

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



.....

**Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto
grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Secundaria en la Especialidad de Educación Física

Autor:

Becerra Guevara, Yolmer

(ORCID:0009-0002-0015-0239)

Asesor:

Llanos Bardales, Jaime

(ORCID: 0000-0002-4138-5475)

Chimbote – Perú

2024

Índices

Índice General.....	i
Índice de tablas	ii
Índice de figuras.....	iii
Palabras clave	iv
Constancia de originalidad.....	¡Error! Marcador no definido.
Título.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract	viii
Introducción	1
Metodología	16
Resultados	18
Análisis y discusión	37
Conclusiones	40
Recomendaciones	40
Agradecimientos	41
Referencias Bibliográficas	42
Anexos	46

Índice de tablas

Tabla 1 Edad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024	18
Tabla 2 Sexo de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024	18
Tabla 3 Nivel de capacidades físicas con respecto a resistencia, de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.	19
Tabla 4 Nivel de capacidades físicas con respecto a velocidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.	20
Tabla 5 Nivel de capacidades físicas con respecto a fuerza de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.	21
Tabla 6 Nivel de capacidades físicas con respecto a flexibilidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.	22
Tabla 7 Detalles de las actividades a desarrollar	24
Tabla 8 Conociendo el CrossFit.....	25
Tabla 9 Ritmo y resistencia.....	27
Tabla 10 Límite de resistencia	28
Tabla 11 Velocidad y control.....	29
Tabla 12 Base de fuerza.....	30
Tabla 13 Fuerza Total	32
Tabla 14 Libera tu cuerpo	34
Tabla 15 Flexibilidad y movimiento.....	35

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de capacidades físicas con respecto a resistencia, de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.	19
Figura 2 Nivel de capacidades físicas con respecto a velocidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca,	20
Figura 3 Nivel de capacidades físicas con respecto a fuerza de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.	21
Figura 4 Nivel de capacidades físicas con respecto a flexibilidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.....	22

Palabras clave

Capacidades físicas, fuerza, flexibilidad,



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

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

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024" del (a) estudiante: **BECERRA GUEVARA YOLMER**, identificado(a) con Código N° **1116102007**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **29%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para 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, 14 de noviembre de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



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

Título

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El
Cumbe, Cajamarca – 2024”

Resumen

En el presente estudio el objetivo principal fue evaluar el nivel de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria. El Cumbe, Cajamarca – 2024, para ello se empleó una metodología de tipo básica con un enfoque cuantitativo, descriptivo de diseño no experimental, además estuvo conformada por 17 estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria. El Cumbe, a quienes se les administró cuatro test que evalúan cada capacidad física de los estudiantes, para resistencia, el test de Cooper, para velocidad, la prueba de 20 metros, para la fuerza el salto horizontal y para la flexibilidad la flexión profunda del cuerpo. Los resultados mostraron que la resistencia tuvo un nivel bueno con 47%, seguido de la velocidad, con un nivel muy bueno 53%, también la fuerza, con un nivel regular con 53% y la flexibilidad con un nivel regular 47%, asimismo se desarrolló la propuesta que está comprendida por ocho sesiones de aprendizaje. Concluyendo que las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la I.E. Secundaria El Cumbe, Cajamarca – 2024 se encuentra en un nivel regular.

Abstract

The main objective of this study was to evaluate the level of basic physical abilities of fourth-grade students at the El Cumbe Secondary School in Cajamarca, Peru, in 2024. A basic methodology with a quantitative, descriptive, non-experimental design was employed. The study included 17 fourth-grade students from the El Cumbe Secondary School, who were administered four tests to evaluate each of the students' physical abilities: the Cooper test for endurance, the 20-meter dash for speed, the standing long jump for strength, and the deep body flexion test for flexibility. The results showed that endurance was at a good level (47%), followed by speed at a very good level (53%), strength at a fair level (53%), and flexibility at a fair level (47%). A proposed program, consisting of eight learning sessions, was then developed based on the findings. Concluding that the basic physical abilities of the fourth grade students of the I.E. Secundaria El Cumbe, Cajamarca – 2024 are at a regular level.

Introducción

Las capacidades físicas básicas son fundamentales para el desarrollo integral de los individuos, que influyen directamente en su calidad de vida, salud y rendimiento físico. Estas capacidades, que incluyen la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad son esenciales para realizar actividades cotidianas, deportivas y laborales de manera eficiente y segura. La adquisición y mejora de estas capacidades físicas básicas en edades tempranas, especialmente durante la adolescencia, es crucial para establecer hábitos saludables y prevenir problemas de salud a largo plazo. Por ello, es imprescindible indagar y comprender cómo desarrollar y mejorar estas capacidades físicas básicas en jóvenes, para promover un estilo de vida saludable y también activo, que perdure en el trayecto de su vida. Asimismo, investigaciones como Carrillo et al. (2020) mencionan que el objetivo de su investigación estuvo inclinado a la reflexión acerca de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas en alumnos de una universidad de Cuba. Utilizó el método dialécticomaterialista; donde incluyó el análisis de documentos, observación, entrevista y encuesta, lo que logró la determinación de sus principales hallazgos y limitaciones, que sirvió de base para la realización de su propuesta. Los autores sustentan la relevancia de promover las capacidades físicas, haciendo énfasis en que su desarrollo ayuda a la formación integral del estudiante y también al mantenimiento de su salud.

Por su parte, Durand et al. (2020) en su investigación tuvieron a bien la evaluación de las capacidades físicas básicas en las edades tempranas a través de una revisión de la literatura. A través de los obtenidos afirman que hay controversias debido a la diversidad de pruebas de campo que se han empleado para evaluar una misma cualidad, en los contextos deportivo y educativo. Siendo este hecho el que induce a la confusión de los profesionales del área, quienes determinan que el proceso de iniciación deportiva constituye una etapa inicial hacia el alto rendimiento, y significar un punto de partida se lo considera como uno de los más importantes se debe respetar las edades cronológicas que se recomienda en cada deporte para dar inicio a este proceso, caso contrario puede generar inconvenientes como por ejemplo el abandono prematuro de los deportistas.

Zabala (2019) en su investigación menciona que según la observación realizada en una institución educativa de Guayaquil, evidenció que existen alumnos que muestran dificultades en el desarrollo de sus capacidades físicas fundamentales, lo cual origina limitaciones en su desempeño motor y en su interacción social. En respuesta a este problema, este estudio presenta su finalidad de diseñar y programar actividades lúdicas orientadas al fortalecimiento de estas condiciones físicas de los estudiantes. A través de una metodología descriptiva pudo determinar que la elaboración del programa contribuye a mejorar las capacidades físicas esenciales en los alumnos, favoreciendo así el rendimiento físico motor y social.

Apaza y Gomez (2019) en su estudio tuvo como objetivo general determinar los efectos de la aplicación de juegos lúdicos en las capacidades físicas en la disciplina de fútbol en estudiantes de una I.E. en Arequipa. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo, cuasi experimental. Tras la verificación de la prueba de hipótesis los hallazgos revelaron que la incorporación de juegos lúdicos influye positiva y significativa en el fortalecimiento de las capacidades físicas de los alumnos de una I.E. en Arequipa, por lo tanto, es muy importante que se realice en las I.E. de todo el departamento.

Puruhuaya (2019) en su investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de capacidades físicas de los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa. Su enfoque fue cuantitativo, descriptivo, se aplicó los test de valoración de capacidades físicas para estudiantes adolescentes. Los hallazgos evidenciaron que las capacidades físicas de los estudiantes están en un 41 %, en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva. Entre las capacidades analizadas, la flexibilidad fue la que evidenció los hallazgos más favorables.

Lozano y Paredes (2019) en su investigación tuvo como fin determinar la influencia de un programa de juegos cooperativos en la mejora de las capacidades sociomotrices de los estudiantes. Es un trabajo cuantitativo cuasi experimental. En lo que concierne al nivel de desarrollo de las capacidades sociomotrices, los hallazgos

iniciales evidenciaron que la mayoría de los estudiantes del grupo experimental y del grupo control presentaron un nivel bajo en sus capacidades motrices. Posterior a la aplicación del programa fundamentada e juegos cooperativos, se mostró una mejora significativa en el grupo experimental, alcanzando niveles favorables. Por el contrario los alumnos del grupo control que no participaron en la intervención su desarrollo continuo limitado. Se pudo identificar el impacto directo del programa.

Hinojosa (2020) en su investigación tuvo como objetivo determinar el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de una I.E.S. en Puno. La investigación fue no experimental, descriptivo. En sus hallazgos evidenció que, los alumnos tienen las capacidades en la escala regular, resistencia con 46%, fuerza con 38%, velocidad 44% y flexibilidad con 44%. Se concluye que el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes es regular, por tanto, dichos estudiantes no vienen dando respuestas positivas a sus necesidades de desarrollo de las capacidades físicas, más por el contrario están vivenciando consciente o inconscientemente la disminución de su calidad de vida.

Velasque y Pilco (2022) en su investigación tuvo como fin determinar como la aplicación de los juegos cooperativos en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de primero de secundaria en Apurimac. La metodología fue cuantitativa de diseño pre experimental, con la participación de 12 estudiantes. En sus resultados mostró que el 66,7% se encuentra en un nivel de inicio con respecto a la capacidad de resistencia, el 83,33% en un nivel inicio también en cuanto a fuerza, el 83,33% en un nivel de proceso con respeto a velocidad; de manera general las capacidades físicas es de nivel inicio con 83,33%. Se concluye que la aplicación de los juegos mejora los niveles de capacidades físicas en los estudiantes debido a que la prueba posterior que se realizó se obtuvieron niveles altos en cuanto al logro.

Cambilla (2023) en su estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de condición física en estudiantes de la I.E. de Huacullani. La metodología fue de enfoque cuantitativo, descriptivo no experimental, con la participación de 29 estudiantes de ambos sexos. Los resultados mostraron que el 37.5% de estudiantes de tercer grado muestran regular condición física, la que corresponde a las capacidades a velocidad,

flexibilidad, fuerza y resistencia, mientras que los estudiantes de cuarto grado de 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, están el regular. Concluye que; el nivel de condición física en los estudiantes es regular, indicando que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular en velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

Malpartida y Malpartida (2023) en su estudio tienen a bien determinar el nivel de la condición física en grado de nivel secundaria de las I.E. de Huacaybamba. El estudio fue descriptivo no experimental transversal cuantitativo, la población lo conforman los estudiantes de primero y segundo grado. El análisis de los resultados evidenció que el 37,5% de los estudiantes del tercer grado presenta un nivel de condición física catalogado como regular, considerando las capacidades de velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. De igual manera, entre los estudiantes del cuarto grado, con edades comprendidas entre los 10 y 11 años, el 50,0% se ubica también en el nivel regular. Esto evidencia la necesidad de fortalecer dichas capacidades mediante actividades físicas planificadas y continuas.

A nivel regional, Guevara (2021) llevó a cabo un estudio con el propósito de determinar la relación existente entre las capacidades físicas y la técnica individual de fútbol en los niños de la Institución Educativa N.º 17406 “San Ignacio de Loyola”, ubicada en Palo Blanco, Jaén. La investigación fue de tipo básica, con un nivel descriptivo correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. Los resultados mostraron que el 43.75 % de los participantes presentaron un nivel regular tanto en sus capacidades físicas como en la técnica individual de fútbol. El valor obtenido de $p = 0.000$, inferior al 5 %, según la prueba estadística de Chi Cuadrado, permitió aceptar la hipótesis alternativa, confirmando que existe una relación significativa entre ambas variables. Además, el coeficiente de correlación de Chi Cuadrado ($\chi^2 = 0.681$) indicó una asociación de tipo moderado.

Con respecto a las teorías, se presentan la teoría del desarrollo cognitivo elaborada por Lev Vigotsky, destacado exponente de la psicología rusa, sostiene que el proceso de desarrollo infantil está profundamente determinado por los contextos

históricos y culturales en los que el niño crece. Según el autor, comprender el desarrollo de una persona requiere necesariamente conocer la cultura en la que se forma, ya que los modos de pensar no provienen de factores biológicos o innatos, sino que se construyen a partir de las interacciones sociales y de las instituciones culturales. En este sentido, Vigotsky plantea que la sociedad adulta tiene el deber de transmitir su saber colectivo a las nuevas generaciones, con el propósito de favorecer el progreso intelectual y el aprendizaje significativo (De Rosa, 2018).

A través de la participación en diversas actividades sociales, el niño asimila y hace suyas las herramientas culturales que enriquecen su pensamiento, tales como el lenguaje, los sistemas de numeración, la escritura, las manifestaciones artísticas y otras creaciones propias de la sociedad. De acuerdo con Vygotsky, el desarrollo cognitivo se produce progresivamente a medida que el niño interioriza los aprendizajes derivados de sus interacciones sociales y los convierte en parte de sus procesos mentales, tanto la historia de la cultura del niño como la de su experiencia personal son importantes para comprender el desarrollo cognoscitivo. Su teoría refleja una concepción cultural-histórica del desarrollo (De Rosa, 2018).

Dentro de la teoría de Vygotsky se distinguen cinco conceptos fundamentales, entre los cuales destacan las funciones mentales inferiores y superiores. Las funciones mentales inferiores son aquellas con las que el ser humano nace; corresponden a las capacidades naturales determinadas por la herencia biológica y presentan un comportamiento limitado, condicionado por las posibilidades innatas del individuo. En cambio, las funciones mentales superiores se desarrollan progresivamente mediante la interacción social, ya que surgen del contacto con otros y del aprendizaje cultural. Por ello, estas funciones están profundamente influenciadas por el entorno social y por las particularidades culturales del contexto en el que se forma la persona (De Rosa, 2018).

Vygotsky plantea que las funciones mentales superiores o habilidades psicológicas se desarrollan en dos etapas sucesivas. En una primera fase, dichas funciones se manifiestan en el plano social, es decir, en la interacción del niño con

otras personas; posteriormente, se interiorizan y pasan a formar parte del ámbito individual. De esta manera, sostiene que en el proceso de desarrollo cultural del niño, cada función aparece en dos niveles: primero en el plano social (interpsicológico) y luego en el plano interno (intrapsicológico). En consecuencia, afirma que todas las funciones psicológicas tienen su origen en las relaciones interpersonales que el individuo establece con su entorno (De Rosa, 2018).

En relación con las herramientas del pensamiento, Vygotsky, al igual que Piaget, concibió el desarrollo cognitivo como un proceso caracterizado por transformaciones cualitativas en la forma de pensar. No obstante, su enfoque se centró en las herramientas técnicas y psicológicas que los niños utilizan para comprender e interactuar con su entorno. En términos generales, las herramientas técnicas permiten modificar los objetos o ejercer control sobre el medio, mientras que las herramientas psicológicas posibilitan la organización y autorregulación del pensamiento y la conducta (De Rosa, 2018).

En relación con las herramientas del pensamiento, Vygotsky, al igual que Piaget, concibió el desarrollo cognitivo como un proceso caracterizado por transformaciones cualitativas en la forma de pensar. No obstante, su enfoque se centró en las herramientas técnicas y psicológicas que los niños utilizan para comprender e interactuar con su entorno. En términos generales, las herramientas técnicas permiten modificar los objetos o ejercer control sobre el medio, mientras que las herramientas psicológicas posibilitan la organización y autorregulación del pensamiento y la conducta (De Rosa, 2018).

La zona de desarrollo próximo comprende aquellas funciones que se encuentran en proceso de formación, pero que aún no se han consolidado plenamente. En términos prácticos, esta zona representa la distancia entre las habilidades que el niño puede ejecutar de manera independiente y aquellas que alcanza con la guía o apoyo de otra persona (De Rosa, 2018). Detrás de diversas decisiones pedagógicas, de la elección de actividades y del uso de ciertos conceptos para describir acciones educativas, subyacen múltiples investigaciones y teorías que las fundamentan. Entre

ellas destacan los aportes de Vygotsky, referidos al aprendizaje en contextos significativos, la noción de andamiaje, el rol del docente como mediador o facilitador, el aprendizaje colaborativo, la retroalimentación entre pares, así como la relevancia de la interacción social y la construcción compartida del significado en los procesos de aprendizaje (Alonso, 2019).

Asimismo, Las capacidades físicas básicas se entienden como las cualidades o recursos corporales propios de cada individuo, que hacen posible la ejecución de distintos movimientos, como flexionarse, desplazarse con rapidez, entre otros. Estas capacidades son consideradas predisposiciones innatas del ser humano que, en condiciones de salud adecuadas, pueden desarrollarse y perfeccionarse mediante la práctica sistemática. Asimismo, constituyen la base sobre la cual se manifiestan y potencian todas las habilidades motrices (Cañizares y Carbonero, 2017).

Por su parte Cirujano (2017) menciona que también se las conoce como condicionales porque se mejoran con el acondicionamiento físico y porque son indispensables para cualquier trabajo. Su nivel de complejidad es muy bajo, en cualquier actividad o ejercicio siempre se presentan juntas, aunque al estudiarlas se las ve por separado.

En términos generales, las capacidades físicas funcionan de manera conjunta como componentes esenciales del individuo, manifestándose de forma integral en cualquier tipo de actividad física o deportiva. De este modo, las capacidades físicas básicas se distinguen por su estrecha vinculación con la técnica y las habilidades motrices, ya que su ejecución implica procesos metabólicos específicos y la participación activa de grandes grupos musculares (Muñoz, 2015).

La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada. Esta capacidad puede fortalecerse mediante un entrenamiento regular, lo que contribuye al desarrollo y acondicionamiento de los músculos para la adecuada ejecución de diferentes actividades físicas (Mariscal, 2021).

Entre las diversas manifestaciones de la fuerza, se encuentra la fuerza máxima, entendida como la mayor capacidad que posee un músculo o conjunto de músculos para generar tensión. Este tipo de fuerza se entrena principalmente en disciplinas como la halterofilia o el culturismo, donde se realizan repeticiones con cargas elevadas, cercanas al límite o ligeramente inferiores al máximo posible (Martin, 2018).

La fuerza resistencia se define como la capacidad que posee un músculo o conjunto de músculos para mantener, durante un periodo prolongado, contracciones repetitivas sin perder eficacia. Este tipo de fuerza es fundamental en disciplinas deportivas de carácter cíclico, como la natación o el remo en distancias medias y largas, donde se requiere sostener el esfuerzo físico de manera continua (Martin, 2018).

La fuerza-velocidad hace referencia a la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejecutar movimientos a la máxima velocidad posible, aplicando un alto nivel de fuerza en un tiempo muy breve. Este tipo de manifestación se evidencia en disciplinas atléticas de carácter explosivo, como las carreras de velocidad, los lanzamientos y los saltos (Martin, 2018).

Según Muñoz (2015), el desarrollo de la fuerza es un proceso continuo a lo largo del crecimiento, alcanzando su punto máximo durante la tercera década de vida. Entre los 6 y 10 años, el aumento de la fuerza es progresivo pero lento; alrededor de los 11 años se observa una aceleración en este desarrollo, siendo más notable en los varones que en las mujeres. Durante la etapa comprendida entre los 12 y 14 años, el incremento de la fuerza se estabiliza, mientras que entre los 14 y 16 años se produce un crecimiento considerable de la masa y potencia muscular, llegando a alcanzar aproximadamente el 85% de la fuerza total. Posteriormente, entre los 17 y 19 años, el desarrollo muscular se consolida, representando cerca del 44% de la masa corporal. En el rango de los 20 a 25 años, la fuerza tiende a mantenerse estable, alcanzando su nivel máximo hacia los 30 años en ambos sexos. A partir de esa edad, se inicia una disminución gradual de la fuerza, la cual puede atenuarse mediante la práctica constante de ejercicios físicos de mantenimiento.

La resistencia, esta capacidad física permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible. Al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más baja posible (Mariscal, 2021).

Dentro de las clasificaciones de la resistencia se distingue la resistencia aeróbica, la cual resulta esencial para cualquier persona, ya que constituye la base para la ejecución de diversas actividades físicas y para mantener el esfuerzo ante la fatiga. Su práctica regular representa además un medio eficaz para favorecer la salud y mejorar el rendimiento general del organismo (Martin, 2018).

En contraste, la resistencia anaeróbica se entrena principalmente en aquellas disciplinas donde la potencia y la velocidad tienen un papel determinante. No obstante, cuando se trata de programas orientados al bienestar físico, este tipo de trabajo no suele ser el más recomendable, debido a la alta demanda energética y esfuerzo que requiere (Martin, 2018). Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud. A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan.

Entre los 15 y 17 años, la resistencia física se incrementa notablemente, alcanzando su punto máximo en la resistencia aláctica. Alrededor de los 20 años, el cuerpo se encuentra en condiciones óptimas para realizar esfuerzos intensos que contribuyen al desarrollo de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo es más capaz de soportar la acumulación de lactato. Durante el período comprendido entre los 20 y 30 años, se alcanza la etapa de mayor rendimiento tanto en esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. A partir de los 30 años, la resistencia comienza a disminuir de manera gradual, aunque a un ritmo más lento que la fuerza o la velocidad;

sin embargo, con un entrenamiento constante y adecuado, puede mantenerse en niveles elevados (Muñoz, 2015).

La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación (Mariscal, 2021). Entre las tipologías de la velocidad se distingue, en primer lugar, la velocidad de reacción, entendida como la capacidad para responder motrizmente en el menor tiempo posible ante un estímulo determinado, como ocurre en la salida desde los tacos en una carrera de 100 metros (Martin, 2018). Asimismo, se encuentra la velocidad gestual, que se refiere a la facultad de realizar un movimiento acíclico con la mayor rapidez posible, como sucede en el lanzamiento de peso (Martin, 2018). Por último, la velocidad de desplazamiento consiste en la capacidad de efectuar una serie continua de movimientos cíclicos en el menor tiempo, siendo un ejemplo clásico las carreras de 100 metros planos en atletismo (Martin, 2018).

Entre los 6 y 9 años, se observa un notable incremento en la velocidad, con una mejora significativa en la frecuencia motriz y en la ejecución de movimientos acíclicos. Entre los 9 y 11 años, los niveles de coordinación alcanzan un desarrollo adecuado, lo que facilita el progreso de la velocidad gestual y la frecuencia de movimientos, aunque aún se presenta una limitada fuerza muscular. Alrededor de los 11 y 12 años, el organismo se encuentra en una etapa óptima para la práctica de ejercicios orientados al desarrollo específico de la velocidad. Finalmente, entre los 12 y 14 años, la fuerza experimenta un aumento considerable, pero aparecen también variaciones en la coordinación que pueden influir negativamente en el rendimiento de la velocidad.

Entre los 14 y 16 años, se alcanza la máxima frecuencia gestual, equiparándose los tiempos de reacción a los de los adultos. En esta etapa, tanto el sistema anaeróbico láctico como la fuerza muscular se aproximan al nivel adulto (alrededor del 80%), lo que la convierte en un período propicio para identificar talentos en disciplinas que demandan una alta velocidad de reacción. Posteriormente, entre los 17 y 18 años, se

logra cerca del 95% de la velocidad máxima, con una mejora significativa en la velocidad cíclica y un desarrollo del sistema anaeróbico cercano al 90%. A partir de este punto, el progreso de la velocidad tiende a estabilizarse y, hacia los 25 años, comienza a disminuir progresivamente si no se mantiene una rutina de entrenamiento adecuada (Muñoz, 2015).

La última de las capacidades físicas condicionales es la flexibilidad, una habilidad que, aunque está presente desde el nacimiento, tiende a disminuir progresivamente con el paso del tiempo si no se entrena de forma constante. Esta capacidad se refiere a la posibilidad de ejecutar movimientos amplios en las articulaciones sin requerir un gasto energético significativo durante la actividad física

La flexibilidad puede clasificarse en estática y dinámica. La primera se caracteriza porque la elongación muscular se mantiene durante un periodo determinado (Martin, 2018), mientras que la segunda implica la alternancia entre estiramiento y acortamiento del músculo, conservando la extensión solo por un breve lapso, como ocurre en los ejercicios de movilidad articular (Martin, 2018). A diferencia de otras capacidades físicas, la flexibilidad tiende a disminuir con el crecimiento. Su punto máximo se alcanza durante la infancia, con un ligero repunte al inicio de la pubertad, aproximadamente entre los 10 y 12 años, tras lo cual declina de manera progresiva. Hasta los 6 años, el aparato locomotor se distingue por una gran elasticidad, por lo que son más apropiadas las actividades globales y de movimientos básicos que favorezcan la libre expresión motriz del niño.

La flexibilidad se divide en estática y dinámica. La flexibilidad estática se refiere al mantenimiento de la elongación muscular durante un tiempo determinado (Martin, 2018), mientras que la flexibilidad dinámica consiste en la alternancia entre la extensión y contracción del músculo, manteniendo la elongación solo de forma momentánea, como sucede en los ejercicios de movilidad articular (Martin, 2018). A diferencia de las demás capacidades físicas, la flexibilidad disminuye con el crecimiento. Su punto máximo se presenta en la infancia, con un leve aumento al inicio de la pubertad (alrededor de los 10 a 12 años), para luego reducirse gradualmente.

Hasta los 6 años, el sistema locomotor posee una gran elasticidad, lo que hace conveniente la práctica de actividades generales y movimientos básicos que promuevan la libre motricidad del niño.

La justificación teórica de la investigación se sustenta en los diversos conceptos y definiciones de las capacidades físicas básicas, así como en los aportes de la teoría de Vygotsky, los cuales tienen una amplia aplicación en el ámbito de la educación física. Estos fundamentos permiten comprender los aspectos que configuran la variable de estudio, destacando que las capacidades físicas se manifiestan como potencialidades innatas en las personas que pueden desarrollarse mediante la práctica y la interacción con su entorno.

La justificación práctica de esta investigación radica en el aporte que ofrece para la resolución de problemas que puedan surgir en el contexto estudiado, ya que permitirá identificar el grado de afectación de dichos trastornos en el personal asistencial. Este conocimiento resulta esencial para prevenir diversas consecuencias derivadas de tales afecciones y promover acciones orientadas al bienestar y al desempeño óptimo del personal.

La justificación social: debido a los aportes de solución que presenta para solución de problemas en las instituciones educativas con respecto a los estudiantes, ofreciendo un mejor desarrollo de sus capacidades físicas. La justificación metodológica, por la determinación de la influencia de estas capacidades en el entorno físico, los cuales fueron evaluados con test. Y la justificación científica, por la información obtenida mediante el estudio realizado el cual servirá como antecedente para futuras investigaciones locales, nacionales e internacionales.

Según la Organización Mundial de la salud se debe practicar la actividad física al día como mínimo sesenta minutos y esto califica para niños y jóvenes en un rango de 5 y 17 años, dichas actividades deben estar conformadas por desplazamientos, deportes, actividades recreativas o ejercicios, tal es el objetivo de mejorar su calidad de vida en cuanto a su salud, mientras mayor frecuencia se realicen ciertas actividades físicas, estas aumentan su beneficio para desarrollar las capacidades físicas básicas que

se asocian a una salud estable, en ellas están la resistencia, la flexibilidad y la fuerza (OMS, 2015).

Según los estudios que se realizan a nivel mundial, en el caso de España, éste menciona que la actividad física tiene sus consecuencias positivas en las capacidades físicas básicas, asimismo esta mejora la composición corporal, no obstante, la falta de dichas actividades va a ocasionar efectos negativos en las capacidades físicas y ello se tiene a la disminución de elasticidad y movilidad articular, la disminución de las habilidades de reacción. Ello lo ha demostrado un grupo de niños de 6 y 18 años con riesgo de sobrepeso, quienes tienen dificultades en la resistencia a la fuerza, la agilidad, la velocidad y el equilibrio (Montenegro, 2019).

Entre los grandes problemas de las capacidades físicas, se ha encontrado la obesidad infantil, que mediante un informe Aladino (2014) evidenció que aproximadamente el 40% de los niños españoles presenta sobrepeso. De igual modo, según datos de la Fundación Thao, cerca del 28% de los menores en España padece sobrepeso (21,2%) u obesidad (7,1%). En este contexto, especialistas como el Premio Nacional de Investigación en Medicina, Gerardo destacan la relevancia de abordar esta problemática desde una perspectiva preventiva y educativa. Villa afirman que la escasa actividad física y deportiva escolar genera, más que la mala alimentación, sobrepeso, obesidad infantil y riesgo de síndrome metabólico (Carretero, 2017).

Es cierto que durante la infancia de los años anteriores las capacidades de los niños eran superiores a las de los niños de hoy en día, tal eran esas capacidades físicas que las competencias se desarrollaban también entre docentes y padres. La falta de práctica de estas actividades a empeorado la competencia física de los niños, muy al margen de lo que algunos puedan creer, las competencias motrices se obtienen a través de la práctica regular de estas actividades. El docente tiene compromiso con ello, aunque tiene límites, presenta ciertas pautas y recomendaciones, así como técnicas para que estos puedan experimentar de diferentes formas las actividades físicas, es así que las personas deben comprender que las simples dos horas a la semana de clase no

compensan una vida y en ciertos casos con mal hábitos alimenticios y optando por el entretenimiento sedentario (Seijas, 2014).

Por otro lado, en Ecuador, se ha identificado un problema en las instituciones educativas de nivel secundario, relacionado con el área de cultura física. En este ámbito, se observa una carencia de ejercicios físicos coordinados, lo cual constituye una de las principales causas de que los estudiantes presenten dificultades en su rendimiento físico. Esta situación limita su capacidad para desarrollar adecuadamente la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, cualidades que son esenciales para un óptimo desempeño en las distintas disciplinas deportivas (Gómez, 2017).

En el desarrollo de las actividades profesionales de un docente en una institución educativa de Naranjal se han presentado dificultades en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, y ello ha percutido negativamente en el rendimiento físico en las clases, evidenciándose en los hallazgos de los test pedagógicos con el cual se valora el desarrollo de las capacidades físicas que han realizado los docentes que imparten la asignatura de Cultura en esta institución, en el cual se presentó que existen dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas, lo que incide de forma negativa en el rendimiento físico de los estudiantes durante el desarrollo de las clases (Salazar, 2013).

En el Perú, un estudio reciente señala que alrededor del 61% de la población realiza poca o ninguna actividad física, evidenciando un bajo nivel de movimiento corporal. Uno de los principales problemas observados en las prácticas deportivas durante la edad escolar es el abandono, ya sea temporal o definitivo. Si bien muchos niños muestran interés en participar en actividades físicas, una gran parte de ellos deja de hacerlo con el tiempo. Este desinterés o abandono del ejercicio físico constituye un fenómeno complejo, influido por diversos factores, como la disponibilidad de alternativas para ocupar el tiempo libre o el cambio de intereses hacia otras actividades (Ambrosio, 2020).

Es necesario que las capacidades físicas se desarrollen en edades tempranas, teniendo en cuenta la formación del estudiante, en la que mayormente se han tenido

dificultades por la falta de prácticas o por no poseer un educador adecuado a sus necesidades y de esta manera corregir y desarrollar las capacidades físicas básicas como estudiantes (González, 2014).

En la Institución Educativa El Cumbe, a raíz de la pandemia se han observado muchos cambios, en este caso en la Educación Física, el estudiante si bien es cierto se ha estado adaptando al nuevo cambio de educación, a través del internet las clases de educación física se ha estado impartiendo de una forma diferente, sin contacto y sin poder evaluar en tiempo real, es notable los cambios bruscos que se ha tenido a raíz de ello, el estudiante ha adoptado una vida sedentaria, en la que sus capacidades físicas básicas se han visto truncas por la falta de actividades que fortalecen a estas, asimismo los alumnos han mostrado desconocimiento de una serie de actividades que son básicas para su fortalecimiento, por ello estas capacidades a pesar de notarse no han sido evaluadas directamente a través de un test para medir sus niveles por ello en esta investigación se presenta la pregunta de interrogación:

¿Cuál es el nivel de las capacidades físicas básicas de los Estudiantes del cuarto grado la Institución Educativa El Cumbe, Cajamarca - 2024?

La definición conceptual de las capacidades básicas, se entienden como las predisposiciones fisiológicas innatas del individuo que hacen posible el movimiento y que pueden evaluarse y desarrollarse mediante el entrenamiento. Entre ellas se incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (Muñoz, 2015).

Su definición operacional, medida a través de las dimensiones que posee las variables capacidades físicas básicas que son, la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad con la ayuda de los test correspondientes.

Los estudios descriptivos, cuyo propósito principal es la recolección de información, no necesitan formular hipótesis, ya que su objetivo general es reunir datos que permitan describir fenómenos poco explorados. Sin embargo, estos estudios no buscan explicar ni comprobar las causas que podrían estar detrás de dichos fenómenos (Icart & Canela, 1998).

El objetivo general de esta investigación es evaluar el nivel de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024.

Como objetivos específicos, 1) Evaluar las capacidades físicas básicas de fuerza en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. 2) Evaluar las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. 3) Evaluar las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. 4) Evaluar las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. 5) Diseñar los juegos lúdicos para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024.

Metodología

De acuerdo con el enfoque, la investigación es de tipo cuantitativo, ya que se basa en la recolección de datos con el propósito de comprobar hipótesis, identificar patrones de comportamiento y respaldar teorías existentes. En cuanto a su finalidad, se considera un estudio de nivel básico, orientado a contribuir a la explicación teórica del fenómeno investigado (Hernández et al., 2014).

Según el alcance, la investigación es descriptiva, debido a que se conocieron las características de la variable en estudio, analizando los datos obtenidos (Hernández et al., 2014).

La presente investigación corresponde a un diseño no experimental, ya que no se efectuó manipulación alguna de las variables, sino que estas fueron observadas en su contexto natural. Asimismo, se clasifica como un estudio de corte transversal, debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal (Hernández et al., 2014).

Esquema de investigación:

M → O

M: Es la muestra en quien se realiza el estudio.

O: Información de interés recogido.

La población es la acumulación de las comprobaciones dadas en una particularidad habitual de un grupo de individuos o cosas (Hernández et al., 2014). Conformada por los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa “El Cumbe”. Debido a la cantidad de estudiantes para la toma de muestra se tomó en cuenta toda la población dado que esta fue pequeña, por eso estuvo conformada por 17 estudiantes.

Para esta investigación se utilizó la técnica de la observación, la cual es definida como el estudio que realiza el investigador a través del uso de sus sentidos, lo cual puede ser con o sin ayuda de aparatos técnicos, con el fin de obtener los hechos que se surgen tal y como son (Díaz, 2011).

El instrumento empleado para esta investigación son los test, con los cuales evalúan cada capacidad física de los estudiantes, el test es una prueba que tiene como fin la evaluación de conocimiento o aptitudes (Campos & Lule, 2012).

Los instrumentos considerados para la investigación fueron validados para posteriormente poderse aplicar a la realidad local, estos test considerados son: para resistencia, el test de Cooper, para velocidad, la prueba de 20 metros, para la fuerza el salto horizontal y para la flexibilidad la flexión profunda del cuerpo, estos instrumentos según Puruhuaya (2019) han sido validados internacionalmente y contextualizado a través de baremos.

Después de recolectarse la información se procedió a realizar una base de datos para poder vaciar lo registrado, asimismo se obtuvieron las puntuaciones correspondientes por cada test aplicado al alumno, posterior a ello se asignó las categorías según los baremos por cada puntuación directa de cada capacidad física y finalmente con el objetivo de responder a la pregunta de investigación y dar resultado a lo planteado, las puntuaciones de cada individuo serán graficadas por categorías y dimensiones, presentadas también con su tablas respectivas y sus valoraciones.

Resultados

Se presentan los resultados en este capítulo como respuesta a los objetivos propuestos en esta investigación.

Tabla 1

Edad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15	7	41%
16	8	47%
17	1	6%
19	1	6%
Total	17	100%

Descripción: El 41% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024 tiene 15 años de edad, el 47% tiene 16 años, el 6% tiene 17 años y el 6% restante tiene 19 años.

Tabla 2

Sexo de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	7	41%
Masculino	10	59%
Total	17	100%

Descripción: el 59% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024 es de sexo masculino y el 41% es de sexo femenino.

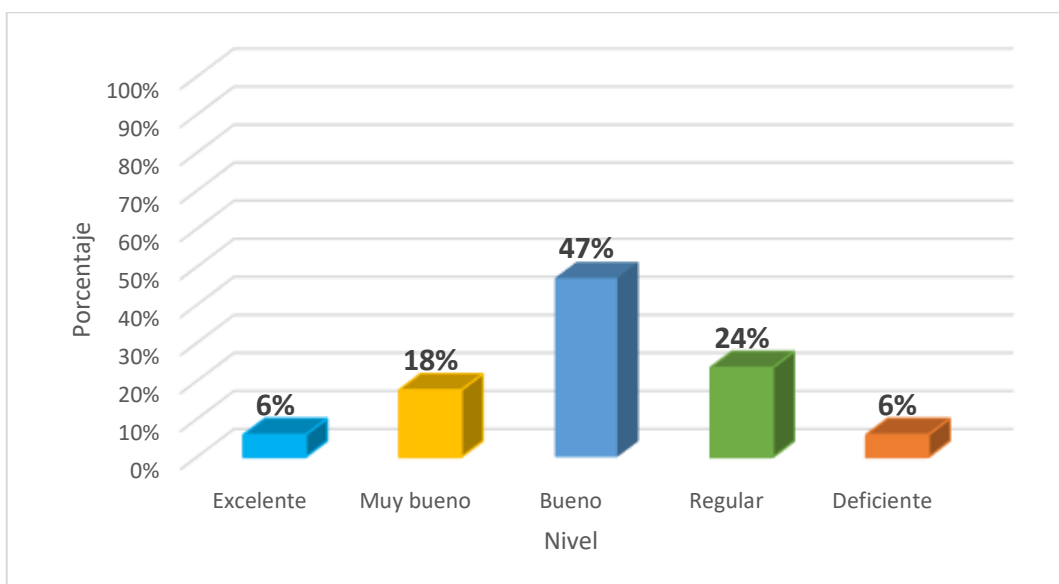
Tabla 3

Nivel de capacidades físicas con respecto a resistencia, de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	6%
Muy bueno	3	18%
Bueno	8	47%
Regular	4	24%
Deficiente	1	6%
Total	17	100%

Figura 1

Nivel de capacidades físicas con respecto a resistencia, de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.



Descripción: en la figura 1 se observa que el 47% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca, presentan un nivel bueno en resistencia, seguido del 24% que se encuentra en un nivel regular, el 18% un nivel muy bueno, el 6% en nivel excelente y el 6% en un nivel deficiente.

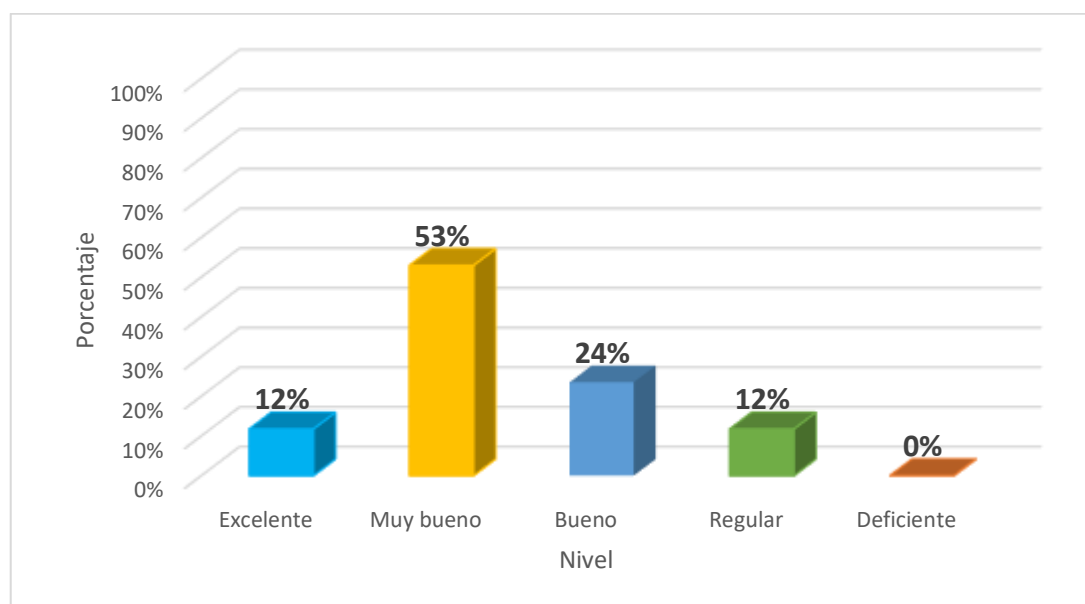
Tabla 4

Nivel de capacidades físicas con respecto a velocidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	12%
Muy bueno	9	53%
Bueno	4	24%
Regular	2	12%
Deficiente	0	0%
Total	17	100%

Figura 2

Nivel de capacidades físicas con respecto a velocidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.



Descripción: En la tabla 4 se observa el nivel de capacidades físicas referente a la velocidad, donde el 53% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca, presentan un nivel muy bueno, seguido del 24% que se encuentra en un nivel bueno, el 12% en un nivel excelente y el 12% en un nivel regular.

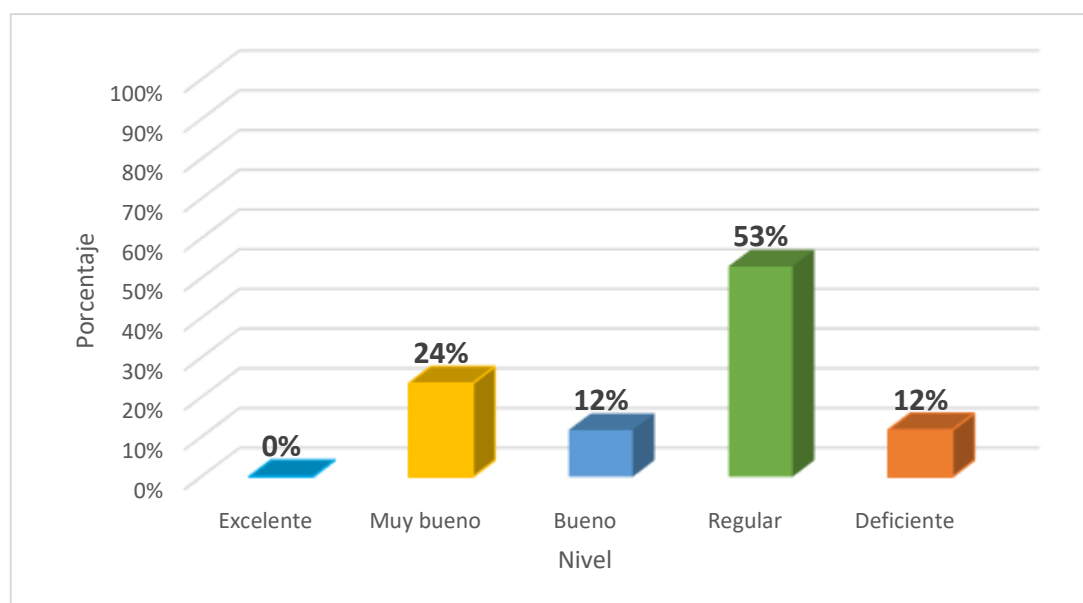
Tabla 5

Nivel de capacidades físicas con respecto a fuerza de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Muy bueno	4	24%
Bueno	2	12%
Regular	9	53%
Deficiente	2	12%
Total	17	100%

Figura 3

Nivel de capacidades físicas con respecto a fuerza de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.



Descripción: En la tabla 5 y figura 3, se observa que el 53% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca, se encuentra en un nivel de fuerza regular, seguido del 24% con un nivel bueno, el 12% en nivel bueno, otro 12% tuvo un nivel deficiente y ninguno de ellos tuvo un nivel excelente.

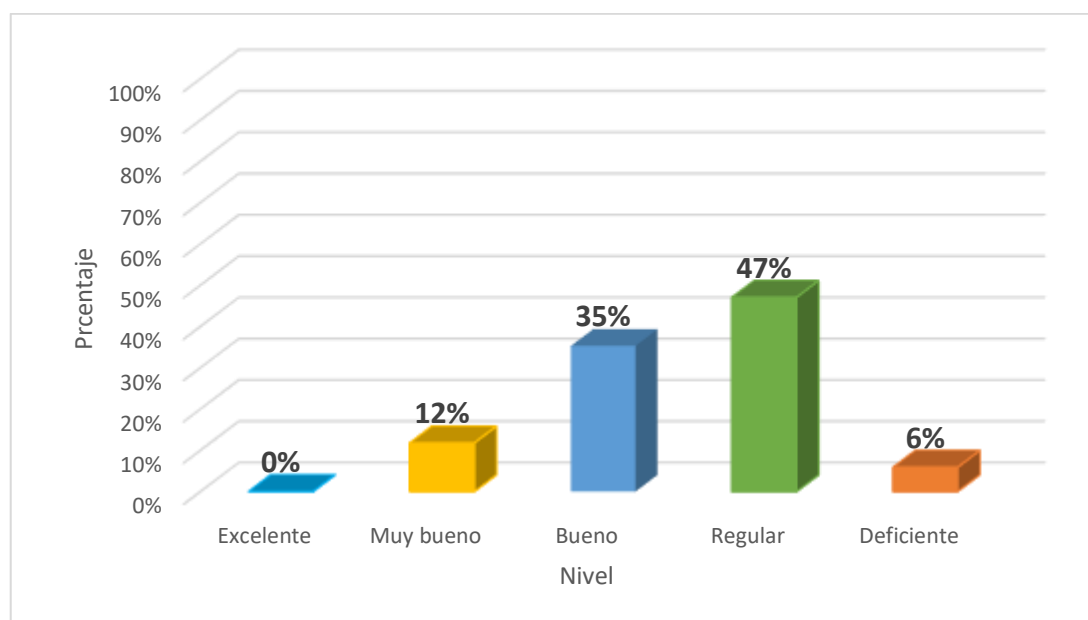
Tabla 6

Nivel de capacidades físicas con respecto a flexibilidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Muy bueno	2	12%
Bueno	6	35%
Regular	8	47%
Deficiente	1	6%
Total	17	100%

Figura 4

Nivel de capacidades físicas con respecto a flexibilidad de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.



Descripción: en la tabla 6, se presentan los niveles de las capacidades físicas de los estudiantes con respecto a la flexibilidad, el 47% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca, se encuentran en un nivel regular, el 35% en nivel bueno, el 12% en un nivel muy bueno y el 6% restante presenta un nivel deficiente.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

1. Título

Propuesta de educación física para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024

2. Descripción de las necesidades

Durante la etapa de Secundaria, los estudiantes experimentan una transformación física y emocional sin precedentes. Su cuerpo se desarrolla a un ritmo vertiginoso, y su mente se expande con nuevas ideas y perspectivas. En este contexto, es fundamental que cultiven capacidades físicas básicas sólidas para sostener su crecimiento y bienestar. La fuerza muscular se convierte en un pilar fundamental para realizar actividades cotidianas y deportivas con eficiencia y confianza. Una buena condición cardiovascular les permite enfrentar desafíos físicos y mentales con resistencia y determinación.

La flexibilidad y movilidad les permiten explorar su entorno con libertad y gracia. Mientras tanto, la coordinación y el equilibrio se refinan, permitiéndoles interactuar con su mundo de manera más precisa y segura. La velocidad y la agilidad se desarrollan, permitiéndoles responder a estímulos y cambiar de dirección con rapidez y precisión. Sin embargo, de acuerdo a los resultados obtenidos, los estudiantes presentan algunas deficiencias, por ello la necesidad de desarrollar esta propuesta.

3. Justificación de la propuesta

La implementación de un programa de entrenamiento físico basado en CrossFit en la educación secundaria se justifica por la necesidad de abordar la creciente epidemia de inactividad física y sedentarismo entre los adolescentes, que puede llevar a problemas de salud crónicos y afectar negativamente su bienestar emocional y académico. Al proporcionar una experiencia de entrenamiento variada, intensa y divertida, este programa fomenta la adquisición de habilidades motrices básicas, mejora la condición física y promueve un estilo de vida activo y saludable, contribuyendo así a la formación integral de los estudiantes y su preparación para enfrentar los desafíos del siglo XXI con energía, resiliencia y confianza.

4. Público objetivo

Estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca

5. Objetivo general

Mejorar las capacidades físicas básicas de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza a través de una propuesta en los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca

6. Objetivos específicos

- Mejorar la condición física general de los alumnos de secundaria.
- Fomentar la motivación y el interés por la actividad física en los alumnos.
- Planificar y adecuar juegos para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas en estudiantes de secundaria.

7. Planificación detallada de las actividades

Tabla 7 *Detalles de las actividades a desarrollar*

Sesión	Carácter	Contenido	Técnica de enseñanza	Estilo de enseñanza
1. Conociendo el CrossFit	Teórico	Origen Definiciones Características Ejercicios	Guía técnica	Estilo participativo
2. Ritmo y resistencia	Práctico	Resistencia aeróbica	Guía técnica	Distribución de tareas
3. Límite de Resistencia	Práctico	Resistencia en equipo	Guía técnica	Distribución de tareas
4. Velocidad y control	Práctico	Velocidad en ejercicios Control	Guía técnica	Distribución de tareas
5. Base de fuerza	Práctico	Fuerza superior Fuerza inferior	Guía técnica	Distribución de tareas
6. Fuerza total	Práctico	Fuerza Core Fuerza total	Guía técnica	Distribución de tareas
7. Libera tu cuerpo	Práctico	Flexibilidad de miembros superiores e inferiores	Guía técnica	Distribución de tareas

8. Flexibilidad y movimiento	Práctico	Flexibilidad dinámica	Guía técnica	Distribución de tareas
------------------------------	----------	-----------------------	--------------	------------------------

Nota: Elaborada por el autor

8. Sesión de aprendizajes

Aprendizaje N° 1

Sesión: Conociendo el CrossFit

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Asume una vida saludable

Capacidad: comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura, e higiene corporal y la salud.

Objetivo: Tener conocimiento del origen, los diferentes conceptos, las características y también los ejercicios que comprende el CrossFit

Tabla 8 *Conociendo el CrossFit*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	Corto video presentando el Crossfit		15 minutos
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> -Origen del crossfit, información de los países en donde se practica, su evolución. -Principios del entrenamiento, cualidades físicas básicas que se desarrolla, etc. -Beneficios, mejoras físicas (velocidad, resistencia, fuerza, etc.), psicológicas (motivación, 	<ul style="list-style-type: none"> Aula de clases, proyector, laptop, plumones, pizarra 	45 minutos

	<p>esfuerzo, autonomía al desarrollar tareas), saludables (densidad ósea, masa muscular magra).</p> <p>-Tipos de ejercicios: AMRAP, EMON, TABATA, HIIT.</p> <p>-Materiales que se emplean: Discos, pesas rusas, sogas, cajones, sogas.</p>	
Final	<p>Responderán preguntas reflexivas sobre la sesión y sus opiniones acerca del tema</p>	20 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 2

Sesión: Ritmo y resistencia

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

Capacidad: Conoce su cuerpo, entiende los beneficios de las actividades físicas.

Objetivo: Desarrollo de ritmo y resistencia

Tabla 9 *Ritmo y resistencia*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	1. Calentamiento dinámico: carrera ligera, saltos de tijera, movimientos de brazos y piernas. 2. Presentación de la sesión: explicar objetivos y actividades.		10 minutos
Proceso	- Carrera de 400 metros (2 series) - Burpees (3 series de 10 repeticiones) - Sentadillas con pesas (3 series de 15 repeticiones) - Saltos de tijera con cambio de ritmo (3 series de 20 repeticiones) - Ejercicios de coordinación rítmica (3 series de 10 repeticiones) - Trabajo en parejas: sentadillas con pesas y press de hombros (3 series de 10 repeticiones cada uno)	Equipamiento: bandas elásticas, pesas, cronómetro, tablero, marcador, música	40 minutos
Final	Evaluar la sesión, preguntas y respuestas Identificar las áreas de mejora para la próxima sesión		10 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 3

Sesión: Límite de resistencia

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Capacidad: Conoce su cuerpo, entiende los beneficios de las actividades físicas.

Objetivo: Desarrollar estrategias para superar el agotamiento y mantener la motivación

Tabla 10 *Límite de resistencia*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	1. Calentamiento dinámico: carrera ligera, movimientos de brazos y piernas. 2. Revisión de conceptos previos: resistencia y límites.		10 minutos
Proceso	- Ciclo de ejercicio (20 minutos: 5 minutos de carrera + 5 minutos de sentadillas + 5 minutos de press de hombros + 5 minutos de descanso) - Press de hombros con pesas (3 series de 15 repeticiones) - Planchas con pesas (3 series de 30 segundos) - Carrera de relevos de 4x400 metros (2 series) - 10 repeticiones de sentadillas con elevación de manos	Equipamiento: pesas, cronómetro, tablero, marcador, música, mancuernas, colchonetas	40 minutos

	- Estocadas con mancuera con una mano levantada	
Final	Estiramiento de piernas, brazos, espalda Evaluar la sesión, preguntas y respuestas	10 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 4

Sesión: Velocidad y control

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

Capacidad: Aplica el equilibrio, la coordinación y la precisión.

Objetivo: Mejorar la velocidad y control en movimientos complejos.

Tabla 11 *Velocidad y control*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	1. Calentamiento: carrera ligera con cambios de dirección. 2. Explicar actividades y objetivos.	Equipamiento: pelotas, bloques, conos, cajas	10 minutos
Proceso	- Sprints de 20 metros con cambios de dirección (3 series). - Carrera con obstáculos (3 series).	cronómetro, tablero, marcador, música.	50 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio en una pierna (3 series de 30 segundos). - Ejercicios de coordinación con conos (3 series). - Saltos laterales con precisión (3 series de 10 repeticiones). - Carrera de relevos con cambios de dirección (2 series). - Trabajo en parejas: lanzamiento de pelota con precisión (3 series de 10 repeticiones). 	
Final	<p>Preguntas y comentarios</p> <p>Identificar áreas de mejora</p>	10 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 5

Sesión: Base de fuerza

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Capacidad: Estabilidad y control del cuerpo.

Objetivo: Incrementar la fuerza muscular en un 20% en algunas semanas

Tabla 12 *Base de fuerza*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
--------------------------	----------	------------	--------

Inicio	<p>1. Juego de oposición en parejas agarrados de los hombros</p> <p>2. Cadenas con variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remo con barra (3 series de 10 repeticiones). - Abdominales con pesas (3 series de 10 repeticiones). - Ejercicios de fuerza en piernas con bandas elásticas (3 series). - Equilibrio en una pierna con pesas (3 series de 30 segundos). - Ejercicios de control con conos (3 series). - Movimientos de estabilidad con barra (3 series). - Carrera de relevos con obstáculos de fuerza (2 series). - Juego de "resistencia" con bandas elásticas (3 series). 	10 minutos
Proceso	<p>Ejercicios de respiración</p> <p>Sesión de preguntas y respuestas</p>	<p>Equipamiento: pesas, bandas elásticas, conos, barras de pesas, cronómetro, tablero, marcador, música, colchonetas</p> <p>50 minutos</p>
Final	Ejercicios de respiración	10 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 6

Sesión: Fuerza total

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Capacidad: se expresa corporalmente.

Objetivo: Mejorar la resistencia muscular en movimientos complejos

Tabla 13 *Fuerza Total*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	1. Calentamiento: movimientos de brazos y piernas con cambios de dirección 2. Trotar y formar grupos por intervalos de 10x15		10 minutos
Proceso	- Saltos box con pesas (3 series de 10 repeticiones). - Ejercicios de fuerza explosiva con bandas elásticas (3 series) - Carrera con cambios de dirección y velocidad (3 series). - Ejercicios de fuerza explosiva en piernas con step (3 series). - Circuito de ejercicio con pesas y bandas elásticas (3 series).	Equipamiento: pesas, sleep, conos, conos, tablero, marcador, música, colchonetas	50 minutos

-Ejercicios de resistencia muscular en brazos y hombros (3 series).

- Movimientos de resistencia muscular en piernas y glúteos (3 series).

- Trabajo en parejas: lanzamiento de pesas y saltos box (3 series).

- Carrera de relevos con obstáculos de fuerza explosiva (2 series).

Ejercicios de respiración

Final Sesión de preguntas y respuestas

10 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 7

Sesión: Libera tu cuerpo

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Asume una vida saludable.

Capacidad: Incorpora prácticas que mejora su calidad de vida.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad conociendo su importancia

Tabla 14 *Libera tu cuerpo*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	1. Calentamiento: movimientos suaves y fluidos de dirección 2. Revisión de algunos conceptos		10 minutos
Proceso	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de flexibilidad con resistencia: bandas elásticas o pesas ligeras.- Movimientos de flexibilidad en pareja: trabajo en equipo.- Movimientos fluidos: bailar, girar, y cambiar de dirección.- Ejercicios de coordinación: saltos, zig-zag, y cambios de ritmo.- Actividades de movilidad en equipo: juegos de seguimiento.- Ejercicios de relajación muscular: progresiva y general.	Equipamiento: cuerdas, bandas elásticas, tablero, marcador, música, colchonetas	50 minutos
Final	Estiramientos estáticos Sesión de preguntas y respuestas		10 minutos

Nota: Elaborada por el autor

Aprendizaje N° 8

Sesión: Flexibilidad y movimiento

Institución: I.E.S. El Cumbe

Docente: Yolmer Becerra Guevara

Grado: Cuarto

Competencia: Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

Capacidad: Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.

Objetivo: Mejorar la movilidad y coordinación en movimientos complejos

Tabla 15 *Flexibilidad y movimiento*

Situación de aprendizaje	Acciones	Materiales	Tiempo
Inicio	1. Calentamiento: movimientos suaves y fluidos de dirección 2. Juegos de trote formando grupos		10 minutos
Proceso	- Estiramientos asistidos con partner. - Movimientos de flexibilidad en cadena cinética. - Movimientos fluidos con cambios de dirección. - Ejercicios de coordinación con obstáculos. - Ejercicios de flexibilidad y movilidad combinados - Actividades de movimiento creativo: danza o expresión corporal.	Equipamiento: bandas elásticas, tablero, marcador, música, colchonetas, conos, cajas, cronómetro	45 minutos

Final	Sesión de preguntas y respuestas Identificar áreas a mejorar	10 minutos
-------	---	------------

Nota: Elaborada por el autor

Análisis y discusión

La finalidad de esta investigación fue evaluar el nivel de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024 y como respuesta a este objetivo de plantearon también los específicos, el primero de ellos fue evaluar las capacidades físicas básicas de fuerza en los estudiantes, el 53% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca, se encuentra en un nivel de fuerza regular, seguido del 24% con un nivel bueno, estos resultados se comparan con Hinojosa (2020) que resultan ser similares, debido a que en su investigación demostró que en fuerza explosiva el 38 % de los estudiantes de una I.E.S. en Puno también se encuentra en escala de regular, de igual manera con Zabala (2019) en su investigación menciona que según la observación realizada evidenció que algunos estudiantes presentaban limitaciones en el progreso de sus habilidades físicas fundamentales, lo que generó repercusiones tanto en su rendimiento motor como en su interacción social. Si bien es cierto, la fuerza muscular en estudiantes de secundaria es un indicador crucial de su desarrollo físico y capacidad para realizar actividades diarias y deportivas. Nuestros hallazgos sugieren que la fuerza muscular en este grupo etario puede estar influenciada por factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y ámbito, asimismo Mariscal (2018) menciona que esta capacidad puede fortalecerse mediante una práctica constante, favoreciendo la adaptación y el acondicionamiento de la musculatura frente a diversas actividades físicas.

Asimismo, las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024, el 47% presentan un nivel bueno en resistencia, seguido del 24% que se encuentra en un nivel regular, estos resultados son similares a lo presentado por Hinojosa (2020) en su estudio determinó que el 46% de los estudiantes de una institución educativa en Puno en resistencia se encuentra en la escala de regular, también se comparan con lo obtenido por Velasque y Pilco (2022) lo cual difiere ya que mostraron que el 66,7% de los estudiantes de primero de secundaria en Apurímac se encuentra en un nivel de inicio con respecto a la capacidad de resistencia, es decir mucho más bajo incluso. La resistencia física en estudiantes de secundaria es un indicador clave de su capacidad para mantener un esfuerzo físico

sostenido. Nuestros hallazgos sugieren que la resistencia física en este grupo etario puede estar influenciada por factores como la frecuencia cardíaca, la capacidad pulmonar, entre otros factores de mantenimiento de salud. Esta capacidad física posibilita al individuo realizar esfuerzos continuos y sostener una actividad determinada durante un tiempo prolongado sin una disminución significativa del rendimiento. El entrenamiento de esta capacidad contribuye a retrasar la aparición de la fatiga y a controlar su intensidad, permitiendo conservar un nivel óptimo de energía y eficacia durante la práctica de ejercicios o actividades físicas (Martin, 2018).

Con respecto a las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024, presentan un nivel muy bueno, seguido del 24% que se encuentra en un nivel bueno, estos resultados difieren a los expuesto por Azabache y Guzmán (2017) quienes en su investigación identificaron limitaciones en el desarrollo de dichas capacidades, evidenciadas en una escasa organización corporal y en dificultades para realizar acciones motoras relacionadas con la coordinación de los diferentes segmentos del cuerpo, también Lozano y Paredes (2019) sus hallazgos del pretest indican que el 27% y 65% de los alumnos del grupo experimental se encuentran en el nivel muy deficiente y deficiente, y en el grupo de control el 21% y 75% tienen un nivel muy deficiente y deficiente, difieren también con Chambilla (2023) en su estudio halló también que el 50% de los estudiantes de la Institución Educativa de Huacullani, se encuentran en un nivel regular en la capacidad física de velocidad. La velocidad física en estudiantes de secundaria es un componente crítico para el rendimiento deportivo y la realización de actividades cotidianas. Nuestros hallazgos sugieren que la velocidad física en este grupo etario puede estar influenciada por factores neuromusculares, como la activación muscular rápida y la coordinación intermuscular.

Las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024 se encuentran en un nivel regular, el 35% en nivel bueno, estos resultados se comparan hallando similitud con Hinojosa (2020) quien en su investigación determinó que en flexibilidad el 44% se encuentra en la escala de regular en los estudiantes de una I.E.S. en Puno, también Guevara (2021) en su estudio

concluyó que, el 43.75% de los estudiantes evaluados presentan un nivel regular de las capacidades físicas, no obstante, es diferente a lo expuesto por Puruhuaya (2019) en el cual los estudiantes están en un 41 %, en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva, diferente también a lo presentado por Malpartida y Malpartida (2023) quien determinó que el 46,1% de los estudiantes tienen un nivel deficiente en flexión en estudiantes de primero y segundo grado de nivel secundaria. La flexibilidad física en estudiantes de secundaria es un componente esencial para la realización de actividades cotidianas y deportivas. Nuestros hallazgos sugieren que la flexibilidad física en este grupo etario puede estar influenciada por factores como la elasticidad muscular, la movilidad articular y la capacidad de relajación muscular. Mariscal (2021) afirma que es una cualidad que, se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena. Nuestros hallazgos destacan la importancia de la capacidad física en estudiantes de secundaria y la necesidad de implementar programas de entrenamiento que aborden los factores de elasticidad muscular, movilidad articular, capacidad de relajación muscular, flexibilidad para mejorar la capacidad física básica

Conclusiones

Habiendo presentados los resultados en el apartado anterior se exponen las siguientes conclusiones:

- El nivel de capacidad física en cuanto a resistencia en los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca, es bueno con un 47% tanto en hombre como en mujeres, asimismo, el 24% que se encuentra en un nivel regular.
- El nivel de capacidades físicas referente a la velocidad, presentan un nivel muy bueno con un 53% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.
- El nivel de capacidades físicas referente a la fuerza, se encuentra en nivel regular con un 53% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, así también el 24% con un nivel bueno
- El nivel de las capacidades físicas de los estudiantes con respecto la flexibilidad, se encuentran en un nivel regular con el 47% de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca.

Recomendaciones

Se recomienda al director de la Institución educativa, lo siguiente:

- Implementar estrategias y programas que fomenten la participación activa de los estudiantes en actividades físicas, promoviendo así un estilo de vida saludable y mejorando cada una de sus capacidades físicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Se recomienda a los docentes de educación física de la I.E. poder aprovechar las cualidades físicas de los estudiantes que resalten en alguna capacidad como la velocidad y poder colocarlos en competencias tanto colectivas e individuales.
- También se recomienda a los docentes a aprovechar la buena condición física de sus estudiantes para promover la práctica de actividades deportivas a través

de talleres, de esa manera tener una destacada participación en los juegos deportivos escolares.

- Se recomienda a los estudiantes un mayor tiempo de actividad física y en las sesiones de aprendizaje tener más intensidad de trabajo para que puedan fortalecer la capacidad física de la resistencia y así fomentar un mayor rendimiento físico en ellos.

Agradecimientos

Al finalizar esta etapa bonita y de aprendizaje de mi vida profesional, quiero expresar un sincero agradecimiento a todos aquellos que fueron parte fundamental para lograr este sueño, quienes siempre me dieron su apoyo, fortaleza e inspiración. Esta mención en especial es a Dios que caminó conmigo en todo momento, a mi padre, mi madre y a mis hermanos(as) quienes fueron los que me dieron la fuerza, valentía y mi apoyo en todo el proceso. Gracias a ustedes por demostrarme que todo se puede lograr con esfuerzo, perseverancia y dedicación.

Mi gratitud a la Universidad San Pedro y a los profesores de esta escuela universitaria, quienes me formaron con valores y principios. También mi sincero agradecimiento al asesor de mi tesis Llanos Bardales Jaime. Una mención especial a todas aquellas personas que no menciono, pero que invirtieron su tiempo y contribuyeron con este logro.

Gracias infinitamente a todos.

Referencias Bibliográficas

- Alonso, G. (17 de Octubre de 2019). *El gran Vygotsky*. International House: <https://formacionele.com/el-gran-vygotsky/>
- Ambrosio, Y. (2020). *Juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018*. Huánuco: Universidad de Huánuco. <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2640/Ambrosio%20Juan%20de%20Dios%2c%20Yonathan.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Apaza, C., & Gomez, E. (2019). *Aplicación de juegos lúdicos para la mejora de las capacidades físicas en la disciplina de fútbol en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Intitución Educativa León XII Circa del distrito de Cayma, Arequipa -2019*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11958/EDapcacm%26goflem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Azabache, J., & Guzmán, M. (2017). *Programa de actividades lúdicas en el desarrollo de las capacidades físicas de velocidad y fuerza, en los niños y niñas del 1° grado de primaria, en el colegio de ciencias "Lord Kelvin"-Trujillo, región la libertad 2016*. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/6726/BC-2452%20AZABACHE%20ALVINO-GUZMAN%20CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campos, G., & Lule, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, 45-60.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2017). *Cómo mejorar las capacidades físicas de tu hijo*. España: Wanceulen Editorial. <https://books.google.com.pe/books?id=eaaeDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Carretero, R. (25 de Abril de 2017). *¿La Educación Física puede paliar estos cinco problemas sociales? Los docentes quieren demostrar que sí*. Huffpost: https://www.huffingtonpost.es/2017/04/20/la-educacion-fisica-puede-paliar-estos-cinco-problemas-sociales_a_22048140/
- Carrillo, E., Aguilar, V., & Gonzáles, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de mecánica desde la Educación Física. *Mendive*, 794-807. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v18n4/1815-7696-men-18-04-794.pdf>

- Cirujano, M. (2017). *Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria*. Madrid: Vision Libros.
- De Rosa, P. (2018). Enfoque psicoeducativo de Vigotsky y su relación con el interaccionismo simbólico: Aplicación a los procesos educativos y de responsabilidad penal juvenil. *Propósitos y representaciones*, 631-669. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v6n2/a13v6n2.pdf>
- Díaz, L. (2011). *La observación*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Durand, C., Aldas, H., Ávila, C., & Heredia, D. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. Revisión literaria. *Polo del conocimiento*, 277-296.
- Gómez, G. (2017). *Capacidades físicas y su incidencia en el rendimiento de las pruebas de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol*. Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/4158/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, C. (2014). *La práctica de voleibol y el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abensaño González y Monseñor Leónidas Proaño del Cantón Catamayo*. Ecuador: Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21311/1/TESIS%20Claudio%20Emanuel%20Gonz%C3%A1lez%20Cano.pdf>
- Guevara, D. (2021). *Capacidades físicas y técnica individual del fútbol en niños de la I.E. 17406 San Ignacio de Loyola, Palo Blanco, Jaén*. Chiclayo: Universidad Particular de Chiclayo. http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/1746/1/T044_46424379_T.pdf
- Hernández, S. C., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a edición ed.). (A. 4.-5. Atoto., Ed.) México: McGraw - Hill Interamericana de México S.A. de C.V.
- Hinojosa, E. (2020). *El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes de VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de la provincia de Puno*. Puno: Universidad del Altiplano. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16750>

- Icart, M., & Canela, J. (1998). El uso de hipótesis en la investigación científica. *Elsevier*, 172-178. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-el-uso-hipotesis-investigacion-cientifica-15038>
- Lozano, J., & Paredes, O. (2019). Programa de juegos cooperativos como estrategia didáctica para mejorar las capacidades sociomotrices de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria. *Pueblo Continente*, 475-783. <http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/view/1355/1164>
- , k., & Malpartida, S. (2023). *Condición física en estudiantes de primero y segundo grado de nivel secundaria de Instituciones educativas de la provincia de Huacaybamba, Huánuco*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c1673ce2-4edd-40b5-bb1f-e03c59a28818/content>
- Mariscal, M. (26 de Octubre de 2021). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales*. Uncomo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Martin, R. (05 de Abril de 2018). *Capacidades Físicas Básicas (Tipos, ejemplos y ejercicios)*. Padelstar: <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>
- Montenegro, G. (2019). *Efecto de un programa de actividad física moderada a vigorosa en las capacidades físicas y funciones cognitivas de atención y memoria, en los estudiantes de grado noveno del colegio Juana Escobar I.E.D jornada tarde*. Colombia: Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/20340/2019germ%C3%A1nmontenegro.pdf?sequence=3>
- Muñoz, D. (2015). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Revista digital - Buenos Aires*. <http://metabase.uaem.mx//handle/123456789/785>
- OMS. (09 de Mayo de 2015). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas>.
- Puruhuaya, G. (2019). *Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008*

Manuel Muñoz Nájjar Arequipa - 2019. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11324/EDpucgp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salazar, A. (2013). *Incidencia de los conocimientos metodológicos en el desarrollo de las capacidades físicas*. Ecuador: Universidad Estatal de Milagro. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1659/1/Incidencia%20de%20los%20conocimientos%20metodol%C3%B3gicos%20en%20el%20desarrollo%20de%20las%20capacidades%20f%C3%ADsicas.pdf>

Seijas, G. (2014). *Trabajo de las capacidades físicas básicas a través del juego (Unidad didáctica)*. España: Universidad Internacional de La Rioja. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2621/seijas%20albir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Velasque, J., & Pilco, M. (2022). *Juegos cooperativos para desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Alfonso Rodríguez, Najarro en Chincheros, Apurímac, 2020*. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui. http://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1443/Juan_Fanny_tesis_t%c3%adtulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zabala, M. (2019). *Programa actividades lúdicas para mejorar las condiciones físicas básicas en estudiantes de 6° y 7° EGB*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41336/1/Constante%20Castillo%20Jorge%20Alejandro%20%20039-2019.pdf>

1. Anexos

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Capacidades físicas básicas	Fuerza	Fuerza máxima Fuerza resistencia Fuerza velocidad	Likert
	Resistencia	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica	
	Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad gestual Velocidad de desplazamiento	
	Flexibilidad	Flexibilidad estática Flexibilidad dinámica	

Nota. Elaboración propia

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Variables	Objetivos	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de las capacidades físicas básicas de los estudiantes cuarto grado la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024?</p>	<p>Capacidades básicas físicas</p>	<p>Evaluar el nivel de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024.</p>	<p>Tipo de Investigación: Enfoque: Cuantitativo Finalidad: básico Diseño de Investigación: No experimental de corte transversal Población y Muestra: 17 estudiantes Técnica e Instrumento de recolección de datos: Test de evaluación de capacidades físicas básicas</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las capacidades físicas básicas de fuerza en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. • Evaluar las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. • Evaluar las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. • Evaluar las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. • Diseñar los juegos lúdicos para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024. 	

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

TEST DE VELOCIDAD: Carrera 20 metros

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Segundos y décimas de seg.		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
				Seg	Dc					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

TEST DE FUERZA: Salto horizontal

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

TEST DE FLEXIBILIDAD: Flexión profunda del cuerpo

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

TEST DE RESISTENCIA: Cooper (carrera de 12 minutos)

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Edad	Fecha de evaluación	Tiempo		Escala de calificación				
				1° Tentativa		excelente	bueno	En la medida	Regular	bajo
				Min.	Seg.					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

Anexo 5. Base de datos

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	SEXO	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FUERZA	FLEXIBILIDAD
				DISTANCIA	TIEMPO (SEG)	SALTO(CM)	FLEXIÓN (CM)
1	ALTAMIRANO TENORIO LUCY	16	F	3,456	5,81	44	34
2	ALVARADO RAMIREZ LADY	15	F	3,431	5,69	46	36
3	CAMPOS HEREDIA FRANKLIN	17	M	4,208	4,75	45	33
4	CARRERO VEGA GREYSI ESTHER	15	F	3,215	5,93	38	32
5	CORRALES VASQUEZ JOSELITO	15	M	3,570	5,56	36	32
6	ESPINOZA VASQUEZ KATHERINE	16	F	3,502	4,82	48	40
7	ESPINOZA VASQUEZ MARICIELO	16	F	2,947	6,09	34	33
8	FERNANDEZ HEREDIA MILTON	16	M	4,463	4,31	51	36
9	FERNANDEZ PEREZ EHYLER	16	M	4,251	4,54	50	36
10	GUEVARA IRENE JAMES	16	M	4,723	4,22	53	39
11	GUEVARA QUISPE CRISTIAN DAVID	16	M	4,360	4,49	49	38
12	HUAMAN DIAZ DEVL YOSELI	15	F	3,482	5,18	45	36
13	MOLINA CASTRO MAYCOL	16	M	4,405	4,68	50	38
14	OLIVERA LINARES JEINER	19	M	4,427	4,76	47	37
15	RAMIREZ QUISPE ESLIN DUVAN	15	M	4,058	4,74	45	35
16	ROJAS DAVILSA DEYSI	15	F	3,409	5,93	40	34
17	VASQUEZ DIAS JHON DARWIN	15	M	4,113	4,62	49	38

Anexo 6. Documento de autorización de IE donde desarrollará su investigación



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN CAJAMARCA

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CUTERVO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CUMBE

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA CON JORNADA ESCOLAR COMPLETA “EL CUMBE”, DEL CENTRO POBLADO DEL MISMO NOMBRE, DISTRITO CALLAYUC, UGEL CUTERVO, REGIÓN CAJAMARCA; CON CÓDIGO MODULAR N° 0741025.

HACE CONSTAR

Que, el Bachiller en Educación YOLMER BECERRA GUEVARA, identificado con DNI 73688491, la institución a mi cargo facilita la aplicación de sus instrumentos de validación de su investigación con los estudiantes del cuarto grado, titulada LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA I.E.S. EL CUMBE, CAJAMAR-2024, la información obtenida será de estricto uso académico.

Trabajo de investigación que le permitirá obtener su título profesional de Licenciado en Educación, en la Especialidad de Educación Física en la Universidad San Pedro.

Se expide la presente constancia de la parte interesada, para los fines que estime por conveniente.

El Cumbe, 15 de noviembre del 2024



4. Evaluación de Juicio de expertos

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS**

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Julia Sadit Holguin Huamanchumo

Fecha: 29/10/2025

Especialidad: Primaria

Nombre del instrumento evaluado:

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					19
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			16		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19
Sumatoria parcial				48	70	57
Sumatoria Total		175				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.875				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

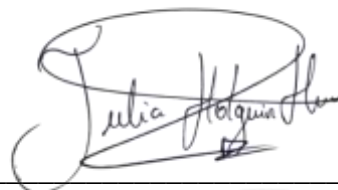
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

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

0,875 = buena

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



Julia Sadit Holguin Huamanchumo
Maestra en Administración de la Educación
DNI.76209038

TEST DE VELOCIDAD: Carrera 20 metros

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Segundos y décimas de seg.		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
				Seg	Dc					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Julia Sadit Holguin Huamanchumo

Fecha: 29/10/2025

Especialidad: Primaria

Nombre del instrumento evaluado:

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?			16		
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?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				16	108	57
Sumatoria Total		181				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.905				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

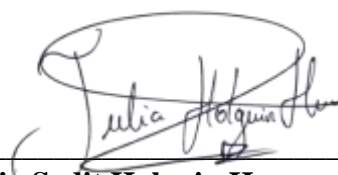
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

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

0.905 \equiv Muy buena

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



Julia Sadit Holguin Huamanchumo
Maestra en Administración de la Educación
DNI.76209038

TEST DE FUERZA: Salto horizontal

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador:

Fecha:

Especialidad:

Nombre del instrumento evaluado:

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?				17		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					19	
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?				17		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19	
Sumatoria parcial					87	95	
Sumatoria Total							182
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)							0.91

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

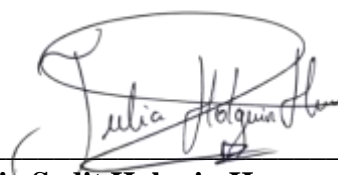
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

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

0.91 \equiv Muy buena

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



Julia Sadit Holguin Huamanchumo
Maestra en Administración de la Educación
DNI.76209038

TEST DE FLEXIBILIDAD: Flexión profunda del cuerpo

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador:

Fecha:

Especialidad:

Nombre del instrumento evaluado:

Autor del instrumento: Dr. Kenneth H. Cooper

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					20	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					19	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					19	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					20	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					20	
Sumatoria parcial					54	136	
Sumatoria Total							190
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)							0.95

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

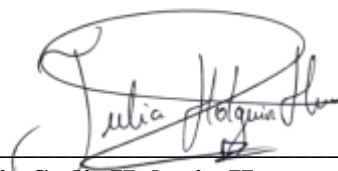
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

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

0.95 = Muy buena

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



Julia Sadit Holguin Huamanchumo
Maestra en Administración de la Educación
DNI.76209038

TEST DE RESISTENCIA: Cooper (carrera de 12 minutos)

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Edad	Fecha de evaluación	Tiempo		Escala de calificación				
				1° Tentativa		excelente	bueno	En la medida	Regular	bajo
				Min.	Seg.					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

4. Evaluación de Juicio de expertos

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS**

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Eduar Manuel Quintana Rubio

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Doctor en ciencias de la educación

Nombre del instrumento evaluado: TEST DE VELOCIDAD: Carrera 20 metros

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					20
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					20
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					20
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					20
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					90	99
Sumatoria Total		189				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.945				

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

0.955 = Muy buena

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



**Eduar Manuel Quintana
Rubio**

**Doctor en ciencias de
la educación**

DNI. 27418306

TEST DE VELOCIDAD: Carrera 20 metros

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Segundos y décimas de seg.		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
				Seg	Dc					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Eduar Manuel Quintana Rubio

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Doctor en ciencias de la educación

Nombre del instrumento evaluado: TEST DE FUERZA: Salto Horizontal

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					20
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?					19
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19
Sumatoria parcial					54	134
Sumatoria Total		188				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.94				

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

0.94  Muy buena

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



**Eduar Manuel Quintana
Rubio**

**Doctor en ciencias de
la educación**

DNI. 27418306

TEST DE FUERZA: Salto horizontal

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Eduar Manuel Quintana Rubio

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Doctor en ciencias de la educación

Nombre del instrumento evaluado: TEST DE FLEXIBILIDAD: Flexión profunda del cuerpo

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					19
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?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					108	76
Sumatoria Total		184				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.92				

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

0.92  Muy buena

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



**Eduar Manuel Quintana
Rubio**

**Doctor en ciencias de
la educación**

DNI. 27418306

TEST DE FLEXIBILIDAD: Flexión profunda del cuerpo

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Eduar Manuel Quintana Rubio

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Doctor en ciencias de la educación

Nombre del instrumento evaluado: TEST COOPER: (Carrera de 12 minutos)

Autor del instrumento: Dr. Kenneth H. Cooper

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
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?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
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?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					176	
Sumatoria Total		176				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88				

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

0.88 = **Buena**

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



**Eduar Manuel Quintana
Rubio**

**Doctor en ciencias de
la educación**

DNI. 27418306

TEST DE RESISTENCIA: Cooper (carrera de 12 minutos)

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Edad	Fecha de evaluación	Tiempo		Escala de calificación				
				1° Tentativa		excelente	bueno	En la medida	Regular	bajo
				Min.	Seg.					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

4. Evaluación de Juicio de expertos

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS**

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: José Eliseo Ortiz Medina

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Educación física

Nombre del instrumento evaluado: TEST DE VELOCIDAD: Carrera 20 metros

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19
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?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					90	95
Sumatoria Total		185				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.925				

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

0.925 = Muy buena

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



José Eliseo Ortíz Medina

**Maestro en Gestión y
acreditación educativa**

DNI. 70159910

TEST DE VELOCIDAD: Carrera 20 metros

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Segundos y décimas de seg.		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
				Seg	Dc					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: José Eliseo Ortiz Medina

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Educación física

Nombre del instrumento evaluado: TEST DE FUERZA: Salto Horizontal

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19
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?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					90	95
Sumatoria Total		185				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.925				

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

0.925  Muy buena

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


José Eliseo Ortíz Medina
Maestro en Gestión y
acreditación educativa
DNI. 70159910

TEST DE FUERZA: Salto horizontal

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: José Eliseo Ortiz Medina

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Educación física

Nombre del instrumento evaluado: TEST DE FLEXIBILIDAD: Flexión profunda del cuerpo

Autor del instrumento: Consejo de Europa

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					19
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?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					108	76
Sumatoria Total		184				

Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)	0.92
---	-------------

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

092  Muy buena

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


José Eliseo Ortíz Medina
Maestro en Gestión y
acreditación educativa
DNI. 70159910

TEST DE FLEXIBILIDAD: Flexión profunda del cuerpo

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Fecha de nacimiento	Fecha de evaluación	Centímetros		Escala de calificación				
				1° Tentativa		5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: José Eliseo Ortiz Medina

Fecha: 29-10-25

Especialidad: Educación física

Nombre del instrumento evaluado: TEST COOPER: (Carrera de 12 minutos)

Autor del instrumento: Dr. Kenneth H. Cooper

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

“Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024”

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

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

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?					19
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					20
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					20
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?					20
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					20
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					19
Sumatoria parcial					54	137
Sumatoria Total		191				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.955				

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

0.955 = Muy buena

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



José Eliseo Ortíz Medina

**Maestro en Gestión y
acreditación educativa**

DNI. 70159910

TEST DE RESISTENCIA: Cooper (carrera de 12 minutos)

N°	APELLIDOS Y NOMBRE	Edad	Fecha de evaluación	Tiempo		Escala de calificación				
				1° Tentativa		excelente	bueno	En la medida	Regular	bajo
				Min.	Seg.					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Yolmer Becerra Guevara		73688491	becerraguevarayolmer@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Trabajo Académico
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/>	Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/>	Título Profesional
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Título Segunda Especialidad
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Maestría
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
<h3>Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca - 2024</h3>			
5. Programa Académico			
<h3>EDUCACION SECUNDARIA EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA</h3>			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/>	Abierto o Público ² (info: eu-repo/semantic/openAccess)		<input type="checkbox"/>
			Acceso restringido ³ (info: eu-repo/semantic/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	17	diciembre	2025



Firma

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajo de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.
- Ley N° 30035 Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, pero que se pueda hacer arreglos de forma de la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre las Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo con el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija lo segundo opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DECC (Numerales 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- 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.
- Según el inciso 1.2.2 del artículo 1.2 del Reglamento del Registro Nacional de Trabajo 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 manuscritos 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 AUCIA".

REPORTE DE SIMILITUD

Las capacidades físicas básicas de los estudiantes del cuarto grado de la I.E.S. El Cumbe, Cajamarca – 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	kipdf.com Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
	repositorio.unsch.edu.pe	

9	Fuente de Internet	1 %
10	view.genial.ly Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	www.upao.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel- Trabajo del estudiante	1 %
15	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
16	www.coursehero.com Fuente de Internet	1 %
17	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
18	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
19	www.ccadip.com Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	

		<1 %
21	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
22	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
23	ru.dgb.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
24	www.huffingtonpost.es Fuente de Internet	<1 %
25	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
27	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	<1 %
29	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
31	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	

		<1 %
32	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
33	polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
34	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
37	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	dte.aiep.cl Fuente de Internet	<1 %
39	Submitted to POSGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
40	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
41	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %

42	Submitted to Universidad de Alicante Trabajo del estudiante	<1 %
43	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
44	Submitted to Universidad Nacional Evangélica, Santiago Trabajo del estudiante	<1 %
45	Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
46	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
47	123dok.net Fuente de Internet	<1 %
48	Submitted to Colegio Columbia Trabajo del estudiante	<1 %
49	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
50	albertopuertonavarro.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
51	apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %

53	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
54	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	www.grupoholonet.com Fuente de Internet	<1 %
57	content.yudu.com Fuente de Internet	<1 %
58	digibuo.uniovi.es Fuente de Internet	<1 %
59	ejerciciosencasa.as.com Fuente de Internet	<1 %
60	mendive.upr.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
61	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Exclur bibliografia Activo

