velocidad	
U de Mann-Whitney	148,000	8,000	
W de Wilcoxon	338,000	198,000	
Z	-1,305	-5,477	
Sig. asintótica (bilateral)	,192	,000	
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,247 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>	

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 14, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,247$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la velocidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 14, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -5,477$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.



### Hipótesis específica 3

H1: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

H0: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas no mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Tabla 15

#### *Rangos*

<b>Rangos</b>	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Pre test resistencia	Control	19	19,63	373,00
	Experimental	20	20,35	407,00
	Total	39		
Post Test resistencia	Control	19	11,42	217,00
	Experimental	20	28,15	563,00
	Total	39		

En la tabla 15, se puede observar, en el pre Test resistencia, 39 alumnos participaron, de los cuales, 19 eran del grupo control y 20 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 19,63 y una suma de rangos de 373. El grupo experimental contiene un rango promedio de 20,35 y una suma de rango de 407. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 19 alumnos, el rango promedio es de 11,42 y la suma de rangos es de 217. El grupo experimental, lo conforman 20 alumnos con un rango promedio de 28,15 y una suma de rangos 563.

Tabla 16

*Nivel de comprobación y significación estadística entre los test para el desarrollo de la resistencia*

Estadísticos de prueba		Pre	test	Post	Test
		resistencia		resistencia	
U de Mann-Whitney		183,000		27,000	
W de Wilcoxon		373,000		217,000	
Z		-,252		-4,871	
Sig. asintótica (bilateral)		,801		,000	
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]		,857 <sup>b</sup>		,000 <sup>b</sup>	
a. Variable de agrupación: Grupo					
b. No corregido para empates.					

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 16, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,857$  mayor que  $p =0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la resistencia, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 16, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,871$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

#### Hipótesis específica 4

H1: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

H0: La aplicación del programa de actividades atlético deportivas no mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Tabla 17

#### *Rangos*

<b>Rangos</b>				
	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Pre test flexibilidad	Control	19	17,45	331,50
	Experimental	20	22,43	448,50
	Total	39		
Post Test flexibilidad	Control	19	11,89	226,00
	Experimental	20	27,70	554,00
	Total	39		

En la tabla 17, se puede observar, en el pre Test flexibilidad, 39 alumnos participaron, de los cuales, 19 eran del grupo control y 20 del grupo experimental. El grupo control presenta un rango promedio de 17,45 y una suma de rangos de 331,5. El grupo experimental contiene un rango promedio de 22,43 y una suma de rango de 448,5. En el Post test, se observa que el grupo control esta conformado por 19 alumnos, el rango promedio es de 11,89 y la suma de rangos es de 226. El grupo experimental, lo conforman 20 alumnos con un rango promedio de 27,7 y una suma de rangos 554.

Tabla 18

*Nivel de comprobación y significación estadística entre los test para el desarrollo de la flexibilidad*

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	<b>Pre test flexibilidad</b>	<b>Post Test flexibilidad</b>
U de Mann-Whitney	141,500	36,000
W de Wilcoxon	331,500	226,000
Z	-1,526	-4,631
Sig. asintótica (bilateral)	,127	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,175 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 18, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,175$  mayor que  $p = 0,0$  ( $p > \alpha$ ), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la flexibilidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 18, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,631$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora de la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

## **IV. Discusión**

A continuación, se estarán discutiendo en detalle aquellos aspectos convergentes y divergentes reportados en la revisión de literatura con los datos obtenidos. Así como las posibles explicaciones relativas a los hallazgos de esta investigación apoyado en los análisis de los resultados.

De la deducción obtenida en esta investigación, en cuanto a la hipótesis general sobre la aplicación del programa de actividades atlético deportivas y si mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado. Se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,120$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ),  $z= -1,950$  por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto capacidades físicas condicionales, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 8, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -5,518$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado.

Por otro lado, si comparamos los resultados con los encontrados en el estudio comprobamos que, estas conclusiones concuerdan al confrontar con la investigación de Navarro (2013), titulada: "Efectos de un programa de actividad físico deportiva sobre la función pulmonar, composición corporal, condición física, salud y calidad de vida en niños asmáticos, en la ciudad de Bogotá-Colombia". El objetivo de este trabajo fue analizar las diferencias entre la condición física, composición corporal, además de analizar el efecto de un programa de entrenamiento físico, llegando a la conclusión en los dos estudios que el programa de entrenamiento físico provoca en los estudiantes así como la mejora de la condición física y de los niveles de actividad entre otros efectos, asimismo se observa como en la investigación referencial se plantea la hipótesis general donde se pudo observar, la importancia del programa de actividad físico deportiva y la capacidad física en estudiantes.

En la revisión de literatura se encuentra Álvarez del Villar (como se citó en Rabadán, de C., y Rodríguez, B. (2010) refiere en su trabajo que mediante el entrenamiento se logra el máximo desarrollo del potencial genético. El autor señala que con el entrenamiento se mejora las capacidades físicas básicas de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.

En esta investigación, uno de los hallazgos encontrados en cuanto a la incidencia entre la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio. Se aprecia los datos estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,141$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto, se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la fuerza, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 10, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,664$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportiva mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Esto es concurrente con las investigaciones realizadas por Cabrejos (2016) en su trabajo de investigación titulado: Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. El objetivo de este trabajo fue; determinar la relación entre las actividades físico, deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. El estudio concluye que: El programa jugando mejoro mi condición física; si influye significativamente en la mejora de la condición física y está relacionado con la mejora de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes materia de investigación, lo cual reafirma los términos de la presente investigación.

Además, se identificaron aquellos factores teóricos que sustentan los resultados establecido por Gonzales (2012) sobre la definición de fuerza dice: “Aquella capacidad de los músculos de producir una tensión con el fin de vencer una resistencia externa. (p. 85). Se observa cómo se estima la importancia de la fuerza en la realización de actividades físicas.

Sobre la incidencia de la relación entre la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio. En el Pre Test: de los resultados mostrados se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,247$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la velocidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -5,477$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Por lo tanto, al confrontar la investigación Estos resultados se correlacionan al Cotejar con la investigación de Merino (2014) en su trabajo de investigación titulado: *Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución educativa “El Amauta” del distrito de Comas*, en la ciudad de Lima-Perú. El objetivo de este trabajo fue determinar los efectos de la aplicación del programa de juegos dirigidos para mejorar la condición física, se incluye la mejora de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes del grupo experimental. El estudio concluye que el programa jugando mejoro mi condición física; si influye significativamente en la mejora de la condición física y está relacionado con la mejora de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes materia de investigación. Se relaciona la investigación en un rango promedio del grupo de control de 10,42% y en cuanto al



grupo experimental, un logro un rango promedio de 29,1 %. Lo que demuestra un moderado nivel de exigencia de la velocidad de las capacidades físicas.

Asociado a esto, se puede citar Gonzales (2012) “rapidez o prontitud en la realización de un movimiento o la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo”. (p. 80).

En cuanto a la incidencia entre la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio. En el Pre Test: de los resultados mostrados en la tabla 16, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,857$  mayor que  $p =0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la resistencia, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 14, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,871$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Al cotejar el trabajo realizado Se tuvieron resultados análogos al confrontar la investigación de Ardiles (2013). Titulado: *Programa de entrenamiento “Pepe” para mejorar el rendimiento físico en los alumnos de la I.E. José Gabriel Condorcanqui en la localidad de Huichay en la ciudad de Tarma-Perú*. El objetivo de este trabajo fue probar que la aplicación del programa de entrenamiento “Pepe” mejora el rendimiento físico de los alumnos, fue aplicado a 72 alumnos, de los cuales 27 conforman el grupo control y 45 del grupo experimental. Los resultados muestran que la aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente el rendimiento físico de los alumnos del grupo experimental. En este estudio se observó que tiene similitud ya que se logró un nivel alto en cuanto a la mejora el rendimiento físico de los alumnos con un 45 del grupo experimental. Mientras que en investigación realizada se obtuvo, un nivel alto del grupo

experimental, con un rango promedio de 28,15 % que incidencia de la actividad físico deportiva en la mejora de la resistencia de las capacidades físicas.

Lo que sustenta la información. Rabadán y Rodríguez (2010) al igual que Gonzales y diversos autores más, nos dicen que las capacidades físicas condicionales, las tiene el ser humano como potencial genético, es innato y son la base del movimiento, con estos atributos (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud de movimiento o flexibilidad) se resuelven las tareas motrices con eficacia, estas dimensiones de las capacidades físicas condicionales, representan el aspecto cuantitativo del movimiento, se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico y son capacidades que se les puede mejorar con el entrenamiento, aprovechando las etapas sensibles de la maduración del ser humano.

Por su parte Gonzales (2012) expresa la resistencia. “Es la cualidad física que nos permite soportar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible” (p. 70).

En cuanto a la incidencia entre La aplicación del programa de actividades atlético deportiva mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio. En el Pre Test: de los resultados mostrados, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,175$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la flexibilidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p<\alpha$ ) y  $Z = -4,631$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.

Al respecto, Platonov (1993) “la flexibilidad se relaciona con relajación ya que depende de la capacidad de combinar adecuadamente la tensión de los músculos ejecutores primarios de la acción con la correspondiente relajación de los antagonistas” (p. 150).

Considerando los fundamentos teóricos y Los resultados con el estudio de Castillo (2014). Titulado; Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas

condicionales de alumnos de secundaria, en la ciudad de Lima-Perú. El objetivo de este trabajo fue aplicar un programa de cultura física para la mejora de las capacidades físicas condicionales, en la I.E. José Granda con escolares de EBR del cuarto grado del nivel secundaria, investigación de tipo aplicada, nivel explicativo, con diseño experimental, con sub diseño cuasi experimental, aplicando pre test y post test, con grupo de alumnos de control y grupo de alumnos experimental. Se comparó los resultados y se demuestra una mejora significativa del grupo experimental en sus capacidades físicas condicionales. Se establece la similitud de las investigaciones al conocer la importancia de la aplicación de un programa de cultura física para la mejora de las capacidades físicas condicionales tanto en las dos investigaciones se concluye y promueve los beneficios del entrenamiento de la capacidad física condicional y su manifestación en todas estas líneas de acción educativa.

## **V. Conclusiones**

**Primera:** Se ha demostrado que el Programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney del nivel de significancia  $p=0,120$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ),  $z= -1,950$ . Se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto capacidades físicas condicionales, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 8, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -5,518$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado.

**Segunda:** Se ha demostrado que el Programa de actividades atletico deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney de siendo el nivel de significancia  $p=0,141$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la fuerza, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 10, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,664$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atletico deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria.

**Tercera:** Se ha demostrado que el Programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney donde se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,247$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ), se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la velocidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 12, se

aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -5,477$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria.

**Cuarta:** Se ha demostrado que el Programa de actividades atlético deportivas mejora de la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney donde se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,857$  mayor que  $p =0,0$  ( $p > \alpha$ ), se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la resistencia, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 14, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,871$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula, se comprueba de este modo que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria.

**Quinta:** Se ha demostrado que el Programa de actividades atlético deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado, según U de Mann Whitney donde se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,175$  mayor que  $p =0,0$  ( $p > \alpha$ ), se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto a la flexibilidad, es decir no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 16, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,631$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba que la aplicación del programa de actividades atlético deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria.

## **VI. Recomendaciones**

**Primera:** Se recomienda a los directivos de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado a implementar políticas educativas tendientes al fortalecimiento de Programas de actividades atlético deportivas, para contribuir así a la mejora desempeño de los estudiantes.

**Segunda:** Se recomienda a la UGEL 03 a fomentar la realización de estudios académicos similares en otros ámbitos distintos a la del Programa de actividades atlético deportivas.

**Tercera:** Se recomienda divulgar los resultados de esta investigación tanto a los directivos de la I.E. República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado, como a la Universidad Cesar Vallejo y otras audiencias, a través de diversos medios de difusión digitales principalmente.

**Cuarta:** Se recomienda a la UGEL 03 a ampliar la población sobre la cual se hace la inferencia, se recomienda a las autoridades educativas regionales y nacionales a realizar un estudio estadístico muestral multicéntrico en diversas instituciones educativas.

**Quinta:** Se recomienda a la UGEL 03 a exhortar a los colegios a prestar una mayor atención a los estudiantes, con la finalidad de contribuir al fortalecimiento de la Programa de actividades atlético deportivas, y poder así mejorar el desempeño de otras habilidades.

**Sexta:** Se recomienda a la UGEL 03 que se aplique el Programa de actividades atlético deportivas para obtener mejores resultados en las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay de Lima Cercado.



## **VII. Referencias**

- Ardiles, J. (2013). *Programa de entrenamiento "Pepe" para mejorar el rendimiento físico en los alumnos I.E. José Gabriel Condorcanqui* (Tesis para Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Blázquez, D. (2013). *Evaluar en Educación Física*. España: Editorial Inde.
- Blázquez, D. (1993): *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*. Volumen I y II. España: Editorial Inde.
- Blázquez, D. (1993). Perspectivas de la evaluación en Educación Física y Deporte. *Revista Apunts nº 31, marzo. Dossier: Evaluación en la actividad física y el deporte*, 1 (31), 5-16. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=939>.
- Bozzini, M. (1966). *La Educación Física. Metodología, organización y administración*. Argentina: Editorial Ciordia.
- Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03* (Tesis para Maestría). Perú. Recuperado de <mhttp://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/5940->
- Carrasco, S. (2013) *Metodología de la investigación científica*. Perú: Editorial San Marcos.
- Castillo, A. (2014) *Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de alumnos de secundaria* (Tesis doctoral). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación educativa*, 10 (18), 145-164. Recuperado de <http://sisbib.unmsm.edu.pe/>.

- Cifuentes, E. (2014). *Relación de la cantidad de actividad física con el desarrollo de las capacidades físicas en niños del corregimiento de Palermo* (Tesis para Maestría). Recuperado de [http://file:///C:/Users/toshiba.pc/pc/Downloads/A26\\_-\\_DE\\_-LA\\_-CANTIDAD\\_-\\_DE\\_-AF\\_-\\_Tesis.pdf](http://file:///C:/Users/toshiba.pc/pc/Downloads/A26_-_DE_-LA_-CANTIDAD_-_DE_-AF_-_Tesis.pdf)
- Cohen, J. (2004). *La inteligencia emocional en el aula*. Proyectos, estrategias e ideas. Argentina: Editorial Troquel, S. A.
- Contreras, J. (2009). *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista*. España: Inde.
- Cooça, A. (2013). *Análisis del nivel de actividad física y los factores relacionados con la salud psicofísica en jóvenes granadinos* (Tesis doctoral). Recuperado de <http://hera.ugr.es/tesisugr/21620155.pdf>.
- De la Reyna, L. y Martínez, V. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/vicente\\_martinez\\_haro/publication/242761127\\_manual\\_de\\_teor%C3%ADa\\_y\\_pr%C3%A1ctica\\_del\\_acondicionamiento\\_f%C3%ADsico/links/00b4952bebc5e4fc83000000/manual-de-teoria-y-practica-del-acondicionamiento-fisico.pdf](https://www.researchgate.net/profile/vicente_martinez_haro/publication/242761127_manual_de_teor%C3%ADa_y_pr%C3%A1ctica_del_acondicionamiento_f%C3%ADsico/links/00b4952bebc5e4fc83000000/manual-de-teoria-y-practica-del-acondicionamiento-fisico.pdf)
- Ministerio de Educación. (2016). *Diseño curricular nacional*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>.
- Extremera, N., Fernández- Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6 (2), 1-17. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412004000200005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005&lng=es&tlng=es)

Flores, G. (2009). Evaluación de las estrategias en Educación Física. *Apuntes: Educación Física y Deporte* 31, *Dossier: Evaluación en la actividad física y el deporte* (31), 6-38. Recuperado de <http://www.revista-apuntes.com/es/hemeroteca?article=1518>

Gamboa, R. (1985) *Fisiología del esfuerzo físico*. Perú: Talleres Gráficos P.L. Villanueva S.A.

Goleman, D. (2016). *Inteligencia Emocional Ser -Hacer Mejor* (Video YouTube). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZgBU>

Gómez, A., Sánchez, A., Pérez, L. y Ribes, M. (2013, septiembre, octubre). El Crossfit en la Educación Física Escolar. *Revista Digital de Educación Física* 5 (30), 1-16. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/265551671\\_El\\_CrossFit\\_en\\_la\\_Educacion\\_Fisica\\_Escolar](https://www.researchgate.net/publication/265551671_El_CrossFit_en_la_Educacion_Fisica_Escolar)

González, J. (2012) *Fisiología de la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado de <https://www.casadellibro.com/libro-fisiologia-de-la-actividad-fisica/9788476158968/334398>

González, J. (2012). *Estudio comparativo de factores antropométricos y de condición física en jugadores de fútbol y vóley* (Tesis Doctoral). Recuperado de [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2142/tesis\\_985ee1.pdf?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2142/tesis_985ee1.pdf?sequence=1)

Guío, F. (2010) Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*. 1 (1), 77-86. Recuperado de [file:///C:/Users/toshiba.pc/Downloads/1011-2084-1-SM%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/toshiba.pc/Downloads/1011-2084-1-SM%20(3).pdf)

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. México: McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado de [http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo%20nacional\\_perfil-fundamentos.pdf](http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo%20nacional_perfil-fundamentos.pdf)
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. Cuarta edición. México: McGraw Hill.
- Ledesma, M. (2014). Análisis de la teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la inteligencia social. Recuperado de [https://www.google.com.pe/search?q=libro+gratis+teoria+del+aprendizaje+del+vigosky&rlz=1C1GGRV\\_enPE757PE757&oq=libro+gratis++teoria+del+aprendizaje+del+vigosky&aqs=chrome..69i57.45774j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com.pe/search?q=libro+gratis+teoria+del+aprendizaje+del+vigosky&rlz=1C1GGRV_enPE757PE757&oq=libro+gratis++teoria+del+aprendizaje+del+vigosky&aqs=chrome..69i57.45774j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8).
- Maestre, I., Almagro, B. J. y Paramio-Pérez, G. (2015). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (5), 70. Recuperado de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/2744/2522>.
- Merino, J. (2014). *Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución educativa "El Amauta" del distrito de Comas (Tesis para Maestría)*. Recuperado de: <http://crai.ucvlima.edu.pe/biblioteca/modulos/PrincipalAlumno.aspx>.
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa Curricular de Educación Secundaria*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

- Moreno, M. (22, diciembre, 2014). Velocidad: Conceptos y clasificación. Recuperado de <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Revista Digital*, 14 (131), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Navarro, A. (2013). *Efectos de un programa físico deportivo sobre la función pulmonar, condición física, salud y calidad de vida en niños asmáticos (Tesis doctoral)*. Recuperado de <http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/515/1/9788484397915.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud, (2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.p](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.p)
- Organización Mundial de la Salud, (2017). *Actividad Física*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ozolín, N. (1983) Sistema contemporáneo de entrenamiento. Cuba: Editorial Científico Técnico.
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista De Investigación Educativa*, 18 (2), 268. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/121001/113691>
- Pérez, J. (2017). *La Inteligencia Emocional de D. Goleman en Educación Física*. Recuperado de <https://efcompetencial.com/2017/01/04/la-inteligencia-emocional-de-d-goleman-en-educacion-fisica/>.

- Pila, A. (1981). *Teoría pedagógica de la actividad física*. España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.
- Platonov, V. (1988) *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. España: Editorial Paidotribo.
- Rabadán, I. y Rodríguez, A. (2010, agosto). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 15 (147), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Ramón, J. (2000). Evaluación de Programas Educativos. *Revista de Investigación científica*, 18 (2), 254. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109031/103701>.
- Sánchez Bañuelos, F. (2013). *Evaluar en Educación Física*. Perú: Ediciones E&D S.A.C.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (1998). *Metodología y diseños en la investigación Científica*. Perú: Editorial Carlessi.
- Seybold, A. (1976). *Principios Didácticos de la Educación Física*. Argentina: Kapeluz S. A.
- Soto, R. (2015). *La tesis de Maestría y Doctorado en cuatro pasos*. Perú: DIOGRAF.
- Torres, C. (2011). *Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de ingeniería de sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de Los Olivos* (Tesis para Maestría). Recuperado de

<http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/874?show=full>

UNESCO. (1994). Lev Semionovich Vygotsky. *Perspectivas*. 24 (3-4), 1-20.

Recuperado de <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/vygotskys.PDF>

UNESCO. (2015). *Carta internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte*. Recuperado de

[http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html).

Valderrama, S. (2013). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta*. Perú: Editorial San Marcos.

Varela, A. (2014). *Efectos del entrenamiento concurrente, polarizado y tradicional sobre la condición física saludable (Tesis Doctoral)*. Recuperado de [http:](http://file:///C:/Users/toshiba.pc/Documents/DESARROLLO%20DE%20MI%20TE)

[file:///C:/Users/toshiba.pc/Documents/DESARROLLO%20DE%20MI%20TE](http://file:///C:/Users/toshiba.pc/Documents/DESARROLLO%20DE%20MI%20TE)  
[SIS%20ANTECEDENTES/VarelaSanz\\_Adrian\\_TD\\_2014.pdf](http://file:///C:/Users/toshiba.pc/Documents/DESARROLLO%20DE%20MI%20TE)

Vargas, M. (7, abril, 2007). *Las capacidades físicas Básicas y capacidades motrices*. Recuperado de: <http://masquesalud.blogspot.pe/2007/04/las-capacidades-fisicas-basicas-y.html>



## **IX. Apéndice**

**Apéndice A**  
**Instrumento de Recolección de datos**

**TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA**

**APELLIDOS Y NOMBRES:**

**DATOS ANTROPOMÉTRICOS:**

**EDAD:**

**TALLA:**

**PESO:**

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
<b>VELOCIDAD</b>	<b>DESPLAZAMIENTO</b>			
<b>FUERZA</b>	<b>PLANCHAS</b>			
	<b>ABDOMINALES</b>			
	<b>HIPER EXTENSIONES</b>			
	<b>SALTO</b>			
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<b>SEAT AND REACH</b>			
<b>RESISTENCIA</b>	<b>COOPER</b>			

Fecha inicial: / /

Fecha final: / /

## Descripción de las Pruebas

### Ficha Técnica del Instrumento: Test de Aptitud Física

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

#### 1. Velocidad

##### Prueba: 40 metros

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

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

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

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

##### Reglas:

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

### **Test de Velocidad 40 Metros (velocidad de desplazamiento)**

#### **Valoración**

Necesita mejorar	1 punto.....más de 10 segundos.
Aceptable	2 puntos.....De 7 y 10 segundos.
Destacado	3 puntos.....Menos de 7 segundos.

## **2. Fuerza**

### **Prueba: Planchas**

**Objetivo:** realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona

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

**Valoración:** se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

**Material:** Se utilizará un cronometro y piso liso

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

### **Test de Fuerza de Brazos (planchas, repeticiones).**

#### **Valoración**

Necesita mejorar	1 punto.....Menos de 20 repeticiones.
Aceptable	2 puntos... .De 20 a 40 repeticiones.
Destacado	3 puntos.... Más de 40 repeticiones.

### 3. Prueba: Abdominales en 1 minuto

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

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

**Material:** Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

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

#### Test de Fuerza de Abdominales. (Repeticiones)

##### Valoración

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

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

Destacado            3 puntos... Más de 50 repeticiones.

#### 4. Prueba: Híper extensiones

**Objetivo:** realizar una híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

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

**Valoración:** se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas.

**Material:** Se utilizará un cronometro y piso liso

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

#### 5. Prueba: Salto vertical

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

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

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

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

## 6. Flexibilidad

### Prueba: Test Seat and Reach

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

**Ejecución:** Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio

3 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

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

**Anotación:** Se anota la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados y léida al centímetro más cercano.

### Test de Flexibilidad Seat reach

#### Valoración

Necesita mejorar	1 punto...	Sentados toca la punta de los pies sin doblar las rodillas ejecución cómoda.
Aceptable	2 puntos...	Sentados toca la punta de los pies sin doblar las rodillas ejecución con cierta dificultad.
Destacado	3 puntos...	Sentados no puede tocar la punta de los pies.

## Resistencia

### Prueba: Test de los 12 minutos o Test de Cooper

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

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

**Material:** Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado (una cancha de fútbol podría servir para trazar la pista). Un cronómetro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los otros materiales indispensables para esta prueba.

**Anotación:** Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida, se le marca una rayita. Al final se contará el número de veces que pasó y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros que tiene la pista, más los metros que pudo recorrer.

### Test de Resistencia 12 Minutos de carrera (capacidad aeróbica)

#### Valoración

Necesita mejorar    1 punto.....Menos de 1850 metros.

Aceptable            2 puntos.....1850 a 2850 metros.

Destacado            3 puntos.....2850 metros.

**Test de Cooper standarizado por kennet Cooper, de la cual se ha adaptado la valoración de la prueba carrera de resistencia de la presente investigación.**



TABLA 3 *Baremos Para Hombres*


<b>Edad</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Criterio</b>							
<b>muy bueno</b>	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050
<b>bueno</b>	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
<b>regular</b>	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450
<b>bajo</b>	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050
<b>muy bajo</b>	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450

TABLA 4 *Baremos Para Mujeres*

<b>muy bueno</b>	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
<b>bueno</b>	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650
<b>regular</b>	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250
<b>bajo</b>	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
<b>muy bajo</b>	0950	1000	1050	1100	1150	1200	1250

## Apéndice B

### Carta De Autorización



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

BODAS DE PLATA

*Escuela de Posgrado*

*"Año del Buen Servicio al Ciudadano"*

Lima, 9 de junio de 2017

Carta P. 0664-2017-EPG-UCV-LNP

**Lilia Rivera Muñoz**  
Directora de la I.E. República del Paraguay



De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Gloria Martha Pérez Juárez** identificada con DNI N.° **07145634** y código de matrícula N.° **7001042293**; estudiante del Programa de **Maestría en Administración de la Educación** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

**"El programa de actividad físico deportiva y la capacidad física condicional en alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa "República del Paraguay" Lima Cercado 2017"**


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 Orbegoso**  
Director de la Escuela de Posgrado  
Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte

SGVM



*24.07.2017*



## Apéndice C

### Validez del Instrumento de Actividad Físico Deportiva y la Capacidad Física Condicional



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

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: FUERZA</b>								
1	- Planchas	x		x		x		
2	- Salto Vertical	x		x		x		
3	- Flexiones de tronco supina	x		x		x		
4	- Hiperextensiones	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA</b>								
5	- Carrera 12 minutos por distancia	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 3: VELOCIDAD</b>								
6	- Carrera 40 metros por distancia	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 4: FLEXIBILIDAD</b>								
7	- Flexibilidad	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/a Mg: Jimmy Diego Maurice    DNI: 25713875

Especialidad del validador: Métodos - Especialista

<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.

..... Agosto de 19..... del 2017

  
 Firma del Experto Informante.



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE .....**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: FUERZA</b>								
1	- Planchas	✓						
2	- Salto Vertical	✓						
3	- Flexiones de tronco supina	✓						
4	- Hiperextensiones	✓						
<b>DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA</b>								
5	- Carrera 12 minutos por distancia	✓						
<b>DIMENSIÓN 3: VELOCIDAD</b>								
6	- Carrera 40 metros por distancia	✓						
<b>DIMENSIÓN 4: FLEXIBILIDAD</b>								
7	- Flexibilidad	✓						

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Osorio Osorio Felipe    DNI: 31169537

Especialidad del validador: Docente metodólogo

<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

.....de.....del 20.....

Firma del Experto Informante.

## Apéndice D

### Matriz De Consistencia

El programa de actividades atlético deportivas y las capacidades físicas condicionales en alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	DIMENSIONES E INDICADORES																					
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la I.E. República del Paraguay UGEL 03 Lima Cercado, 2017?</p> <p><b>Problema específico 1:</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora de la fuerza de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar en qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la I.E. República del Paraguay UGEL 03 Lima cercado, 2017.</p> <p><b>Objetivo específico 1:</b></p> <p>Determinar en qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la fuerza de las</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>La aplicación del programa de Actividades Atlético Deportivas mejora las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. República del Paraguay UGEL 03 Lima cercado.</p> <p><b>Hipótesis específica 1</b></p> <p>La aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la fuerza de las capacidades físicas condicionales</p>	<p><b>Variable Dependiente:</b></p> <p><b>Capacidades físicas condicionales</b></p>																					
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Dimensiones</th> <th style="width: 40%;">Indicadores</th> <th style="width: 10%;">Ítems</th> <th style="width: 10%;">Rango</th> <th style="width: 10%;"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2"><b>Velocidad</b></td> <td>- Ejecuta la carrera de 40 m. se mide la velocidad de desplazamiento. Dos intentos.</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td></td> <td rowspan="4" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>Necesita Mejorar 1 punto.</b></td> </tr> <tr> <td>- Aplicar Test de flexo extensión de brazos, durante 1 minuto,</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2"><b>Fuerza</b></td> <td>demuestra su fuerza de brazos, dos intentos.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Rango		<b>Velocidad</b>	- Ejecuta la carrera de 40 m. se mide la velocidad de desplazamiento. Dos intentos.	1		<b>Necesita Mejorar 1 punto.</b>	- Aplicar Test de flexo extensión de brazos, durante 1 minuto,	2		<b>Fuerza</b>	demuestra su fuerza de brazos, dos intentos.						
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Rango																					
<b>Velocidad</b>	- Ejecuta la carrera de 40 m. se mide la velocidad de desplazamiento. Dos intentos.	1		<b>Necesita Mejorar 1 punto.</b>																				
	- Aplicar Test de flexo extensión de brazos, durante 1 minuto,	2																						
<b>Fuerza</b>	demuestra su fuerza de brazos, dos intentos.																							

<p>grado de secundaria materia de estudio?</p> <p><b>Problema específico 2:</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio?</p> <p><b>Problema específico 3:</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Físico Deportivas mejora la resistencia de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del</p>	<p>capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p> <p><b>Objetivo específico 2:</b></p> <p>Determinar en qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p> <p><b>Objetivo específico 3:</b></p> <p>Determinar en qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la resistencia de las</p>	<p>de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p> <p><b>Hipótesis específica 2</b></p> <p>La aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la velocidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p> <p><b>Hipótesis específica 3</b></p> <p>La aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la resistencia de las</p>		<p>(Planchas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales cortos durante 1 minuto. (Abdominales). Dos intentos.</li> <li>- Realizar una hiper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca. (Dorsales). Dos intentos.</li> <li>- Realiza salto vertical, con flexo extensión</li> </ul>	<p>3</p> <p>4</p>	<p><b>Aceptable</b></p> <p><b>2 puntos.</b></p> <p><b>Destacado</b></p> <p><b>3 puntos.</b></p>
--	--	--	--	--	-------------------	---

<p>quinto grado de secundaria materia de estudio?</p> <p><b>Problema específico 4:</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportiva mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio?</p>	<p>capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p> <p><b>Objetivo específico 4:</b></p> <p>Determinar en qué medida la aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p>	<p>capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p> <p><b>Hipótesis específica 4</b></p> <p>La aplicación del Programa de Actividades Atlético Deportivas mejora la flexibilidad de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de secundaria materia de estudio.</p>	<p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>de piernas, medir la potencia de los músculos extensores, articulaciones de tobillo, rodilla y cadera. Tres intentos.</p> <p>- Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales. Test Seat and Reach.</p> <p>- Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo</p>	<p>5</p> <p>6</p>	
---	---	--	----------------------------	---	-------------------	--

			<p><b>Resistencia</b></p>	<p>continuo por espacio de 12 minutos. Test de Cooper</p>	7	
			<p>Variable Independiente:</p> <p><b>Programa de Actividad Físico Deportiva.</b></p>			
			<p><b>Sesión N° 01</b></p> <p><b>Sesión N° 02</b></p> <p><b>Sesión N° 03</b></p> <p><b>Sesión N° 04</b></p> <p><b>Sesión N° 05</b></p> <p><b>Sesión N° 06</b></p> <p><b>Sesión N° 07</b></p> <p><b>Sesión N° 08</b></p> <p><b>Sesión N° 09</b></p> <p><b>Sesión N° 10</b></p>	<p>Sesiones</p>		

Br. Pérez Juárez Gloria Martha



## Apéndice E

### Programa de Actividades atlético deportivas

Es una planificación sistemática y organizada, elaborada para dirigir el correcto y efectivo conducción del aprendizaje, aplicando actividades significativas, para mejorar y desarrollar las capacidades físicas condicionales en sus dimensiones de fuerza, velocidad, resistencia velocidad y flexibilidad, como base para mejorar la condición física de los alumnos del quinto grado de secundaria de la institución educativa “República del Paraguay”.

#### **Objetivo General**

Mejorar las capacidades físicas condicionales de los alumnos, demostrando conocimientos y deseo de superación de acuerdo a sus posibilidades individuales.

#### **Objetivo Especifico**

Que los estudiantes conozcan y valoren la actividad física como medio de mejorar sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), logrando su desarrollo corporal, disfrutando de su relación con los demás al ejecutar un adecuado uso del tiempo libre, aplicando sus conocimientos y cultura física en su vida diaria.

Desarrollo del Programa mediante 10 sesiones de aprendizaje (duración dos horas de educación física por sesión).

**SESION DE APRENDIZAJE N° 1**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Analiza y ejecuta adecuadamente movimientos básicos para la activación de la totalidad corporal y detalla su utilidad.

CAPACIDAD: Identifica y evalúa sus capacidades físicas condicionales, desarrollándolas mediante la práctica de actividades atlético deportivas.

INDICADORES: Selecciona de manera apropiada los diferentes ejercicios para aplicarlos en sus segmentos musculares.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Fuerza y Flexibilidad.		
	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar la fuerza y la flexibilidad y los beneficios que obtenemos al ejecutar actividades físicas deportivas.	Registro auxiliar	
INICIO	Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego durante 3 minutos, de manera coordinada y con adecuada técnica respiratoria, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, juego resistencia aeróbica-anaeróbica ("la mancha"), flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de las manos y brazos estirados se realizan movimientos de oposición, "pelea de gallos" en cuclillas giran haciendo circulo se empujan aplican fuerzas contrarias.	Cronómetro Silbato	10min.
PROCESO	Trabajo del segmento inferior, segmento medio y segmento superior, ejercicios analíticos de auto carga -Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior) -Juegos de fuerza contra resistencia por parejas, frente a frente y de espaldas cogerse por los brazos, empujan	Registro auxiliar Cronometro	65 min.

	<p>espalda contra espalda hasta sentarse y pararse.</p>	Silbato	
	<p>Balón medicinal; fuerza de brazos. El alumno ejecuta pases de pecho, con desplazamiento en pareja frente a frente con las dos manos (segmento superior)</p>	Tizas	
		Cinta métrica	
	<p>-Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen (segmento medio).</p>		
	<p>-Flexibilidad en parejas realizan giros, exploran diversos movimientos en pareja (rango de movimiento)</p>		
	<p>Desde la posición de pie, piernas juntas y estiradas sin flexionar, llevar el tronco hacia adelante y hacia abajo, movimientos de brazos en forma rítmica extendiéndolos hacia las puntas de los dedos de los pies, siempre con la ayuda de su pareja.</p>		
	<p>Realizan el juego, relevos de velocidad por equipos. Practican en equipos Balonmano, aplicando las reglas de juego. Mediante el juego dosifican su esfuerzo, aplicando las técnicas de respiración.</p>		
FINAL	<p>Vuelta a la calma, ejecutan movimientos de soltura segmentaria muscular, movimientos de brazos, realizando respiración coordinada, reflexionamos ¿Por qué es importante entrenar la fuerza de sus diferentes segmentos corporales? ¿Cómo lo puedo realizar actividades físicas que mejoren mi flexibilidad? Tarea para casa practicamos actividades físicas deportivas, que nos ayuden en la capacidad de fuerza y flexibilidad estudiadas en clase.</p>	Implementos variados	15 min.

**SESION DE APRENDIZAJE N° 2**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Reconoce y practica la resistencia aeróbica y anaeróbica en actividades atléticas.

CAPACIDAD: Identifica y ejecuta movimientos específicos diferenciando la resistencia aeróbica y la anaeróbica

INDICADORES: Valora la importancia de mejorar sus cualidades físicas y es consciente de sus limitaciones y la de sus pares.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Velocidad (anaeróbica), Resistencia (aeróbica).		
	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia de mejorar sus capacidades físicas, así como también de la adaptación de los órganos y sistemas de entrenamiento físico.	Registro auxiliar	
PROCESO	Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, durante 3 min. De manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, afianzamiento de la técnica ejecutando una respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Desplazamientos laterales y longitudinales.	Cronómetro	10min.
	- Realizan el juego, relevos de velocidad por equipos. Practican en equipos Balonmano, aplicando las reglas de juego. Mediante el juego dosifican su esfuerzo, aplicando las técnicas de respiración.	Registro auxiliar	
	- Velocidad de reacción; se trazan ángulos de 5 m. de largo en la loza deportiva por donde se desplazarán los alumnos desde el inicio hasta el fin de cada ángulo, al sonido del silbato iniciarán de manera	Cronometro	65 min.

simultánea los desplazamientos lo más rápido que puedan por el lado derecho o izquierdo del ángulo desde la posición de pie. Ejercicio aplicando la acción de reacción explosiva por parte del alumnado para lograr un mejor desplazamiento y por consiguiente un mejor tiempo.

Silbato

Tizas

- Circuito 30 seg. de trabajo por 30 de descanso, para el desarrollo del equilibrio, coordinación y agilidad: 4 estaciones Ejercicios del ABC del atletismo: squipink, talonamiento, agilidad en cuatro tiempos, polichinelas.

Cinta métrica

- Adaptación y contextualización del Test de Cooper (respiración aeróbica) los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo de 120 m. con que cuenta la I.E. Durante 6 min. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas, se registra los resultados.

- Por equipos practican balonmano, aplicando reglas de juego.

Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, trote, caminar en el campo de juego, así como movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria, reflexionamos ¿Qué aprendimos, para que me sirve? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria? Tarea para casa practicamos actividades físicas que nos ayuden en la mejora de su resistencia aeróbica.

Implementos  
variados

15 min.

FINAL

**SESION DE APRENDIZAJE N° 3**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Reconoce y ejecuta oportunamente movimientos corporales para la activación de la totalidad corporal y explica su utilidad.

CAPACIDAD: Diferencia y ejecuta los movimientos específicos para cada segmento muscular; INDICADORES: Se integra con facilidad a equipos de trabajo parte superior, media e inferior. demostrando tolerancia y respeto.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Velocidad (velocidad de reacción) y flexibilidad.</p> <p>Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar sus capacidades físicas básicas, así mismo el funcionamiento de su organismo durante el ejercicio.</p>	Registro auxiliar	
INICIO	<p>Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas para buscar una mayor amplitud de los miembros inferiores.</p>	<p>Cronómetro</p> <p>Silbato</p>	10min.
PROCESO	- Prueba de velocidad 50 m. Los alumnos en grupos de 6 se colocan en el punto de partida en la	Registro auxiliar	65 min.

- posición de salida, al sonido del silbato iniciaran el desplazamiento a toda velocidad recorriendo los 50 m. La respiración se realiza en un ritmo sostenido.
- Velocidad de reacción; se trazan ángulos de 5 m. de largo en la loza deportiva por donde se desplazarán los alumnos desde el inicio hasta el fin de cada ángulo, al sonido del silbato iniciarán de manera simultánea los desplazamientos lo más rápido que puedan por el lado derecho o izquierdo del ángulo desde la posición de pie. Es muy importante en esta prueba la acción de reacción explosiva por parte del alumnado para lograr un mejor desplazamiento y por consiguiente un mejor tiempo.
  - Flexibilidad (rango de movimiento)

Cronometro  
Silbato  
Tizas  
Cinta métrica

Desde la posición de pie, piernas juntas y estiradas sin flexionar, llevar el tronco hacia adelante y hacia abajo, movimientos de brazos en forma rítmica extendiéndolos hacia las puntas de los dedos de los pies. Se colocan sobre un step y adoptan la posición de pies juntos y se extienden tratando de llegar hacia el piso manteniendo la posición unos segundos.

Por equipos se organizan para la práctica del balonmano, aplicando reglas de juego.

Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, trote de ida y vuelta alrededor del campo de juego con movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Qué aprendimos, para que me sirve? ¿Cómo lo puedo aplicar los ejercicios de activación fisiológica y los ejercicios de flexibilidad de las articulaciones? Tarea para casa practicamos actividades físicas que nos ayuden en la mejora de la resistencia y la flexibilidad.

FINAL

Implementos  
variados

15 min.

### SESION DE APRENDIZAJE N° 4

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Analiza y ejecuta de manera correcta ejercicios diferenciados para cada zona muscular.

CAPACIDAD: Reconoce el funcionamiento elemental de su cuerpo en la ejecución de movimientos de fuerza y velocidad. INDICADORES: Reconoce la importancia de realizar ejercicios específicos localizados

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Fuerza y Velocidad.</p> <p>Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar sus capacidades físicas básicas y los beneficios que obtenemos al ejecutar actividades físicas.</p> <p>Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de las manos y brazos estirados se realizan movimientos de oposición, fuerzas contrarias.</p>	<p>Registro auxiliar</p> <p>Cronómetro</p> <p>Silbato</p>	10min.
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito 5 estaciones, se trabaja los componentes físicos de la salud y frecuencia cardiaca (fuerza de los diferentes segmentos del cuerpo), 30 seg. de trabajo por 30 seg. de descanso:</li> <li>- Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior)</li> <li>- Balón medicinal; fuerza de brazos. El alumno sentado realizara el lanzamiento del balón hacia adelante con las dos manos (segmento superior)</li> <li>- Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen (segmento medio).</li> <li>- Zig-zags entre conos sin tocarlos.</li> </ul>	<p>Registro auxiliar</p> <p>Cronometro</p> <p>Silbato</p> <p>Tizas</p> <p>Cinta métrica</p>	65 min.



- Flexiones de brazos con rodillas en suelo.

Forman equipos y juegan recreativamente vóley por equipo, deben dar dos toques como mínimo antes de pasar el balón al otro lado.

Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular. Realizan ejercicios de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Qué aprendimos, para que me sirve? ¿Cómo lo puedo aplicar los ejercicios de saltabilidad, fuerza de brazos y abdominales? Tarea para casa practicamos ejercicios específicos localizados que nos ayuden en la capacidad de fuerza estudiados en clase.

FINAL

Implementos  
variados

15 min.

**SESION DE APRENDIZAJE N° 5**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juarez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Diferencia con facilidad los diversos tipos de ejercicios para cada zona muscular.

CAPACIDAD: Identifica y regula su frecuencia cardíaca en la ejecución de actividades de fuerza y resistencia.

INDICADORES: Controla sus movimientos y dosifica su respiración adecuadamente en la práctica de actividades físicas.

**SITUACION DE  
APRENDIZAJE**

**ACCIONES DE APRENDIZAJE**

**MATERIALES**

**TIEMPO**

Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Fuerza y Resistencia aeróbica.

Registro auxiliar

INICIO

Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar sus capacidades físicas básicas y los beneficios que obtenemos al ejecutar actividades físicas.

Cronómetro

10min.

	<p>Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de las manos y brazos estirados se realizan movimientos de oposición, fuerzas contrarias.</p>	Silbato	
	<p>Trabajo del segmento inferior, segmento medio y segmento superior.</p>		
	<p>-Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior)</p>	Registro auxiliar	
	<p>- Balón medicinal; fuerza de brazos. El alumno sentado realizara el lanzamiento del balón hacia adelante con las dos manos (segmento superior)</p>	Cronometro	
PROCESO	<p>- Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen (segmento medio).</p>	Silbato	65 min.
	<p>- Test de Cooper (resistencia aeróbica) Test de carrera 12 minutos. Los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo de 120 m. con que cuenta la I.E. Se anotará la distancia recorrida al finalizar el tiempo establecido. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas.</p>	Tizas Cinta métrica	
FINAL	<p>Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, trote de ida y vuelta alrededor del campo de juego con movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Por qué es importante entrenar la resistencia aeróbica? ¿Cómo lo puedo realizar actividades físicas que mejoren mi resistencia? Tarea para casa practicamos actividades físicas enérgicas y vigorosas.</p>	Implementos variados	15 min.

**SESION DE APRENDIZAJE N° 6**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Analiza y ejecuta adecuadamente movimientos básicos para la activación de la totalidad corporal y detalla su utilidad.

CAPACIDAD: Identifica sus capacidades físicas condicionales, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas deportivas. INDICADORES: Selecciona de manera apropiada los diferentes ejercicios para aplicarlos en sus segmentos musculares.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Fuerza y Flexibilidad.		
	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar la fuerza y la flexibilidad y los beneficios que obtenemos al ejecutar actividades físicas deportivas.	Registro auxiliar	
INICIO	Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de las manos y brazos estirados se realizan movimientos de oposición, fuerzas contrarias.	Cronómetro Silbato	10min.
	Trabajo del segmento inferior, segmento medio y segmento superior.	Registro auxiliar	
PROCESO	-Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior).	Cronometro Silbato	65 min.

Circuito de los componentes físicos de la salud y frecuencia cardiaca

Tizas

Circuito 1. Resistencia cardio respiratoria: Trote continuo.

Cinta métrica

Circuito 2. Fuerza muscular: Flexiones con rodillas sobre el suelo.

Circuito 3. Flexibilidad: estiramiento cuádriceps.

Circuito 3. Velocidad: Carrera ida y vuelta 9 mt.

Circuito 4: Agilidad: Test de agilidad en cuatro tiempos, ejecución rápida cambiando posiciones del cuerpo.

Circuito 5: Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen.

Juego de fuerzas contrarias, en dos equipos realizan "nudo de guerra"

Práctica deportiva por equipos, se organizan y seleccionan el deporte de su preferencia.

Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, trote de ida y vuelta alrededor del campo de juego con movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Por qué es importante entrenar la fuerza de sus diferentes segmentos corporales? ¿Cómo lo puedo realizar actividades físicas que mejoren mi flexibilidad?

Implementos  
variados

15 min.

FINAL

Tarea para casa practicamos actividades físicas deportivas, que nos ayuden en la capacidad de fuerza y flexibilidad estudiadas en clase.

**SESION DE APRENDIZAJE N° 7**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Analiza y ejecuta adecuadamente movimientos básicos para el entrenamiento de sus capacidades físicas.

CAPACIDAD: Identifica los métodos de entrenamiento de sus capacidades físicas condicionales, desarrollándolas mediante la práctica de actividades físicas específicas.

INDICADORES: Selecciona de manera apropiada los diferentes ejercicios para aplicarlos en un plan de entrenamiento de sus segmentos musculares.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar las capacidades físicas básicas.		
	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar la fuerza y la flexibilidad y los beneficios que obtenemos al ejecutar actividades físicas deportivas.	Registro auxiliar	
	Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo.	Cronómetro Silbato	10min.
	Trabajo del segmento inferior, segmento medio y segmento superior, realizando trabajo en circuito por repeticiones.	Registro auxiliar	
	-Estación 1: Realizan 8 Saltos verticales, en pareja frente a frente, saltan y se dan palmada (segmento inferior)	Cronometro	65 min.
	-Estación 2: Realizan 6 Lanzamientos con Balón medicinal; fuerza de brazos. El alumno sentado realizara el	Silbato	

lanzamiento del balón hacia adelante con las dos manos (segmento superior)

Tizas

-Estación 3: Realizan 25 Abdominales (remo) (segmento medio).

Cinta métrica

-Estación 4: Realizan 12 repeticiones de Flexibilidad, sentados extensión pasiva de brazos

- Práctica de carrera continuada.

Los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo de 120 m. con que cuenta la I.E. Se anotará la distancia recorrida al finalizar el tiempo establecido. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas.

Práctica deportiva por equipos, aplicando reglas de juego.

Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, trote de ida y vuelta alrededor del campo de juego con movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Por qué es importante elaborar un plan de entrenamiento? ¿Cómo lo puedo realizar actividades físicas que mejoren mi flexibilidad? Tarea para casa practicamos actividades físicas específicas del circuito estudiado, que nos ayuden en el entrenamiento de sus capacidades físicas básicas.

Implementos  
variados

15 min.

FINAL

**SESION DE APRENDIZAJE N° 8**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Experimenta de manera apropiada movimientos corporales básicos para la activación muscular.

CAPACIDAD: Identifica y regula su frecuencia cardíaca en la ejecución de actividades de fuerza y resistencia. INDICADORES: Respeta las limitaciones de sus compañeros.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Resistencia y Fuerza.		
	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar sus capacidades físicas condicionales y sus beneficios, así como también de una adecuada respiración.	Registro auxiliar	
INICIO	Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de las manos y brazos estirados se realizan movimientos de oposición, fuerzas contrarias.	Cronómetro Silbato	10min.
	Trabajo del segmento inferior, segmento medio y segmento superior.	Registro auxiliar	
	-Salto vertical, en pareja frente a frente, se acercan, saltan y se dan palmada (segmento inferior)	Cronometro	65 min.
	- Balón medicinal; fuerza de brazos. El alumno sentado realizara el lanzamiento del balón hacia adelante	Silbato	

con las dos manos (segmento superior)

- Abdominales (remo) en posición decúbito dorsal brazos y piernas estirados, aproximación de ambos segmentos musculares de manera simultánea al abdomen (segmento medio).
- Test de Cooper (resistencia aeróbica) Test de carrera 12 minutos.

Tizas

Cinta métrica

Los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo de 120 m. con que cuenta la I.E. Se anotará la distancia recorrida al finalizar el tiempo establecido. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas.

Vuelta a la calma, se realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, trote de ida y vuelta alrededor del campo de juego con movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Por qué es importante entrenar la fuerza de sus diferentes segmentos corporales? ¿Cómo lo puedo realizar actividades físicas que mejoren mi resistencia? Tarea para casa practicamos actividades físicas, que nos ayuden en la capacidad de fuerza y resistencia estudiadas en clase.

Implementos  
variados

15 min.

FINAL



**SESION DE APRENDIZAJE N° 9**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Propone movimientos de activación corporal general y específicos.

CAPACIDAD: Ejecuta diferentes ejercicios de iniciación a la activación muscular, INDICADORES: Se integra con facilidad en la formación de equipos de cardiorrespiratoria y de flexibilidad. trabajo.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Resistencia y Flexibilidad.		
INICIO	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar sus capacidades físicas condicionales y sus beneficios, así como también de una adecuada respiración.  Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas en parejas frente a frente tomados de las manos y brazos estirados se realizan movimientos de oposición, fuerzas contrarias.	Registro auxiliar  Cronómetro  Silbato	10min.
PROCESO	Trabajo del segmento inferior, segmento medio y segmento superior, realizando trabajo en circuito por	Registro auxiliar	65 min.

- repeticiones. Cronometro
- Estación 1: Realizan 8 Saltos verticales, en pareja frente a frente, saltan y se dan palmada (segmento inferior) Silbato
- Estación 2: Realizan 6 Lanzamientos con Balón medicinal; fuerza de brazos. El alumno sentado realizara el lanzamiento del balón hacia adelante con las dos manos (segmento superior) Tizas
- Estación 3: Realizan 25 Abdominales (remo) (segmento medio). Cinta métrica
- Estación 4: Realizan 12 repeticiones de Flexibilidad, sentados extensión pasiva de brazos
- Test de Cooper (resistencia aeróbica) Test de carrera 12 minutos.

Los alumnos corren, trotan o caminan de manera continua alrededor del campo de 120 m. con que cuenta la I.E. Se anotará la distancia recorrida al finalizar el tiempo establecido. En el punto de llegada de cada vuelta se le dará una cinta simbolizando la primera vuelta y así sucesivamente, a mayor cantidad de cintas determinará el número de vueltas realizadas.

Práctica deportiva por equipos, se organizan y seleccionan el deporte de su preferencia.

Vuelta a la calma, realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, realizan movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Por qué es importante entrenar realizando circuitos? ¿Cómo puedo realizar un plan de entrenamiento de mis capacidades físicas? Tarea para casa practicamos actividades físicas, que nos ayuden mejorando nuestras capacidades físicas estudiados en clase.

FINAL

Implementos variados

15 min.

**SESION DE APRENDIZAJE N° 10**

Institución Educativa: República del Paraguay

Profesor: Gloria Martha Pérez Juárez

Grado y Sección: 5to "B"

Aprendizaje Esperado: Ejecuta con propiedad los movimientos relacionados a las capacidades físicas a trabajar.

CAPACIDAD: Utiliza oportunamente la respiración y relajación en la práctica de actividades físico-deportivas. INDICADORES: Actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades físicas.

SITUACION DE APRENDIZAJE	ACCIONES DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
	Capacidades Físicas Condicionales a trabajar: Velocidad y Flexibilidad.		
	Reunidos en el campo de juego, se explica la importancia que tiene mejorar sus capacidades físicas condicionales y sus beneficios, así como también de una adecuada respiración.	Registro auxiliar	
INICIO	Activación y elongación muscular, trote alrededor del campo de juego, oscilación hacia adelante y atrás de brazos de manera coordinada, combinación con saltos hacia arriba y flexionando las piernas, respiración adecuada, inhalación por la nariz y exhalación por la boca manteniendo un mismo ritmo. Separación de piernas a los lados de manera gradual y coordinada, flexiones profundas ejecutando cierta presión con las palmas de las manos en parejas flexiones profundas de manera gradual y combinación con multisaltos.	Cronómetro Silbato	10min.
PROCESO	- Prueba de velocidad 50 m. Los alumnos en grupos de 6 se colocan en el punto de partida en la posición de salida, al sonido del silbato iniciaran el desplazamiento a toda velocidad recorriendo los 50 m. La respiración se realiza en un ritmo sostenido.	Registro auxiliar Cronometro	65 min.
	Velocidad de reacción; se trazan ángulos de 5 m. de largo en la loza deportiva por donde se desplazarán los	Silbato	

alumnos desde el inicio hasta el fin de cada ángulo, al sonido del silbato iniciarán de manera simultánea los desplazamientos lo más rápido que puedan por el lado derecho o izquierdo del ángulo desde la posición de pie. Es muy importante en esta prueba la acción de reacción explosiva por parte del alumnado para lograr un mejor desplazamiento y por consiguiente un mejor tiempo

Tizas

Cinta métrica

- Flexibilidad (rango de movimiento)

Desde la posición de pie, piernas juntas y estiradas sin flexionar, llevar el tronco hacia adelante y hacia abajo, movimientos de brazos en forma rítmica extendiéndolos hacia las puntas de los dedos de los pies. Se colocan sobre un step y adoptan la posición de pies juntos y se extienden tratando de llegar hacia el piso manteniendo la posición unos segundos.

Práctica deportiva por equipos, se organizan y seleccionan el deporte de su preferencia.

Vuelta a la calma, realizan movimientos de soltura segmentaria muscular, realizan movimientos de brazos y respiración coordinada, en parejas se realizan movimientos de relajación segmentaria y vuelta a la calma, reflexionamos ¿Por qué es importante entrenar la velocidad y la flexibilidad? ¿Cómo puedo realizar un plan de entrenamiento de mis capacidades físicas? Tarea para casa practicamos actividades físicas, que nos ayuden mejorando nuestras capacidades físicas estudiados en clase.

FINAL

Implementos  
variados

15 min.

## Apéndice F

### Base de datos

Alumnos	Grupo	Pre Test								Post Test							
		Fuerza					Velocidad	Resistencia Test de Cooper	Flexibilidad	Fuerza					Velocidad	Resistencia Test de Cooper	Flexibilidad
		Brazos	Pierna	Abdominales	Dorsales	Total				Brazos	Pierna	Abdominales	Dorsales	Total			
1	Control	1	3	2	2	8	2	2	2	1	2	1	1	5	1	1	2
2	Control	3	2	2	1	8	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2
3	Control	2	2	2	2	8	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2
4	Control	1	1	1	2	5	1	1	1	2	3	1	2	8	2	2	2
5	Control	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2
6	Control	2	2	2	2	8	2	2	2	1	1	1	1	4	1	1	2
7	Control	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1
8	Control	2	2	2	2	8	2	2	2	1	2	3	2	8	1	2	1
9	Control	1	2	1	1	5	2	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1
10	Control	1	1	1	1	4	2	1	2	2	2	2	2	8	2	2	2
11	Control	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1
12	Control	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	2	2	8	1	1	2
13	Control	2	1	2	3	8	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1
14	Control	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
15	Control	1	1	1	1	4	1	2	1	2	2	2	2	8	1	1	1
16	Control	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
17	Control	2	2	2	2	8	1	1	1	2	2	2	2	8	1	1	1
18	Control	3	2	2	1	8	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1
19	Control	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	2	2	8	1	1	1
1	Experimental	3	3	3	3	12	1	1	1	3	3	3	3	12	3	3	3
2	Experimental	3	2	1	2	8	1	1	1	3	3	3	3	12	2	3	3

3	Experimental	3	3	3	3	12	1	1	3	3	3	3	3	12	3	3	3
4	Experimental	3	3	3	3	12	2	2	1	2	2	2	2	8	3	3	3
5	Experimental	2	1	1	1	5	3	1	3	3	3	3	3	12	3	3	3
6	Experimental	1	3	2	2	8	3	1	2	2	2	2	2	8	2	2	2
7	Experimental	3	3	3	3	12	1	1	1	3	3	3	3	12	3	3	3
8	Experimental	1	1	2	1	5	1	1	2	2	2	2	2	8	2	2	2
9	Experimental	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	8	2	2	2
10	Experimental	2	1	2	3	8	1	1	1	3	3	3	3	12	3	3	2
11	Experimental	1	1	2	1	5	2	2	3	3	3	3	3	12	3	2	3
12	Experimental	2	2	2	2	8	2	1	2	3	3	3	3	12	3	3	2
13	Experimental	1	1	1	1	4	2	1	2	2	2	2	2	8	2	2	2
14	Experimental	3	3	3	3	12	2	1	2	2	2	2	2	8	2	2	2
15	Experimental	3	3	3	3	12	3	1	1	2	2	2	2	8	3	3	3
16	Experimental	3	3	3	3	12	2	1	2	3	3	3	3	12	3	3	3
17	Experimental	2	1	1	1	5	3	1	3	2	2	2	2	8	2	2	2
18	Experimental	2	1	1	1	5	2	2	1	3	2	2	1	8	3	2	3
19	Experimental	1	1	1	1	4	1	2	1	2	2	2	2	8	2	2	2
20	Experimental	1	1	1	1	4	1	2	1	3	3	3	3	12	3	3	3

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

4	Experimental	8	3	2	2	1	11	2	3	3	3	2	3
5	Experimental	8	1	3	1	3	12	3	3	3	3	2	3
6	Experimental	8	2	3	1	2	8	2	2	2	2	2	2
7	Experimental	6	3	1	1	1	12	3	3	3	3	1	3
8	Experimental	6	1	2	1	2	8	2	2	2	2	1	2
9	Experimental	6	1	1	2	2	8	2	2	2	2	1	2
10	Experimental	6	2	2	1	1	11	3	3	3	2	1	3
11	Experimental	8	1	2	2	3	11	3	3	2	3	2	3
12	Experimental	6	2	1	1	2	11	3	3	3	2	1	3
13	Experimental	6	1	2	1	2	8	2	2	2	2	1	2
14	Experimental	8	3	2	1	2	8	2	2	2	2	2	2
15	Experimental	8	3	3	1	1	11	2	3	3	3	2	3
16	Experimental	8	3	2	1	2	12	3	3	3	3	2	3
17	Experimental	8	1	3	1	3	8	2	2	2	2	2	2
18	Experimental	6	1	2	2	1	10	2	3	2	3	1	3
19	Experimental	5	1	1	2	1	8	2	2	2	2	1	2
20	Experimental	5	1	1	2	1	12	3	3	3	3	1	3