UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACION Y HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737- CHONGOS – TAYABAMBA, 2023

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Educación Secundaria en la Especialidad de Educación Física.

Autor:

Zegarra Chihuala Frandux Jael

Asesor :

Mg. Valverde Sarmiento Alan

(ORCID:0000-0001-5854-9731)

Chimbote - Perú

2025

ÍNDICE

Palabras claves 3

Línea de investigación 4

ÍNDICE 2

ÍNDICE DE TABLA 3

RESUMEN 6

ABSTRACT 7

PLAN DE INVESTIGACION 8

METODOLOGÍA 24

RESULTADOS 29

DISCUSIÓN 35

CONCLUSIONES 42

RECOMENDACIONES 44

Anexo y apéndice 51

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Número de estudiantes del nivel secundaria del tercer y cuarto grado de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023..... 25
Tabla 2. Número de estudiantes del nivel secundaria del tercer y cuarto grado de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023..... 26
Tabla 3. Efecto del programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes..... 29
Tabla 4. Efecto de la condición física de resistencia; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes..... 30
Tabla 5. Efecto de la condición física de fuerza; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes..... 31
Tabla 6. Efecto de la condición física de velocidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes..... 32
Tabla 7. Efecto de la condición física de flexibilidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes..... 33
Tabla 8. Evaluación de las hipótesis..... 34

Palabras claves

Condición física

Physical condition

Línea de investigación

Línea de Investigación	Didáctica para el proceso de enseñanza-aprendizaje
Área	Ciencias Sociales
Sub área	Ciencias de la Educación
Disciplina	Educación General

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737-CHONGOS - TAYABAMBA, 2023**" del (a) estudiante: **ZEGARRA CHIHUALA FRANDUX JAEL**, identificado(a) con Código N° **1114100701**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **28%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CUpara la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 19 de agosto de 2024

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Dr. JAVIER MARTINEZ CARRIÓN
VICERRECTOR

NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

RESUMEN

El estudio presenta por objetivo general: Aplicar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes de la institución educativa N° 80737-Chongos – Tayabamba, 2023, para la parte metodológica se estimo de enfoque cuantitativo al expresar de manera numérica los avances de los estudiantes, de corte transversal al ser ejecutado en un solo momento, de diseño experimental, al realizar la manipulación de una variable y ver el efecto que genera en la otra, la técnica aplicada fue la encuesta y como instrumento se aplicó el cuestionario, la muestra se conformo por 18 estudiantes. Se concluyo: El efecto del programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes fue favorable revelando mejoras en el nivel necesita mejorar de 44.4%, en el nivel requerido del 5.6% y en el nivel óptimo del 38.9%, además se logró corroborar el cumplimiento de la hipótesis, rechazando a la nula, mencionando que el estudio contribuye a mejorar la salud general, reduciendo el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares.

Palabras clave: Programa de entrenamiento, Condición física, velocidad

ABSTRACT

The present study has as a general objective: To apply a training program to improve the physical condition of the students of the educational institution N° 80737 – Chongos – Tayabamba, 2023, for the methodological part it was estimated with a quantitative approach, which numerically expressed the progress of the students, of a transversal nature it was established as an instrument, the sample consisted of 18 students. It was concluded: The effect of the training program to improve physical condition in students was positive, showing improvements in the required level of improvement of 44.4%, required level of 5.6% and optimal level of 38.9% In addition, the fulfillment of the hypothesis could be corroborated, rejecting the null, mentioning that the study contributes to improving the general health of diseases such as obesity, diabetes and heart problems.

Keywords: Training program, Fitness, Speed

PLAN DE INVESTIGACION

1. Antecedentes y fundamentación científica

Se encontraron antecedentes a nivel internacional, el autor Gruev (2022) El objetivo es desarrollar y aprobar una metodología que mejore el entrenamiento en fútbol y voleibol para estudiantes de 12 y 13 años, que se basa en el aprendizaje general sobre deportes, entrenamiento de coordinación, ejercicios de juego y educación a través de los juegos. La metodología del estudio fue experimental, donde el grupo de estudio fue un total de 98 estudiantes que fueron divididos aleatoriamente en un grupo experimental (GE) que consta de dos secciones (26 hombres y 18 mujeres) y un grupo de control (GC) que consta de dos secciones (29 hombres y 25 mujeres). En cuanto a sus resultados las diferencias del grupo de control (GC) y grupo experimental (GE) de carrera de lanzaderas se pudo verificar en este caso que se obtuvo el máximo valor de 2,98. Por otra parte también la diferencia del GC y GE en salto largo se constató un máximo valor de 25. Además, la diferencia del GC y GE el pase con dos manos desde arriba se pudo comprobar un máximo valor de 2,87. De la misma forma la diferencia del GC y GE del pase a dos manos desde abajo se obtuvo un máximo valor de 2,45. Finalmente, la diferencia del GC y GE de disparos a una pared cada 30s se pudo constatar un máximo valor de 8,99. Los valores empíricos calculados son superiores a la norma ($t\alpha = 2,02$). Los valores empíricos del criterio t de Student oscilan entre 2,79 y 5,90 y P(t) es más alto, en los cinco indicadores, que la norma generalmente aceptada del 95%. Concluyendo la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$.

Tapiero (2019) El objetivo de esta investigación es determinar los efectos de un Programa Polimotor de 12 semanas, con una frecuencia de 3 horas semanales y una duración de 60 minutos cada sesión, sobre la composición corporal y las capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad en adolescentes del Colegio Villa Rica, Bogotá. El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, donde la población fue 320 estudiantes y como muestra a 166 estudiantes donde excluyeron a 131

participantes, teniendo al grupo de intervención (GI) a 20 estudiantes y el grupo de control (GC) a 15 participantes. En cuanto a sus resultados las diferencias del GI y GC de fuerza abdominales se pudo verificar obteniendo un máximo valor de 1,27. Por otra parte la diferencia del GI y GC en Vo2max (ml/kg/min) largo se constató un máximo valor de 3,57. Además, la diferencia del GI y GC de flexión de tronco se pudo comprobar un máximo valor de 1,88. De la misma forma, las diferencias del GI y GC de salto horizontal se evidencio un máximo valor de 16.8. Así mismo, la diferencia del GI y GC de velocidad 5 x 10 se constató un máximo valor de -1,57. La diferencia del GI y GC de tapping test se verifico un máximo valor de 0,69. Finalmente, la diferencia del GI y GC de dinamómetro se obtuvo un máximo valor de 2,75. Al comparar los datos obtenidos entre las variables de ambos grupos, no se evidencio diferencia significativa, excepto del % graso del brazo izquierdo con un valor p=< 0,05, en las variables de capacidades físicas no obtuvieron cambios estadísticamente significativos para las pruebas de fuerza abdominal, Vo2max, flexión de tronco, salto horizontal, velocidad 5x10 y dinamometría. Lo cual indica que no hubo cambios significativos entre ambos grupos.

Oñate (2021) el estudio conto con el objetivo Determinar la incidencia de los ejercicios anaeróbicos en la condición física de los escolares de noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “La Salle”, durante el periodo mayo- agosto 2021. El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo de tipo aplicada, de corte longitudinal. La muestra de estudio fue de 26 estudiantes incluidos ambos sexos: 10 estudiantes del sexo masculinos, 16 estudiantes de sexo femeninos. Las diferencias entre periodos PRE Y POST en los niveles de condición física en los cuatros test es el siguiente: En consecuencia, se puede determinar que las diferencias del POST y PRE test de Burpee prevalece el género masculino con un valor mayor de 1.41 del género femenino. En cuanto a las diferencias del POST y PRE test de abdominales 30 segundos se pudo verificar en este caso el género femenino obtuvo el máximo valor de 1.15 ante el género masculino. Por otra parte, las diferencias del POST y PRE del test de velocidad 10x5 de igual manera el género masculino resalta con un valor -0.24 en relación

al género masculino. Y por último las diferencias del POST y PRE en el test de flexión profunda del tronco se concluyen que el género femenino obtuvo el máximo valor de 0.45 en correspondencia al género femenino. Estableciendo la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$. En todos los test, se obtuvo de un resultado P de 0.000* por lo que se demuestra que son diferentes, siendo los valores $P \leq 0.05$ (*), concluyendo que el programa de circuito de ejercicios anaeróbicos, si inciden en la mejora de la condición física de los escolares.

Vlad et al. (2020) en el estudio conto con el propósito identificar los medios que contribuyen a la optimización de la condición física. El diseño del estudio fue experimental, donde evaluaran la condición física considerando la velocidad de movimiento, ritmo, empuje, coordinación general, equilibrio dinámico y movilidad. Para cada disciplina había 6 sujetos: 3 niños y 3 niñas con edades comprendidas entre 15 y 25 años. En sus resultados nueve sujetos estancados y 15 que han progresado prueban la efectividad de la variable independiente en este caso. Cuando se habla de longitud, sin duda, el free running es el líder en nuestro estudio. Cinco de cada seis sujetos tuvieron un gran avance y uno se estancó porque ya era muy bueno a su edad. Desde un nivel es difícil hacer grandes mejoras, pero incluso él tenía unos centímetros extra. Breakdance tuvo solo 2 sujetos con evolución insignificante, 4 de ellos demostrando la solidez del entrenamiento. Capoeira y Kangoo Jumps tenían 3 temas progresivos. Es paradójico, sin embargo, a este pobre salto de longitud, a un deporte llamado salto canguro. Sin embargo, debido a que el salto de las dos disciplinas no se parece al salto de nuestra prueba, algunos simplemente han formado otra habilidad que les ayudó menos o no en su longitud. Finalmente se concluye la implementación de programas de Breakdance, Kangoo Jumps, Free Run y Capoeira para mejorar la condición física.

Zuñiga (2022) El propósito del presente estudio fue desarrollar un programa de actividades deportivas para mejorar las capacidades físicas como son la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad en niños y niñas de las comunidades

del cantón Chordeleg. La metodología fue aplicada de enfoque cuantitativo, conto con una población de 20 niños de 8 a 12 años. En sus resultados descriptivos de cada prueba aplicada las diferencias del POST y PRE de Test salto de longitud sin carrera fue 0,191. En cuanto, las diferencias del POST y PRE de Test de test de 20 metros fue 0,441. Por otra parte, las diferencias del POST y PRE de Test de Test de Course-Navette fue 296.1. Finalmente, las diferencias del POST y PRE de Test de Test de Wells fue 3,365. En todos los test, se obtuvo de un resultado P de 0.000, por lo cual la cantidad de estudiantes con cambios fue significativa ($p<.05$).

En su estudio los autores Silvio et al. (2023) plantearon como objetivo examinar los efectos de una sola sesión de entrenamiento ABC: una sesión personalizada y de consecuencias, entrenamiento de aproximación-evitación basado en PA, en relación con una condición de control activo y un control condición. El estudio fue de método aplicado-experimental con una muestra de 41 participantes. En sus resultados los participantes en el entrenamiento ABC reportaron una mayor proporción de opciones hacia alternativas de AP (58% de opciones hacia AP) en relación con ambos participantes en la condición de control - 41% de opciones hacia AF, $b = 16.81$, 95IC = [8.56; 25,05], $t(357) = 4,01$, $p < 0,001$; en el típico entrenamiento de aproximación evitación (41% de elecciones hacia PA en ambas condiciones, $b = -0.42$, 95IC =[-8.67; 7.83], $t(357) = -0.10$, $p = .921$.

Lesmana et al. (2022) en su estudio el propósito fue analizar la aplicación del modelo de entrenamiento de la técnica gyaku- tsukipunch para mejorar la preparación física y el carácter. El diseño de este estudio fue cuasi-experimental en la forma de un diseño de control de solo post-test.la muestra del estudio fue 56 participantes donde dividieron en 2 grupos, cada grupo estuvo conformado por 28 personas. En cuanto a sus resultados descriptivos mostraron que existen diferencias en la preparación física y el carácter de los estudiantes a quienes se les enseña aprendiendo con el modelo de entrenamiento de la técnica de puñetazos gyaku-tsuki con los estudiantes que aprenden sin el modelo de entrenamiento de

la técnica de puñetazos gyaku-tsuki . Esto se muestra por la diferencia en el puntaje de preparación física de 4.61 donde el valor promedio de la preparación física de los estudiantes a los que se les enseña con el modelo de entrenamiento de la técnica de puñetazos gyaku-tsuki es mayor que los estudiantes a los que se les enseña sin la técnica de puñetazos gyaku-tsuki . modelo de entrenamiento Mientras tanto, el personaje muestra una puntuación de diferencia de 3,43, donde la puntuación media del personaje de los estudiantes a los que se les enseña con el modelo de entrenamiento de la técnica de puñetazos gyaku-tsuki es mayor que la de los estudiantes a los que se les enseña sin el modelo de entrenamiento de la técnica de puñetazos gyaku-tsuki . Los resultados también muestran que el modelo de entrenamiento de la técnica de golpe gyaku-tsuki tiene más efecto en la preparación física que en el carácter. Los resultados del análisis muestran que todos los datos provienen de grupos de datos que se distribuyen normalmente, esto se puede indicar mediante el valor de Sig. > 0,05.

Hardika et al. (2021) el propósito del estudio fue Desarrollar un modelo de habilidades de aprendizaje de movimiento básico basado en juegos en niños de primaria. En su metodología fue de enfoque cualitativo y cuantitativo, la Escuela Primaria 06 East Pontianak y la Escuela Primaria 34 South Pontianak. En cuanto a sus resultados demuestra que existe una diferencia significativa para que se pueda generalizar y de los resultados de la diferencia entre las medias de los grupos pretest y postest es de 9.28 con un incremento de 5.17%. Por su parte, la diferencia de medias entre el grupo postest y el grupo control fue de 5,14 con un incremento del 2,80%. Los resultados de la prueba t posterior a la prueba con el grupo de control mostraron que el valor de tcount (10,350) > ttable (2,0797) con una significancia de 0,000 > 0,05. se puede concluir que el desarrollo de un modelo de entrenamiento de la condición física

Puede mejorar el rendimiento de los jugadores en deportes tradicionales fe galah hadang en la adolescencia de manera efectiva y eficiente para que pueda aplicarse a los atletas.

Hardiansyah et al. (2020) en su estudio conto con el objetivo de mejorar la condición física de los estudiantes del Departamento de Educación Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Universitas Negeri Padang del Estado, y comparar el impacto dado por el método de entrenamiento en circuito y el método de entrenamiento por intervalos. Este tipo de investigación cuasi-experimental. La población estuvo conformada por 41 personas. El muestreo se realizó mediante la técnica de muestreo intencional, por lo que la muestra en este estudio ascendió a 36 personas con un rango de edad entre 16 y 19 años (18 personas para el método de circuito y 18 personas para el método de intervalo). Edn cuanto a los resultados se puedo observar que hay 2 estudiantes (11,11%) que tienen condición física en los intervalos 22-25 con categoría Excelente, y 7 estudiantes (38,89%) tienen condición física en los intervalos 18-21 con categoría Buena, a continuación 9 estudiantes (50%) tienen aptitud física en los intervalos 14-17 con categoría Media y para categoría menos, así como categoría más baja no hay estudiantes que tengan aptitud física en esa categoría. Finalmente se probó mediante el uso de la prueba t a un nivel significativo de α 0.05%.

Fundamentación científica: de las variables de estudio: Programa de entrenamiento y Condición Física. El autor Pachas (2018) define al programa de entrenamiento el cual tiende a desarrollar habilidades y capacidades de una persona, para de esa manera tener amplio desafío físico de enfoque real, teniendo una evaluación física, mediante una serie de baterías de test denominado - Test de aptitud física‖ que sirve para ver el progreso físico de los que lo realizan, un Programa de entrenamiento físico debe tener presente los principios del entrenamiento. Asimismo (Smith et al., 2022) afirma que el programa de entrenamiento está orientado hacia el desarrollo de la aptitud aeróbica y la resistencia muscular.

Beltrán et al. (2019) afirma que los programas de entrenamiento, son procesos adecuadamente previsto organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano y largo plazo la estructura del entrenamiento deportivo y de todas las medidas

necesarias y medios disponibles que conducen a la realización eficiente de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

La programación permite cumplir los objetivos, puesto que se realiza una previa planificación sobre los contenidos, competencias y capacidades, lo cual se cristaliza con una evaluación permanente, continua y progresiva, buscando el desarrollo psicológico, emocional y físico de la juventud, asimismo el entrenamiento físico busca formar la base de la condición física en su primer paso que permitirá desarrollar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de los estudiantes de esta casa de estudio. Mientras más sólida sea la base física el individuo podrá desarrollar más fácilmente su condición física (Diaz, 2019)

La variable programa de entrenamiento tiene como primera dimensión la planificación que según Choriyev (2021), es tener capacidad de anticipación de sucesos eventuales que puedan presentar obstáculos u oportunidad evitando disminuir efectos negativos, por ello, planificar un programa de entrenamiento es trazar acciones que permitan cumplir con metas propuestas que se desarrollaran en base a un programa con un contenido de actividades a desarrollar en base a un programa de formación para personas involucradas en la actividad física.

Por otro lado, la planificación individual refleja una planificación de "yo para mí" del comportamiento de una persona, la planificación colaborativa se refiere a la planificación conjunta del comportamiento de ambos miembros (planificación "nosotros para nosotros"), y la planificación diádica se refiere a la planificación conjunta solo del comportamiento de la persona objetivo (planificación "nosotros para mí"). Por ello la planificación individual se basa en una organización anticipada para cualquier eventualidad, en la formación diádica una persona objetivo planifica su propio comportamiento futuro, mientras que el papel principal del socio es ayudar en la formación del plan y la planificación conjunta ocurre cuando una persona objetivo y su pareja forman planes juntos, y los planes se refieren a la promulgación conjunta de conductas (Kulis et al., 2021).

De tal modo, la planificación es un proceso fundamental para la proyección de la persona con fines de organización en sus prioridades a fines de lograr metas

propuestas, en este caso, la planificación para elaborar un programa de entrenamiento, debe priorizar que tipo de actividades, con que fines se realizan, tiempo de duración etc, las cuales, se van a realizar de acorde a la capacidad fisca del estudiante para lograr una buena asimilación y ejecución por parte de los participantes.

Por lo que la ejecución como segunda dimensión para Coimbra et al. (2021), es estar predispuesto por voluntad o de forma forzosa a realizar una acción o actividad establecida por un mandato de un tercero o de forma individual. De a cuerdo a lo mencionado, el poner en ejecución un programa de entrenamiento en el plan curricular de un I.E se debe considerar diferentes aspectos como la predisponibilidad, consentimiento, voluntad de los participantes y material de trabajo por parte de la institución, con el fin de que lo planteado en el programa se desarrolle sin problema y de manera eficaz.

La evaluación como tercera dimensión se basa en un seguimiento a una persona con respecto a su proceso cognitivo en el ámbito laboral, educativo y personal con el fin de medir el desempeño de cada uno para determinar si se alcanzó los objetivos establecidos. De tal modo, ser constructivo significa garantizar que todos los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrollen de manera unánime, de modo que tanto los enfoques metodológicos (métodos de enseñanza) como los sistemas de evaluación (procedimientos de evaluación) estén diseñados para alcanzar las competencias y resultados de aprendizaje deseados (Crisol & Caurcel, 2021).

Finalmente, la sostenibilidad de un programa o plan va más allá de la destinación de asignaturas específicas conllevando a tener un significado con un valor y potencial destacado. Por ello, si un plan es sostenible es sinónimo de viable en lo económico y equitativamente social que perdura en el tiempo con el fin de que se desarrolle de manera óptima. De tal modo, se observa una lista de particularidades plasmadas en los programas académicos basados en la realidad para su funcionamiento y aplicación (Higuera et al., 2020).

La segunda variable siendo condición física (CF), es la traducción española del concepto inglés physical fitness, que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona y constituye un estado del organismo originado por el entrenamiento, es decir, por la repetición sistemática de ejercicios programados (Devis y Peiró, 1992).

La condición física se puede definir como la habilidad para realizar actividades relacionadas con el trabajo, con el tiempo de ocio, la recreación o con las tareas de la vida cotidiana, de forma que se realicen con energía, sin que suponga una gran fatiga, y con la suficiente vitalidad para disfrutar del tiempo de ocio y hacer frente a los posibles imprevistos (Chaparro et al., 2019).

La variable condición física tiene como primera dimensión Medidas antropométricas son acciones dirigidas a los adolescentes, que consisten en la toma de peso, medir la estatura y medir el perímetro abdominal; Siendo esencial explicar a la persona el procedimiento que se va a hacer (Chancasanampa & Porras, 2019)

Por consiguiente, la actividad física durante la infancia y la adolescencia favorece el desarrollo cerebral y el funcionamiento cognitivo, en particular las funciones ejecutivas asociando a la actividad física, la condición física y parámetros antropométricos. Por lo que, las medidas antropométricas pueden ser una ayuda de diagnósticos de problemas de sobre peso ya que, abarca a considerar medidas como el índice de masa corporal (IMC), circunferencia abdominal, talla y peso. Por lo tanto, esta dimensión puede ser de ayuda para los docentes de educación física para identificar alumnos con problemas de obesidad con el fin de implementar en el programa de entrenamiento actividades físicas que también ayuden a mejorar la salud aparte del rendimiento físico (Contreras et al., 2022).

Por esta razón, la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que aumenta sustancialmente el gasto de energía. El ejercicio es un subconjunto de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva y se realiza deliberadamente con el propósito de mejorar o mantener la condición física (Kuriakose & Mathew, 2022).

Por otro lado, el rendimiento físico es uno de los factores que detalla los esfuerzos empleados por alguna persona que desempeña algún deporte, por ello la fuerza es uno de los factores que desempeñan los deportistas, de tal modo existe la fuerza de agarre el cual se basa en una medida simple y un indicador útil de la fuerza física. Por ello, se ha encontrado que la fuerza de agarre está fuertemente correlacionada con la fuerza máxima de la parte superior e inferior del cuerpo y la fuerza muscular general. Por lo tanto, se usa comúnmente para evaluar el rendimiento deportivo en atletas. Además, la fuerza de agarre es un factor de riesgo para resultados de salud desfavorables y está asociada con todas las causas de mortalidad y enfermedades cardiovasculares (Zhou et al., 2021).

La capacidad aeróbica a través del tiempo ha sido estudiada, ya que se relaciona con la condición física, la resistencia cardio respiratoria, el rendimiento deportivo y la salud, por ello, David Leger a mediados del siglo XX desarrollo el test Course Navette, con el fin de calcular indirectamente el consumo máximo de oxígeno del ser humano al momento de ejercitarse en diversas intensidades dentro de una distancia determinada. De tal modo, a través de esta prueba se ve reflejada la capacidad de resistencia física del ser humano al ser sometido a una estimulo físico en múltiples intensidades (López et al., 2020).

Con respecto a la primera dimensión resistencia, según (J. Lee & Stone, 2020). es medir la capacidad de los pulmones y el corazón para la oxigenación de la sangre que es irrigada por todo el cuerpo, especialmente en lo grupos musculares con mayor densidad. Por lo tanto, la aptitud cardiorrespiratoria, como medida del consumo máximo de oxígeno, es un potente predictor del riesgo de accidente cerebrovascular, por ello, se debe fomentar fundamentalmente la práctica de actividad física y la actividad aeróbica, ya que predomina un nivel alto de sedentarismo, lo que aumenta el riesgo cardiovascular.

Con respecto a la segunda dimensión fuerza, es comprendida como una fortaleza características del ser humano por lo que permite oponer resistencia o realizar una contracción a través de una tensión por medio de fibras de fuerza que conforman la musculatura humana. De tal modo, es un hecho comprobado a través

de muchos estudios que la fuerza física es un factor vital para mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, la importancia de la fuerza física difiere según el evento deportivo de tal modo, es necesario conocer los factores físicos que inciden en el rendimiento de cada deporte (K. Lee et al., 2020).

Con respecto a la tercera dimensión, la velocidad según la física se basa en una conexión entre el espacio -recorrido de un objeto, el tiempo utilizado para ello y la dirección en la que va. Por lo tanto, expresado en la velocidad física del ser humano es una característica motora importante que determina la eficiencia en muchas ramas deportivas, donde involucra la potencia muscular explosiva del individuo ante una acción con la capacidad de cambiar de dirección rápidamente manteniendo el equilibrio sin perder velocidad sin dejar de lado la agilidad y coordinación corporal (Acar & Eler, 2019).

La velocidad es una actividad realizada por una persona para reaccionar rápidamente, y es conveniente recorrer una determinada distancia con el menor tiempo posible. Por ello, los movimientos de velocidad se realizan contra diferentes resistencias con el efecto de la influencia de la fuerza como un factor antagonista. Dado que las fricciones de velocidad se llevan a cabo en el menor tiempo posible, la velocidad está directamente relacionada con el tiempo y la influencia de la fuerza. De tal modo, la calidad física es uno de los principales apoyos en todos los deportes. Ya que, si el atleta tiene una condición física de buena calidad, entonces el atleta no se cansa rápidamente y todavía tiene una reserva física calificada para realizar más actividades físicas (Nugroho et al., 2021).

Finalmente, en la cuarta dimensión flexibilidad menciona que es la capacidad de realizar movimientos corporales con suavidad y en una máxima amplitud dentro del rango de movimiento de la articulación. De tal modo los ejercicios de estiramiento y rango de movimiento se utilizan a menudo como métodos para mejorar la flexibilidad, como también el estimular al cuerpo mediante ejercicios de balanceo puede mejorar la flexibilidad y la relajación corporal (Homma et al., 2021).

La flexibilidad es el rango absoluto de movimiento en una articulación o una serie de articulaciones, y la longitud de los músculos que cruzan las articulaciones para inducir el movimiento de flexión libre de dolor, por ello, varía entre los individuos, particularmente en lo que respecta a las diferencias en la longitud de los músculos multiarticulares. De tal modo la flexibilidad también este ligado a la potencia muscular de un atleta ya que si no existiera la capacidad de flexibilidad se obtendría un cuerpo más rígido en lo muscular y articular pudiendo ocasionar alguna lesión (Marefat et al., 2021).

Respecto a la revisión teórica de las dimensiones se encuentra una serie de características que se involucra para desempeñar un buen rendimiento en una actividad física, Por ello, al establecer un programa de entrenamiento para mejorar la condición física debe ser planificado y sostenible en el tiempo, según objetivos a cumplir teniendo en cuenta que los factores medidas antropométricas, fuerza, resistencia cardiorrespiratorio, velocidad y flexibilidad son cruciales para obtener una condición física optima.

2. Justificación de la investigación

Justificación teórica: Ya que, se realizará una revisión y análisis de fundamentos teóricos de la variable programa de entrenamiento y la variable condición física, con la finalidad que, a partir de la problemática, se pueda proporcionar nuevos aportes metodológicos para realizar un entrenamiento para el aprendizaje del futbol.

Justificación practica: Es debido a que, al obtener los resultados de investigación, permitirá implementar nuevas estrategias de enseñanza para diseñar un programa de entrenamiento para mejorar de la condición física de los estudiantes de la institución educativa.

Justificación social: Ya que, al desarrollar los objetivos de la investigación, se brindará información a docentes de educación física para que puedan implementar un programa de entrenamiento que favorezca a un mejor desempeño físico de sus estudiantes en diversas instituciones educativas, con

la finalidad de impulsar la actividad física para la mejora de la condición física estudiantil.

Justificación metodológica: Ya que la estructura y el procedimiento de nuevos instrumentos de recolección de datos, servirán como base para futuras investigaciones que tenga una misma finalidad temática.

Justificación científica: Debido a los resultados obtenidos, servirán como antecedente y reforzamiento teórico para investigaciones que tengan la misma línea de las variables de estudio.

3. Problema

Hoy en día, la actividad física en los adolescente y niños va decayendo cada día, empleando su tiempo libre en juego recreativos tecnológicos ya que los aumentos significativos en la accesibilidad a Internet a través de interfaces tecnológicas, que promueven la inactividad en el tiempo libre, ahora se han relacionado indisolublemente con asociaciones con el disfrute y la realización que la idea del ejercicio (a pesar del conocimiento de sus beneficios) no puede reemplazar. De tal manera, el sedentarismo y la obesidad se puede ver reflejada desde muy temprana edad en los estudiantes (Ndupu et al., 2023).

Asimismo, el aumento de la actividad física y la capacidad de ejercicio es la piedra angular de toda intervención en el estilo de vida para poblaciones sanas y clínicas en cualquier grupo de edad debido a la gran evidencia de su efectividad para mejorar la condición física potenciando su resistencia muscular, fuerza y potencia, capacidad aeróbica, movilidad, flexibilidad y agilidad (Woessner et al., 2021).

Por ello, las I.E deben implementar en su plan curricular del curso de educación física un programa de entrenamiento para incentivar y reforzar las capacidades deportivas y condición física de sus estudiantes, ya que induce a la formación integral del ser humano a partir de la práctica regular de actividad física, desarrollando habilidades motrices y actitudes propensas al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado, brindándole la posibilidad de un estilo de vida saludable

y activo, asociado con múltiples beneficios individuales y sociales (Soza et al., 2022).

Por lo tanto, La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, (2019), bajo la carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte infiere que toda persona tiene el derecho de recibir educación, actividad y deporte físico sin discriminación alguna, por ello, todo sistema educativo debe contar de manera obligatoria en su plan curricular ejercer la educación física con el fin de fortalecer el rendimiento físico del alumnado tanto de nivel primaria y secundaria ya que el deporte fortalece la motricidad y salud.

En consecuencia, la realidad a nivel mundial según Organización Mundial de la Salud (2022), refleja que el 81% de los jóvenes de 11 a 17 años de edad no alcanzan un nivel satisfactorio en realizar actividad física y el 85% de mujeres y el 78% de varones hacen caso omiso a las recomendaciones planteadas por la Organización mundial de la Salud de realizar actividad física 60 min al día, lo cual puede generar un aumento de la adiposidad (aumento de peso), una mala salud cardio metabólica, baja aptitud física, comportamiento social más deficientes y una menor duración del sueño.

Mientras que en América latina y el caribe según la Organización de las Naciones Unidas (2019), los adolescentes sobrepasan las tasas del nivel global estandarizado, reflejando que el 84,3% no se ejercita lo suficiente y que las mujeres adolescentes lideran con un 88,9% mientras que los varones con un 79,9%. En definitiva, de los 146 países analizados, el más resaltante de América latina es Costa rica en el puesto 48 con un 82% de jóvenes sin actividad mientras que Venezuela tiene un índice muy bajo obteniendo el puesto 139 con un 88,8%.

En el Perú ocupa el puesto 92 con un 84.7% de adolescentes que no realizan ejerció al menos una hora diaria, esto se ve reflejado según reporte de la encuesta Demográfica y de Salud Familiar en el año 2020 por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021), donde menciona que más del 37,8% de la población de 15 a más años de edad tuvo sobrepeso y que el 22,3% padece de obesidad aumentando un 4,0 punto porcentual en los últimos cuatro años.

De tal modo, al presentar estos índices desde muy temprana edad refleja la falta de incentivo para realizar actividad desde niños ya sea por parte de los padres o en la misma escuela por ello, la MINEDU, según el Decreto Supremo Nº 007-2023-MINEDU, predispone el incremento de las horas en educación tanto en todo los niveles, modalidades y ciclos de educación, con la finalidad de incentivar a la actividad física, recreación y deporte, con la finalidad de crear una cultura deportiva para los jóvenes del futuro (Plataforma digital única del Estado Peruano, 2023).

Por tal motivo con lo mencionado anteriormente, se plantea el siguiente problema: ¿Cuáles son los efectos de aplicar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes de la institución educativa N° 80737-Chongos – Tayabamba, 2023?

4. Conceptualización y operacionalización de variables

Variable: Programa de entrenamiento

Definición conceptual: Los programas de entrenamiento, son procesos adecuadamente previsto organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano y largo plazo la estructura del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización eficiente de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo Beltrán et al. (2019).

Definición operacional: El programa de entrenamiento esta conformado por 4 dimensiones que son, Planificación, ejecución, evaluación y sostenibilidad, evaluadas a través de 3 sesiones.

Variable: Condición física

Definición conceptual: Se define como la habilidad para realizar actividades relacionadas con el trabajo, con el tiempo de ocio, la recreación o con las tareas de la vida cotidiana, de forma que se realicen con energía, sin que suponga una gran fatiga, y con la suficiente vitalidad para disfrutar del tiempo de ocio y hacer frente a los posibles imprevistos (Chaparro et al., 2019).

Definición operacional: El programa de entrenamiento está conformado por 5 dimensiones que son, medidas antropométricas, fuerza, resistencia cardiorrespiratorio velocidad y flexibilidad, las cuales serán medidas a través de 3 sesiones evaluativas.

5. Hipótesis

Hipótesis General

H0: La aplicación de un programa de entrenamiento no mejora la condición física en los estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

H1: La aplicación de un programa de entrenamiento mejora la condición física en los estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

6. Objetivos

Objetivo general

Aplicar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

Objetivo Especifico

- Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de resistencia; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.
- Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de fuerza; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.
- Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de velocidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de flexibilidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

METODOLOGÍA

7.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación será de tipo aplicada según su propósito, y de acuerdo a su naturaleza es de tipo cuantitativa. Para Lozada (2014) la investigación aplicada busca la generación de conocimiento con aplicación directa de métodos para dar solución a ciertos problemas; del mismo modo Sánchez (2019), nos dan a conocer que la investigación cuantitativa es trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo.

Diseño de investigación

El diseño del presente estudio es pre – experimental; ya que se está proyectando a dar solución a un posible problema tras la aplicación de una herramienta; el diseño pre – experimental hace referencia a investigar los problemas actuales, para implantar ciertas soluciones y finalmente realizar un análisis con las posibles modificaciones. (R. Hernández et al., 2014).

El esquema es el siguiente:

$$\mathbf{G: 0_1 – X – 0_2}$$

En donde:

G: Estudiantes de educación secundaria.

O_1: Pre – Condición física en estudiantes.

X: Programa de entrenamiento.

O_2: Post – Condición física en estudiantes.

7.2 Población y muestra

Población:

La población es un conjunto de elementos que contienen ciertas características que se pretenden estudiar (Ventura, 2017).

Para la presente investigación la población será constituida 18 estudiantes del tercer y cuarto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.

Muestra:

La muestra es considerada al subconjunto de la población conformado por unidades de análisis (Mosteiro y Porto, 2017). Para la presente investigación la muestra estará constituida por 18 estudiantes de nivel secundaria del tercer y cuarto grado de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.

Tabla 1. Número de estudiantes del nivel secundaria del tercer y cuarto grado de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.

Nivel de secundaria	N° de Estudiantes
Tercer grado	11
Cuarto grado	7
Total	

Fuente: Elaboración propia.

Criterios de inclusión:

- Alumnos que estén matriculados en la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.
- Alumnos que pertenezcan al grado de tercer y cuarto grado de secundaria la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.
- Alumnos que deseen participar voluntariamente en la investigación de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no estén matriculados en la Institución Educativa N° 80737

Chongos-Tayabamba, 2023.

- Alumnos que no pertenezcan al tercer y cuarto grado de secundaria.

- Alumnos que no deseen participar voluntariamente en la investigación.

7.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Técnicas e instrumentos

Las técnicas se entienden como: los instrumentos, las estrategias y los análisis documentales empleados por los investigadores para la recogida de información (Mosteiro y Porto, 2017).

Para la presente investigación se utilizará como técnicas la ficha de recolección datos y la observación directa.

El instrumento de recolección de datos está orientado a crear las condiciones para la medición; de la misma manera el instrumento incorpora el recurso o medio que ayuda a realizar la investigación (Hernández y Duana, 2020).

Para la variable programa de entrenamiento se empleará 11 sesiones de aprendizaje con sus respectivos objetivos, desarrollo, metodología y evaluación con el fin de mejorar las condiciones físicas como se detalla a continuación:

Tabla 2. Número de estudiantes del nivel secundaria del tercer y cuarto grado de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba, 2023.

Sesiones	Contenido
Sesión N° 1	La condición física. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. Coordinación y Equilibrio.
Sesión N° 2	Velocidad, Dinamometría, Fuerza abdominal, Flexión de brazos
Sesión N° 3	Flexión del tronco, Test de course Navette, Coordinación manual, salto horizontal
Sesión N° 4	Resistencia en largos recorridos dentro de un terreno accidentado
Sesión N° 5	El ABC del Atletismo. La Coordinación. La carrera. Tipos de carrera. Velocidad. Tipos de Velocidad. Distancias que recorre
Sesión N° 6	Resistencia. Tipos de resistencia. Aeróbica, Anaeróbica, aeróbica - anaeróbica. Dosificación de la respiración.

Sesión N° 7	Saltos. Saltos cortos y largos, salto alto. Equilibrio con un pie. Coordinación
Sesión N° 8	Lanzamientos. Manipulación de brazos, predominio de su lateralidad. Juegos pre deportivos
Sesión N° 9	El deporte del vóley. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón
Sesión N° 10	El deporte del fútbol. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón
Sesión N° 11	El deporte del básquet. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón

Fuente: Elaboración propia.

Mientras que, para la evaluación de la condición física, se evaluó mediante una ficha técnica que fue sometida a la evaluación de tres juicios de expertos calificándola como aplicable.

Validez y confiabilidad

Además, el instrumento del Test Eurofit fue elaborado por el autor Díaz (2017), que realizó la confiabilidad de una prueba piloto a 25 estudiantes, del mismo modo, al determinar el índice de confiabilidad del instrumento se empleó el alfa de Cronbach donde se observa una alta confiabilidad de 0.764. Por otra parte, el instrumento fue validado por 3 juicio de expertos, los cuales determinaron que los instrumentos son aplicables (anexo 4).

8. Procesamiento y análisis de información

La presente investigación se desarrollará teniendo en cuenta el planteamiento de los objetivos de estudio, para de esa manera dar cumplimiento a cada uno de manera ordenada.

Para dar inicio al estudio se solicitará el permiso de la institución educativa para poder realizar el estudio en estudiantes pertenecientes a su plantel, de la misma manera, se elaborará el respectivo consentimiento informado que se presentará a la misma institución educativa. Luego se procederá a realizar la evaluación inicial (pre – test) sobre la condición física de los alumnos, para luego desarrollar e

implementar un programa de entrenamiento con el fin de mejorar la condición física. Final ente se volverá a realizar la evaluación final, después de impartir en los estudiantes el programa de entrenamiento (post – test) para poder así poder resolver el problema de investigación, si el programa de entrenamiento mejora o no condición física de los alumnos.

Para el presente estudio se recolectará la información mediante una ficha de recolección de datos. los mismos que serán procesados en el software EXCEL y el programa estadístico SPSS 25 con el fin de obtener datos estadísticos de los niveles de las técnicas básicas del futbol. Asimismo, los datos recopilados se interpretarán empleando estadísticas inferenciales para probar la hipótesis planteada en la investigación.

RESULTADOS

Análisis descriptivo

Tabla 3. Efecto del programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes

Nivel	Pre Test		Pos Test		Diferencia	
	fi	%	fi	%	fi	%
Necesita mejorar	9	50.0%	1	5.6%	8	44.4%
Requerido	6	33.3%	7	38.9%	1	5.6%
Optimo	3	16.7%	10	55.6%	7	38.9%
Total	18	100.0%	18	100.0%		

Al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 5.6% de estudiantes, alcanzando una variación del 44.4%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 33.3%, luego en el pos test se ha evidenciado al 38.9%, alcanzando una variación del 5.6%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzo al 55.6%, expresando una variación del 38.7%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Tabla 4. Efecto de la condición física de resistencia; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes

Nivel	Pre Test		Pos Test		Diferencia	
	fi	%	fi	%	fi	%
Necesita mejorar	9	50.0%	3	16.7%	6	33.3%
Requerido	6	33.3%	6	33.3%	0	0.0%
Optimo	3	16.7%	9	50.0%	6	33.3%
Total	18	100.0%	18	100.0%		

Al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de resistencia de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 16.7% de estudiantes, alcanzando una variación del 33.3%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 33.3%, luego en el pos test se ha evidenciado al 33.3%, alcanzando una variación del 0.0%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 50.0%, expresando una variación del 33.3%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Tabla 5. Efecto de la condición física de fuerza; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes

Nivel	Pre Test		Pos Test		Diferencia	
	fi	%	fi	%	fi	%
Necesita mejorar	9	50.0%	2	11.1%	7	38.9%
Requerido	7	38.9%	7	38.9%	0	0.0%
Optimo	2	11.1%	9	50.0%	7	38.9%
Total	18	100.0%	18	100.0%		

Al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de fuerza de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 11.1% de estudiantes, alcanzando una variación del 38.9%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 38.9%, luego en el pos test se ha evidenciado al 38.9%, alcanzando una variación del 0.0%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 11.1% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 50.0%, expresando una variación del 38.9%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Tabla 6. Efecto de la condición física de velocidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes

Nivel	Pre Test		Pos Test		Diferencia	
	fi	%	fi	%	fi	%
Necesita mejorar	10	55.6%	1	5.6%	9	50.0%
Requerido	5	27.8%	6	33.3%	1	5.6%
Optimo	3	16.7%	11	61.1%	8	44.4%
Total	18	100.0%	18	100.0%		

Al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de velocidad de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 55.6%, luego en el pos test se ha registrado al 5.6% de estudiantes, alcanzando una variación del 50.0%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 27.8%, luego en el pos test se ha evidenciado al 33.3%, alcanzando una variación del 5.6%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 61.1 %, expresando una variación del 44.4%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Tabla 7. Efecto de la condición física de flexibilidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes

Nivel	Pre Test		Pos Test		Diferencia	
	fi	%	fi	%	fi	%
Necesita mejorar	9	50.0%	1	5.6%	8	44.4%
Requerido	6	33.3%	7	38.9%	1	5.6%
Optimo	3	16.7%	10	55.6%	7	38.9%
Total	18	100.0%	18	100.0%		

Al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de flexibilidad de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 5.6% de estudiantes, alcanzando una variación del 44.4%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 33.3%, luego en el pos test se ha evidenciado al 38.9%, alcanzando una variación del 5.6%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 55.6%, expresando una variación del 38.9%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Análisis inferencial

H0: La aplicación de un programa de entrenamiento no mejora la condición física en los estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

H1: La aplicación de un programa de entrenamiento mejora la condición física en los estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

Tabla 8. Evaluación de las hipótesis

Variable	Prueba T - Student				Decisión	
	Valor observado	Valor tabular	Probabilidad significancia	Nivel de significancia	$t_o > t_c$ $p < \alpha$	
Condición física	t_o= 4,193	tc = 1,739	p = 0,000	α =0,05	Se rechaza	H_0

Según las valoraciones obtenidas en la tabla se ha podido apreciar que el valor T observado es de 4,193 ubicado por encima del valor T tabular con un valor de 1.739, demostrando que se presenta una incidencia del programa de entrenamiento no mejora la condición física en los estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos por otro lado, al tener un valor de sig. 0.000 ubicado dentro del intervalo de sig. < 0.05 se comprueba la hipótesis propuesta en el estudio y se realiza con el proceso de rechazar a la hipótesis nula afirmando que: La aplicación de un programa de entrenamiento mejora la condición física en los estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.

DISCUSIÓN

Según el objetivo general: Aplicar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes de la institución educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023, al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 5.6% de estudiantes, alcanzando una variación del 44.4%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 33.3%, luego en el pos test se ha evidenciado al 38.9%, alcanzando una variación del 5.6%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 55.6%, expresando una variación del 38.7%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

La implementación de un programa de entrenamiento físico en estudiantes ofrece múltiples beneficios tanto a nivel físico como mental contribuye a mejorar la salud general, reduciendo el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. El ejercicio regular fortalece el sistema inmunológico y mejora la resistencia física, lo que permite a los estudiantes afrontar mejor las exigencias académicas y personales. Lo descrito concuerda con Zuñiga (2022) El propósito del presente estudio fue desarrollar un programa de actividades deportivas para mejorar las capacidades físicas como son la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad en niños y niñas de las comunidades del cantón Chordeleg. La metodología fue aplicada de enfoque cuantitativo, conto con una población de 20 niños de 8 a 12 años. En sus resultados descriptivos de cada prueba aplicada las diferencias del POST y PRE de Test salto de longitud sin carrera fue 0,191. En cuanto, las diferencias del POST y PRE de Test de test de 20 metros fue 0,441. Por otra parte, las diferencias del POST y PRE de Test de Test de Course-Navette fue 296.1. Finalmente, las diferencias del POST y PRE de Test de Test de Wells fue 3,365. En todos los test, se obtuvo de un resultado P de 0.000, por lo cual la cantidad de estudiantes con cambios fue significativa ($p<.05$).

Beltrán et al. (2019) afirma que los programas de entrenamiento, son procesos adecuadamente previsto organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano y largo plazo la estructura del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización eficiente de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

Según el objetivo específico 1: Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de resistencia; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023, al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de resistencia de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 16.7% de estudiantes, alcanzando una variación del 33.3%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 33.3%, luego en el pos test se ha evidenciado al 33.3%, alcanzando una variación del 0.0%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 50.0%, expresando una variación del 33.3%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

La actividad física está científicamente comprobada como un factor que mejora la concentración, la memoria y el estado de ánimo, esto se debe a que el ejercicio estimula la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que reducen el estrés y la ansiedad, problemas comunes en la vida estudiantil de esta manera, un estudiante físicamente activo no solo tendrá una mejor condición física, sino que también será más productivo y tendrá mayor bienestar emocional. Lo mencionado concuerda con Hardiansyah et al. (2020) en su estudio conto con el objetivo de mejorar la condición física de los estudiantes del Departamento de Educación Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Universitas Negeri Padang del Estado, y comparar el impacto dado por el método de entrenamiento en circuito y el método de entrenamiento por intervalos. Este tipo de investigación cuasi-experimental. La población estuvo conformada por 41 personas. El muestreo se realizó mediante la técnica de muestreo

intencional, por lo que la muestra en este estudio ascendió a 36 personas con un rango de edad entre 16 y 19 años (18 personas para el método de circuito y 18 personas para el método de intervalo). Edn cuanto a los resultados se puedo observar que hay 2 estudiantes (11,11%) que tienen condición física en los intervalos 22-25 con categoría Excelente, y 7 estudiantes (38,89%) tienen condición física en los intervalos 18-21 con categoría Buena, a continuación 9 estudiantes (50%) tienen aptitud física en los intervalos 14-17 con categoría Media y para categoría menos, así como categoría más baja no hay estudiantes que tengan aptitud física en esa categoría. Finalmente se probó mediante el uso de la prueba t a un nivel significativo de α 0.05%.

La programación permite cumplir los objetivos, puesto que se realiza una previa planificación sobre los contenidos, competencias y capacidades, lo cual se cristaliza con una evaluación permanente, continua y progresiva, buscando el desarrollo psicológico, emocional y físico de la juventud, asimismo el entrenamiento físico busca formar la base de la condición física en su primer paso que permitirá desarrollar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de los estudiantes de esta casa de estudio. Mientras más sólida sea la base física el individuo podrá desarrollar más fácilmente su condición física (Diaz, 2019)

Según el objetivo específico 2: Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de fuerza; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023, al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de fuerza de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 11.1% de estudiantes, alcanzando una variación del 38.9%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 38.9%, luego en el pos test se ha evidenciado al 38.9%, alcanzando una variación del 0.0%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 11.1% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 50.0%, expresando una variación del 38.9%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

El beneficio clave es el desarrollo de hábitos saludables y disciplina. La constancia en el entrenamiento fomenta valores como la perseverancia, la responsabilidad y el autocontrol, aspectos esenciales para el éxito en cualquier ámbito de la vida. Además, la práctica deportiva y el ejercicio en grupo refuerzan las habilidades sociales, promoviendo el trabajo en equipo y la integración. Resultado que se aproxima a lo desarrollado por Hardika et al. (2021) el propósito del estudio fue Desarrollar un modelo de habilidades de aprendizaje de movimiento básico basado en juegos en niños de primaria. En su metodología fue de enfoque cualitativo y cuantitativo, la Escuela Primaria 06 East Pontianak y la Escuela Primaria 34 South Pontianak. En cuanto a sus resultados demuestra que existe una diferencia significativa para que se pueda generalizar y de los resultados de la diferencia entre las medias de los grupos pretest y postest es de 9.28 con un incremento de 5.17%. Por su parte, la diferencia de medias entre el grupo postest y el grupo control fue de 5,14 con un incremento del 2,80%. Los resultados de la prueba t posterior a la prueba con el grupo de control mostraron que el valor de tcount (10,350) > ttable (2,0797) con una significancia de 0,000 > 0,05. se puede concluir que el desarrollo de un modelo de entrenamiento de la condición física

Por otro lado, la planificación individual refleja una planificación de "yo para mí" del comportamiento de una persona, la planificación colaborativa se refiere a la planificación conjunta del comportamiento de ambos miembros (planificación "nosotros para nosotros"), y la planificación diádica se refiere a la planificación conjunta solo del comportamiento de la persona objetivo (planificación "nosotros para mí"). Por ello la planificación individual se basa en una organización anticipada para cualquier eventualidad, en la formación diádica una persona objetivo planifica su propio comportamiento futuro, mientras que el papel principal del socio es ayudar en la formación del plan y la planificación conjunta ocurre cuando una persona objetivo y su pareja forman planes juntos, y los planes se refieren a la promulgación conjunta de conductas (Kulis et al., 2021).

Según el objetivo específico 3: Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de velocidad; antes y después de la aplicación del programa de

entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023, al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de velocidad de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 55.6%, luego en el pos test se ha registrado al 5.6% de estudiantes, alcanzando una variación del 50.0%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 27.8%, luego en el pos test se ha evidenciado al 33.3%, alcanzando una variación del 5.6%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 61.1 %, expresando una variación del 44.4%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Un programa de entrenamiento físico no solo impacta en la salud de los estudiantes, sino que también mejora su rendimiento académico y bienestar general. Es una inversión en su desarrollo integral, formando individuos más saludables, equilibrados y preparados para afrontar los retos del futuro. Lo descrito concuerda con Silvio et al. (2023) plantearon como objetivo examinar los efectos de una sola sesión de entrenamiento ABC: una sesión personalizada y de consecuencias, entrenamiento de aproximación-evitación basado en PA, en relación con una condición de control activo y un control condición. El estudio fue de método aplicado-experimental con una muestra de 41 participantes. En sus resultados los participantes en el entrenamiento ABC reportaron una mayor proporción de opciones hacia alternativas de AP (58% de opciones hacia AP) en relación con ambos participantes en la condición de control - 41% de opciones hacia AF, b = 16.81, 95IC = [8.56; 25,05], t(357) = 4,01, p < 0,001; en el típico entrenamiento de aproximación evitación (41% de elecciones hacia PA en ambas condiciones, b = -0.42, 95IC =[-8.67; 7.83], t(357) = -0.10, p = .921.

Finalmente, la sostenibilidad de un programa o plan va más allá de la destinación de asignaturas específicas conllevando a tener un significado con un valor y potencial destacado. Por ello, si un plan es sostenible es sinónimo de viable en lo económico y equitativamente social que perdura en el tiempo con el fin de que se desarrolle de manera óptima. De tal modo, se observa una lista de particularidades plasmadas en los

programas académicos basados en la realidad para su funcionamiento y aplicación (Higuera et al., 2020).

Según el objetivo específico 4: Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física de flexibilidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023, al aplicar el programa de entrenamiento para fortalecer las condiciones físicas de flexibilidad de los estudiantes se ha registrado la siguiente información: en el caso del nivel necesita mejorar en el pre test se ha presentado al 50.0%, luego en el pos test se ha registrado al 5.6% de estudiantes, alcanzando una variación del 44.4%. En el caso del nivel requerido se ha considerado en el pre test al 33.3%, luego en el pos test se ha evidenciado al 38.9%, alcanzando una variación del 5.6%, para finalizar se tiene al nivel óptimo, presentando que el 16.7% se ubicaron en el pre test, luego en el pos test se alcanzó al 55.6%, expresando una variación del 38.9%, lo que indica la efectividad que presento el programa de entrenamiento.

Lo descrito concuerda con Vlad et al. (2020) en el estudio conto con el propósito identificar los medios que contribuyen a la optimización de la condición física. El diseño del estudio fue experimental, donde evaluaran la condición física considerando la velocidad de movimiento, ritmo, empuje, coordinación general, equilibrio dinámico y movilidad. Para cada disciplina había 6 sujetos: 3 niños y 3 niñas con edades comprendidas entre 15 y 25 años. En sus resultados nueve sujetos estancados y 15 que han progresado prueban la efectividad de la variable independiente en este caso. Cuando se habla de longitud, sin duda, el free running es el líder en nuestro estudio. Cinco de cada seis sujetos tuvieron un gran avance y uno se estancó porque ya era muy bueno a su edad. Desde un nivel es difícil hacer grandes mejoras, pero incluso él tenía unos centímetros extra. Breakdance tuvo solo 2 sujetos con evolución insignificante, 4 de ellos demostrando la solidez del entrenamiento. Capoeira y Kangoo Jumps tenían 3 temas progresivos. Es paradójico, sin embargo, a este pobre salto de longitud, a un deporte llamado salto canguro. Sin embargo, debido a que el salto de las dos disciplinas no se parece al salto de nuestra prueba, algunos simplemente han formado otra habilidad que les ayudó menos o no en su longitud. Finalmente se concluye la

implementación de programas de Breakdance, Kangoo Jumps, Free Run y Capoeira para mejorar la condición física.

Por consiguiente, la actividad física durante la infancia y la adolescencia favorece el desarrollo cerebral y el funcionamiento cognitivo, en particular las funciones ejecutivas asociando a la actividad física, la condición física y parámetros antropométricos. Por lo que, las medidas antropométricas pueden ser una ayuda de diagnósticos de problemas de sobre peso ya que, abarca a considerar medidas como el índice de masa corporal (IMC), circunferencia abdominal, talla y peso. Por lo tanto, esta dimensión puede ser de ayuda para los docentes de educación física para identificar alumnos con problemas de obesidad con el fin de implementar en el programa de entrenamiento actividades físicas que también ayuden a mejorar la salud aparte del rendimiento físico (Contreras et al., 2022).

CONCLUSIONES

Conclusión general:

El efecto del programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes fue favorable revelando mejoras en el nivel necesita mejorar de 44.4%, en el nivel requerido del 5.6% y en el nivel optimo del 38.9%, además se logró corroborar el cumplimiento de la hipótesis, rechazando a la nula, mencionando que el estudio contribuye a mejorar la salud general, reduciendo el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares.

Conclusiones especificas:

- El efecto de la condición física de resistencia; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes fue favorable revelando mejoras en el nivel necesita mejorar de 33.3%, en el nivel requerido del 0.0% y en el nivel óptimo del 33.3%, mencionando que el ejercicio reduce el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión, promoviendo un estilo de vida saludable desde una edad temprana.
- El efecto de la condición física de fuerza; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes fue favorable revelando mejoras en el nivel necesita mejorar de 38.9%, en el nivel requerido del 0.0% y en el nivel óptimo del 38.9%, mencionando que la actividad física mejora la concentración, la memoria y las funciones cognitivas, lo que permite un mejor desempeño en los estudios.
- El efecto de la condición física de velocidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes fue favorable revelando mejoras en el nivel necesita mejorar de 50.0%, en el nivel requerido del 5.6% y en el nivel óptimo del 44.4%, mencionando que un programa de entrenamiento fomenta la disciplina y la constancia, promoviendo un estilo de vida activo que se puede mantener a largo plazo.
- El efecto de la condición física de flexibilidad; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes fue favorable revelando mejoras en el nivel necesita mejorar de 44.4%, en el nivel requerido del 5.6% y en el nivel

óptimo del 38.9%, mencionando que la actividad física regula los ciclos de sueño, permitiendo un descanso más profundo y reparador, esencial para el aprendizaje y el bienestar general.

RECOMENDACIONES

- Al director de la institución educativa diseñar un programa de entrenamiento que aumente progresivamente la intensidad y duración de los ejercicios, permitiendo una adaptación segura y efectiva del organismo. Además, la planificación progresiva y estructurada en un programa de entrenamiento es fundamental para garantizar mejoras sostenibles en la condición física de los estudiantes, este enfoque permite que el cuerpo se adapte gradualmente a las exigencias del ejercicio, reduciendo el riesgo de lesiones y fatiga excesiva, al aumentar de manera progresiva la intensidad, duración y complejidad de los entrenamientos, se optimiza el desarrollo de la resistencia, la fuerza y la coordinación motriz.
- Al docente de educación física incluir actividades que trabajen la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación para garantizar un desarrollo físico equilibrado, además incorporar una variedad de ejercicios en un programa de entrenamiento es esencial para lograr un desarrollo físico integral en los estudiantes. Cada tipo de ejercicio trabaja diferentes capacidades del cuerpo: los ejercicios aeróbicos mejoran la resistencia cardiovascular, los de fuerza fortalecen los músculos y los óseos, los de flexibilidad aumentan la movilidad y previenen lesiones, y los de coordinación optimizan la agilidad y el control del movimiento. Al combinar estas modalidades, se consigue un equilibrio en el desarrollo físico, evitando descompensaciones y fomentando un estado óptimo de salud.
- A los docentes fomentar la participación activa y la motivación de los estudiantes son elementos clave para el éxito de cualquier programa de entrenamiento físico, cuando los estudiantes se sienten motivados, se involucran con mayor entusiasmo en las actividades, lo que mejora su rendimiento y promueve la adherencia a un estilo de vida saludable a largo plazo, la motivación puede lograrse a través de estrategias como la gamificación, la variedad de ejercicios, el establecimiento de metas alcanzables y el reconocimiento del esfuerzo individual y grupal.

9. Referencias bibliográficas

Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, *7*(1), 74–79. https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070110

Beltrán, A., Arrieta, F., & Arrieta, J. (2019). *Programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas con potencial detectado para el atletismo de los estudiantes del casco urbano del municipio de Purísima entre las edades de 13 y 14 años* [Tesis de maestría , Corporación Universitaria del Caribe – CECAR]. https://repositorio.cecar.edu.co/bitstream/handle/cecar/2338/PROGRAMA%20DE%20ENTRENAMIENTO%20PARA%20DESARROLLO%20DE%20CAPACIDADES%20F%c3%96SICAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chancasanampa, C., & Porras, J. (2019). *Mediciones antropométricas con actividad física y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Institución Parroquial - San Jerónimo* [Tesis de Bachiller, Universidad Continental]. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/7186

Chaparro, D., Ortega, N., & Romero, S. (2019). *La condición física en adolescentes (resistencia): valores normativos de referencia para la poblacion Bumanguesa 11 a 18 años* [Tesis de titulación]. Universidad cooperativa de Colombia.

Choriyev, D. I. (2021). Planning And Organizing Training Of Football Players. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *03*(07), 9–14. https://doi.org/10.37547/tajssei/Volume03Issue07-03

Coimbra, M., Cody, R., Kreppke, J. N., & Gerber, M. (2021). Impact of a physical education-based behavioural skill training program on cognitive antecedents and exercise and sport behaviour among adolescents: a cluster-randomized controlled trial. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *26*(1), 16–35. https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799966

Contreras, F., Guzmán, I. P., Cerda, E., Chirosa, L., Ramírez, R., & Campos, C. (2022). Anthropometric Parameters, Physical Activity, Physical Fitness, and Executive Functions among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5). https://doi.org/10.3390/ijerph19053045

Crisol, E., & Caurcel, M. (2021). Active methodologies in physical education: Perception and opinion of students on the pedagogical model used by their teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4), 1–18. https://doi.org/10.3390/ijerph18041438

Devis, J., & Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, *6*(33), 263–268. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391119271125X

Diaz, E. (2019). *Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas, 2017* [Tesis de Maestria, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/16057

Gruev, S. (2022). Efficiency of sports games training for 12 and 13-year old students. *Proceeding Book Vol.2*, 324–329. https://doi.org/10.37393/ICASS2022/125

Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F. (2020). Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *464*, 914–918. https://www.researchgate.net/publication/344092972_Effect_of_Circuit_and_Interval_Training_Method_on_the_Improvement_of_Physical_Fitness

Hardika, N., Rusdi, R., Sabransyah, M., Asmutiar, A., & Arifin, Z. (2021). The Development Of Physical Condition Training To Improve Players Performance In Traditional Sports Galah Hadang At Adolescent Age. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *4*(2), 207–215. https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5298

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edicion).

Hernández, S., & Duana, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *UAEH*, *9*(17), 51–53. https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/issue/archive

Higuera, A., Rivera, E., & Santamaría, A. (2020). Sostenibilidad curricular: construir programas académicos integrales. *Revista Digital Universitaria*, *21*(3). https://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a10

Homma, H., Saito, K., & Takahashi, T. (2021). *Effects of rocking stimulation on body flexibility*. *1*, 107–112. https://www.semanticscholar.org/paper/Effect-of-Titubation-as-a-Stimulus-on-Body-Homma-Saito/8e064598a5be29af580ade05bf1b4c9027c6bc85

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad*. Notas de Prensa Del INEI. https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/

Kulis, E., Szczuka, Z., Keller, J., Banik, A., Boberska, M., Kruk, M., Knoll, N., Radtke, T., Scholz, U., Rhodes, R. E., & Luszczynska, A. (2021). Collaborative, Dyadic, and Individual Planning and Physical Activity: A Dyadic Randomized Controlled Trial. *Health Psychology*. https://doi.org/10.1037/hea0001124

Kuriakose, A., & Mathew, P. (2022). Effectiveness of Aerobic Exercise Versus Resistance Training on Lung Function among Female Physiotherapy Undergraduate Students. *International Journal of Science and Research*. https://doi.org/10.21275/SR22214154043

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la C. y la C. (2019). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

Lee, J., & Stone, A. J. (2020). Combined Aerobic and Resistance Training for Cardiorespiratory Fitness, Muscle Strength, and Walking Capacity after Stroke:

A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, *29*(1). https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2019.104498

Lee, K., Lee, J., Lee, B., & Cho, E. (2020). Relative weights of physical strength factors in sports events: Focused on similarity sports events group according to the sports physiological view. *Applied Sciences (Switzerland)*, *10*(24), 1–10. https://doi.org/10.3390/app10249131

Lesmana, K., Kanca, I., Wahjoedi, W., & Swadesi, K. (2022). Gyaku-Tsuki punch technique training model to improve physical readiness and character of karate athletes. *International Journal of Health Sciences*, *6*(3), 1335–1347. https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.12340

López, J., Camargo, E., & Lucas, J. (2020). Aerobic capacity in primary schoolchildren determined by 20m Shuttle Run Test: A systematic review. In *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion del Profesorado* (Vol. 23, Issue 3, pp. 217–232). AUFOP. https://doi.org/10.6018/REIFOP.402151

Lozada, J. (2014). Inves tigación Aplic ada: Definic ión, Propiedad Intelectual e Indus tria. *Cienciaamerica*, *1*(3), 34–39.

Marefat, S., Ebrahim, B., & Mehdi, M. (2021). Muscle flexibility and explosive power in young artistic gymnast boys at different performance level. *Science of Gymnastics Journal*, *13*(2), 253–262. https://doi.org/10.52165/sgj.13.2.253-262

Mosteiro, M., & Porto, A. (2017). La investigación en educación. *Notas Teórico-Metodológicas de Pesquisas Em Educação: Concepções e Trajetórias*, 13–40. https://doi.org/10.7476/9788574554938.001

Ndupu, L., Faghy, M., Staples, V., Lipka, S., & Bussell, C. (2023). Exploring the predictors of physical inactivity in a university setting. *BMC Public Health*, *23*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-022-14953-5

Nugroho, H., Gontara, S., Angga, P., Jariono, G., & Maghribi, I. (2021). Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed, Power, and Strength. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *5*(1), 154–162. https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14376

Oñate, A. (2021). *Los ejercicios anaeróbicos en la condición física en los escolares* [Universidad técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33351

Organización de las Naciones Unidas. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Noticias ONU. https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Web Organizacion Mundial de La Salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Pachas, C. (2018). *El Programa de Entrenamiento Físico- Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016* [Tesis de doctorado, Universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle]. https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1660/TD%20CE%201667%20P1%20-%20Pachas%20Apolaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Plataforma digital única del Estado Peruano. (2023). *Educación física tendrá más horas en colegios*. Gob. https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/736999-educacion-fisica-tendra-mas-horas-en-colegios

Sánchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *RIDU*, *13*(1). https://doi.org/https://doi.org/10,19083/ridu.2019.644

Silvio, M., Sarrazin, P., Muller, D., & Fessler, L. (2023). Improving Physical Activity Using a Single Personalized Consequence-Based Approach-Avoidance Training: Effects on Self-Reported Behaviors, Attitudes, and Choices. *ABC Training and Physical Activity*, 1–39. https://doi.org/10.31234/osf.io/5vmfu

Smith, Ch., Doma, K., Heilbronn, B., & Leicht, A. (2022). Effect of Exercise Training Programs on Physical Fitness Domains in Military Personnel: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Military Medicine*, *187*(9–10), 1065–1073. https://doi.org/10.1093/milmed/usac040

Soza, M. M. P., Lara, C. A. S., & De Carvalho, R. S. (2022). Motivations for entering a physical education teacher training program in chile. *Journal of Physical Education (Maringa)*, *33*(1). https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3330

Tapiero, M. (2019). *Efectos de un programa Polimotor sobre la composición corporal y las capacidades físicas en adolescentes del colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá, Colombia* [Universidad Santo Tomas]. https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/20833/2019mar%C3%ACatapiero.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ventura, J. (2017). Population or sample? A necessary difference. *Revista Cubana de Salud Pública*, *43*(3). http://scielo.sld.cu

Vlad, G., Grosu, F., Rozsnyai, A., & Popovici, C. (2020). Increasing the physical condition of young people from cluj napoca through modern means. *Fiep Bulletin- Online*, *90*(I). https://doi.org/10.16887/90.a1.134

Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 9). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491

Zhou, M., Zha, F., Chen, Y., Liu, F., Zhou, J., Long, J., Luo, W., Huang, M., Zhang, S., Luo, D., Li, W., & Wang, Y. (2021). Handgrip Strength-Related Factors Affecting Health Outcomes in Young Adults: Association with Cardiorespiratory Fitness. *BioMed Research International*, *2021*. https://doi.org/10.1155/2021/6645252

Zuñiga, J. (2022). *Aplicación de actividades deportivas para mejorar la condición física con un retorno progresivo de actividades en tiempo de pandemia de niños y niñas en las escuelas de mini fútbol del cantón Chordeleg* [Tesis de titulación, Universidad de cuenca]. http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/39760

Anexo y apéndice

Anexo 1: Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Programa de entrenamiento	Los programas de entrenamiento, son procesos adecuadamente previsto organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano y largo plazo la estructura del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización eficiente de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo Beltrán et al. (2019).	El programa de entrenamiento está conformado por 4 dimensiones que son, Planificación, ejecución, evaluación y sostenibilidad, las cuales serán evaluadas a través de 16 sesiones de aprendizaje.	Planificación Ejecución Evaluación Sostenibilidad	- Procesos - Objetivos - Capacidad de desenvolvimiento - Compromiso - Calificaciones - Desempeño - Tiempo de aplicación - Beneficios	Programa de entrenamiento de las 11 sesiones de aprendizaje	Ordinal

Condición Física	Se puede definir como la habilidad para realizar actividades relacionadas con el trabajo, con el tiempo de ocio, la recreación o con las tareas de la vida cotidiana, de forma que se realicen con energía, sin que suponga una gran fatiga, y con la suficiente vitalidad para disfrutar del tiempo de ocio y hacer frente a los posibles imprevistos (Chaparro et al., 2019).	El programa de entrenamiento está conformado por 5 dimensiones que son, medidas antropométricas, fuerza, resistencia cardiorrespiratorio velocidad y flexibilidad, las cuales serán medidas a través de 16 sesiones de aprendizaje.	Resistencia	Mantenerme corriendo	1	Ordinal
				Actividades aeróbicas	2	
				Actividades físicas	3	
				Capacidad para resistir	4	
				Resistencia	5	
			Fuerza	Levantar objetos	6	
				Repeticiones	7	
				Fuerza muscular	8	
				Generar fuerza	9	
				Esfuerzo físico.	10	
			Velocidad	Capacidad de correr	11	
				Actividades que requieren velocidad	12	
				Reaccionar rápidamente	13	
				Carrera de velocidad	14	
				Cambiar de dirección rápidamente	15	
			Flexibilidad	Tocarme los dedos de los pies	16	
				Articulaciones	17	
				Flexibilidad	18	
				Estiramientos	19	
				Actividad de flexión	20	

Anexo 2: Matriz de consistencia

Problema	**Variables**	**Objetivos**	**Hipótesis**	**Metodología**
¿Cuáles son los efectos de aplicar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023?	Programa de entrenamiento	**Objetivo general:** Aplicar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.	**Hipótesis general:** H0: La aplicación de un programa de entrenamiento no mejora la condición física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023. H1: La aplicación de un programa de entrenamiento mejora la condición física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.	**Tipo de investigación:** Aplicada **Enfoque:** Cuantitativa **Diseño de investigación:** Pre experimental **Población y muestra:** 18 estudiantes de nivel secundaria de la I.E. N° 80737- Chongos – Tayabamba **Técnicas e instrumentos de recolección de datos:** **Técnica:** Observación directa **Instrumento:** Ficha de observación
	Condición física	**Objetivos específicos:** -Identificar los niveles de condición física antes de la aplicación del programa de entrenamiento en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023. - Identificar los niveles de condición física		

		después de la aplicación del programa de entrenamiento en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023. - Comparar los niveles de mejoramiento de la condición física; antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento en estudiantes de la Institución Educativa N° 80737- Chongos – Tayabamba, 2023.		

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario sobre Condición Física en Estudiantes

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de afirmaciones sobre tu condición física. Por favor, marca la opción que mejor describa tu experiencia. Las opciones son:
1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutral
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

N	Items	Opciones				
	D1: Resistencia	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Puedo mantenerme corriendo durante más de 10 minutos sin sentirme muy fatigado.					
2.	Realizo actividades aeróbicas (como correr, nadar, andar en bicicleta) durante al menos 30 minutos sin dificultad.					
3.	En actividades físicas de larga duración, me siento energizado/a y puedo continuar sin detenerme por un tiempo prolongado.					
4.	Mi capacidad para resistir el esfuerzo físico aumenta con el tiempo, sin experimentar cansancio excesivo.					
5.	Siento que mi resistencia ha mejorado con el entrenamiento o ejercicio regular.					
	D2: Fuerza	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6.	Puedo levantar objetos pesados con facilidad (como pesas o material en el gimnasio).					
7.	En actividades como push-ups, abdominales o sentadillas, logro realizar un número elevado de repeticiones.					
8.	Siento que tengo buena fuerza muscular en todo mi cuerpo.					
9.	En general, tengo una alta capacidad para generar fuerza en mis actividades físicas.					
10.	Mis músculos no se sienten débiles o fatigados durante las tareas que requieren esfuerzo físico.					
	D3: Velocidad	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11.	Soy capaz de correr una corta distancia rápidamente (menos de 100 metros) sin fatigarme demasiado.					

12.	En deportes o actividades que requieren velocidad, como correr o sprintar, me siento rápido/a en comparación con otros.					
13.	Puedo reaccionar rápidamente ante una señal (por ejemplo, en deportes o juegos de equipo).					
14.	Mi tiempo para completar una carrera de velocidad ha mejorado en el último mes.					
15.	Puedo cambiar de dirección rápidamente sin perder velocidad.					
	D4: Flexibilidad	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16.	Puedo tocarme los dedos de los pies sin dificultad, manteniendo las piernas rectas.					
17.	Siento que mis articulaciones se mueven con facilidad en todas las direcciones.					
18.	Realizo estiramientos regularmente y noto una mejora en mi flexibilidad.					
19.	No tengo dolor al intentar movimientos que requieren flexibilidad (por ejemplo, estiramientos o movimientos deportivos).					
20.	Siento que mi flexibilidad es adecuada para realizar mis actividades físicas con normalidad.					

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

Zegarra Chihuala Frandux Jael

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

I. DENOMINACIÓN:

Programa de condición física

II. Datos generales

Nombre del proyecto:

Total de sesiones: 11 sesiones

Número de horas: 50 minutos

Número de días: 4 semanas

Fecha de inicio: 2 de octubre 2023

Fecha de término: 27 de octubre 2023

Profesor responsable: Zegarra Chihuala Frandux Jael

N° de alumnos: 18 estuiantes

Local asignado: Institución Educativa N° 80737

III. FUNDAMENTACIÓN:

El autor Pachas (2018) define al programa de entrenamiento el cual tiende a desarrollar habilidades y capacidades de una persona, para de esa manera tener amplio desafío físico de enfoque real, teniendo una evaluación física, mediante una serie de baterías de test denominado - Test de aptitud física‖ que sirve para ver el progreso físico de los que lo realizan, un Programa de entrenamiento físico debe tener presente los principios del entrenamiento. Asimismo (Smith et al., 2022) afirma que el programa de entrenamiento está orientado hacia el desarrollo de la aptitud aeróbica y la resistencia muscular.

Beltrán et al. (2019) afirma que los programas de entrenamiento, son procesos adecuadamente previsto organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano y largo plazo la estructura del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios

disponibles que conducen a la realización eficiente de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

La programación permite cumplir los objetivos, puesto que se realiza una previa planificación sobre los contenidos, competencias y capacidades, lo cual se cristaliza con una evaluación permanente, continua y progresiva, buscando el desarrollo psicológico, emocional y físico de la juventud, asimismo el entrenamiento físico busca formar la base de la condición física en su primer paso que permitirá desarrollar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de los estudiantes de esta casa de estudio. Mientras más sólida sea la base física el individuo podrá desarrollar más fácilmente su condición física (Diaz, 2019).

IV. CAPACIDADES:

- Acondicionamiento físico general y evaluación de la condición física.
- Acondicionamiento físico a las actividades físicas deportivas y desarrollo de la Coordinación Motora Gruesa.
- Desarrollo de las capacidades físicas, cualidades físicas y habilidades deportivas.
- Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas.
-

V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA			
a) Practicar habilidades y destrezas deportivas			
Sesión	Contenidos	Actividades de aprendizaje	Tiempo
1	La condición física. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. Coordinación y Equilibrio.	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo Se organiza por grupos o en parejas para para medir el nivel de condición física	50
2	Velocidad, Dinamometría, Fuerza abdominal, Flexión de brazos	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo Hacen ejercicios prácticos poniendo a prueba su alto rendimiento físico	50

3	Flexión del tronco, Test de course Navette, Coordinación manual, salto horizontal	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo Hacen ejercicios prácticos poniendo a prueba su alto rendimiento físico	50
4	Resistencia en largos recorridos dentro de un terreno accidentado	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo dentro de un terreno complicado Realizan la capacidad física de la resistencia máxima a distancias largas.	50
5	El ABC del Atletismo. La Coordinación. La carrera. Tipos de carrera. Velocidad. Tipos de Velocidad. Distancias que recorre	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Recorre distancias cortas o largas midiendo el ritmo de su rapidez.	50
6	Resistencia. Tipos de resistencia. Aeróbica, Anaeróbica, aeróbica - anaeróbica. Dosificación de la respiración.	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Recorre distancias largas y cortas con o sin tiempo determinado manejando su respiración.	50
7	Saltos. Saltos cortos y largos, salto alto. Equilibrio con un pie. Coordinación	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Realiza elevaciones del cuerpo de manera horizontal y vertical coordinando miembros superiores e inferiores.	50
8	Lanzamientos. Manipulación de brazos, predominio de su lateralidad. Juegos pre deportivos	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Realiza diferentes tipos de lanzamiento tanto con la mano derecha o izquierda descubriendo su lateralidad preferente. Uso de todo lo aprendido en la unidad.	50
9	El deporte del vóley. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Vóley	50
10	El deporte del fútbol. Dominio del balón.	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con	50

	Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Fútbol	
11	El deporte del básquet. Dominio del balón. Lateralidad, coordinación, Desplazamientos con balón	Presenciales: Trabajo aplicativo en el campo. Busca el manejo del estudiante con el dominio del balón en un determinado deporte colectivo. Básquet	50

VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	HORA	UNIDADES
3/10/23	15:00 – 15:50	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.
5/10/23	15:00 – 15:50	
10/10/23	15:00 – 15:50	EJERCITACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS.
12/10/23	15:00 – 15:50	
13/10/23	15:00 – 15:50	
17/10/23	15:00 – 15:50	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, CUALIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS.
19/10/23	15:00 – 15:50	
20/10/23	15:00 – 15:50	
24/10/23	15:00 – 15:50	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS.
26/10/23	15:00 – 15:50	
27/10/23	15:00 – 15:50	

SESIONES DE APRENDIZAJE

SESIÓN DE CLASE #1

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 3/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLETICAS	• Ejecuta desplazamientos con saltos dentro del terreno • Ejecuta desplazamientos con diferentes cambios de ritmos	• Ejecuta saltos hacia adelante, laterales y atrás continuamente • Realiza desplazamientos de corta distancia y larga distancia • Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza ejercicios con saltos con los miembros inferiores del cuerpo (salto del indio, salto con dos pies, un pie, rebote simple, rebote doble). • Realiza desplazamientos en zigzag, línea recta, circular y de retroceso. • Realiza velocidades de reacción en la posición de sentados. • Realiza desplazamientos de 50 metros caminando y trotando. • Realiza desplazamientos de piques a cortas y largas distancias. • Realiza simultáneos saltos con desplazamientos con un pie y dos pies. • Pone en práctica lo aprendido en una serie de estaciones combinadas. • Trabajo de velocidad de desplazamientos y reacción.	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo	30 min

3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo	10 min

SESIÓN DE CLASE #2

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 5/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES GIMNASTICAS	• Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores • Ejecuta desplazamientos con materiales	• Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga y corta distancia. • Ejecuta desplazamientos con el material deportivo pañuelos • Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min

2° DESARROLLO	• Realiza ejercicios de coordinación óculo manual con los materiales entregados (pañuelos) • Realiza ejercicios de coordinación brazos y piernas en la forma de desplazarse con el material en saltos y giros • Realiza movimientos corporales con el brazo derecho e izquierdo sin que se les caiga el material utiliza • Realiza giros con el material a utilizar desplazándose a la derecha e izquierda sin que se caiga el pañuelo. • Realiza saltos con elevación del material, coger y sentarse sin que se caiga el pañuelo al suelo • Realiza movimientos de derecha e izquierda con dos a tres pañuelos a la vez intercambiando son un compañero	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Pañuelos ✓ Música	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #3

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 10/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLETICAS	• Ejecuta desplazamientos de resistencia en 20 metros • La técnica de la velocidad y la resistencia	• Ejecuta los diferentes desplazamientos con la velocidad y resistencia • Manifiesta interés por participar en las diversas actividades atléticas • Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO

1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza los movimientos de desplazamientos largos dentro del campo deportivo • Se introduce una explicación breve de cómo debe de realizarse la prueba y la distancia en que van a recorrer • En la posición de sentados de pondrán en posición de parados, y recorrerán de espaldas 20 metros aproximadamente con saltos largos. • En la posición de cubito ventral salen al sonido del silbato y se desplazan una determinada distancia de 20 metros en laterales con movimientos de ida y vuelta • En la posición de cubito dorsal salen al sonido del silbato y se desplazan una determinada distancia de 20 metros con saltos de un pie y dos pies juntos haciendo uso de su equilibrio corporal. • En la posición de inicio irán desplazándose al sonido del CD un determinado espacio de 20 metros haciendo en práctica el uso de la prueba de Course Navette • Cuatro vueltas alrededor del campo en trote para volver a la calma	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Silbato ✓ CD ✓ Radio ✓ Campo deportivo	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #4

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 12/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES GIMNASTICAS	• Ejecuta con agilidad y coordinación los movimientos de posiciones básicas	• Ejecuta con agilidad y coordinación de brazos y piernas con las posiciones básicas. • Realiza desplazamientos variados tras una posición básica. • Respeta las normas de convivencia • Respeta las normas de convivencia

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza movimiento de la posición de polichinelas con las dos piernas • Realiza movimiento de la posición de vela con solo un pie derecho o izquierdo de acuerdo al gusto del alumno • Realiza movimiento de la posición de sentado con las piernas elevadas hacia adelante • Realiza movimiento de la posición de cubito ventral con los brazos hacia atrás cogiéndose los talones • Realiza movimiento de la posición de equilibrio sobre un pie con los brazos hacia los costados (ángel) • Realiza movimiento de la posición de equilibrio dinámico saltando dos espacios cada vez que avanza • Realiza movimiento de la posición de cuclillas con la espalda recta y mirada fija hacia el frente por un tiempo de 15 segundos • Realiza movimiento de desplazamientos trotando con zancadas hacia adelante • Realiza movimiento de desplazamientos trotando con zancadas hacia atrás • Realiza movimiento de la posición de vela con piernas elevadas y separadas • Realiza una pequeña práctica de lo aprendido formando una pequeña coreografía con todos los pasos	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Tablas	30 min
3° TÉRMINO	Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #5

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 13/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO

HABILIDADES GIMNASTICAS	• Realiza los movimientos de saltos y movimientos con el material de la cuerda gimnastica	• Conoce y acepta las normas de higiene antes, durante y después de la clase • Ejecuta trabajos de saltos y multisaltos utilizando el material de la cuerda **Actitudes del área:** • Respeta su espacio y el de sus pares al realizar los diferentes ejercicios • Participa con entusiasmo en las diferentes actividades gimnasticas

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Presentación e indicaciones de las reglas y normas a trabajar. • Distribuidos por la vereda realizan ejercicios de movilidad articular.	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Ejecuta movimientos de salto dentro de su propio sitio para observar su nivel polimétrico que poseen • Ejecuta ejercicios de desplazamientos de frente con cuerda con los pies juntos de ida y vuelta en una distancia de 20 metros • Ejecuta ejercicios de desplazamientos de espalda con cuerda con los pies juntos de ida y vuelta en una distancia de 20 metros • Ejecuta ejercicios con movimientos de saltos con un pie de ida y con el otro de vuelta. • Ejecuta desplazamientos alternados corriendo a una velocidad moderada con 3 repeticiones • Realiza desplazamientos con la cuerda en saltos y giros con los pies juntos o alternados • Ejecuta secuencias de ejercicios aprendidos	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo grupal ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Cuerdas	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #6

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 17/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLÉTICAS	• Realiza los movimientos de desplazamientos cortos a menor y mayor velocidad y resistencia en una pista atlética	• Conoce y acepta las normas de higiene antes, durante y después de la clase • Ejecuta trabajos de desplazamientos y velocidades. **Actitudes del área:** • Respeta su espacio y el de sus pares al realizar los diferentes juegos • Participa con entusiasmo en las diferentes actividades atléticas

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Presentación e indicaciones de las reglas y normas a trabajar • Distribuidos por la vereda realizan ejercicios de movilidad articular • Calentamiento dentro del medio deportivo	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Ejecuta trotes alrededor de la pista atlética por un periodo prolongado de 10 minutos • Realiza pirques cortos suaves, moderado y rápidos • Ejecuta trabajo de prueba de velocidades de 10 metros • Ejecuta trabajo de velocidades de 50 metros con control de tiempo • Realiza trabajo de velocidad de 400 metros planos dentro de una pista atlética • Ejecuta el flexo elasticidad para la preparación de una carrera de 800 metros • Recorre desplazamientos de resistencia de 800 metros con el control de tiempo • Se desplaza saltando en una fosa de arena sin impulso de los brazos ni piernas	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo grupal ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Silbato	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #7

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 19/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLÉTICAS	• Ejecuta desplazamientos dentro del terreno • Ejecuta desplazamientos con velocidad	• Ejecuta los diferentes desplazamientos atrás, adelante, laterales, zigzag etc. • Realiza desplazamientos de corta distancia • Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza ejercicios de coordinación con los miembros inferiores del cuerpo (salto del indio, rebote simple, rebote doble) • Forma columnas y trabaja a ritmo de trote por solo una línea recta • Individualmente trota a un ritmo moderado por todo el campo deportivo • Se moviliza trotando con una pelota pateándola suavemente • Realiza el test de 800 metros • Realiza un test de Salto sin impulso dentro de una fosa de arena • Pone en práctica lo aprendido en una serie de estaciones • Trabajo de velocidad de reacción	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #8

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 20/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES GIMNASTICAS	• Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores. • Ejecuta desplazamientos.	• Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga distancia. • Ejecuta desplazamientos con el material deportivo. • Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas)	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza ejercicios de coordinación con los miembros inferiores del cuerpo saltos, equilibrio, giros y ritmo. • Realiza ejercicios de coordinación brazos y piernas en la forma de trotar y correr en una determinada dirección • Realiza desplazamiento ejecutando el aspa de molino • Realiza movimientos técnicos para el aspa de molino • Realiza movimientos gimnásticos orientados al rondot. • Realiza movimientos de derecha e izquierda a elección del alumno para determinar su predominancia de la lateralidad al ejecutar el aspa de molino y rondot.	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Música	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #9

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 24/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES FUTBOLISTICAS	• Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores. • Ejecuta desplazamientos.	• Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga distancia. • Ejecuta desplazamientos con el material deportivo. • Respeta las normas de la Institución.

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza ejercicios de coordinación con los miembros inferiores del cuerpo saltos, equilibrio, skipping. • Realiza ejercicios de coordinación brazos y piernas en la forma de trotar y correr en una determinada dirección. • Realiza desplazamiento de espalda • Realiza movimientos técnicos de control y pase • Realiza desplazamientos con balón • Realiza movimientos de derecha e izquierda a elección del alumno para determinar su predominancia de la lateralidad al ejecutar el pase y remate	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Balones ✓ Conos ✓ Platillos	30 min

3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #10

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 26/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES ATLÉTICAS	• Ejecuta desplazamientos con saltos dentro del terreno • Ejecuta desplazamientos con diferentes cambios de ritmos	• Ejecuta saltos hacia adelante, laterales y atrás continuamente • Realiza desplazamientos de corta distancia y larga distancia • Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO
1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min

2° DESARROLLO	• Realiza desplazamientos de 50 metros caminando y trotando • Realiza desplazamientos de piques a cortas y largas distancias • Realiza simultáneos saltos con desplazamientos con un pie y dos pies • Pone en práctica lo aprendido en una serie de estaciones combinadas • Trabajo de velocidad de desplazamientos y reacción	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

SESIÓN DE CLASE #11

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA
PROFESOR: Zegarra Chihuala Frandux Jael
FECHA: 27/10/23

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGRO
HABILIDADES GIMNASTICAS	• Mantiene la coordinación de los miembros inferiores con los miembros superiores • Ejecuta desplazamientos con materiales	• Realiza coordinación de miembros inferiores con los miembros superiores a una larga y corta distancia. • Ejecuta desplazamientos con el material deportivo pañuelos • Respeta las normas de la Institución

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TÉCNICAS DIDÁCTICAS	RECURSOS EDUCATIVOS	TIEMPO

1° INICIO	• Control de asistencia e indicaciones de la actividad a trabajar y las normas a seguir. • Activación fisiológica: trote suave, movilización articular para los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, piernas).	✓ Diálogo ✓ Trabajo individual	✓ Campo deportivo	10 min
2° DESARROLLO	• Realiza movimientos corporales con el brazo derecho e izquierdo sin que se les caiga el material utilizado • Realiza giros con el material a utilizar desplazándose a la derecha e izquierda sin que se caiga el pañuelo. • Realiza saltos con elevación del material, coger y sentarse sin que se caiga el pañuelo al suelo. • Realiza movimientos de derecha e izquierda con dos a tres pañuelos a la vez intercambiando son un compañero.	✓ Trabajo individual ✓ Trabajo dirigido	✓ Campo deportivo ✓ Pañuelos ✓ Música	30 min
3° TÉRMINO	• Momento de relajación	✓ Trabajo dirigido		10 min

VIII. DE LOS PARTICIPANTES:

Alumnos de tercer y cuarto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 80737 Chongos-Tayabamba.

IX. METODOLOGÍA

Práctico

X. RECURSOS O MATERIALES

Equipos:

- Equipo de sonido

Materiales:

- Silbato
- Tablas
- Conos
- Platos
- Colchonetas
- Aros
- Testimonios
- Pelotas

XI. PRESUPUESTO

ITEM	CANTIDAD	COSTO	TOTAL
Equipo de sonido	01	S/ 180	S/ 180
Silbato	01	S/ 35	S/ 35
Conos	9	S/ 60	S/ 60
Platos	9	S/ 60	S/ 60
Colchonetas	9	S/ 90	S/ 90
Aros	9	S/ 14	S/ 14
Pelotas	9	S/ 90	S/ 90
TOTAL			S/ 529

FICHA TÉCNICA DE CONDICIÓN FÍSICA

FICHA TÉCNICA				
Apellidos y nombres:				
Datos antropométricos				
Fecha inicial:		Fecha final:		
Talla:		Peso:	Edad:	Sexo:
CAPACIDAD ORGÁNICO MOTRIZ	**TEST**	**CONTROL INICIAL**	**CONTROL FINAL**	**RESULTADO**
VELOCIDAD	**DESPLAZAMIENTO**			
FUERZA	**PLANCHAS**			
	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	**SEAT AND REACH**			
RESISTENCIA	**COOPER**			
OBSERVACIONES:				

A continuación, detallamos la descripción y realizamos de cada test:

VELOCIDAD:

PRUEBA DE 40 METROS

Objetivo: medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros

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

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

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

Reglas:

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

FUERZA:

PRUEBA DE FLEXIÓN DE BRAZOS

Objetivo: Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en posición prona

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

Valoración: Se registrará el número de repeticiones bien ejecutada.

Material: Se utilizará un cronometro y piso liso

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

PRUEBA DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO

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

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

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

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

PRUEBA DE HÍPER EXTENSIONES

Objetivo: Realizar un híper flexión del tronco en posición prona con los brazos en la nuca.

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

Valoración: Se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas.

Material: Se utilizará un cronometro y piso liso

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

PRUEBA DESALTO

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

Ejecución: El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los

dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

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

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

FLEXIBILIDAD:

Prueba: Test Seat and Reach

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

Ejecución: Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 3 veces, para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

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

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

RESISTENCIA:

Prueba: Test de los 12 minutos o Test de Cooper

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

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

Material: Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado. Un cronometro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los materiales indispensables para esta prueba.

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

HOMBRES 12 MINUTOS	
Categoría	Menos de 30 años
Muy mala	Menos de 1600 m
Mala	1600 a 2199 m
Regular	2200 a 2399 m
Buena	2400 a 2800 m
Excelente	Más de 2800 m
MUJERES 12 MINUTOS	
Muy mala	Menos de 1500 m
Mala	1500 a 1799 m
Regular	1800 a 2199 m
Buena	2200 a 2700 m
Excelente	Más de 2700 m

Anexo 4: Validación de instrumentos

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y apellidos del validador: Jorge Martín Lu Saavedra

Fecha: 16 de noviembre del 2023 Especialidad: Licenciado en Educación Física

Nombre del instrumento evaluado: Test Eurofit

Autor del instrumento: Díaz (2017)

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737 - CHONGOS – TAYABAMBA, 2023"

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?					19
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					20
Sumatoria parcial					123	58

Sumatoria total	181
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)	0.905

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

_____

_____

_____

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

181 = 0.905

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable

Mg: Jorge Martín Lu Saavedra

DNI: 32916897

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y apellidos del validador: Joel Antonio Rodríguez Escobedo

Fecha: 16 de noviembre del 2023 Especialidad: Licenciado en Educación Física

Nombre del instrumento evaluado: Test Eurofit

Autor del instrumento: Díaz (2017)

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737 - CHONGOS – TAYABAMBA, 2023"

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?					20
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					20
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					140	40

Sumatoria total	180
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)	0.9

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

_____

_____

_____

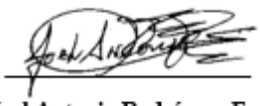
III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

180 = 0.9

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable



Mg: Joel Antonio Rodríguez Escobedo

DNI: 33864223

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y apellidos del validador: Ana María del Pilar Horna Merino

Fecha: 16 de noviembre del 2023 Especialidad: Doctora en Educación

Nombre del instrumento evaluado: Test Eurofit

Autor del instrumento: Díaz (2017)

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737 - CHONGOS – TAYABAMBA, 2023"

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					19
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					19
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					20
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					20
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					105	78

Sumatoria total	183
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)	0.915

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

_____

_____

_____

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

183 = 0.915

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable

Dra. Ana María del Pilar Horna Merino

DNI: 32973997

Base de datos

Pre test

Cuestionario sobre Condición Física en Estudiantes

N°	D1: Resistencia					D2: Fuerza					D3: Velocidad					D4: Flexibilidad				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2
3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3
4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2
5	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
7	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
8	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
9	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
10	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4
11	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4
12	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4
13	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
14	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2
15	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2
16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
17	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2
18	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1

Pos test

Cuestionario sobre Condición Física en Estudiantes

N°	D1: Resistencia					D2: Fuerza					D3: Velocidad					D4: Flexibilidad				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5
2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4
3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
5	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3
7	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2
8	2	2	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3
9	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	3	3
10	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
11	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
12	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
13	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
14	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4
15	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
16	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5
17	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
18	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	5

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor

ZEGARRA CHIHUALA FRANDUX JAEL	76699482	Franduxzegarra97@gmail.com
Apellidos y Nombres	DNI	Correo Electrónico

2. Tipo de Documento de Investigación

X	Tesis		Trabajo de Suficiencia Profesional		Trabajo Académico		Trabajo de Investigación

3. Grado Académico o Título Profesional [1]

	Bachiller	X	Título Profesional		Título Segunda Especialidad		Maestría		Doctorado

4. Título del Documento de Investigación

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737- CHONGOS – TAYABAMBA, 2023

5. Programa Académico

EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

6. Tipo de Acceso al Documento

X	Abierto o Público [2] (info:eu-repo/semantics/openAccess)		Acceso restringido [4] (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) (*)

(*) En caso de restringido sustentar motivo

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional. **B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS [5]**

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. [6]

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	18	02	2025

Huella Digital

Firma

Importante

1. *Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.*
2. *Ley N° 30035. Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.*
3. *Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.*
4. *En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC (Numerales 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital*
5. *Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.*
6. *Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".*

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80737- CHONGOS – TAYABAMBA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	27%	%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	1%
7	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Submitted on 1689821696320 Trabajo del estudiante	1%

9	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to consultoriadeserviciosformativos Trabajo del estudiante	1 %
11	www.coursehero.com Fuente de Internet	1 %
12	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	gobiernolocalosa.go.cr Fuente de Internet	<1 %
14	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	<1 %
17	civ.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	pt.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.espe.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	

	Trabajo del estudiante	<1 %
21	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
22	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
23	idoc.tips Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
26	saludydeporte.consumer.es Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
28	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to unapiquitos Trabajo del estudiante	<1 %
31	lookformedical.com Fuente de Internet	

		<1 %
32	noticiascd.mx Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1 %
35	fdocuments.es Fuente de Internet	<1 %
36	www.sc.ehu.es Fuente de Internet	<1 %
37	www.uady.mx Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
39	news.un.org Fuente de Internet	<1 %
40	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
41	americanae.aecid.es Fuente de Internet	<1 %

42	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
43	patents.google.com Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.bausate.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
46	repositorio.unicauca.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
47	www.plazadedeportes.com Fuente de Internet	<1 %
48	1library.co Fuente de Internet	<1 %
49	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
50	doczz.es Fuente de Internet	<1 %
51	ojs.docentes20.com Fuente de Internet	<1 %
52	pdfcookie.com Fuente de Internet	<1 %
53	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

54	repositorio.cualtos.udg.mx:8080 Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
57	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
58	www.cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
59	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
60	www.oalib.com Fuente de Internet	<1 %
61	e-revista.unioeste.br Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Apagado	Excluir coincidencias	< 6 words
Excluir bibliografía	Activo		