



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de la I.E. de Sanagorán, 2024.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR:**

Ballena Peña, Zacarias (orcid.org/0009-0004-0412-0226)

**ASESOR:**

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

El trabajo de investigación va dedicado a mis padres a quienes admiro por ser forjadores de una sociedad con valores y por el apoyo oportuno e incondicional que me brindaron, de esa manera se hizo realidad el desarrollo del presente trabajo, al igual que mis estudios de Educación Primaria los cuales fortalecen mi formación para ser más humano y útil para la sociedad de mi generación.

**Zacarias Ballena Peña**

## **AGRADECIMIENTO**

Al rey de reyes Dios padre creador del universo, por darme la oportunidad de habitar en este mundo y seguir viviendo, a mis progenitores por su gran apoyo y afecto, a toda mi familia por estar conmigo en las buenas y en las malas, a mis amigos por ser partícipes y parte de mi recreación, a los docentes por la orientación para que mi vida sea distinta, en especial a la maestra formadora Dra. Kriss Melody Calla Vásquez por contribuir en el desarrollo de mi formación profesional orientándome, dirigiéndome y asesorándome en mi labor académica con gran esfuerzo y entrega, todos ellos han influido en mi vida para darle un verdadero sentido emocional y social; por ser parte de mi vida siempre les agradeceré.

**Zacarias Ballena Peña**



**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. de Sanagorán, 2024.", cuyo autor es BALLENA PEÑA ZACARIAS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 23 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY <b>DNI:</b> 41599709 <b>ORCID:</b> 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 03-08- 2024 19:59:36

Código documento Trilce: TRI - 0832397





**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, BALLENA PEÑA ZACARIAS estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. de Sanagorán, 2024.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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

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

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
ZACARIAS BALLENA PEÑA <b>DNI:</b> 41786435 <b>ORCID:</b> 0009-0004-0412-0226	Firmado electrónicamente por: BBALLENAPE el 23-07- 2024 17:55:08

Código documento Trilce: TRI - 0832398

## Índice de contenidos

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO	9
3.1. Tipo y Enfoque, diseño o métodos de investigación	9
3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización	9
3.3. Escenario de estudio	9
3.4. Participantes	9
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	10
3.6. Procedimiento	11
3.7. Rigor científico	12
3.8. Método de análisis de datos	12
3.9. Aspectos éticos	12
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	13
V. CONCLUSIONES	18
VI. RECOMENDACIONES	19
REFERENCIAS	20
ANEXOS	25

## RESUMEN

El título de investigación denominado: Importancia de la alimentación en el desarrollo de las capacidades físicas básicas se desarrolló con la finalidad de dar a conocer la importancia de la alimentación en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de 2° grado del nivel primario de una Institución Educativa de Sanagorán, 2024. La presente es de tipo básico y descriptivo correlacional, la población es de 75 estudiantes y la muestra es de 10 estudiantes del 2° grado de Educación Primaria. Se basó en los objetivos a) Identificar hábitos alimenticios de los estudiantes. b) conocer la condición física de los educandos y c) Establecer la correspondencia entre ambos. Para recoger la información se empleó el test de condición física, la finalidad de las pruebas que se emplearon fue medir y valorar las capacidades de fuerza velocidad, resistencia y flexibilidad que tienen los estudiantes. Se realizaron las pruebas como: test de potencia al tocar el balón, test de velocidad, test de resistencia en deporte y test de flexión corporal. También se dio la aplicación de una encuesta y una entrevista y así se obtuvo información del tipo de alimentos que consumen, si conservan hábitos alimenticios adquiridos a lo largo de su vida y cómo influye en su nutrición y desarrollo de sus capacidades físicas básicas y por ende se demostró que si existe relación entre las variables. Los resultados demuestran una significativa relación entre las variables x estudio de acuerdo a la correlación, motivo por el cual se propone trabajar con los estudiantes de la institución para realizar mejoras en su alimentación y así obtener óptimo desarrollo de las capacidades físicas básicas.

**Palabras clave:** Alimentación, importancia, desarrollo, capacidades físicas y básicas.

## ABSTRACT

The research title called: Importance of food in the development of basic physical capacities was developed in order to publicize the importance of food in the development of basic physical capacities of 2nd grade students of the primary level of an Educational Institution of Sanagorán, 2024. This is of a basic and descriptive correlational type, the population is 75 students and the sample is 10 students of the 2nd grade of Primary Education. It was based on the following objectives: a) To identify students' eating habits. b) to know the physical condition of the students and c) to establish the correspondence between them. To collect the information, the physical condition test was used, the purpose of the tests that were used was to measure and assess the strength, speed, endurance and flexibility capacities that the students have. The tests were carried out such as: power test when touching the ball, speed test, endurance test in sport and body flexion teas.

A survey and an interview were also applied and thus information was obtained on the type of food they consume, if they maintain eating habits acquired throughout their lives and how it influences their nutrition and development of their basic physical capacities and therefore it was shown that there is a relationship between the variables. The results show a significant relationship between the variables x study according to the correlation, which is why it is proposed to work with the students of the institution to make improvements in their diet and thus obtain optimal development of basic physical abilities.

**Keywords:** Food, importance, development, physical and basic abilities.

## I. INTRODUCCIÓN

La enseñanza en los últimos años se ha desarrollado históricamente a nivel mundial, teniendo en cuenta las necesidades de cada generación y el plan de gobierno de cada gestión, si analizamos la asignatura de educación física, a nivel mundial se observa la falta de actividades físicas lúdicas, entre otras.

En las diferentes Instituciones Educativas de Bogotá Colombia, se observaron ciertas limitaciones y deficiencias en los procesos de enseñanza al desarrollar actividades físicas. Comprendidos entre los años 7 y 8 años, se creó una RED como metodología de captar el interés del estudiante según Bermúdez Gil, N. J., & Muñoz Heredia, A. (2021); así mismo la edad comprendida entre los estudiantes que asisten a las diferentes Instituciones Educativas se observa poco interés por consumir alimentos saludables, Capacho, Y. V. C., González, K. D. H., Marín, M. A. P., Espinosa-Castro, J. F., & Hernández-La linde, J. (2020).

En los últimos años se puede observar enfermedades en los niños, como la diabetes, obesidad y entre otras. Según la OMS (2016) indica que esto se presenta al consumir en gran cantidad grasas, azúcares y la inactividad física. CEBALLOS, D. V., & MAYA, V. B. (2020); así como también podemos observar que la relación entre alimentación y salud existe. López Torres, L. P., & Contreras Hernández, J. (2020). Como también Beltrán en su investigación plantea que la alimentación lejos de casa lo ha descrito como el bajo rendimiento académico y desarrollo de actividades físicas. Díaz-Beltrán, M. D. P., & Caicedo-Ortiz, P. N., (2019); Al analizar la manera de alimentarse, podemos decir que muchos de nosotros no realizamos una alimentación saludable según Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & del-Muro, L. (2019).

En nuestro país la cantidad elevada de desnutrición, es una preocupación en la niñez. Teniendo en cuenta todos los resultados y los altos índices se planteó como meta dentro del Proyecto Educativo Nacional al 2021 combatir la desnutrición infantil. El gobierno decidió apoyar a los gobiernos locales quienes sean los encargados directos de proporcionar productos saludables en el vaso de leche como también el MINEDU desde

las I.E con Qali Warma Paiva Paniura, M. (2020).

En el departamento la Libertad se planteó el desarrollo de las estrategias de aprendizaje en los ambientes de las instituciones educativas, donde los maestros desarrollan y aplican diferentes estrategias para que los educandos entiendan de una manera más sencilla y fácil. Así mismo permite la creatividad y el desarrollo del pensamiento crítico en la resolución de Calderón, G. E. C. (2021).

Si analizamos el contexto de la institución educativa 80686 del caserío Pampa Verde, los estudiantes presentan bajo rendimiento en las actividades físicas por consumo de comidas chatarras. Frente a este problema nos hemos planteado desarrollar charlas de concientización con los padres de familia acerca de la nutrición saludable.

A nivel mundial existe la problemática en la calidad de alimentación en estudiantes de instituciones educativas rurales a nivel mundial especialmente en países subdesarrollados, también se ve reflejado en el bajo rendimiento en actividades físicas según plantea la OMS. La práctica de actividad física es poco frecuente y consumir una alimentación saludable. Se conoce que de cada 10 personas en el mundo 7 sufren de obesidad, teniendo en cuenta que en el continente asiático la práctica de actividad física y el consumo de alimentos saludables es más continúa.

En el Perú la práctica de actividad física y alimentación saludable es poco frecuente, recordando que el gobierno decretó que diario se dé al estudiante 10 minutos de actividad física.

En la Libertad la desnutrición es un factor que influye bastante en los niños y adolescentes y eso perjudica a la praxis de actividad física. En los estudiantes del segundo grado del nivel primario de una I.E de Sanagorán, se muestra una baja calidad en la alimentación y bajo rendimiento físico por tal motivo hemos empezado el trabajo de la mano del puesto de salud, donde ellos capacitan a los padres de familia sobre la importancia de nutrir a sus menores hijos.

El propósito general fue: Determinar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en el área de educación física en los estudiantes del segundo grado de Educación Primaria de una I.E. de

Sanagorán, 2024.

Identificar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes del segundo grado de educación primaria, al iniciar la investigación de una I.E. de Sanagorán, 2024. En esa misma lógica, los propósitos específicos fueron: Identificar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en los estudiantes del segundo grado de educación primaria, al iniciar la investigación de una I.E. de Sanagorán, 2024. Analizar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes del segundo grado de educación primaria de una I.E. de Sanagorán, 2024. Determinar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en la competencia interactúa a través de sus habilidades sociomotrices en los estudiantes del segundo grado de educación primaria de una I.E. de Sanagorán, 2024.

### **Justificación de la investigación**

En el presente trabajo de investigación se da respuesta a las necesidades que presentan los estudiantes del segundo grado del nivel primario de una I.E de Sanagorán para lograr un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. Por lo tanto, se pretende. Concientizar al consumo de alimentos saludables en los estudiantes.

### **Delimitación del problema**

En la Comunidad Educativa de una I.E. de Sanagorán en la actualidad hay estudiantes en el segundo grado de Educación Primaria con poco desarrollo de las capacidades físicas básicas como la flexibilidad, resistencia, fuerza y flexibilidad; en tal sentido se realizó una encuesta sobre los hábitos de alimentación y su estado nutricional. En tal sentido es necesario investigar la importancia de la alimentación en el desarrollo de las actividades físicas básicas.

## II. MARCO TEÓRICO

### Antecedentes de la investigación

Vega, M. D. L. A. F. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (46), 340-348 en educandos de 9 años.

Sánchez, A. (2022). En su investigación planteó la asignatura de Educación Física direccionada al pleno desarrollo del estudiante, donde transgrede en su calidad de vida para presentar una mejor calidad de condición física.

Benítez Pilay, B. E. (2023). Alimentación saludable y su contribución en el rendimiento físico de los estudiantes de octavo año en Educación Física (Master's thesis, Jipijapa-Unesum). En su estudio tuvo como visión la escasez de optimizar los hábitos de alimentación partiendo desde la escuela.

Según Moreno Ticona, C. J. (2023). En el Perú su investigación plantea que el trabajo tiene como fin determinar la relación que se da entre el entorno de tener hábitos saludables y en el avance de las capacidades físicas en adolescentes.

Vereau Reyes, R. K. (2022). Tiene en cuenta la alimentación que brinda Qali Warma en las diferentes Instituciones Educativas a nivel nacional dicho programa ha ido perfeccionándose en sus diferentes productos, que son aprovechados por los estudiantes. Dicho programa ha mejorado la salud de los estudiantes y el rendimiento escolar en la región la Libertad.

Estrada Pizan, T. M. (2022). El estudio de la presente investigación se realizó en los estudiantes del segundo grado del nivel primario. Para dicho estudio se definió que existe un vínculo entre las dos variables calidad alimentaria y rendimiento académico de los educandos de la libertad 2021.

### Bases teóricas / Fundamentación teórica

Según Hurtado (2018), "lo describe las capacidades físicas como una gran ventaja de desarrollo para el individuo de las comunidades.

Celis, (2016), lo define como "capacidades temporales o principales porque condicionan el beneficio físico del sujeto y ya que alcanzan formas prósperas mediante la preparación corporal". (p.9)



Ramos Ferreras, A (2022) lo define como un conjunto de operaciones por el cual se facilitan alimentos al organismo del ser humano.

En la primera categoría importancia de la alimentación Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). En su investigación plantean la importancia de la alimentación es muy vital para el ser humano. El saber combinar su alimentación tendrá una salud más amena. Romero, A. V., Campos, A. M., Montero, O. A., & del Río, J. A. J. (2022). Desarrollaron su investigación teniendo en cuenta la cantidad de desnutrición se planteó como meta mejorar los altos índices. Los resultados mostraron un creciente interés por mejorar y aplicar desde su casa y su institución educativa los alimentos saludables.

Entre ellas tenemos a la categoría estética Villa, M. E., Nella, J. D., Taladriz, C., & Aldao, J. (2020). Nos indica que se refiere a la relación existente entre la conducta alimentaria y la belleza; ya que esto se refleja según los productos que consume el individuo. Así mismo Montoya, Á. F. M. (2022). En su investigación abordó sobre la categoría estética, donde promueve que por intermedio de la alimentación saludable ya que de ella depende cuidar su estética física.

En la primera subcategoría rasgos funcionales Centeno-Melgarejo, J., & Leyton-Bolio, L. M. (2022). Ellos plantean alimentos FOSHU, donde definieron como alimentos especiales para combatir enfermedades y favorecer las funciones fisiológicas. Como también, Vahos Tobón, M. M. (2023) si tenemos en cuenta los rasgos funcionales en la investigación desde el campo de la salud, los alimentos reflejan mejora de la salud y el bienestar.

En la segunda subcategoría alimentos saludables según, Britto Juro, S. R. (2022). Su finalidad fue establecer el nivel de prudencia en base a la alimentación en los estudiantes del nivel primario de la I.E Elena Francia Ramos. Se preparó una concientización de cada producto que se encontraba en el lugar; así mismo se propuso la siembra de biohuertos en la I.E. Por tanto, Chiroque Lescano, M. D. (2022). La meta fue fijar la concientización en el ejercicio y preparación de alimentos para una mejor vida saludable en niños menores de 12 años.

La segunda subcategoría gastronómica teniendo en cuenta a Reátegui, J. M. A., & Pinto, G. E. C. (2021). El objetivo principal del estudio es proponer un plan estratégico de marketing para la promoción del turismo gastronómico en el restaurante El Rocoto a través de Biohuerto en la ciudad de Lima. Se identificó un segmento estratégico de mercado, cuyos mayores consumidores son los altos ejecutivos, las parejas jóvenes y los grupos familiares, incluidos los niños. Así como Casallas, L. T., & Arteaga, S. P. (2021). En su investigación recopiló información sobre las prácticas y saberes gastronómicos colombianos en la provincia de Cundinamarca Oriental, tratando de preservar los hábitos alimentarios como una identidad cultural. El diseño es hermenéuticamente fenomenológico y se centra en la experiencia y la vida humana (Ayala Carabajo, 2008). La investigación implicó encontrar semillas nativas y endémicas casi extintas y luego probar su plantación en jardines utilizando métodos tradicionales planificados. Como resultado, se restauraron 11 productos agrícolas: sagú, mirto, malanga, malangay, coco blanco, etc. Durante la plantación también se identificaron residentes locales con conocimientos culinarios y se prepararon 40 recetas de cocina.

En la primera subcategoría hábitos alimenticios de la primera categoría, Martel Alvarado, L. E., Quiñones Lorenzo, K. D., & Ventura Castillo, E. Y. (2022). Lo definió como dieta alimentaria un conjunto de enjundias alimentarias que se ingieren. Concluye que no solo es importante la cantidad de alimentos que se consume sino la calidad. Meca Córdova, G. Y. (2022). Determinó que los hábitos alimenticios se adquieren desde la infancia y se van desarrollando de acuerdo a las etapas de la vida.

En la segunda subcategoría estilo de vida. Según, Espínola, C. F. (2022). Dice que mediante la práctica de actividad física hoy en día en niños y adolescente el sedentarismo está aumentado por eso se trata de implante en los niños un estilo de vida diferente con conocimiento en alimentos ricos en proteínas y vitaminas. También que realicen actividad física.

Así mismo Velásquez Padilla, S. A. (2023). Establece que los factores que implican un estilo de vida en personas con asma son principalmente complicados en el estado de respiración. De esta manera propuso el

consumo de alimentos saludables que ayudarán al ser humano a desarrollar mejor sus órganos respiratorios.

En la categoría desarrollo de actividades físicas Según Valdez, M. J. P., Velastegui, C. F., & Viteri, B. S. P. (2020). En su investigación planteó como objetivo incluir a todos los estudiantes sin distinción alguna. Promoviendo prácticas destrezas y ciertas motivaciones en el estudiante por desarrollar el área y por familiarizarse más con las actividades que se desarrollan en cada sesión de aprendizaje. Por tanto, López, A. J. C., Gómez, U. M., Jaramillo, R. A. A., & Coyago, O. F. C. (2022). En el presente estudio se determinó que las capacidades físicas son de vital importancia para el desarrollo de los estudiantes y en el nivel primario se debe aplicar diferentes pautas y así mejorar las habilidades motrices.

La primera subcategoría de capacidades físicas condicionales, tenemos a Salas Santa Ana, G. U. (2021). En la investigación se tiene como objetivo comprobar las destrezas físicas condicionales. Finalmente, se logró entender de qué se trata las capacidades físicas condicionales y la metodología empleado en el desarrollo de dichas actividades. Así mismo Gallardo Ríos, J. A. (2021). En su estudio determinó la meta principal de identificar el nivel de interés en las capacidades físicas condicionales donde indicó que esto se puede dar en el entrenamiento deportivo donde los estudiantes desarrollan resistencia. Se eligió a los estudiantes de la categoría 2009 matriculados en la Academia de fútbol Dream Team Pachacamac, creada en el año 2019, al concluir la investigación los estudiantes pudieron medir su fuerza al patear el balón, la resistencia y la velocidad en el campo de juego.

En la primera subcategoría resistencia tenemos a Cañadas Gómez de La Torre, L. F. (2021). En su estudio determinó que la resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo por un largo tiempo; así mismo dedujo que en la resistencia encontramos dos tipos la aeróbica, que implica un esfuerzo no muy elevado y se puede sostener más de tres minutos y la anaeróbica que se sostiene por menos tiempo. La finalidad fue mejorar teóricamente una propuesta de entrenamiento.

De acuerdo a la segunda subcategoría flexibilidad, según Herrera

Simbaña, M. A. (2022). En su estudio identificó dos tipos de flexibilidad, donde determinó que la flexibilidad activa es cuando ejercitas los músculos internos y flexibilidad pasiva cuando se ejercitan las articulaciones y los músculos. Lo explicó a la selección de menores de la asociación de tae kwon do Pichincha. Se determinó la satisfacción del club.

En la segunda subcategoría capacidades físicas coordinativas, Layche Sandoval, S. K., & Vela Acuña, D. K. (2022). Determinó que están integradas por el grupo más grande de individuos quienes contemplan capacidades, de esta manera interactúan mientras se realiza un movimiento con eficacia en la destreza deportiva esto dependerá de las capacidades condicionales al desarrollar diferentes acciones dirigidas por el sistema nervioso. También Torres, (2018) "Clasifica como la capacidad de determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo...". (p.32)

En la primera subcategoría orientación, según Pérez-Martínez, D., Infante-Ricardo, A. I., & Cervantes-Hinojosa, N. (2022). Identificó que la orientación es una habilidad humana que ayuda a navegar. El objetivo es terminar completamente todos los faros en el menor tiempo posible. La topografía del curso nos servirá de guía para nuestro posicionamiento; así mismo García (2001) Determina que la orientación como "un deporte" Los participantes buscan algunos puntos cardinales en el mapa.

En la segunda subcategoría coordinación Chuya, P. L. M., & Jarrín, S. A. (2021). En el presente se determinó que la coordinación en muchas de las veces los estudiantes no aplican al realizar diferentes ejercicios y actividades en el área de educación física. Se logró detectar a los estudiantes con diferentes dificultades, frente a ello se propuso el reto de que el estudiante coordine con su sistema nervioso y realice mejor la actividad física. Como también Uribe, M. O., Cardona, G. A. O., Patiño, C. A. Q., & Velásquez, C. A. A. (2020) en el presente estudio se dice que la coordinación es la función y efecto de coordinar. Puede referirse a combinar dos o más cosas para formar un todo armonioso o sincronizado. También puede referirse a una acción que dirige o hace que varios elementos trabajen hacia un objetivo común.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo y Enfoque, diseño o métodos de investigación

El presente estudio se da con un enfoque cualitativo, aplicando una meta análisis. Siendo la primera etapa la entrevista que se realizó a los estudiantes, en la que se obtuvieron diferentes respuestas en la que se integró un marco conceptual y al obtener un concepto en el contexto del tema aplicado. Después que se aplicó las charlas sobre la importancia de la alimentación para desarrollar la actividad física, se empleó una segunda entrevista con la finalidad de obtener datos cualitativos.

#### 3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización

**Tabla 1**

*Categorías, subcategorías y matriz de categorización*

Categoría		Subcategoría		Técnica	Instrumento
Código	Denominación	Código	Denominación		
C.1.	Importancia de la alimentación	C.1.1.	Estética	Análisis de textos	Fuentes documentarias
		C.1.2.	Gastronómica		
C.2.	Desarrollo de capacidades físicas.	C.2.1.	Capacidades físicas coordinativas	Entrevista	Guía de entrevistas a profundidad
		C.2.2.	Capacidades físicas condicionales	Observación Grupos de discusión	

#### 3.3. Escenario de estudio

La presente investigación se desarrolla en el segundo grado del nivel primario en los ambientes de la I.E 80686 – Pampa Verde , provincia Sánchez Carrión. La investigación partió al realizar actividades deportivas al ver que el estudiante no contaba con mucha resistencia, esto conlleva a una investigación partiendo desde la alimentación que ellos consumen a diario.

#### 3.4. Participantes

En esta oportunidad se trabajó con una población de 75

estudiantes, como muestra se consideró aleatoriamente a 10 estudiantes del segundo grado del nivel primario de la I.E. 80686.

### **3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Yuni y Urbano (2006) suponen que las técnicas hacia la reserva de la indagación tienen la forma de que cada procedimiento permita alcanzar la entrevistas confidenciales y lógicas.

Las técnicas que se emplearon fueron la encuesta y la entrevista. Teniendo en cuenta Arias (2012) nos dice que una técnica en una investigación es el procedimiento para requerir información detallada. Al referirse al cuestionario en la investigación cualitativa podemos decir que es dado con naturalidad y permite interactuar de manera verbal, él investigador con los participantes. Si partimos de los instrumentos aplicados el cuestionario fue dado con preguntas abiertas los cuales brindaron información acorde a los conocimientos previos. La muestra estuvo conformada por 10 estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa 80686. Escogidos mediante la estrategia de muestreo no probabilístico; Así mismo tenemos a Coria, M. D., Jara, C. G., Rivera, N. G., Calderón, L. O., Maldonado, J. S., & Morales, B. S. (2014). En esta investigación la técnica y el procedimiento empleado fue de un estudio cualitativo con preguntas abiertas realizadas en relación con las experiencias vinculadas para desarrollar actividades físicas. El presente estudio en esta técnica mezcla la interacción del investigador al aplicar procedimientos adecuados para concluir tal fin. Si partimos de la observación el participante en esta técnica envuelve una relación entre el investigador y los grupos sociales según Goetz y Lecompte (1991). De esa forma se obtiene definiciones en cuanto a la realidad y los constructos con los que organizan su entorno, ser observados desde el ingreso para poder conocer de qué manera se están añadiendo los cambios; así mismo los obstáculos y las respuestas hacia dichas permutas, los muros y las obstrucciones hacia esas permutas. Además, Rodríguez, Gil y García (1996), expresan: Lograr considerar a la indagación y los participantes como un método participativo de

acopiada información el que permite requerir una discrepancia del observador en los sucesos que están observando.

Para verificar el control de ambas variables se diseñó la matriz de medición de importancia de la alimentación y capacidades físicas; así mismo se organizó en base a cuatro categorías. Para la Categoría 1: Estética, se construyeron 4 ítems, para la Categoría 2: Gastronómica, se elaboraron 5 ítems, para la Categoría 3: capacidades físicas condicionales, se diseñaron 5 ítems y para la Categoría 4: Capacidades físicas coordínales se elaboraron 5 ítems, haciendo una totalidad de 20 ítems. En base a la escala de Likert: Totalmente de acuerdo (TD) En desacuerdo (D) Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (ND-NA) De acuerdo (A) Totalmente de acuerdo (TA) También se consideró SI ( ) NO ( ) ¿Por qué?

### **3.6. Procedimiento**

Se redactó un marco teórico esto sirvió para plantear las categorías y subcategorías, cuidadosamente se logró que tenga correspondencia con las bases teóricas y objetivos. Se entrevistó a los estudiantes con las ideas recogidas y se canalizó los datos. Si observamos el estudio de Bonilla, J. E. C., Perlaza, S. T., & Noguera, L. J. C. G. (2022). Encontramos las estrategias pedagógicas para el desarrollo e impulso de la seguridad alimentaria. En la información que consideró planteó el análisis de la investigación analizando y teniendo en cuenta la técnica de la entrevista en la codificación programada, según Hernández, aprueba llevar a cabo el balance de las derivaciones partiendo desde la fundación teórica. Así como también encontramos a Coria, M. D., Jara, C. G., Rivera, N. G., Calderón, L. O., Maldonado, J. S., & Morales, B. S. (2014). En el procedimiento que aplicó fue el bienestar Subjetivo y Satisfacción con la alimentación; para realizar buenas prácticas físicas su estudio fue cualitativo, donde se deduce que para realizar entrevistas ya sea grupales o individuales, se debe partir del registro de educandos de la I.E que se realizará el estudio, para dicha selección se solicitó el permiso a la Institución para invitarle a participar de dicha entrevista.

Teniendo la aceptación de la Institución se procedió a distribuir cada entrevista.

### **3.7. Rigor científico**

En el presente estudio cualitativo cumple el rigor científico de tal manera con una lógica muy diferente a una investigación cuantitativa en el que la consistencia interna se encuentra supeditada a la seguridad numérica de acuerdo a Escudero y Cortez, 2018. De tal manera plantearon el uso de las normas APA para la elaboración de sus investigaciones, incluyendo citas, referencias de acuerdo al estudio cualitativo planteado y este debe cumplir ciertos requisitos con rigurosidad y credibilidad para tener conformidad.

### **3.8. Método de análisis de datos**

Esta investigación tiene como finalidad analizar el contenido. La respuesta de las personas encuestadas es viable para desarrollar la investigación y obtener un resultado. Para implementar la investigación se requiere extraer, categorizar y vincular las respuestas obtenidas. En seguida la transcripción de averiguar las respuestas que han sido obtenidas en las entrevistas. Al tener un respectivo orden de las preguntas y las respuestas según Schettini y Cortazzo (2016) en su investigación ellos señalaron que los datos cualitativos deben ser desarrollados en base a un fundamento narrativo, exegético y explicativo por medio de la simbolización y sistematización.

### **3.9. Aspectos éticos**

En el presente estudio admira las normas legales, de tal manera la información recolectada en la entrevista con profundidad responde a la apariencia de los estudiantes que fueron involucrados. En tal sentido para aplicar la entrevista se solicitó el respectivo permiso de quien lidera la Institución Educativa teniendo como objetivo un solo propósito de lograr que los estudiantes desarrollen sus capacidades físicas aplicando una buena alimentación saludable. Al culminar los resultados servirá para tener una mejor calidad educativa por tanto se concluye que se tiene un riesgo mínimo puesto que en su estudio se empleó el registro de datos de dichas prácticas rutinarias.



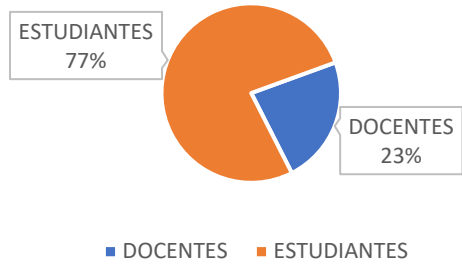
#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados de la entrevista abierta creada como instrumento de investigación preliminar de los conocimientos previos e intereses de los estudiantes de sexto, séptimo y octavo grado de la institución educativa Miguel Zapata respecto de las tres categorías como educación ambiental, el huerto escolar y la situación alimentaria, se constató que la mayoría de los estudiantes mejoran su calidad de vida. Postura que coincide con la de Paso Y Sepúlveda (2018), señala que la educación ambiental proporciona los medios para aprender buenas prácticas ambientales, por lo que es importante considerar el contexto en el que se dan, a la hora de planificar las actividades ellos evolucionan. Se realizaron pruebas como: test de potencia al tocar el balón, test de velocidad, test de resistencia en deporte y test de flexión corporal. También se dio la aplicación de una encuesta y así obtener información del tipo de alimentos que consumen, si conservan hábitos alimenticios adquiridos a lo largo de su vida y cómo influye en su nutrición y desarrollo de sus capacidades físicas básicas y por ende demostrar si existe relación o no entre las variables.

En la Institución Educativa 80686 – Sanagorán se aplicó una encuesta y una entrevista para recoger la información sobre importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas desde el contexto. Donde el resultado es que coinciden que la alimentación es indispensable para el desarrollo corporal y permiten desarrollar capacidades físicas básicas a estudiantes de Educación Primaria de 8 y 9 años de edad. Coincidencia en porcentaje de las muestras de las categorías en estudio: estética 69.23% coinciden y 30.77% no coinciden, gastronómica 69.23% coinciden y 30.77% no coinciden, condicional 84.62% coinciden y 15.38% no coinciden y coordinativa 92.31% coinciden y 7.69% no coinciden.

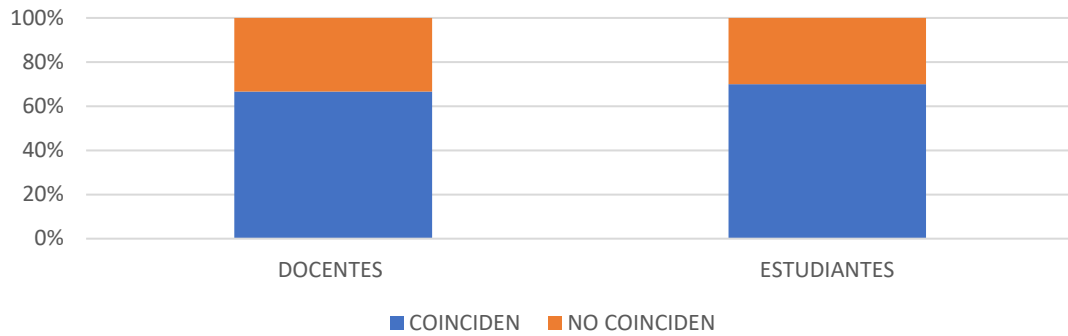
POBLACIÓN 75	CANTIDAD DE MUESTRA
DOCENTES	3
ESTUDIANTES	10

### CANTIDAD DE MUESTRA

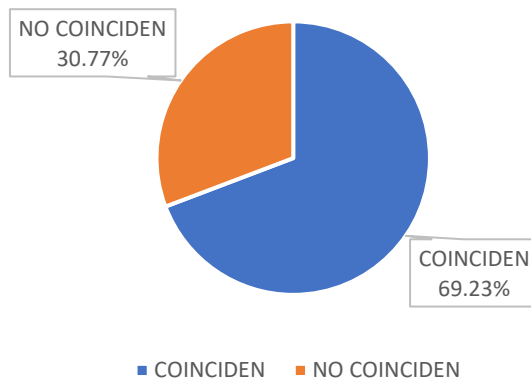


COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA DE LA ESTÉTICA			
MUESTRA / RESULTADO	DOCENTES	ESTUDIANTES	TOTAL
COINCIDEN	2	7	9
NO COINCIDEN	1	3	4

### COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA DE LA ESTÉTICA

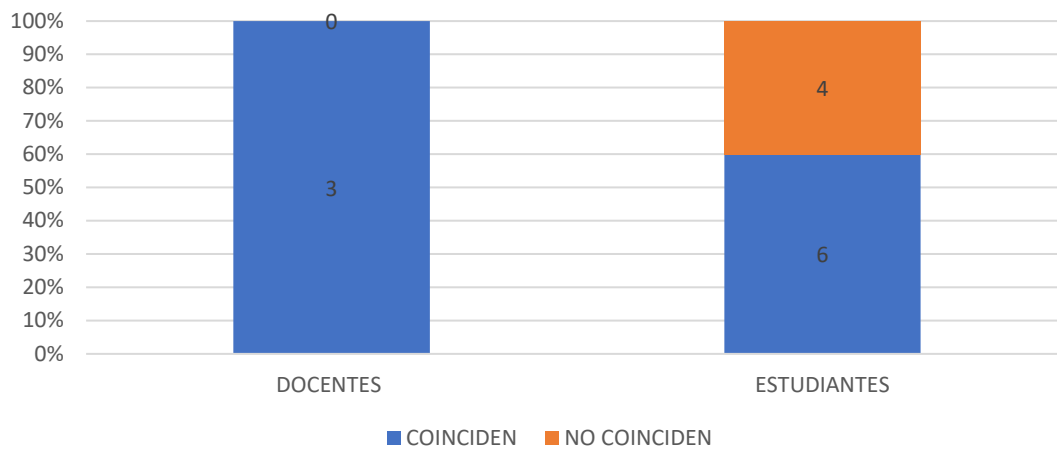


### COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA DE LA ESTÉTICA

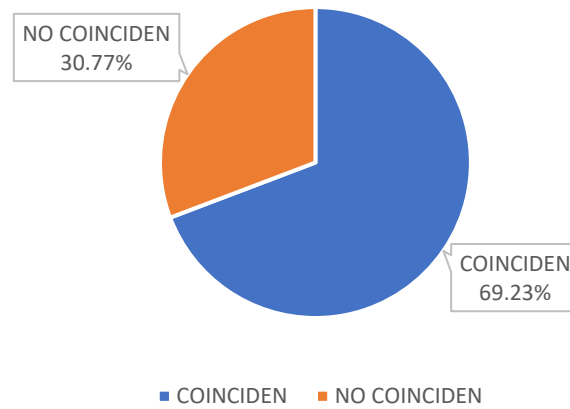


COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA GASTRONÓMICA			
MUESTRA / RESULTADO	DOCENTES	ESTUDIANTES	TOTAL
COINCIDEN	3	6	9
NO COINCIDEN	0	4	4

### COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA GASTRONOMICA

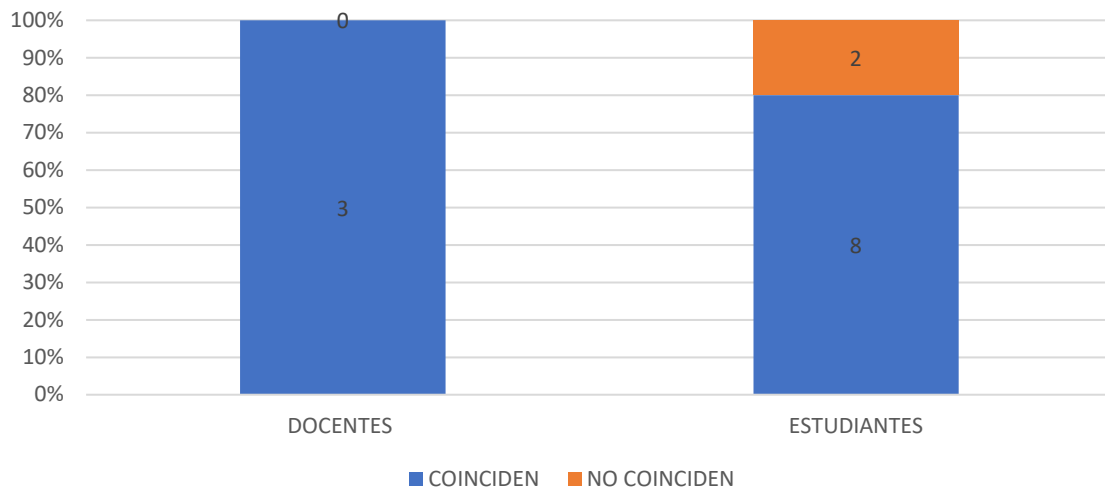


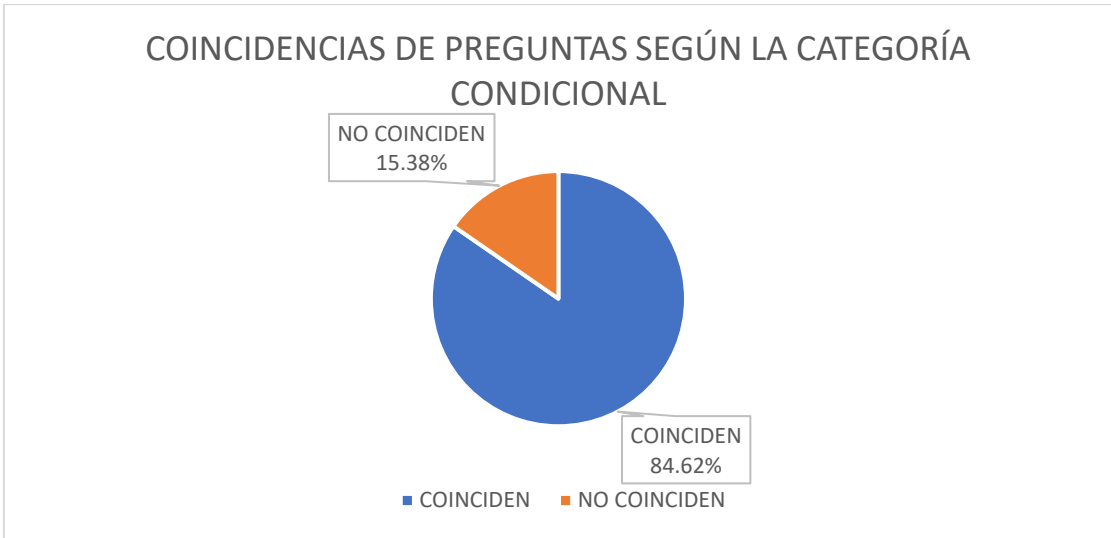
### COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA GASTRONÓMICA



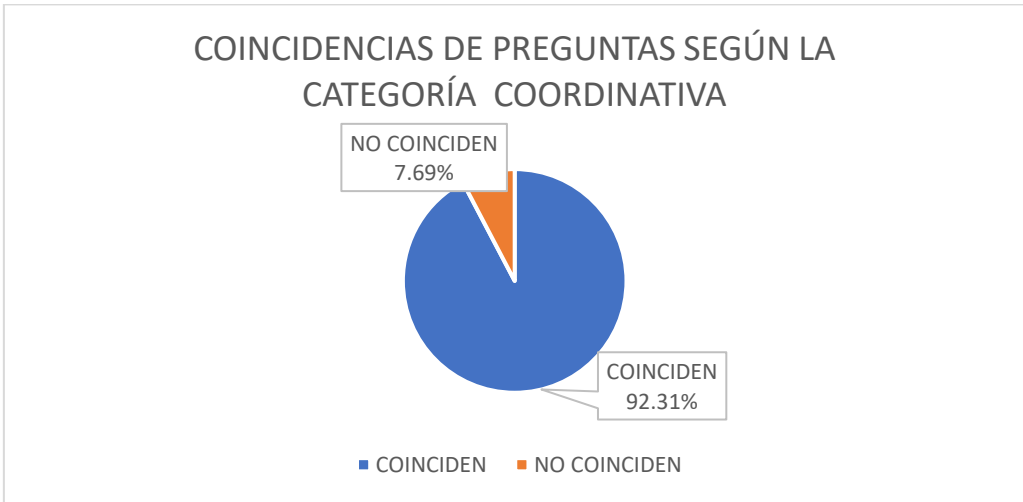
COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA CONDICIONAL			
MUESTRA / RESULTADO	DOCENTES	ESTUDIANTES	TOTAL
COINCIDEN	3	8	11
NO COINCIDEN	0	2	2

### COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA CONDICIONAL





COINCIDENCIAS DE PREGUNTAS SEGÚN LA CATEGORÍA COORDINATIVA			
MUESTRA / RESULTADO	DOCENTES	ESTUDIANTES	TOTAL
COINCIDEN	3	9	12
NO COINCIDEN	0	1	1



Si analizamos el contexto de la Institución Educativa 80686 del caserío Pampa Verde del Distrito de Sanagorán, 2024, los estudiantes presentan bajo rendimiento en las actividades físicas por consumo de comidas chatarras y desconocimiento por parte de los padres de la buena alimentación. Frente a este problema nos hemos planteado desarrollar charlas de concientización con los padres de familia acerca de la importancia de la alimentación saludable y el desarrollo de capacidades físicas básicas en las niñas y niños de segundo grado de educación primaria.

## **V. CONCLUSIONES**

Podemos concluir que los resultados demuestran una significativa relación entre las variables de estudio en tal sentido se propone trabajar con los estudiantes de la institución para realizar mejoras en su alimentación y así obtener óptimo desarrollo de las capacidades físicas básicas.

En el Distrito de Sanagorán, principalmente en Pampa Verde, las estrategias de nutrición y desnutrición tienen importantes beneficios, mejorando la calidad de vida y promoviendo la sostenibilidad alimentaria. Estas medidas incluyen el fortalecimiento de la producción local de alimentos, la igualdad de acceso a los recursos agrícolas y la promoción de una dieta equilibrada y nutritiva.

Garantizar la disponibilidad de alimentos suficientes reduce el riesgo de desnutrición y enfermedades relacionadas, lo que a su vez promueve la salud y el bienestar de la población. Además, estas estrategias tienen un impacto positivo en la economía rural, promoviendo la seguridad alimentaria especialmente en las niñas y niños de educación primaria a largo plazo.

El autoconsumo alimentario y la autosuficiencia alimentaria son conceptos relacionados que tienen profundas implicaciones para la seguridad alimentaria, las economías locales y el bienestar de los estudiantes de las diferentes instituciones de nuestro país.

La promoción efectiva de estos conceptos requiere la adopción de un enfoque holístico que incluya políticas y prácticas apropiadas en un marco legal y político sólido para promover la alimentación saludable y así desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes de educación primaria de las diferentes instituciones educativas de nuestra provincia y región.

Podemos concluir que una buena alimentación Saludable puede brindar un mejor desarrollo físico y una mejor destreza de capacidades físicas y coordinativas.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Solicitamos a los dirigentes de IE de Pampa Verde, Sanagorán y La Libertad comenzar a promover la actividad física y la importancia de una alimentación saludable para lograr un mejor desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Se recomienda a los responsables de las escuelas académicas de la Facultad de Educación realizar este tipo de investigaciones, porque de esta manera la Universidad César Vallejo tendrá hallazgos más trascendentes que puedan tomar en cuenta los diversos factores que influye en el desarrollo de capacidades físicas básicas con una alimentación adecuada en Instituciones Educativas de educación primaria.

Todos los docentes del IE en Pampa Verde, Sanagorán y La Libertad deben incrementar su consumo de alimentos saludables para lograr un mejor rendimiento físico en beneficio del sector de educación física y así brindar un mejor servicio educativo en las diferentes Instituciones Educativas.

Se recomienda a las autoridades regionales, locales e institucionales realizar un verdadero diagnóstico para desarrollar la coordinación y construir resiliencia en las diversas competencias desarrolladas por el MINEDU

Orientar y actuar como tal en el Centro Educativo Pampa Verde, Sanagorán, institución educativa pública del Departamento de la Libertad para lograr el desarrollo de capacidades físicas mediante la alimentación adecuada.

Se recomienda al director y docentes de la escuela pública retroalimentar constantemente las prácticas de actividades saludables y aplicar las competencias desarrolladas por el MINEDU de acuerdo a las deficiencias y habilidades de los estudiantes de la I.E. Pampa Verde, La Libertad.

## REFERENCIAS

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/557/719>

Benítez Pilay, B. E. (2023). *Alimentación saludable y su contribución en el rendimiento físico de los estudiantes de octavo año en la asignatura de Educación Física* (Master's thesis, Jipijapa-Unesum).

<https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/5008/1/Ben%c3%adtez%20Pilay%20Byron%20Ernesto.pdf>

Britto Juro, S. R. (2022). Conocimiento de la madre sobre alimentación saludable en niños de nivel primaria de la IE Elena Francia Ramos-2022.

<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1283>

Calderón, G. E. C. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 6(4), 861-878.

<file:///C:/Users/MIGUEL%20PELA/Downloads/Dialnet-LasActividadesLudicasParaElAprendizaje-7926973.pdf>

Cañadas Gómez de La Torre, L. F. (2021). Validación teórica de ejercicios de resistencia-fuerza para la prueba combinada de escalada deportiva, categoría juvenil-senior. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 138-146.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199624522021000100138&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199624522021000100138&script=sci_arttext&tlng=pt)

Camacho, R. R. (2021). *La novela juvenil norteamericana de deportes en un experimento biblioterapéutico en la anorexia* (Doctoral dissertation, Universidad de Oviedo).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=301449>

Capacho, Y. V. C., González, K. D. H., Marín, M. A. P., Espinosa-Castro, J. F., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT—Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1).

[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/18706](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706)

CEBALLOS, D. V., & MAYA, V. B. ESTUDIO DE LAS PREFERENCIAS Y HÁBITOS DE CONSUMO DE LONCHERAS SALUDABLES PARA NIÑOS EN ETAPA PREESCOLAR Y ESCOLAR EN LA CIUDAD DE CALI.

Céspedes Reyes, A. F. (2022). Dimensiones sintomáticas psicopatológicas en pacientes con mayor vulnerabilidad a la COVID-19 de un Centro de Salud de La Victoria—Chiclayo.

<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10599>

Centeno-Melgarejo, J., & Leyton-Bolio, L. M. (2022). ALIMENTOS FUNCIONALES, ¿EN VERDAD PROMETEN SER LA ALTERNATIVA DEL FUTURO ALIMENTICIO Y LA SALUD? *RD-ICUAP*, 8(24), 45-57.

<http://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/rdicuap/article/view/984>

Casallas, L. T., & Arteaga, S. P. (2021). Prácticas y saberes ancestrales de la gastronomía colombiana en el departamento de Cundinamarca, provincia Oriente, 2020. *Sosquua*, 3(1).

<https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/germina/article/view/233>



Chiroque Lescano, M. D. (2022). Nivel de conocimientos y su relación con las practicas sobre alimentación saludable en Madres de niños menores de 12 años del Condominio Girasoles Comas Lima 2022.

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7815>

Chuya, P. L. M., & Jarrín, S. A. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 483-503.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953200>

Díaz-Beltrán, M. D. P., & Caicedo-Ortiz, P. N. (2019). Promoción de alimentación saludable en restaurantes: investigación cualitativa de estudio de casos colombianos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 240-251.

<https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-240.pdf>

Estrada Pizan, T. M. (2022). Calidad alimentaria y rendimiento académico de los estudiantes de una institución educativa del nivel primaria en La Libertad 2021. En su investigación denominada, se realizó como meta el vínculo que existe entre la aptitud alimentaria y la destreza académica en los educandos de una I.E del nivel primaria en el departamento de la Libertad 2021.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86686/Estrada\\_PTMSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86686/Estrada_PTMSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Espínola, C. F. (2022). *Motivación e inteligencia emocional en Educación Física: influencia sobre el bienestar psicológico y la intención de adoptar un estilo de vida activo* (Doctoral dissertation, Universidad de Huelva).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=310810>

Gallardo Ríos, J. A. (2021). Las capacidades físicas condicionales y su influencia en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH. Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo, 2019.

<https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/10587>

Herrera Simbaña, M. A. (2022). La flexibilidad en la fuerza de aplicación de la técnica de chigo chagui en la selección menores de la asociación de taekwon do de Pichincha (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física).

<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34884>

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista cubana de enfermería*, 20(1), 1-1.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s086403192004000100012&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s086403192004000100012&script=sci_arttext)

Layche Sandoval, S. K., & Vela Acuña, D. K. (2022). Capacidades físicas coordinativas en el área educación física, estudiantes del 2° grado de primaria de La Institución Educativa N° 60059" Antonio Raymondi-Punchana-2020.

<http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/2509>

López, A. J. C., Gómez, U. M., Jaramillo, R. A. A., & Coyago, O. F. C. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación

primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2470/3647>

López Torres, L. P., & Contreras Hernández, J. (2020). Percepciones sobre la alimentación saludable y sus implicaciones en la cocina doméstica en un grupo de mujeres de Cataluña, España. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 22(1), 19-34

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082020000100019&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082020000100019&script=sci_arttext)

Meca Córdova, G. Y. (2022). Prácticas alimentarias maternas y hábitos alimentarios de niños de la IEI 501, Sullana 2022.

<https://repositorio.unf.edu.pe/items/dba2ead7-8dcf-4cb0-b515-6f00d610bd8e>

Montoya, Á. F. M. (2022). *Festín del deseo. Hacia una teología alimentaria*. Aliosventos Ediciones AC.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QDiMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=dimensi%C3%B3n+est%C3%A9tica+en+la+alimentaci%C3%B3n+&ots=doX4wkvBsk&sig=p-SgM3CmyIHXA129CoGINFqwbEk#v=onepage&q&f=false>

Moreno Ticona, C. J. (2023). Hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de adolescentes del club " Deportivo Interlima".

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19776/Moreno\\_tc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19776/Moreno_tc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martel Alvarado, L. E., Quiñones Lorenzo, K. D., & Ventura Castillo, E. Y. (2022). Canticuentos para la formación de hábitos alimenticios en niños de la Institución Educativa Inicial N° 514 Huancapata, Ambo, Huánuco 2021.

<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7789>

Pérez-Martínez, D., Infante-Ricardo, A. I., & Cervantes-Hinojosa, N. (2022). Dimensiones para el estudio de la orientación profesional en la carrera de Licenciatura en Educación. Física. *Luz*, 21(4), 110-124.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1814-151X2022000400110&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1814-151X2022000400110&script=sci_arttext)

Paiva Paniura, M. (2020). Hábitos alimentarios en niños de 3 años en el nivel inicial.

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64390/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20PAIVA%20PANIURA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramos Ferreras, A. (2022). La importancia de la alimentación saludable en segundo de Educación Primaria.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57913>

Reátegui, J. M. A., & Pinto, G. E. C. (2021). Plan estratégico de marketing para fomentar el turismo gastronómico a través del biohuerto en un restaurante, ciudad de Lima. *Horizonte Empresarial*, 8(1), 257-271.

<https://doi.org/10.26495/rce.v8i1.1629>

Rodríguez, J. C., Saldaña, C. M. A., Maquén, E. P. H., & Cruz, E. G. (2021). Propuesta: programa de tutoría para desarrollar habilidades socioafectivas en los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3), 3659-3676.

Romero, A. V., Campos, A. M., Montero, O. A., & del Río, J. A. J. (2022). Soberanía alimentaria en Ecuador: descripción y análisis bibliométrico. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 27(98), 498-510.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890641>

Salas Santa Ana, G. U. (2021). Estudio comparativo de las capacidades físicas condicionales en los bomberos de la Compañía de Bomberos Roma 2 y Compañía de Bomberos Villa María N° 106 en el 2019.

<https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/10602>

Sánchez, A. (2022). PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO. *TRABAJO DE GRADO DE MAESTRÍA*.

Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & del-Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista chilena de nutrición*, 46(6), 727-734.

<https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n6/0717-7518-rchnut-46-06-0727.pdf>

Vilamala-Orra, M., Vaqué-Crusellas, C., & del Rio Sáez, R. (2020). Valoración de los factores que condicionan la adquisición de hábitos alimentarios saludables en personas con trastorno mental grave (tmg): Aproximación cualitativa desde una perspectiva en primera persona y de los profesionales. *New Trends in Qualitative Research*, 3, 318-330.

<https://www.publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/167/165>

Vega, M. D. L. A. F. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 340-348.

[file:///C:/Users/MIGUEL%20PELA/Downloads/Dialnet-FactoresPsicosocialesAsociadosConLaAlimentacionSal-8549955%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/MIGUEL%20PELA/Downloads/Dialnet-FactoresPsicosocialesAsociadosConLaAlimentacionSal-8549955%20(2).pdf)

Vereau Reyes, R. K. (2022). *Factores contribuyentes y limitantes del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma en la nutrición infantil y logros de aprendizaje de estudiantes de 6to grado de primaria de las IE N.º 81770 María Inmaculada Concepción y N.º 80782 Abelardo Gamarra Rondo del Distrito de Chao-La Libertad, período 2013-2019* (Doctoral dissertation, Universidad EAFIT).

[https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/31694/ReymiKaterin\\_VereauReyes\\_2022.pdf?sequence%3D2&isAllowed=y](https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/31694/ReymiKaterin_VereauReyes_2022.pdf?sequence%3D2&isAllowed=y)

Villa, M. E., Nella, J. D., Taladriz, C., & Aldao, J. (2020). *Una teoría del juego en la Educación: Tras su dimensión estética, ética y política*.

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=libros&d=Jpm1189>

Valdez, M. J. P., Velastegui, C. F., & Viteri, B. S. P. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1), 180-197.

<https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1233/1232>

Uribe, M. O., Cardona, G. A. O., Patiño, C. A. Q., & Velásquez, C. A. A. (2020). Correlación entre coordinación motriz e Índice de Masa Corporal en escolares de Medellín-Colombia. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 1-12.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/339665/20802306>

Velasquez Padilla, S. A. (2023). Factores biosocioculturales y estilos de vida en pacientes pediátricos con asma en un Instituto Nacional de Salud del Niño Lima, 2023.

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8411>

Vahos Tobón, M. M. (2023). *Rasgos de personalidad, imagen corporal y riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes universitarias* (Bachelor's thesis, Psicología-Medellín).

<https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6901>

## **ANEXOS**

### **DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Jaime Damián Encarnación Villanueva.

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte de la UCV, en la sede Trujillo – Olivos, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de una I.E. de Sanagorán, 2024”**. El nombre de mis Variables de estudio es: Importancia de la alimentación y desarrollo de capacidades físicas, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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

Atentamente.



---

Zacarias Ballena Peña  
DNI: 41786435

FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:**22/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						

7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio						
16	Considera que las capacidades						



	coordinativas son potestad del sistema nervioso central					
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento					
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado					
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora					
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo					

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:** 22/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en docentes de Educación Física de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión						

	cultural						
7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física.						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista.						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales.						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena.						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.						

16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central.						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento.						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado.						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora.						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo.						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:** 22/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas al director de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						

7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTATA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio						
16	Considera que las capacidades						

	coordinativas son potestad del sistema nervioso central						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 22/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....



**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinacional el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinacional tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACION FÍSICA DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 22/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en docentes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado docente, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinacional el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinacional tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL  
DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N°  
80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 22/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas al director de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado director, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....



**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....

.....

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....

.....

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....

.....

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinacional el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinacional tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....

.....

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....

.....

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....

.....

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Ficha de Observación Niveles de Atención". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. Jaime Damián Encarnación Villanueva. <b>DNI. 42119241</b>
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (X) Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (X) Social ( ) Educativa ( ) Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educación Física
<b>Institución donde labora:</b>	I.E. N° 80174 Gran Mariscal Ramón Castilla – Cuypampa – Curgos
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (x)
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DE LA ESCALA

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Ficha de observación Niveles de Atención
<b>Autor:</b>	-
<b>Adaptación</b>	-
<b>Procedencia:</b>	-
<b>Administración:</b>	Su administración es individual.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Individual
<b>Significación:</b>	Medir niveles de atención en preescolares de 5 años. Está compuesto por 20 ítems con escala tipo Ordinal, con tres opciones de respuesta (1: Nunca; 2: A veces; 3: Siempre)

#### 4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (categorías)	Definición
<p style="text-align: center;"><b>IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Estética</b></p>	<p><b>Importancia de la alimentación</b> se define con un conjunto de operaciones por el cual se facilitan alimentos al organismo del ser humano. Ramos Ferreras, A (2022)</p> <p>Se refiere a la relación existente entre la conducta alimentaria y la belleza; así mismo nos indica los productos que se puede consumir para mejorar su belleza ya que esto se refleja según los productos que consume el individuo, de esta manera podrá mejorar una alimentación saludable fuera de obesidad en los niños y adolescentes de las diferentes instituciones educativas. (Villa, M. E., Nella, J. D., Taladriz, C., &amp; Aldao, J. 2020. )</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Gastronómica</b></p>	<p>Su finalidad fue establecer el nivel de prudencia en base a la alimentación en los estudiantes del nivel primario de la I.E Elena Francia Ramos, basándose en un método cualitativo donde buscaba describir al estudiante según la entrevista dada la cantidad saldables que consume a diario en esta entrevista también se incluyó a las madres de los menores para informar sobre la preparación de alimentos saludables como y cuando ellas preparan para sus menores hijos. Con los resultados que se obtuvo se preparó charlas, afiches de concientización de cada producto que se encontraba en el lugar; así mismo se propuso la siembra de biohuertos en la I.E en coordinación con la dirección. (Britto Juro, S. R. 2022.) Por tanto, la meta fue fijar la concientización en el ejercicio y</p>

		<p>preparación de alimentos para una mejor vida salvable en los niños menores de 12 años, como instrumento para recolectar datos se utilizó la entrevista y mediante ello se determinó que las madres desconocen la preparación de alimentos en la etapa preescolar. Por esa manera se buscó concientizar y explicar cómo podrían combinar los alimentos para sus menores hijos para que crezcan sanos y fuertes. (Chiroque Lescano, M. D. 2022.)</p>
<p><b>DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS.</b></p>	<p><b>Condicionales</b></p>	<p>“Lo describe las <b>capacidades físicas</b> como una gran ventaja de desarrollo para el individuo de las comunidades. Según Hurtado (2018).</p> <p>En la presente investigación se tiene como objetivo comprobar las destrezas físicas condicionales. Teniendo como enfoque cualitativo de esta manera para recolectar los datos en la subcategoría se realizó una entrevista y los estudiantes indicaron que no tienen mucho conocimiento, para ello se realizó una charla indicando que muchas de las veces si desarrollan dichas capacidades ya que a diario se realiza una actividad física como: realizan fuerza voluntariamente al empujar un objeto o al cargar de él. Finalmente, de esta manera se logró entender de que se trata las capacidades físicas condicionales y la metodología empleado en el desarrollo de dichas actividades fue de gran ayuda para recuperar el interés de los alumnos y con ello poder lograr el los objetivos trazados en la investigación.</p> <p>Salas Santa Ana, G. U. (2021).</p>
	<p><b>Coordinativas</b></p>	<p>Se determinó que están integradas por el grupo más grande de individuos quienes contemplan capacidades, de esta manera interactúan mientras se realiza un movimiento con eficacia en la destreza</p>

		<p>deportiva esto dependerá de las capacidades condicionales al desarrollar diferentes acciones donde estas están dirigidas por el sistema nervioso quien es el encargado de que los movimientos se ejecuten con precisión y armonía. Como ejemplo nos indica de la marioneta que para que se mueva y realice diversos movimientos es necesario que un individuo lo dirija y lo controle desde arriba, es decir desde las palanquitas las llamadas palanquitas son su sistema nervioso ya q de ahí se desprende diversos hilos que van a como venas por toda la marioneta de acuerdo a eso la marioneta podrá mover cada parte de su cuerpo según lo que le indique su sistema nervioso; así podremos obtener una marioneta que pueda bailar y realizar los movimiento que sean necesarios.</p> <p>(Sandoval, S. K., &amp; Vela Acuña, D. K. 2022.)</p>
--	--	---

## 1. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento La Ficha de Observación Niveles de Atención en escolares de 7 años, elaborado por Zacarias Ballena Peña en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

### Categorías del instrumento:

- **Primera categoría:** importancia de la alimentación

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Estética	1. Menciona los alimentos que se producen en su comunidad.	4	4	4	
	2. Menciona los alimentos que permiten una buena belleza	4	4	4	
	3. Menciona si la belleza tiene una función en la vida humana.	4	4	4	
Gastronómica	4. Consume alimentos saludables.	4	4	4	
	5. Selecciona y consume alimentos nutritivos	4	4	4	
	6. Menciona en que consiste una buena Alimentación	4	4	4	

### Segunda categoría: Desarrollo de capacidades físicas

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Condicionales	6. Consideras que la fuerza es importante en la vida humana.	4	4	4	

	7. Consideras que la resistencia es fundamental en competencias motrices.	4	4	4	
	8. Menciona si la velocidad es importante para triunfar en competencias físicas.	4	4	4	
	9. Consideras que la flexibilidad es importante en educación física.	4	4	4	
Coordinativas	10. Consideras importante el Desarrollo de movimiento del cuerpo para obtener un objetivo motor determinado.	4	4	4	
	11. Consideras importante la practica constante para desarrollar las capacidades de orientación, equilibrio, agilidad y coordinación.	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

Los instrumentos de medición presentan suficiencia y son validados para ser aplicados.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Jaime Damián Encarnación Villanueva.

**Especialidad del validador:**

**Huamachuco, 23 de junio del 2024.**

<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.

JAIME DAMIÁN ENCARNACIÓN VILLANUEVA

DNI. 42119241

**MAGISTER:** Psicología Educativa

Graduado	Grado o Título	Institución
<p>ENCARNACION VILLANUEVA, JAIME DAMIAN <b>DNI 42119241</b></p>	<p><b>BACHILLER EN EDUCACION</b></p> <p><b>Fecha de diploma:</b> <b>28/10/2011</b> Modalidad de estudios: -</p> <p>Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p>UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO <b>PERU</b></p>
<p>ENCARNACION VILLANUEVA, JAIME DAMIAN <b>DNI 42119241</b></p>	<p><b>MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA</b></p> <p><b>Fecha de diploma:</b> <b>22/08/2014</b> Modalidad de estudios: -</p> <p>Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p>UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <b>PERU</b></p>

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: **Juan Carlos Briceño Vargas**

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte de la UCV, en la sede Trujillo – Olivos, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de una I.E. de Sanagorán, 2024”**. El nombre de mis Variables de estudio es: Importancia de la alimentación y desarrollo de capacidades físicas, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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

Atentamente.



---

Zacarias Ballena Peña  
DNI: 41786435

FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:**17/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						

7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio						

16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:**19/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas al docente de Educación Física de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión						



	cultural						
7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física.						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista.						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales.						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena.						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.						

16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central.						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento.						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado.						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora.						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo.						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:**17/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas al director de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						

7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTATA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio						
16	Considera que las capacidades						

	coordinativas son potestad del sistema nervioso central						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinal el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?



18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACION FÍSICA DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinal el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinativa el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?



18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Ficha de Observación Niveles de Atención**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 5. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. <b>Juan Carlos Briceño Vargas</b> <b>DNI. 41515665</b>
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )                      Doctor (    )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (    )                      Social (    ) Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )                      Organizacional (    )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>Institución donde labora:</b>	I.E. 80141
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años (    ) Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

### 6. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 7. DATOS DE LA ESCALA

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Ficha de observación Niveles de Atención
<b>Autor:</b>	-
<b>Adaptación</b>	-
<b>Procedencia:</b>	-
<b>Administración:</b>	Su administración es individual.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Individual
<b>Significación:</b>	Medir niveles de atención en preescolares de 5 años. Está compuesto por 20 ítems con escala tipo Ordinal, con tres opciones de respuesta (1: Nunca; 2: A veces; 3: Siempre)

## 8. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (categorías)	Definición
<p style="text-align: center;"><b>IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p>	<p><b>Estética</b></p>	<p><b>Importancia de la alimentación</b> se define con un conjunto de operaciones por el cual se facilitan alimentos al organismo del ser humano. Ramos Ferreras, A (2022)</p> <p>Se refiere a la relación existente entre la conducta alimentaria y la belleza; así mismo nos indica los productos que se puede consumir para mejorar su belleza ya que esto se refleja según los productos que consume el individuo, de esta manera podrá mejorar una alimentación saludable fuera de obesidad en los niños y adolescentes de las diferentes instituciones educativas. (Villa, M. E., Nella, J. D., Taladriz, C., &amp; Aldao, J. 2020. )</p>
	<p><b>Gastronómica</b></p>	<p>Su finalidad fe establecer el nivel de prudencia en base a la alimentación en los estudiantes del nivel primario de la I.E Elena Francia Ramos, basándose en un método cualitativo donde buscaba describir al estudiante según la entrevista dada la cantidad saldables que consume a diario en esta entrevista también se incluyó a las madres de los menores para informar sobre la preparación de alimentos saludables como y cuando ellas preparan para sus menores hijos. Con los resultados que se obtuvo se preparó charlas, afiches de concientización de cada producto que se encontraba en el lugar; así mismo se propuso la siembra de biohuertos en la I.E en coordinación con la dirección. (Britto Juro, S. R. 2022.) Por tanto, la meta fue fijar la concientización en el ejercicio y</p>

		<p>preparación de alimentos para una mejor vida salvable en los niños menores de 12 años, como instrumento para recolectar datos se utilizó la entrevista y mediante ello se determinó que las madres desconocen la preparación de alimentos en la etapa preescolar. Por esa manera se buscó concientizar y explicar cómo podrían combinar los alimentos para sus menores hijos para que crezcan sanos y fuertes. (Chiroque Lescano, M. D. 2022.)</p>
<p><b>DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS.</b></p>	<p><b>Condicionales</b></p>	<p>“Lo describe las <b>capacidades físicas</b> como una gran ventaja de desarrollo para el individuo de las comunidades. Según Hurtado (2018).</p> <p>En la presente investigación se tiene como objetivo comprobar las destrezas físicas condicionales. Teniendo como enfoque cualitativo de esta manera para recolectar los datos en la subcategoría se realizó una entrevista y los estudiantes indicaron que no tienen mucho conocimiento, para ello se realizó una charla indicando que muchas de las veces si desarrollan dichas capacidades ya que a diario se realiza una actividad física como: realizan fuerza voluntariamente al empujar un objeto o al cargar de él. Finalmente, de esta manera se logró entender de que se trata las capacidades físicas condicionales y la metodología empleado en el desarrollo de dichas actividades fue de gran ayuda para recuperar el interés de los alumnos y con ello poder lograr el los objetivos trazados en la investigación.</p> <p>Salas Santa Ana, G. U. (2021).</p>
	<p><b>Coordinativas</b></p>	<p>Se determinó que están integradas por el grupo más grande de individuos quienes contemplan capacidades, de esta manera interactúan mientras se realiza un movimiento con eficacia en la destreza</p>

		<p>deportiva esto dependerá de las capacidades condicionales al desarrollar diferentes acciones donde estas están dirigidas por el sistema nervioso quien es el encargado de que los movimientos se ejecuten con precisión y armonía. Como ejemplo nos indica de la marioneta que para que se mueva y realice diversos movimientos es necesario que un individuo lo dirija y lo controle desde arriba, es decir desde las palanquitas las llamadas palanquitas son su sistema nervioso ya q de ahí se desprende diversos hilos que van a como venas por toda la marioneta de acuerdo a eso la marioneta podrá mover cada parte de su cuerpo según lo que le indique su sistema nervioso; así podremos obtener una marioneta que pueda bailar y realizar los movimiento que sean necesarios.</p> <p>(Sandoval, S. K., &amp; Vela Acuña, D. K. 2022.)</p>
--	--	---

## 2. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento La Ficha de Observación Niveles de Atención en escolares de 7 años, elaborado por Zacarias Ballena Peña en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación		Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio		El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel		El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel		Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	X	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)		El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)		El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)		El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio		El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel		El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel		El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	X	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

5. No cumple con el criterio
6. Bajo Nivel
7. Moderado nivel
8. Alto nivel

**Categorías del instrumento:**

- **Primera categoría:** importancia de la alimentación

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Estética	12. Menciona los alimentos que se producen en su comunidad.	4	4	4	
	13. Menciona los alimentos que permiten una buena belleza	4	4	4	
	14. Menciona si la belleza tiene una función en la vida humana.	4	4	3	
Gastronómica	15. Consume alimentos saludables.	4	4	4	
	16. Selecciona y consume alimentos nutritivos	4	4	4	
	6. Menciona en que consiste una buena Alimentación	4	4	4	

**Segunda categoría:** Desarrollo de capacidades físicas

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Condicionales	17. Consideras que la fuerza es importante en la vida humana.	4	4	4	
	18. Consideras que la resistencia es fundamental en competencias motrices.	4	4	4	

	19. Menciona si la velocidad es importante para triunfar en competencias físicas.	4	4	4	
	20. Consideras que la flexibilidad es importante en educación física.	4	4	4	
Coordinativas	21. Consideras importante el Desarrollo de movimiento del cuerpo para obtener un objetivo motor determinado.	4	4	4	
	22. Consideras importante la práctica constante para desarrollar las capacidades de orientación, equilibrio, agilidad y coordinación.	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

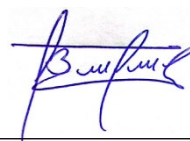
Los instrumentos de medición presentan suficiencia y son validados para ser aplicados.

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Briceño Vargas Juan Carlos

**Especialidad del validador:** EDUCACIÓN PRIMARIA

**Huamachuco, 8 de junio del 2024.**



Mg. Briceño Vargas Juan Carlos

A1673634

DNI. 41515665

<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.



## Resultado

Graduado	Grado o Título	Institución
BRICEÑO VARGAS, JUAN CARLOS <b>DNI 41515665</b>	<b>BACHILLER EN EDUCACION</b>  <b>Fecha de diploma: 18/06/2012</b> Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <b>PERU</b>
BRICEÑO VARGAS, JUAN CARLOS <b>DNI 41515665</b>	<b>MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA</b>  <b>Fecha de diploma: 22/08/2014</b> Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <b>PERU</b>
BRICEÑO VARGAS, JUAN CARLOS <b>DNI 41515665</b>	<b>LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA</b>  <b>Fecha de diploma: 28/09/16</b> Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS <b>PERU</b>

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: **Florencio Layza Rojas**

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte de la UCV, en la sede Trujillo – Olivos, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de una I.E. de Sanagorán, 2024”**. El nombre de mis Variables de estudio es: Importancia de la alimentación y desarrollo de capacidades físicas, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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

Atentamente.



---

Zacarias Ballena Peña  
DNI: 41786435

FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:** 17/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						

7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio						

16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:**19/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en docentes de Educación Física de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una “X” la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión						

	cultural						
7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física.						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista.						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales.						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena.						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.						

16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central.						
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento.						
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado.						
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora.						
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo.						

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**



**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:**17/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas al director de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

<b>Totalmente de acuerdo (5 puntos)</b>
<b>De acuerdo (4 puntos)</b>
<b>Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)</b>
<b>En desacuerdo (2 puntos)</b>
<b>Totalmente en desacuerdo (1 puntos)</b>

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza						
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo						
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza						
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física						
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional						
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						

7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor						
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable						

### ENCUESTATA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales							
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						
Coordinales							
15	La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio						
16	Considera que las capacidades						

	coordinativas son potestad del sistema nervioso central					
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento					
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado					
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora					
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo					

**Agradecemos anticipadamente su colaboración**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**2B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado**

**respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
...2.....  
..

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinal el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinal tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACION FÍSICA DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en docentes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado docente, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....



**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinacional el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinacional tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL  
DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N°  
80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas al director de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado director, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI ( )                      NO ( )                      ¿Por qué?

.....  
.....

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

**D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinacional el estudiante deduzca que:**

15. ¿La capacidad física coordinacional tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI ( )

NO ( )

¿Por qué?

.....  
.....

**Gracias por su colaboración.**

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Ficha de Observación Niveles de Atención**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 9. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. <b>Florencio Layza Rojas</b> <b>DNI. 41460008</b>	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica ( <input type="checkbox"/> ) Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Social ( <input type="checkbox"/> ) Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educación Primaria	
<b>Institución donde labora:</b>	I.E. N° 80646-HUACHACCHAL	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( <input type="checkbox"/> ) Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )	
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

### 10. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 11. DATOS DE LA ESCALA

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Ficha de observación Niveles de Atención
<b>Autor:</b>	-
<b>Adaptación</b>	-
<b>Procedencia:</b>	-
<b>Administración:</b>	Su administración es individual.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Individual
<b>Significación:</b>	Medir niveles de atención en preescolares de 5 años. Está compuesto por 20 ítems con escala tipo Ordinal, con tres opciones de respuesta (1: Nunca; 2: A veces; 3: Siempre)



## 12. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (categorías)	Definición
<p style="text-align: center;"><b>IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Estética</b></p>	<p><b>Importancia de la alimentación</b> se define con un conjunto de operaciones por el cual se facilitan alimentos al organismo del ser humano. Ramos Ferreras, A (2022)</p> <p>Se refiere a la relación existente entre la conducta alimentaria y la belleza; así mismo nos indica los productos que se puede consumir para mejorar su belleza ya que esto se refleja según los productos que consume el individuo, de esta manera podrá mejorar una alimentación saludable fuera de obesidad en los niños y adolescentes de las diferentes instituciones educativas. (Villa, M. E., Nella, J. D., Taladriz, C., &amp; Aldao, J. 2020. )</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Gastronómica</b></p>	<p>Su finalidad fue establecer el nivel de prudencia en base a la alimentación en los estudiantes del nivel primario de la I.E Elena Francia Ramos, basándose en un método cualitativo donde buscaba describir al estudiante según la entrevista dada la cantidad saldables que consume a diario en esta entrevista también se incluyó a las madres de los menores para informar sobre la preparación de alimentos saludables como y cuando ellas preparan para sus menores hijos. Con los resultados que se obtuvo se preparó charlas, afiches de concientización de cada producto que se encontraba en el lugar; así mismo se propuso la siembra de biohuertos en la I.E en coordinación con la dirección. (Britto Juro, S. R. 2022.) Por tanto, la meta fue fijar la concientización en el ejercicio y</p>

		<p>preparación de alimentos para una mejor vida saldable en los niños menores de 12 años, como instrumento para recolectar datos se utilizó la entrevista y mediante ello se determinó que las madres desconocen la preparación de alimentos en la etapa preescolar. Por esa manera se buscó concientizar y explicar cómo podrían combinar los alimentos para sus menores hijos para que crezcan sanos y fuertes. (Chiroque Lescano, M. D. 2022.)</p>
<p><b>DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS.</b></p>	<p><b>Condicionales</b></p>	<p>“Lo describe las <b>capacidades físicas</b> como una gran ventaja de desarrollo para el individuo de las comunidades. Según Hurtado (2018).</p> <p>En la presente investigación se tiene como objetivo comprobar las destrezas físicas condicionales. Teniendo como enfoque cualitativo de esta manera para recolectar los datos en la subcategoría se realizó una entrevista y los estudiantes indicaron que no tienen mucho conocimiento, para ello se realizó una charla indicando que muchas de las veces si desarrollan dichas capacidades ya que a diario se realiza una actividad física como: realizan fuerza voluntariamente al empujar un objeto o al cargar de él. Finalmente, de esta manera se logró entender de que se trata las capacidades físicas condicionales y la metodología empleado en el desarrollo de dichas actividades fue de gran ayuda para recuperar el interés de los alumnos y con ello poder lograr el los objetivos trazados en la investigación.</p> <p>Salas Santa Ana, G. U. (2021).</p>
	<p><b>Coordinativas</b></p>	<p>Se determinó que están integradas por el grupo más grande de individuos quienes contemplan capacidades, de esta manera interactúan mientras se realiza un movimiento con eficacia en la destreza</p>

		<p>deportiva esto dependerá de las capacidades condicionales al desarrollar diferentes acciones donde estas están dirigidas por el sistema nervioso quien es el encargado de que los movimientos se ejecuten con precisión y armonía. Como ejemplo nos indica de la marioneta que para que se mueva y realice diversos movimientos es necesario que un individuo lo dirija y lo controle desde arriba, es decir desde las palanquitas las llamadas palanquitas son su sistema nervioso ya q de ahí se desprende diversos hilos que van a como venas por toda la marioneta de acuerdo a eso la marioneta podrá mover cada parte de su cuerpo según lo que le indique su sistema nervioso; así podremos obtener una marioneta que pueda bailar y realizar los movimiento que sean necesarios.</p> <p>(Sandoval, S. K., &amp; Vela Acuña, D. K. 2022.)</p>
--	--	---

### 3. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento La Ficha de Observación Niveles de Atención en escolares de 7 años, elaborado por Zacarias Ballena Peña en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	x El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	x El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	x El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

9. No cumple con el criterio
10. Bajo Nivel
11. Moderado nivel
12. Alto nivel

### Categorías del instrumento:

- **Primera categoría:** importancia de la alimentación

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Estética	23. Menciona los alimentos que se producen en su comunidad.	4	4	4	
	24. Menciona los alimentos que permiten una buena belleza	3	3	3	
	25. Menciona si la belleza tiene una función en la vida humana.	3	3	3	
Gastronómica	26. Consume alimentos saludables.	4	4	4	
	27. Selecciona y consume alimentos nutritivos	3	3	3	
	6. Menciona en que consiste una buena Alimentación	4	4	4	

### Segunda categoría: Desarrollo de capacidades físicas

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Condicionales	28. Consideras que la fuerza es importante en la vida humana.	3	3	3	

	29. Consideras que la resistencia es fundamental en competencias motrices.	4	4	4	
	30. Menciona si la velocidad es importante para triunfar en competencias físicas.	4	4	4	
	31. Consideras que la flexibilidad es importante en educación física.	3	3	3	
Coordinativas	32. Consideras importante el Desarrollo de movimiento del cuerpo para obtener un objetivo motor determinado.	4	4	4	
	33. Consideras importante la practica constante para desarrollar las capacidades de orientación, equilibrio, agilidad y coordinación.	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

Los instrumentos de medición presentan suficiencia y son validados para ser aplicados.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Florencio Layza Rojas

**Especialidad del validador:** EDUCACIÓN PRIMARIA

**Huamachuco, 20 de junio del 2024.**

<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.

  
Mg. Florencio Layza Rojas  
DNI: 41460008

Graduado	Grado o Título	Institución
LAYZA ROJAS, FLORENCIO DNI 41460008	<b>BACHILLER EN EDUCACION</b>  Fecha de diploma: 27/03/2009 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA <b>PERU</b>
LAYZA ROJAS, FLORENCIO DNI 41460008	<b>MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN INVESTIGACION Y DOCENCIA</b>  Fecha de diploma: 16/01/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 12/05/2010 Fecha egreso: 30/04/2012	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO <b>PERU</b>
LAYZA ROJAS, FLORENCIO DNI 41460008	<b>LICENCIADO EN EDUCACIÓN - ESPECIALIDAD "EDUCACIÓN PRIMARIA"</b>  Fecha de diploma: 30/06/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA <b>PERU</b>

**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

ENCUESTADOR: Zacarias Ballena Peña

Fecha:17/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas al director de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

Totalmente de acuerdo (5 puntos)
De acuerdo (4 puntos)
Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)
En desacuerdo (2 puntos)
Totalmente en desacuerdo (1 puntos)

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza					X	
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo					X	
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza					X	
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física					X	
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar					X	



	único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional							
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural						X	
7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero						X	
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor							
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable							

#### ENCUESTATA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales								
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física						X	
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista						X	
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales						X	
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente						X	
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena						X	

Coordinales						
15	La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio					X
16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central					X
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento					X
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado					X
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora				X	
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo					X

Agradecemos anticipadamente su colaboración

ENCUESTA APLICADA AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.



ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

DATOS INFORMATIVOS:

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?  
La nutrición es importante para conservar la belleza.....

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?  
Sirve de sustento, nutrición y fuerza para sobrevivir.....

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?  
Consumir productos saludables mantiene sano a nuestro organismo.....

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?  
La buena alimentación mantiene saludable a nuestro organismo.....

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un



valor excepcional?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

La alimentación está a la orden del día y los que se dedican al rubro tienden a superarse cada día.

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Desde nuestros antepasados se cultiva la gastronomía en cada lugar que representa a los pueblos.

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Se cultiva las costumbres y tradiciones de nuestros ancestros y se tiende a mejorar para un buen servicio.

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Si pues cada quien, el personal y empresas que se dedican al rubro se nota creatividad en su servicio para una mejor acogida.

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Hay diferentes gustos y cada quien elige su alimentación a su manera.

C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

La resistencia es necesaria para llegar a la meta en diferentes competencias físicas.

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

A mayor entrenamiento - mejor rendimiento físico.

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Pues se desarrollan mediante la motricidad y son básicas para un buen rendimiento físico.

13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque cada individuo realiza ejercicios de acuerdo a su capacidad.

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Si practicamos ejercicios de flexibilidad desarrollamos esa capacidad y si no lo hacemos se va perdiendo.

D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinativa el estudiante deduzca que:

15. ¿La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Está ligada a la coordinación al realizar la motricidad en diferentes ejercicios físicos.

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Toda coordinación depende del S.N.C.

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Permite al individuo ubicarse y posicionarse a la hora de la actividad física.

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Nos permiten reaccionar de manera rápida y adecuada ante un estímulo inesperado.

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más

ENTREVISTA APLICADA AL DIRECTOR DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.





**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

**ENCUESTADOR:** Zacarias Ballena Peña

**Fecha:** 19/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas al docente de Educación Física de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

Totalmente de acuerdo (5 puntos)
De acuerdo (4 puntos)
Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)
En desacuerdo (2 puntos)
Totalmente en desacuerdo (1 puntos)

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza					X	
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo					X	
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza					X	
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física					X	
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar					X	



	único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional					
6	La gastronomía tiene una dimensión cultural				X	
7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero				X	
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor			X		
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable			X		

#### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales						
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física.			X		
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista.				X	
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales.				X	
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente				X	
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena.				X	

Coordinales						
15	La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.					X
16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central.					X
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento.					X
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado.					X
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora.					X
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo.					X

Agradecemos anticipadamente su colaboración

ENCUESTA AL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.





ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN DOCENTES DE EDUCACION FÍSICA DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.

DATOS INFORMATIVOS:

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque para un hombre la belleza requiere a sus músculos y para ganar masa muscular se sigue una dieta a parte del ejercicio.

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Me mantengo mas activo durante el día al consumir frutas en el desayuno.

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque consumir ciertos alimentos evita la aparición de verrugas en la piel, resequedad y acné.

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque al seguir una dieta balanceada puedo mantener mi físico.

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un

valor excepcional?

SI

NO ( )

¿Por qué?

Porque aunque en varias partes del país o del mundo se vende un platillo la ~~causa~~ razón y los ingredientes varían.

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI

NO ( )

¿Por qué?

Porque en cada lugar existe un platillo que los caracteriza y representa como un símbolo de lo que se cultivo.

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI

NO ( )

¿Por qué?

Ya que existen platillos que al realizarse de forma artesanal tienen un mejor sabor y eso hace que todos quieran probarlo.

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI ( )

NO

¿Por qué?

Porque a parte de la creatividad hace falta compromiso y dedicación por lo tanto no es la única dimensión que agrega valor.

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )

NO

¿Por qué?

Porque algunos platillos superan el límite de grasa que se debe consumir diario entre otros ingredientes que al consumirlos diariamente alteraría nuestra salud.

**C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:**

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI

NO ( )

¿Por qué?

Porque el ejercicio requiere de resistencia en todas las partes corporales para mejorar la capacidad física.

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI

NO ( )

¿Por qué?

Porque alguien que entrena más tiempo tiene una capacidad física mejor desarrollada.

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI

NO ( )

¿Por qué?

Porque se desarrolla mediante la acción motriz consciente y condicionan el rendimiento físico.



13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?

Porque se realizan ejercicios de manera consciente de cada movimiento y lo que se quiere desarrollar con el ejercicio.

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?

Porque al dejar de practicar algunos estiramientos puedes llegar hasta estirarte un nervio al volver a practicar.

D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinativa el estudiante deduzca que:

15. ¿La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?

Porque el ejercicio se realiza con movimientos que en algunos casos requiere cierta destreza.

16. ¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?

Porque las señales neuronales son las que permiten el movimiento de cuerpo en su totalidad.

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?

Porque al realizar un desplazamiento nos permite conocer la dirección que tomamos la distancia recorrida.

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI (X) NO ( ) ¿Por qué?

Porque tener una rápida reacción permite anticiparnos ante cualquier evento inesperado.

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este

periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque al practicar ejercicios de pequeño te ayuda a realizarlos con mayor facilidad luego de un tiempo que si no lo haces.

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque los ejercicios de coordinación permiten combinar movimientos con todas las extremidades del cuerpo.

Gracias por su colaboración.



ENTREVISTA AL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.





ENCUESTA AL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.



ENTREVISTA AL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.



**FICHA DE ENCUESTA PARA EVALUAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE-SANAGORÁN, 2024.**

ENCUESTADOR: Zacarias Ballena Peña

Fecha: 17/06/2024

**Objetivo:** Evaluar la importancia de la alimentación en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:** Marcar con una "X" la respuesta que considere correcta de acuerdo a lo siguiente:

Totalmente de acuerdo (5 puntos)
De acuerdo (4 puntos)
Ni en de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos)
En desacuerdo (2 puntos)
Totalmente en desacuerdo (1 puntos)

**ENCUESTA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
<b>Estética</b>							
1	Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza					X	
2	Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo				X		
3	Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza					X	
4	Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física				X		
<b>Gastronómica</b>							
5	Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional					X	



6	La gastronomía tiene una dimensión cultural					X
7	La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero					X
8	Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor					X
9	La gastronomía es un estilo de vida saludable					X

#### ENCUESTA DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

Condicionales						
10	La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física					X
11	El entrenamiento físico determina la condición física del deportista				X	
12	Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales					X
13	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente					X
14	Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena					X

Coordinales						
15	La capacidad física coordinada tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio					X
16	Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central					X
17	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento					X
18	Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado					X
19	El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora					X
20	Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo					X

Agradecemos anticipadamente su colaboración

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686-PAMPA VERDE.





**ENTREVISTA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686- PAMPA VERDE-SANAGORAN, 2024.**

**DATOS INFORMATIVOS:**

ENTREVISTADOR: Zacarias Ballena Peña

LUGAR Y FECHA: Pampa Verde 19/06/2024

DURACIÓN: 40 minutos

**Objetivo:** Evaluar la Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. N° 80686 Pampa Verde-Sanagorán, 2024.

**Instrucciones:**

Estimado estudiante, su opinión es importante porque permitirá evaluar la importancia de la alimentación y el desarrollo de capacidades físicas.

**A) Según la estética encontramos diferentes aportes de los cuales se desprende las siguientes interrogantes:**

1. ¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Nuestro organismo absorbe todas las nutrientes y expulsa la mala, por ejemplo, un exceso de grasa podría causar acné y afectar la belleza.

2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque la alimentación es como un combustible para el cuerpo, cuando consumes saludable tu cuerpo tendrá un reflejo positivo.

3. ¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

La belleza es subjetiva, pero una persona que se cuida por dentro, va a reflejar esa sanidad y cuidado por fuera.

4. ¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?

SI ( )

NO (X)

¿Por qué?

La alimentación saludable no debe ser solo por belleza física, sino por aspectos como salud mental y salud física.

**B) Continuando con la gastronomía para obtener un mejor resultado respondemos lo siguiente:**

5. ¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que

hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un

valor excepcional?

SI ( )

NO (x)

¿Por qué?

La gastronomía se preocupa por el valor pero descuida el aspecto nutritivo.

6. ¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

En el Perú, cada región tiene platos típicos de acuerdo a la cultura.

7. ¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero?

SI ( )

NO (x)

¿Por qué?

Hoy en día se descuida los métodos tradicionales, como reemplazar el valor por la licuadora, las revoluciones de la licuadora genera pérdida de nutrientes.

8. ¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

La gastronomía busca siempre rescatar algo cultural que la hace única de acuerdo al lugar donde se prepara.

9. ¿La gastronomía es un estilo de vida saludable?

SI ( )

NO (x)

¿Por qué?

La gastronomía es un término muy amplio que no siempre se preocupa por los hábitos saludables.

C) Según las capacidades condicionales podemos responder que:

10. ¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Las personas que tienen resistencia es por el constante esfuerzo y preparación que tienen.

11. ¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

La condición física es el resultado del entrenamiento y la buena alimentación.

12. ¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales?

SI (x)

NO ( )

¿Por qué?

Estos factores influyen en la capacidad de los jugadores.



13. ¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque con el tiempo esas acciones se convierten en hábitos.

14. ¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Cuando somos bebés, somos muy flexibles, pero con el tiempo se endurece el cuerpo y ya no somos flexibles.

D) Para finalizar podemos deducir que en la capacidad coordinativa el estudiante deduzca que:

15. ¿La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Todos los aspectos mencionados se relacionan con la capacidad coordinativa porque todos requieren de coordinación.

16. ¿Consideras que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

El sistema nervioso recibe la información a través de los sentidos y envía respuestas, sea de coordinación u otros.

17. ¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Porque sin esta capacidad no podríamos coordinar movimientos de manera adecuada.

18. ¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Las personas con más desarrollo en esta capacidad responden de manera eficiente.

19. ¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más



adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

Con el tiempo... se mejora... la capacidad de coordinación  
pero si no se desarrolla... es muy complicado aunque con terapia  
se puede lograr.

20. ¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar

secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y

único movimiento más complejo?

SI (X)

NO ( )

¿Por qué?

A veces inconscientemente hacemos más de dos cosas al  
mismo tiempo teniendo coordinación.

Gracias por su colaboración.

ENTREVISTA A LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 80686 PAMPA VERDE.



Nº	Preguntas y respuestas	Frases codificadas	Códigos
Entrevista al director			
1	¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: La nutrición es importante para conservar la belleza.</i>	La nutrición es importante para conservar la belleza en la humanidad.	Evalúan aspectos de la realidad problemática
		Para un hombre la belleza refiere a sus músculos y para ganar masa muscular se sigue una dieta a parte del ejercicio.	Aplicación del conocimiento
2	¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Sirve de sustento, nutrición y fuerza para sobrevivir.</i>	Sirve de sustento, nutrición y fuerza para sobrevivir.	Empleo del método científico.
3	¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Consumir productos saludables mantiene sano a nuestro organismo.</i>	Consumir productos saludables mantiene sano a nuestro organismo.	Análisis de la realidad problemática
			<i>Consumir productos saludables nos</i>
4	¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: La buena alimentación mantiene saludable a nuestro organismo.</i>	la presentación de los informes, tipo con una estructura científica	Instrumentos de evaluación
		La buena alimentación mantiene saludable a nuestro organismo.	Interpretación y análisis de los resultados de investigación
5	¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: La alimentación está a la orden del día y los que se dedican al rubro, tienden a superarse cada día.</i>	La alimentación está a la orden del día y los que se dedican al rubro, tienden a superarse cada día.	Problematicación para el logro de las competencias de la sesión
6	¿La gastronomía tiene una dimensión cultural? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Desde nuestros antepasados se cultiva la gastronomía, en cada lugar que representa a los pueblos.</i>	Desde nuestros antepasados se cultiva la gastronomía, en cada lugar que representa a los pueblos.	Análisis de la gastronomía y la cultura.
7	¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Se cultiva las costumbres y tradiciones de nuestros ancestros y se tiende a mejorar para un buen servicio.</i>	Todavía Se cultiva las costumbres y tradiciones de nuestros ancestros y se tiende a mejorar para un buen servicio.	Se cultiva las costumbres y tradiciones.
8	¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: El personal y empresas que se dedican al rubro se nota creatividad en su servicio para una mejor acogida.</i>	D: El personal y empresas que se dedican al rubro se nota creatividad en su servicio para una mejor acogida.	Las empresas tienden a mejorar sus servicios para una mayor acogida.
9	¿La gastronomía es un estilo de vida saludable? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Hay diferentes gustos y cada quien elige su alimentación a su manera.</i>	Hay diferentes gustos y cada quien elige su alimentación a su manera.	Eligen alimentación a su manera.
10	¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: La resistencia es necesaria para llegar a la meta en diferentes competencias físicas.</i>	La resistencia es necesaria para llegar a la meta en diferentes competencias físicas.	La resistencia es una capacidad muy necesaria para el desarrollo físico.
11	¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: A mayor entrenamiento – mejor rendimiento físico.</i>	A mayor entrenamiento – mejor rendimiento físico.	Desconocimiento de la práctica de ejercicios físicos.
12	¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Pues se desarrolla mediante la motricidad y son básicas para un buen rendimiento físico.</i>	Pues se desarrolla mediante la motricidad y son básicas para un buen rendimiento físico.	Las capacidades físicas y su importancia en las competencias físicas.
13	¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?	Cada individuo realiza ejercicios de acuerdo a su capacidad.	Cada individuo realiza ejercicios de acuerdo a su capacidad.

	<i>D: Por qué cada individuo realiza ejercicios de acuerdo a su capacidad.</i>		
	¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Si practicamos ejercicios de flexibilidad desarrollamos esa capacidad y si no lo hacemos se va perdiendo.</i>	Si practicamos ejercicios de flexibilidad desarrollamos esa capacidad y si no lo hacemos se va perdiendo.	Entrenar para desarrollar la potencialidad física.
15	¿La capacidad física coordinativa tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Está ligada a la coordinación al realizar la motricidad en diferentes ejercicios físicos.</i>	Está ligada a la coordinación al realizar la motricidad en diferentes ejercicios físicos., nuevos conocimientos	Forma de desarrollar las capacidades coordinativas.
16	¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Toda coordinación depende del Sistema Nervioso Central.</i>	Toda coordinación depende del Sistema Nervioso Central	
17	¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Permiten al individuo a ubicarse y posicionarse a la hora de la actividad física.</i>	Permiten al individuo a ubicarse y posicionarse a la hora de la actividad física.de la realidad	Capacidades para analizar e interpretar problemas de la realidad
18	¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Nos permiten reaccionar de manera rápida y adecuada ante un estímulo inesperado.</i>	Nos permiten reaccionar de manera rápida y adecuada ante un estímulo inesperado. Metas	Nos permiten reaccionar de manera rápida y adecuada ante un estímulo inesperado.
19	¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: La edad es importante, para desarrollar las capacidades físicas tiene que ser en su momento.</i>	La edad es importante, para desarrollar las capacidades físicas tiene que ser en su momento.	La edad
20	¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo? SI (x) NO ( ) ¿Por qué? <i>D: Nos proporciona esa agilidad y habilidad para realizar diferentes movimientos.</i>	Nos proporciona esa agilidad y habilidad para realizar diferentes movimientos.	Nos proporciona esa agilidad y habilidad para realizar diferentes movimientos de los contenidos aplicados en la clase.
Entrevista a Docente			

1	<p>¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?  SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?  <i>D: Para un hombre la belleza refiere a sus músculos y para ganar masa muscular se sigue una dieta a parte del ejercicio.</i></p>	<p><i>Para un hombre la belleza refiere a sus músculos y para ganar masa muscular se sigue una dieta a parte del ejercicio.</i></p>	<p>Evalúan aspectos de la realidad problemática</p>
2	<p>¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?  SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?  <i>D: Me mantengo más activo durante el día al consumir frutas en el desayuno.</i></p>	<p>Me mantengo más activo durante el día al consumir frutas en el desayuno.</p>	<p>Aplicación del conocimiento</p>
3	<p>¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?  SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?  <i>D: Consumir ciertos alimentos evita la aparición de verrugas en la piel, resequedad y acné.</i></p>	<p>Consumir ciertos alimentos evita la aparición de verrugas en la piel, resequedad y acné.</p>	<p>Empleo del método científico.</p>
4	<p>¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física?  SI ( x )                      NO ( )                      ¿Por qué?  <i>D: Al seguir una dieta balanceada puedo mantener mi físico.</i></p>	<p>Al seguir una dieta balanceada puedo mantener mi físico.</p>	<p>Análisis de la realidad problemática</p>
5	<p>¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional?  SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?  <i>D: Aunque en varias partes del país o del mundo se venda un platillo la sazón y los ingredientes varían.</i></p>	<p>Aunque en varias partes del país o del mundo se venda un platillo la sazón y los ingredientes varían.</p>	<p>Consumir productos saludables nos</p>
6	<p>¿La gastronomía tiene una dimensión cultural?  SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?  <i>D: En cada lugar existe un platillo que los caracteriza y representa como un símbolo de lo que se cultiva.</i></p>	<p><i>D: En cada lugar existe un platillo que los caracteriza y representa como un símbolo de lo que se cultiva.</i></p>	<p>Instrumentos de evaluación</p>

7	<p>¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: Ya que existen platillos que al realizarse de forma artesanal tienen un mejor sabor y eso hace que todos quieran probarlo.</i></p>	<p>Ya que existen platillos que al realizarse de forma artesanal tienen un mejor sabor y eso hace que todos quieran probarlo</p>	<p>Interpretación y análisis de los resultados de investigación</p>
8	<p>¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: A parte de la creatividad hace falta compromiso y dedicación por lo tanto no es la única dimensión que agrega valor.</i></p>	<p>A parte de la creatividad hace falta compromiso y dedicación por lo tanto no es la única dimensión que agrega valor.</p>	<p>Problematización para el logro de las competencias de la sesión</p>
9	<p>¿La gastronomía es un estilo de vida saludable? NO ( )                      NO (x)                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: Algunos platillos superan el límite de grasa que se debe consumir diario entre otros ingredientes que al consumirlos diariamente alteraría nuestra salud.</i></p>	<p>Algunos platillos superan el límite de grasa que se debe consumir diario entre otros ingredientes que al consumirlos diariamente alteraría nuestra salud.</p>	<p>Análisis de la gastronomía y la cultura.</p>
10	<p>¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: El ejercicio requiere de resistencia en todas las partes corporales para mejorar la capacidad física.</i></p>	<p>El ejercicio requiere de resistencia en todas las partes corporales para mejorar la capacidad física.</p>	<p>Se cultiva las costumbres y tradiciones.</p>
11	<p>¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: Alguien que entrena más tiempo tiene una capacidad física mejor desarrollada.</i></p>	<p>Alguien que entrena más tiempo tiene una capacidad física mejor desarrollada.</p>	<p>Las empresas tienden a mejorar sus servicios para una mayor acogida.</p>
12	<p>¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: Se desarrolla mediante la acción motriz consiente y condicionan el rendimiento físico.</i></p>	<p>Se desarrolla mediante la acción motriz consiente y condicionan el rendimiento físico.</p>	<p>Eligen alimentación a su manera.</p>
13	<p>¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consiente? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: Se realiza ejercicio de manera consiente de cada movimiento y lo que se requiere desarrollar con el ejercicio.</i></p>	<p>Se realiza ejercicio de manera consiente de cada movimiento y lo que se requiere desarrollar con el ejercicio.</p>	<p>La resistencia es una capacidad muy necesaria para el desarrollo físico.</p>
14	<p>¿Consideras que la flexibilidad, es una cualidad que tenemos todos cuando nacemos y se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: Al dejar de practicar algunos estiramientos puedes estirarte un nervio.</i></p>	<p>Al dejar de practicar algunos estiramientos puedes estirarte un nervio.</p>	<p>Desconocimiento de la practica de ejercicios físicos.</p>
15	<p>¿La capacidad física coordinada tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio? SI (x)                      NO ( )                      ¿Por qué?</p> <p><i>D: El ejercicio se realiza con movimientos que algunos casos requieren cierta destreza.</i></p>	<p>El ejercicio se realiza con movimientos que algunos casos requieren cierta destreza.</p>	<p>Las capacidades físicas y su importancia en las competencias físicas.</p>



16	<p>¿Considera que las capacidades coordinativas son potestad del sistema nervioso central?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>D: Las señales neuronales son las que permiten el movimiento de cuerpo en su totalidad.</i></p>	<p>Las señales neuronales son las que permiten el movimiento de cuerpo en su totalidad.</p>	<p>Cada individuo realiza ejercicios de acuerdo a su capacidad.</p>
17	<p>¿Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>D: Al realizar un desplazamiento nos permite conocer la dirección que tomemos la distancia recorrida.</i></p>	<p>Al realizar un desplazamiento nos permite conocer la dirección que tomemos la distancia recorrida.</p>	<p>Entrenar para desarrollar la potencialidad física.</p>
18	<p>¿Las capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>D: Tener una rápida reacción permite anticiparnos ante cualquier evento inesperado.</i></p>	<p>Tener una rápida reacción permite anticiparnos ante cualquier evento inesperado.</p>	<p>Forma de desarrollar las capacidades coordinativas.</p>
19	<p>¿El desarrollo de las capacidades físicas coordinativas preponderantemente se presenta entre los 6 y 12 años de edad, por lo que, si no son trabajadas en este periodo, será muy difícil que un joven o un adulto las pueda desarrollar más adelante, aunque siempre habrá margen de mejora?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>D: Al practicar ejercicios de pequeño te ayuda a realizar con mayor facilidad.</i></p>	<p>abocados en los problemas de la región</p> <p>Nosotros encaminamos a los estudiantes en ese rumbo.</p>	
20	<p>¿Las capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p>Movimientos</p> <p><i>D: Los ejercicios de coordinación permiten combinar movimientos con todas las extremidades del cuerpo.</i></p>	<p>Los ejercicios de coordinación permiten combinar movimientos con todas las extremidades del cuerpo.</p>	<p>Capacidades para analizar e interpretar problemas de la realidad</p>
Entrevista al estudiante			
1	<p>¿Existe una relación entre la conducta alimentaria y la belleza?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: Nuestro organismo absorbe todos los nutrientes y expulsa lo malo, por ejemplo, un exceso de grasa podría causar acné y afectar la belleza.</i></p>	<p>Nuestro organismo absorbe todos los nutrientes y expulsa lo malo, por ejemplo, un exceso de grasa podría causar acné y afectar la belleza.</p>	<p>Evalúan aspectos de la realidad problemática</p>
2	<p>2. ¿Consideras que la alimentación que consumes a diario se refleja en tú cuerpo?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: La alimentación es como un combustible para el cuerpo, cuando consumes saludable tu cuerpo tendrá un reflejo positivo.</i></p>	<p>La alimentación es como un combustible para el cuerpo, cuando consumes saludable tu cuerpo tendrá un reflejo positivo.</p>	<p>Aplicación del conocimiento</p>
3	<p>¿Consideras que una buena alimentación es el secreto de la belleza?</p> <p>SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: La belleza es subjetiva, pero una persona que se cuida por dentro, va a reflejar esa sanidad y cuidado por fuera.</i></p>	<p>La belleza es subjetiva, pero una persona que se cuida por dentro, va a reflejar esa sanidad y cuidado por fuera.</p>	<p>Empleo del método científico.</p>

4	<p>¿Consideras que de la alimentación saludable depende cuidar su estética física? NO ( ) SI (x) ¿Por qué?</p> <p><i>D: La alimentación saludable no debe ser solo por belleza física, sino con aspectos como salud mental y salud física.</i></p>	<p>La alimentación saludable no debe ser solo por belleza física, sino con aspectos como salud mental y salud física.</p>	<p>Análisis de la realidad problemática</p>
5	<p>¿Consideras que la gastronomía concibe nuevas técnicas y combinaciones que hacen de su propuesta un ejemplar único, donde la parte simbólica adquiere un valor excepcional? NO ( ) SI (x) ¿Por qué?</p> <p><i>E: La gastronomía se preocupa por el sabor, pero descuida el aspecto nutritivo.</i></p>	<p>La gastronomía se preocupa por el sabor, pero descuida el aspecto nutritivo.</p>	<p>Consumir productos saludables nos</p>
6	<p>¿La gastronomía tiene una dimensión cultural? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: En el Perú, cada región tiene platos típicos de acuerdo a la cultura.</i></p>	<p>En el Perú, cada región tiene platos típicos de acuerdo a la cultura.</p>	<p>Instrumentos de evaluación</p>
7	<p>¿La gastronomía tiene un componente artesanal que busca el rescate de los valores tradicionales de lo hecho a mano, la selección, la dedicación y el esmero? NO ( ) SI (x) ¿Por qué?</p> <p><i>E: Hoy en día se descuida los métodos tradicionales como remplazar el batán por la licuadora, las revoluciones de la licuadora generan pérdida de nutrientes.</i></p>	<p>Hoy en día se descuida los métodos tradicionales como remplazar el batán por la licuadora, las revoluciones de la licuadora generan pérdida de nutrientes.</p>	<p>Interpretación y análisis de los resultados de investigación</p>
8	<p>¿Consideras que la gastronomía posee una dimensión creativa que pondera lo único como valor? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: La gastronomía busca siempre rescatar algo cultural que la hace única de acuerdo al lugar donde se prepara.</i></p>	<p>La gastronomía busca siempre rescatar algo cultural que la hace única de acuerdo al lugar donde se prepara.</p>	<p>Problematicación para el logro de las competencias de la sesión</p>
9	<p>¿La gastronomía es un estilo de vida saludable? SI ( ) SI (x) ¿Por qué?</p> <p><i>E: La gastronomía es un término muy amplio que no siempre se preocupa por los hábitos saludables.</i></p>	<p>La gastronomía es un término muy amplio que no siempre se preocupa por los hábitos saludables.</p>	<p>Análisis de la gastronomía y la cultura.</p>
10	<p>¿La resistencia será la clave para tener una buena capacidad física? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: Las personas que tiene resistencia es el constante esfuerzo y preparación que tienen.</i></p>	<p>Las personas que tiene resistencia es el constante esfuerzo y preparación que tienen.</p>	<p>Se cultiva las costumbres y tradiciones.</p>
11	<p>¿El entrenamiento físico determina la condición física del deportista? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: La condición física es el resultado del entrenamiento y la buena alimentación.</i></p>	<p>La condición física es el resultado del entrenamiento y la buena alimentación.</p>	<p>Las empresas tienden a mejorar sus servicios para una mayor acogida.</p>
12	<p>¿Consideras que la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad pertenecen a las capacidades condicionales? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: Estos factores influyen en la capacidad de los jugadores.</i></p>	<p>Estos factores influyen en la capacidad de los jugadores.</p>	<p>Eligen alimentación a su manera.</p>
13	<p>¿Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente? SI (x) NO ( ) ¿Por qué?</p> <p><i>E: Con el tiempo esas acciones se convierten en hábitos.</i></p>	<p>Con el tiempo esas acciones se convierten en hábitos</p>	<p>La resistencia es una capacidad muy necesaria para el desarrollo físico.</p>





## Anexo 6: Proceso de codificación

Categorías emergentes	Conjunto de códigos	Conclusiones aproximativas
<b>Estética</b>	67% De docentes coinciden en las preguntas y respuestas y 33.3% muestra opinión diferente con respecto a las preguntas y respuestas de la estética. 70% de estudiantes coinciden en sus respuestas a las preguntas y un 30% muestran respuestas diferentes.	La alimentación es indispensable para conservar la estética y la belleza.
<b>Gastronómica</b>	100% De la muestra muestran similitud en sus respuestas a las preguntas. 60 % De estudiantes muestran similitud en sus respuestas y un 40% muestran una respuesta diferente.	La gastronomía tiene una dimensión cultural que representa a cada lugar y es muy importante para alimentar a los seres humanos.
<b>Condicionales</b>	100% De docentes coinciden en sus respuestas a las preguntas de esta categoría y un 80% de estudiantes también coinciden en sus respuestas y un 20% muestran respuestas diferentes.	Las capacidades físicas condicionales se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente en diferentes actividades físicas.
<b>Coordinativas</b>	100% De docentes en muestra coinciden con sus respuestas y un 90% de estudiantes también muestran respuestas similares y un 10% sus respuestas son diferentes.	Las capacidades coordinativas de orientación, nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento en diferentes espacios.

**CARTA DE AUTORIZACIÓN I.E N° 80686-PAMPA VERDE-SANAGORÁN**

Yo SANTOS PEDRO RODRIGUEZ FLORES, identificado con DNI 19529714, en mi calidad de DIRECTOR de la I.E N° 80686-PAMPA VERDE-SANAGORAN, ubicada en el Distrito de Sanagorán – La Libertad.

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**

Al señor **ZACARIAS BALLENA PEÑA**, identificado con DNI N° **41786435** del PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la Universidad César Vallejo – Sede Trujillo, para que realice el estudio en la modalidad de trabajo académico para la obtención del grado. La Tesis se titula “**IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE UNA I.E. DE SANAGORÁN, 2023-2024.**” para optar el Título de la especialidad educación física y deporte.



*[Handwritten Signature]*  
Firma y sello del Director de la IE  
DNI: 19529714

El tesista declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la IE, otorgante de información, pueda ejecutar.

*[Handwritten Signature]*  
Firma del Egresado  
DNI: 41786435



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: ZACARIAS BALLENA PEÑA  
Título del ejercicio: Turnitin  
Título de la entrega: ZACARIAS BALLENA PEÑA Trabajo Académico \_ 2024 desde l...  
Nombre del archivo: ZACARIAS\_BALLENA\_PEÑA\_Trabajo\_Académico\_\_2024\_desde...  
Tamaño del archivo: 208.76K  
Total páginas: 19  
Total de palabras: 5,100  
Total de caracteres: 27,890  
Fecha de entrega: 29-jul.-2024 10:13p. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entre... 2392955369

### I. INTRODUCCIÓN

La enseñanza en los últimos años se ha desarrollado históricamente a nivel mundial, teniendo en cuenta las necesidades de cada generación y el plan de gobierno de cada gestión, si analizamos la asignatura de educación física, a nivel mundial se observa la falta de actividades físicas lúdicas, entre otras.


En las diferentes Instituciones Educativas de Bogotá Colombia, se observaron ciertas limitaciones y deficiencias en los procesos de enseñanza al desarrollar actividades físicas. Comprendidos entre los años 7 y 8 años, se creó una RED como metodología de captar el interés del estudiante según Bermúdez, G. N. J., & Muñoz-Hernández, A. (2021) así mismo la edad comprendida entre los estudiantes que asisten a las diferentes Instituciones Educativas se observa poco interés por consumir alimentos saludables, Cepacho, Y. V. C., González, K. D. H., Martín, M. A. P., Espinosa-Castro, J. F., & Hernández-La Lina, J. (2020).

En los últimos años se puede observar enfermedades en los niños, como la diabetes, obesidad y entre otras. Según la OMS (2016) indica que esto se presenta al consumir en gran cantidad grasas, azúcares y la inactividad física. CEBALLOS, D. V., & MAYA, V. B. (2020); así como también podemos observar que la relación entre alimentación y salud existe. López Torres, L. P., & Cortés Hernández, J. (2020). Como también están en su investigación plantea que la alimentación lejos de casa lo ha descrito como el bajo rendimiento académico y desarrollo de actividades físicas. Díaz-Bertrán, M. D. P., & Calcedo-Orozco, P. N. (2016) Al analizar la manera de alimentarnos, podemos decir que muchos de nosotros no realizamos una alimentación saludable según Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Moya, C., & de-Armas, L. (2016).

En nuestro país la cantidad elevada de desnutrición, es una preocupación en la niñez. Teniendo en cuenta todos los resultados y los altos índices se planteó como meta dentro del Proyecto Educativo Nacional al 2021 combatir la desnutrición infantil. El gobierno decidió apoyar a los gobiernos locales quienes a su vez encargados directos de proporcionar productos locales tales como el queso de leche como también el MNSDU desde

Feedback Studio - Google Chrome  
 ev.tumitin.com/app/carta/es/?o=2425926793&lang=es&as=1&ro=103&u=1086032488

feedback studio ZACARIAS BALLENA PEÑA Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de la I.E. de Sanagorán, 2024. /100 4 de 236



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**  
**ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Importancia de la Alimentación en el Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas en Estudiantes de Sanagorán, 2024.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE**  
**SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR:**  
 Ballena Peña, Zacarias (orcid.org/0009-0004-412-0226)

**ASESOR:**  
 Dra. Celia Vásquez, Krisa Melody (orcid.org/0000-0003-4979-2332)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
 Educación y Calidad Educativa

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
 Apoyo a la Reducción de Brechas y Carencias en la Educación en Todos sus Niveles

**TRUJILLO - PERÚ**  
 2024

Resumen de coincidencias X

17%

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias


1	Entregado a Universida... Trabajo de estudiante	2%
2	repositorio.uclv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	www.allshare.net Fuente de Internet	2%
4	prezi.com Fuente de Internet	1%
5	Entregado a Instituto T... Trabajo de estudiante	1%
6	Entregado a Universida... Trabajo de estudiante	1%
7	Miguel Israel Benness... Publicación	1%
8	www.significados.com Fuente de Internet	1%
9	revista.suredu.gob.pe Fuente de Internet	<1%
10	revistas.uclv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	docs.google.com Fuente de Internet	<1%
12	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
13	Mendez Sosa, Eilen An... Publicación	<1%
14	hipertension.biopop.c... Fuente de Internet	<1%
15	repositorio.uclv.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Página 1 de 20 Número de palabras: 5205 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 15:37 1/08/2024

ZACARIAS (BALLENAPE) | NUEVA VENECIA | CAMBIAR CLAVE | CERRAR SESIÓN

Página personal + Mis asignaturas + Matrícula en línea + Servicios Varios + Trámites + Pagos +

> Mis asignaturas > Mis asignaturas > Asignaturas asignadas



↑ 16  
Mi Promedio

↑ 100%  
Mis Asistencias

Finalización de curso **100%**

[el Curso](#)
[Mis Notas](#)
[Mis asistencias](#)
[Recursos](#)
[Examen en línea](#)
[Actividades](#)
[Productos de investigación](#)

Archivo Antiplagio	ZACARIAS BALLENA PEÑA Trabajo Académico _ 2024 desde la Intro.pdf	<a href="#">🔍</a> <a href="#">📄</a>	ARCHIVO VALIDO - APROBADO(17%)	<a href="#">📄</a>
--------------------	---	--	--------------------------------	-------------------

Palabras Clave

+ Nutrition, importance, development, physical and basic abilities. ✕

Lista de Autores

+ Agregar Autores ↻ Sincronizar Autores

BALLENA PEÑA ZACARIAS