

“año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCAVELICA**

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



Trabajo de Investigación

Ejercicios Físicos y Habilidades Motrices Básicas en Estudiantes del Tercer Grado de Primaria de la Institución Educativa 36001-Huancavelica, 2022

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

**AUTORES**

Quispe Jurado, Paul Franklin

Sobrevilla Paucar, Juan

**ASESOR**

Lic. MENDOZA FLORES, César

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**HUANCAVELICA – PERÚ**

**2024**

### **Dedicatoria**

A Dios por darme la vida, a mi mamá que me brindo apoyo absoluto para vencer los inconvenientes que se presentaron durante mi preparación académica.

Paul Franklin

A Dios por darme salud y vida, a mis padres por el esfuerzo y dedicación que pusieron en mi persona durante mi preparación profesional.

Juan

## **Agradecimiento**

A las estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa 36001 de Huancavelica, por su apoyo incondicional, su dedicación, predisposición y participación activa en la realización o aplicación práctica del presente Trabajo de Investigación.

A la plana directiva y docentes de Educación Física de la Institución Educativa 36001 de Huancavelica, por brindarnos su apoyo desinteresado, en el proceso de planificación, realización de las clases prácticas, así como en la recolección de datos, que coadyuvaron significativamente en la culminación del presente Trabajo de Investigación.

A los directivos y docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física – Huancavelica, por haber compartido momentos agradables de aprendizaje y brindarnos su experiencia profesional y apoyo incondicional en el desarrollo de nuestra formación académica profesional y lograr alcanzar nuestras metas personales y profesionales.

Los autores.

## **Introducción**

Señores miembros del jurado evaluador;

En el marco de los preceptos del Reglamento de Titulación y Líneas de Investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de “Educación Física” - Huancavelica, que regulan o orientan la realización de los trabajos de investigación, presentamos a vuestra consideración el presente Trabajo de Investigación titulada: Ejercicios Físicos y Habilidades Motrices Básicas en Estudiantes del Tercer Grado de Primaria de la Institución Educativa 36001-Huancavelica, 202, con el propósito obtener el Título de Profesional de Profesor de Educación Física. Un estudio realizado con el objetivo de determinar la influencia de los ejercicios físicos como estrategia para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa (I.E) N°36001-Huancavelica, 2022, en el enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño preexperimental.

Los resultados de la investigación, se ha organizado en cuatro capítulos, que presentamos a continuación. En el Capítulo I, se ha realizado el planteamiento teórico y empírico del problema de investigación, en la que se describe la realidad problemática y formulado el problema de investigación, asimismo se han plantado los objetivos y justificado la realización de la investigación. En el Capítulo II, se elaboró el marco teórico, el mismo que en la primera parte presenta de forma resumida los antecedentes de estudio regionales, nacionales e internacionales, en la segunda parte, se presenta las bases teóricas para una comprensión integral del problema de investigación y en la tercera parte la conceptualización de algunos conceptos o términos que surgieron en el análisis teórico. En el Capítulo III, se realiza una descripción del marco metodológico de la investigación, en la que se precisan el tipo, nivel, método y el diseño de investigación, asimismo se describen la población, muestra y muestreo, la técnica e instrumento de recolección y análisis de datos empleados. En el Capítulo IV, se presenta los resultados obtenidos en la realización de la presente investigación, contiene

el análisis descriptivo de datos y la comprobación de las hipótesis realizadas a través del análisis inferencial de datos, asimismo la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones. Finalmente, en el Anexo, se presenta las evidencias de la realización del trabajo, en el mismo se adjuntan información relevante en documentos administrativos, bases de datos, instrumentos de recojo de datos, sesiones de aprendizaje, registros fotográficos, entre otros.

Los autores

## Índice

Acta de sustentación.....	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria .....	<b>ii</b>
Agradecimiento .....	<b>iii</b>
Introducción .....	<b>iv</b>
Índice.....	<b>vi</b>
Índice de tablas.....	<b>ix</b>
Índice de figuras .....	<b>x</b>
Resumen.....	<b>xi</b>
Abstrac .....	<b>xii</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>13</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>13</b>
1. Descripción de la realidad problemática .....	13
2. Formulación del problema .....	14
2.1.1. Problema General .....	14
2.1.2. Problemas Específicos.....	14
3. Objetivos de la investigación .....	15
3.1. Objetivo General .....	15
3.2. Objetivos Específicos .....	15
4. Justificación de la investigación: .....	15
5. Limitaciones del estudio .....	16
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>17</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>17</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	17

2.1.1. Internacional.....	17
2.1.2. Nacional.....	18
2.1.3. Local.....	20
2.2. Bases teóricas.....	21
2.2.1. Ejercicios Físicos.....	21
2.2.2. Habilidades Motrices Básicas.....	24
2.4. Formulación de hipótesis.....	31
2.4.1. Hipótesis General.....	31
2.4.2. Hipótesis Específicas.....	31
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>34</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>34</b>
3.1. Diseño Metodológico.....	34
3.1.1. Tipo y nivel de investigación.....	34
3.1.2. Método de investigación.....	34
3.1.3. Diseño de investigación.....	35
3.1.4. Población, Muestra y Muestreo.....	35
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos:.....	37
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>38</b>
<b>RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>38</b>
4.1. Presentación de datos.....	38
4.1.1. Análisis descriptivo de datos del total de dimensiones.....	38
4.1.2. Análisis descriptivo de datos por dimensiones.....	40
4.2. Análisis inferencial de datos, comprobación de hipótesis.....	46
Conclusiones.....	54

Recomendaciones..... 57

Referencias bibliográficas ..... **58**

Anexos..... **61**

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Prescripción del ejercicio físico .....	24
<b>Tabla 2:</b> La actividad motriz en la etapa de primaria.....	29
<b>Tabla 3:</b> Matriz de operacionalización de la variable dependiente.....	33
<b>Tabla 4:</b> Baremo de calificación cuantitativa y cualitativa.....	37
<b>Tabla 5</b> Evaluación de entrada por dimensiones de las habilidades motrices básicas.....	38
<b>Tabla 6</b> Evaluación de salida por dimensiones de las habilidades motrices básicas .....	39
<b>Tabla 7</b> Evaluación de entrada y salida de la dimensión locomoción .....	40
<b>Tabla 8</b> Evaluación de entrada y salida de la dimensión manipulación .....	41
<b>Tabla 8</b> Evaluación de entrada y salida de la dimensión equilibrio .....	43
<b>Tabla 10</b> Evaluación de entrada y salida de la variable habilidades motrices básicas .....	44
<b>Tabla 10</b> Comparación de promedios de las pruebas de entrada y salida según dimensiones y variable habilidades motrices básicas .....	45
<b>Tabla 12</b> Prueba de hipótesis de la dimensión locomoción .....	47
<b>Tabla 13</b> Prueba de hipótesis de la dimensión manipulación.....	48
<b>Tabla 14</b> Prueba de hipótesis de la dimensión equilibrio .....	49
<b>Tabla 15</b> Prueba de hipótesis de la variable habilidades motrices básicas.....	50

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b>	Evaluación de entrada, dimensiones de las habilidades motrices básicas .....	38
<b>Figura 2</b>	Evaluación de salida, dimensiones de las habilidades motrices básicas .....	39
<b>Figura 3</b>	Evaluación de salida, dimensiones de las habilidades motrices básicas .....	40
<b>Figura 4</b>	Evaluación de entrada y salida de la dimensión manipulación .....	42
<b>Figura 5</b>	Evaluación de entrada y salida de la dimensión equilibrio.....	43
<b>Figura 6</b>	Evaluación de entrada y salida de la variable habilidades motrices básicas .....	44
<b>Figura 6</b>	Comparación de promedios de las pruebas de entrada y salida según dimensiones y variable habilidades motrices básicas .....	46

## Resumen

El objetivo de la presente investigación, fue determinar la influencia de los ejercicios físicos como estrategia para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica, 2022. La investigación se realizó desde la perspectiva del enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo y diseño pre experimental, para lo cual se contó con una muestra de estudios constituido por 30 estudiantes del Tercer Grado “C” de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se implementó una Propuesta de Intervención sobre Ejercicios Físicos y se valoró a través de la observación estructurada mediante una escala de valoración, cuyos datos recogidos se procesaron y analizaron estadísticamente empleando el programa estadístico SPSS-V27. Como resultado se obtuvo un P-valor equivalente a ,000, menor que el valor de significancia o  $\alpha$  0,05, por lo que se tomó la decisión de rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se aceptó la hipótesis alterna ( $H_a$ ). Tomando en cuenta el resultado obtenido, se llegó a la conclusión de que los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001 Huancavelica, 2022.

**Palabras clave:** Locomoción, manipulación, equilibrio

### **Abstrac**

The objective of this research was to determine the influence of physical exercises as a strategy to promote the development of basic motor skills in Third Grade students of Educational Institution No. 36001-Huancavelica, 2022. The research was carried out from the perspective of the quantitative approach, applied type, explanatory level and pre-experimental design, for which there was a sample of studies consisting of 30 students of the Third Grade “A” of the Educational Institution No. 36001-Huancavelica, selected through non-probabilistic sampling, for convenience, in which an Intervention Proposal on Physical Exercises was implemented and assessed through structured observation using an assessment scale, whose collected data were processed and statistically analyzed using the SPSS-V27 statistical program. As a result, a P-value equivalent to .000 was obtained, less than the significance value or  $\alpha$  0.05, so the decision was made to reject the null hypothesis ( $H_0$ ) and accept the alternative hypothesis ( $H_a$ ). Taking into account the result obtained, it was concluded that physical exercises significantly influence the development of basic motor skills of Third Grade students of Educational Institution No. 36001 Huancavelica, 2022.

**Keywords:** Locomotion, manipulation, balance

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1. Descripción de la realidad problemática

Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud. A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016. En la actualidad la Organización Mundial de la Salud propuso la estrategia mundial sobre la actividad física y salud, con el único fin de modificar los hábitos no saludables, y que realicen actividades físicas que beneficien, a los niños permitiéndoles su desarrollo motriz. Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad mundial. OMS, (2018).

En nuestro país se están realizando actividades que poco a poco están incorporando la práctica de ejercicio físico y que sean 60 minutos en la actividad regular con una intensidad moderada por lo menos dos veces a la semana para ayudar a los niños a mantener un estado de salud adecuado. Los ejercicios físicos que se desarrollaran como una herramienta fundamental se basarán en un proceso de enseñanza – aprendizaje de acciones motrices como son: locomoción, manipulación y equilibrio, Puesto que en este año el ministerio de educación del Perú propuso 10 minutos de actividad física en todas las instituciones educativas para así promover a través de todas las arias realizar la actividad física como iniciación en el día, fortaleciéndoles sus capacidades físicas y su metabolismo, como también permitiéndoles disminuir el porcentaje de las enfermedades no transmisibles y haciendo que los ejercicios físicos sean como un nuevo habito para un cambio de conductas, sin que les afecten en el ámbito afectivo y social. MINEDU, (2023).

En la realización de las prácticas pre profesionales en la Institución Educativa 36001-Huancavelica se ha observado en las niñas del tercer grado de primaria que muestran bastante debilidad en el desarrollo normal de las habilidades motrices básicas, como efecto del confinamiento que vivió la sociedad en general para hacer frente a la propagación del Covid 19 social por el que recortaron la realización de las actividades físicas, que ha generado una serie de problemas vinculados a la salud física, social y emocional, por ejemplo el incremento del sobre peso y obesidad, problemas emocionales como el estrés, la ansiedad y la frustración, así como las restricciones del desarrollo de habilidades sociales. Estas y otras razones inciden en la realización de los ejercicios físicos como parte fundamental y las acciones motrices que favorece diversos aprendizajes, la cual tiene que ver con aspectos relativos al movimiento. Lo cual la investigación formula el siguiente problema general ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022? Además, se formulan los problemas específicos ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción, manipulación y equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?

## **2. Formulación del problema**

### **2.1.1. Problema General**

¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?

### **2.1.2. Problemas Específicos**

- ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?

- ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?
- ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?

### **3. Objetivos de la investigación**

#### **3.1. Objetivo General**

Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas es estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.
- Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.
- Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022

### **4. Justificación de la investigación:**

Realizaremos una serie de ejercicios físicos con el fin de desarrollar las habilidades motrices básicas, dentro de sus dimensiones de ello que vamos a evaluar las habilidades de manipulación, locomoción y equilibrio en estudiantes del tercer grado de primaria de la institución educativa N°36001-Huancavelica, ya que se evidencia una deficiencia motriz en

mencionadas habilidades y por ende es pertinente incidir en el mejoramiento sobre estas, tomando en cuenta los ejercicios físicos para mejorar dichas habilidades.

Con esta investigación se pretende elaborar una propuesta didáctica, la que puede servir como herramienta para futuros docentes en el área de educación física, para el mejoramiento de estas habilidades, e incidir de forma positiva en el proceso de irradiación, apropiación y dinamismo de lanzar y atrapar, para que no haya problemas motrices en edades posteriores al querer aprender nuevas técnicas y destrezas motrices que requieran de estas habilidades, como por ejemplo escribir, manejar un vehículo, arrojar objetos con o sin precisión entre otras.

Es conveniente intervenir en este curso ya que las estudiantes de esta institución se encuentran en un momento fundamental de su desarrollo motriz y es pertinente usar la incidencia pedagógica para el mejoramiento de las habilidades motrices básicas como dice Piaget Cuarta etapa de 8 a 12 años que durante su transcurso el niño confirma el desarrollo de la inicial forma técnica elemental de los movimientos que responden a la biomecánica de los movimientos corporales que realizan en forma total, natural y globalizada, como reacciones espontáneas ante propuestas de acciones motoras que la didáctica ordena y sistematiza su metodología.

## **5. Limitaciones del estudio**

En el desarrollo de la presente investigación se han tenido algunas limitaciones, lo cual fueron superadas por el autor. En lo referente a los antecedentes locales hubo limitaciones en la búsqueda de trabajos relacionados a habilidades motrices básicas, ya que los estudios encontrados están referidos en su mayoría a la variable de ejercicios físicos.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1. Internacional

Aillon (2022) Realizo el presente trabajo investigación teniendo como objetivo principal “Promover la práctica de los juegos cooperativos para el mejoramiento de las habilidades motrices básicas en estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa “Quisapincha” de la provincia de Tungurahua, El tipo de investigación es Aplicada de un enfoque cualitativo, diseño pre experimental. Población estudiante de Educación Inicial “Quisapincha”, la muestra 25 niños. Como técnica se utilizó encuesta, observación, e Instrumento la ficha de observación. Se comprobó Incentivar la práctica de los juegos cooperativos para mejorar las habilidades motrices básicas, con lo cual esta investigación podrá ser un aporte en futuras investigaciones para docentes como para escolares. Se concluye

Que los puntajes alcanzados en las pruebas pretest de estudiantes teniendo como resultado del 100% de la muestra que son 25 estudiantes el 72% que equivalen a 18 estudiantes tienen un déficit en las habilidades motrices básicas y el restante de los estudiantes que son 7 que corresponden al 28 % de la muestra tienen un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas lo cual nos lleva a un 100% de los evaluados (Aillon, 2022 p.39).

Toapanta (2022) Llevo a cabo una investigación con el objetivo “Determinar la relación entre la Inteligencia kinestésica y las habilidades motrices básicas de los estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el período académico 2021-2022”(p.19) donde la investigación en un enfoque cualitativo, de diseño correlaciona descriptivo donde la población y muestra fue constituida por 89 estudiantes del segundo semestre de la facultad de cultura física de la Universidad central del Ecuador del periodo académico 2021-2022. La técnica fue la observación y el instrumento usado para esta

investigación fue la escala de Likert. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación fuerte positiva es por ello, que mientras más alto sean los niveles de Inteligencia kinestésica mayores serán las habilidades motrices básicas.

Concluye que la inteligencia Kinestésica ha influenciado significativamente mas en la motricidad fina y gruesa de los estudiantes debido al gusto y habilidad de realizar actividades físicas, como caminar, trotar, subir y bajar escaleras.

Calle, (2018) Realizo una investigación donde “El objetivo es determinar la importancia de los ejercicios físicos y la disminución de la obesidad en niños y niñas de 8-12 años”(p.10) el tipo de investigación fue de campo, de un enfoque cualitativo realizando el diseño pre experimental, la población está dada por los niños(as) de 8-12 años y directivos que asisten al club social deportivo Comodoro-Santa Elena, donde la muestra fue de 29 estudiantes y directivos. La tecnica fue la observación y los instrumentos utilizados fueron cuestionarios de encuesta y de entrevista, concluye.

La mejor opción es que los niños practiquen ejercicios físicos recreativos para disminuir la obesidad en niños y niñas que asisten al club social deportivo. Concluye que “La falta de ejercicios físicos es uno de los factores preponderantes en el aumento de peso en niños(as), llegando en ciertos casos a convertirse en obesidad, la cual puede acarrear enfermedades cardiovasculares.

### **2.1.2. Nacional**

Cueva,(2017) El objetivo de esta investigación es determinar si existe relación entre la coordinación motriz y el equilibrio en los niños de 7 a 8 años de edad de la Institución educativa particular Alexander Graham Bell - Arequipa, donde el tipo de investigación fue No experimental, como técnica se utilizo la recolección de datos y como instrumento un test, el estudio relacional, no experimental, transversal en 25 niños, a partir de la evaluación de la coordinación motriz con el test 3JJS, y la valoración del equilibrio dinámico con la batería Da Fonseca. Los resultados se agruparon en una matriz de datos, para después someterlas a pruebas

estadísticas que permitieron realizar la discusión de los resultados de las variables y del problema en investigación, además plantear las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de investigación. Se concluye

si existe relación entre la coordinación motriz y el equilibrio dinámico ( $P = 0,026$ ), sin embargo se observó, que aparentemente en la coordinación motriz fue en su mayoría satisfactoria en los niños de sexo masculino. Finalmente, teniendo en cuenta que este estudio es el primero en relacionar estas variables servirá como precedente para investigación a futuro.

Flores & Roman (2020) Realizó una investigación donde el objetivo “Determinar la frecuencia por tiempo de ejercicio físico realizado a la semana ya sea leve, moderado e intenso en las estudiantes universitarias de Arequipa”(p.12) de tipo básica desde un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional donde la población fueron los estudiantes de tres universidades privadas de la ciudad de Arequipa, tomando como muestra 263 personas de sexo femenino, como instrumento utilizaron una ficha sociodemográfica. Los resultados más significativos muestran una correlación positiva débil entre la ansiedad como estado y la percepción de la imagen corporal. Se concluye

No se encontró una relación significativa entre la frecuencia de ejercicio físico, los niveles de ansiedad y la percepción de la imagen corporal. Donde se concluye que la mayoría de las mujeres dentro del estudio no realiza ejercicio físico como parte de su rutina, siendo el más practicado el ejercicio leve.

Rivas (2022) Realizo una investigación que tuvo como objetivo general “Establecer la relación entre las habilidades motrices y la expresión oral de los estudiantes del nivel inicial de una institución educativa Zarumilla,2022.”(p.15) Donde el tipo de investigación fue tipo básica en un enfoque cualitativo, con el diseño no experimental correlacional, donde la población y muestra estaba integrado por 52 estudiantes a quienes se les aplicó, un cuestionario constituido por 32 ítems, Los resultados implican un conjunto de análisis de las variables, dimensiones e

indicadores que reflejan el nivel de relación existente. Después del procedimiento se procedió a analizar, interpretar y discutir los resultados, Se concluye que

se requiere tomar medidas para el nivel de las habilidades motrices y la expresión oral ya que las variables se asocian de manera directa o positiva como se demuestra con el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,968 y el nivel de significancia  $p = 0,000$  es menor que 0,05 siendo la relación moderada. (Rivas, 2022 p.93).

### **2.1.3. Local**

Cayllahua, (2020) Teniendo como objetivo, identificar los niveles de desarrollo de las habilidades motrices en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa mencionada. El trabajo se enmarca en un enfoque cualitativo y cuantitativo de tipo descriptivo, con diseño descriptivo simple. Para el proceso de la evaluación se utilizó como técnicas e instrumentos las fichas de observación y la lista de cotejos, respectivamente. La población de estudio está conformada por 34 niños y niñas del II ciclo de educación, la muestra la integran 20 niños y niñas obtenidos de manera intencional. Se concluye

señalando que, de acuerdo a los resultados obtenidos, en lo que respecta al aspecto motriz, el porcentaje mayoritario de los niños y las niñas se ubican en un nivel regular.

Chavez & Valdivia, (2018) Investigo donde el objetivo fue determinar la influencia de los ejercicios motrices en el desarrollo de la coordinación ácula-manual de los niños y niñas de 4 y 5 años de la Institución Educativa Pucarumi 2015. El método utilizado fue el método inductivo-deductivo, la técnica fue la observación mediante la aplicación de la lista de cotejo IROKA. La muestra fue de 20 niños y niñas de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial W 568 Pucarumi de la localidad de Huancavelica. Los datos se analizaron empleando la estadística descriptiva e inferencial los cuales arrojan. Se concluye

la influencia de los ejercicios motrices en el desarrollo de la coordinación ácula-manual de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Institución Educativa Pucarami 2015, es directa, positiva alta, ya que

realizando la prueba de hipótesis, se obtuvo  $t = 2,84$  para 04 años y  $t=4,72$  para los niños de 05 años, lo que indica que existe una relación directa y positiva de los ejercicios motrices con el desarrollo ácula manual de los niños y niñas de 04 y 05 años de la I. E. W 568 de Pucarumi.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Ejercicios Físicos**

#### **Conceptualización**

La (OMS, 2020) Señaló que los ejercicios físicos es indispensable para todo ser humano en especialmente para los adultos suelen tener más poder del que necesitan para realizar las actividades diarias básicas y dependen de las personas para reconocer sus limitaciones funcionales. Por lo tanto, creen que es probable que se subestime sistemáticamente el grado de disminución de la movilidad de la población total, incluidos los ancianos.

Nunjar Mendoza, (2021) Es una subcategoría de actividad física” en la que se realizan determinados tipos de ejercicio físico de forma voluntaria, estructurada y repetitiva, con o sin una clara intención de mejorar determinadas características de la salud física. “También podemos hablar del concepto de salud física o fitness, que hace referencia a una serie de características que ayudan a completar el trabajo físico: función cardiopulmonar, fuerza muscular, equilibrio, flexibilidad, composición corporal, etc.

Para nosotros los ejercicios físicos es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal.

#### **Importancia**

Rodríguez, (2019) El ejercicio físico permite la expresión de la capacidad cinética del niño consolidando la instauración de las cualidades básicas permitiendo el desarrollo de las cualidades perceptivo – motoras, cada tarea motriz se convierte en un potencializador de la capacidad de movimiento, utilizando técnicas y tácticas que deben estar basadas en leyes

mecánicas y físicas con el único fin de adquirir beneficios físicos y que le permitan al educando experimentar vivencias en un plano motriz global como caminar, correr, saltar, desplazarse libremente, como también en un plano manual haciendo que sus movimientos sean finos y coordinados.

### **Prescripción de los ejercicios físicos en niños de 9 años de edad**

Las prescripciones son aquellas consideraciones generales que se debe tener en cuenta al momento de realizar una rutina de ejercicios físicos, más si se trata de niños. En esta etapa, se basa más en juegos, deportes, desplazamientos, juegos recreativos, educación física o ejercicio programado y no tanto al rendimiento deportivo, todas estas actividades deben estar bajo un contexto familiar, de la escuela, ya que es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Sobre el tiempo de la práctica del ejercicio físico, se aconseja que la duración se realice al menos durante 60 minutos al día. Si el tiempo de práctica es mayor el beneficio, también será mayor, esta actividad deberá ser en su mayoría aeróbica combinándola con ejercicios vigorosos para fortalecer los músculos. En esta etapa los ejercicios se distribuyen por sesiones y en objetivos, los tipos de ejercicios, las cualidades a trabajar y su frecuencia. Nunjar, (2021)

### **Beneficios del ejercicio físico**

Se ha podido comprobar por medio de una infinidad de estudios, que la práctica regular de ejercicio físico está asociado a múltiples beneficios, tanto físicos como psicológicos. consideran que “Cuando practicamos ejercicio físico, podemos obtener una mejoría y fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, ayudando a prevenir enfermedades”. En la actividad física interviene multitud de factores, estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños: resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular y la coordinación. OMS, (2020).

**Fuerza y resistencia muscular:**

La fuerza muscular es la capacidad que tiene el músculo para generar tensión y vencer la fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un período de tiempo prolongado. Los niños pueden practicarla saltando a la comba, trepando, corriendo, jugando a la carretilla o a tirar de la soga o con actividades como tirar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo. Un trabajo de este tipo con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en pleno desarrollo. OMS, (2020).

**Flexibilidad:**

Capacidad que tiene las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Se pueden practicar con actividades físicas como: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, deportes como gimnasia, kárate, judo y otros similares. Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida. Nunjar, (2021)

**Coordinación:**

Capacidad para utilizar los sentidos, destacando la visión y la audición, unido al movimiento y las diferentes partes del cuerpo, y así poder desarrollar los movimientos con precisión y suavidad. En la coordinación está incluido el equilibrio corporal, siendo la habilidad para mantener una determinada postura, especialmente en gravedad, así mismo tenemos el ritmo, la percepción del cuerpo y el espacio, coordinación espacial, como hacer una voltereta, o aprender un paso de baile, la coordinación ojo-pie, que enseña a como conducir un balón con el pie, la coordinación ojo-mano, como golpear una bola con la raqueta, estas actividades son muy importantes, sobre todo en la infancia ya que: evitan caídas, proporcionan satisfacción,

estas capacidades de coordinación son importantes para el desarrollo físico psíquico. OMS, (2020).

**Tabla 1:**

*Prescripción del ejercicio físico*

<b>Etapa</b>	<b>Sesión por Ejercicios</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Tipos de Ejercicio</b>	<b>Frecuencia y duración</b>
Niñez (5-13) años	Calentamiento 20 min. Parte principal: 50 min. Parte final 20 min.	Fomentar la participación. Búsqueda de un desarrollo motor correcto. Fortalecer el estado físico del niño.	Juegos Deportes colectivos. Ejercicios	3-4 Veces (90 min)

**Fuente:** Prescripción del ejercicio físico

## 2.2.2. Habilidades Motrices Básicas

### Conceptualización

Rodríguez, (2019) Menciona que las habilidades motrices básicas como parte fundamental para los niños(as), no solo les ayuda a crecer sanos en el aspecto físico, sino también a desarrollarse cognitiva, emocional y efectivamente, permitiéndoles entender su cuerpo, como expresarse y como relacionarse con el entorno.

Arias, (2020) Manifiesta que, A lo largo del día realizamos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, atrapar. Todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque parecen sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas y habilidades más complejas, necesarias para la iniciación o práctica de diferentes deportes, juegos, danzas, entre otras. A éstos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motrices Básicas.

Para nosotros las habilidades motrices básicas son la capacidad adquirida por aprendizaje de realizar uno o más gestos motores fundamentales a partir de los cuales

el individuo podrá realizar habilidades más específicas. Ello constituye el conjunto de movimientos fundamentales que surgen de los esquemas motores y son el soporte del resto de las acciones motrices que el individuo desarrolla a lo largo de su vida.

### **Clasificación De Las Habilidades Motrices Básicas**

Según Arias, (2020) Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en:

Locomotoras, no locomotoras y de manipulación y contacto.

- Locomoción: Andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.
- No locomotoras: Manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.
- De manipulación y contacto: Recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar.

#### **1) Habilidades locomotoras**

Herrera, (2020) Menciona que son movimientos locomotores realizados por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro en el espacio, conjugando las diferentes elementos espaciales como dirección, planos y ejes. Las habilidades motrices de locomoción pueden ser reptar, correr, saltar, desplazarse, marchar, desplazarse en cuadrúpeda, caminar, rodar, trepar entre otros. Estas habilidades se caracterizan porque en ellas se presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se interrelacionan los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.

**Caminar:**

Vasquez , (2019), Define como una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. En la infancia se pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.

**Correr:**

Herrera, (2020), Es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

**Saltar:**

Arias, (2020) La habilidad motriz básica de saltar consiste en separar los pies del suelo, venciendo la fuerza de la gravedad. A su vez, implican la extensión de una o de ambas piernas. Hacer saltos nos beneficia, ya que incrementa la fuerza muscular en las piernas, la coordinación y el equilibrio.

**2) Habilidades manipulativas**

Espejo, (2019) Movimientos cuya acción fundamental se centra en el manejo de objetos y están compuestos por dos tipos de patrones motrices básicos, los lanzamientos y las recepciones. Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y recibir y amortiguar la misma de los objetos y personas con quienes se interactúa, en la medida que se perfeccionan hay una mayor participación

de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, las que imprimen la base del componente cualitativo.

**Lanzar:**

Nuria, (2023) define los lanzamientos como una acción de arrojar un objeto, un elemento cualquiera, siendo el movimiento de uno de los brazos el causante del acto”. “Por lo tanto, este movimiento irá destinado a alejar mediante un impulso, cualquier móvil u objeto a través del desplazamiento de los miembros superiores”.

**Atrapar:**

Nuria, (2023) Menciona como la habilidad para coger, considera el empleo de una o ambas manos o de otros fragmentos del cuerpo para parar y dominar una pelota u objeto aéreo o en inmovilidad. Para desarrollar esta habilidad es necesario una pelota de movimiento lento, utilice varias pelotas de diferentes tamaños para ofrecerle diferentes experiencias a los niños y cambiar su equilibrio, una pelota pequeña es igual a menor reto mientras más grande sea la pelota mayor reto será para el niño ya que es más difícil mantener el equilibrio.

**Golpear:**

Espejo, (2019) Menciona que es la habilidad para golpear y dar rebote la pelota con una sola mano; desplazarse libremente golpeando el balón con la mano derecha o izquierda; realizar pequeños golpes con la pelota desplazándose en diferentes sentidos; y utilizar las dos manos golpeando la pelota de izquierda a derecha.

### 3) Habilidades de equilibrio

Arias, (2020) Menciona que son aquellas en las cuales el cuerpo permanece en un lugar y se mueve alrededor de su eje horizontal y vertical, hay tareas de equilibrio dinámico en el que el objetivo es mantener equilibrio contra la fuerza de gravedad.

#### **Pararse:**

Es el acto motriz de asumir una postura erguida, apoyado en ambas piernas, en una, sobre el suelo o sobre una superficie limitada o construida; también como acción motora puede ser detenerse desde un estado de movimiento. Esta habilidad se expresa en la habilidad del niño de conservar el equilibrio al estar apoyado con ambas piernas en cuclillas; demostrar su equilibrio al desplazarse por sogas; Mantiene el equilibrio al estar apoyado con una sola pierna. Vasquez , (2019)

#### **Empinarse:**

Es la habilidad de levantarse, erguirse, elevarse sobre su propio eje, y alzarse en cuclillas para alcanzar la parte más elevada o alta de un sitio. Asimismo, significa, ponerse sobre las puntas de los pies y alzarse; de igual forma, Inclinar, ladear o reclinar demasiado el vaso o jarrón para poder beber, erguido en alto el recipiente. Chuquicondor, (2018)

Espejo, (2019) Realiza una importancia acerca de las actividades acuáticas, pues este medio ofrece una amplia gama de ejecución de habilidades motrices. A su vez, divide estas actividades en las propias del medio acuático y aquellas que han sido adaptadas de habilidades presentes en el medio terrestre.

**Tabla 2:***La actividad motriz en la etapa de primaria*

	Espontanea	Elaborada	Codificada
Edad	5 – 8 años	8-10 años	10-12 años
Características	<p>Exploración del cuerpo y de la motricidad.</p> <p>Actividad motriz libre.</p> <p>No existe una idea previa.</p> <p>La carrera construye la base de los juegos.</p>	<p>Crear una amplia base motriz, a partir de la cual se construirá el resto de la motricidad.</p> <p>Existe una idea previa del movimiento.</p> <p>Interiorización de la acción motriz.</p> <p>El juego tiene un simbolismo.</p>	<p>Consolidarán las habilidades motrices básicas</p> <p>La acción motriz orienta hacia la eficacia.</p> <p>Búsqueda de la técnica adecuada.</p> <p>Competencia entre compañeros.</p>
Ejemplos	<p>El juego del niño se fundamenta en correr, saltar, lanzar, etc. Sin una orientación precisa.</p> <p>Atreves de la actividad motriz se conoce a sí mismo, el mundo, los objetos y los demás.</p>	<p>Los niños y niñas quieren corre más rápido, saltar más lejos en definitiva conseguir un objetivo concreto.</p>	<p>Los niños y niñas quieren imitar acciones propias del adulto: saltar altura, hacer carreras, lanzar a jabalina, jugar a baloncesto.</p> <p>Establecen normas, técnicas en sus actividades.</p>
Finalidad de la Educación física	Explorar el cuerpo y la motricidad	Establecer la motricidad básica	Introducir la motricidad específica

Salomon &amp; Pedro, (2021)

## 2.3. Definiciones de términos

### **Actividad lúdica**

Define que la actividad ludia es la manifestación del cumulo de energía de los individuos a través de diversas actividades realizadas por infantes, adolescentes, jóvenes, adultos o ancianos quienes al ser partícipes de las diferencias modalidades de la lúdica, experimentan en su propio el placer de sentir estimulada alguna parte. Cayllahua, (2020)

### **Desplazamiento**

Menciona al desplazamiento como la acción de cambiar el cuerpo de lugar en el espacio. Son movimientos naturales y característicos de los seres vivos. Cuando realizamos desplazamientos utilizando el movimiento de todo el cuerpo. En los desplazamientos hacemos intervenir nuestra coordinación neuromuscular y nuestro ajuste, control de movimiento. Nunjar,(2021)

### **Giro:**

Manifiesta que el giro es una actividad fundamental por sus multiples aplicaciones, sobre todo en niños con dificultades en la percepción espacial, de lateralidad y orientación. Al girar el cuerpo sobre su eje vertical, en el ámbito espacial del salón en que el niño se mueva, le hace cambiar su determinada orientación con respecto a lo que le rodea. Condor & Lili, (2018)

### **Salto:**

Arias, (2020)Define a los saltos como aquellos movimientos que suponen el despegue del suelo o superficie de apoyo como consecuencia de una extensión violenta de una o más piernas. La acción de saltar, básicamente puede efectuarse con los dos pies simultáneamente o uno solo.

### **Manejo y control de objetos:**

Nos indica que son esquemas motores que aparecen y se desarrollan paralelamente con los procesos coordinativos generales. Estos esquemas tienen una estrecha relación con las capacidades perceptivas del individuo sin dejar de lado la coordinación de la vista con los segmentos corporales. Vasquez , (2019)

## **2.4. Formulación de hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis General**

Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022

### **2.4.2. Hipótesis Específicas**

- Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

## **2.5. Identificación de variables**

### **2.5.1. Definición conceptual y operacional**

- **Variable independiente: Ejercicios Físicos**

La variable independiente consta de 24 sesiones que se realizará en un tiempo de 90 minutos a través de diversas estrategias metodológicas.

- **Variable dependiente: Habilidades motrices básicas**

Consta de tres dimensiones: Locomoción, Manipulación y equilibrio, consta con 8 indicadores y 24 ítems, cuyos rangos de Necesita mejorar (1), Regular (2), Bueno (3), Muy bueno (4).

## **2.6. Operacionalización de variables:**

**Tabla 3:***Matriz de operacionalización de la variable dependiente*

<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
“Las habilidades motrices básicas constituyen lo que podemos denominar como el “alfabeto” o si se quiere el “vocabulario básico” de nuestra motricidad es decir serían los ladrillos, las piezas con los que podremos construir respuestas motoras más ricas, complejas y adaptadas” (Batalla 2000 p. 11).	Las habilidades motrices básicas se medirán a partir de la locomoción, manipulación y el equilibrio	Locomoción	Caminar o marcha Correr Saltar
		Manipulación	Lanzar y Atrapar Golpear
		Equilibrio	Pararse Giro Empinarse

*Matriz de operacionalización de la variable Independiente*

<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
La OMS (2018) Señaló que los ejercicios físicos es indispensable para todo ser humano en especialmente para los adultos suelen tener más poder del que necesitan para realizar las actividades diarias básicas y dependen de las personas para reconocer sus limitaciones funcionales.	Los ejercicios físicos formaran parte de la estrategia para desarrollar las habilidades motrices básicas	Fuerza y resistencia muscular	Estática Dinámica
		Flexibilidad	Movilidad Elasticidad Maleabilidad
		Coordinación	Dinámica general Óculo segmentaria

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño Metodológico**

##### **3.1.1. Tipo y nivel de investigación**

###### **Tipo:**

El presente trabajo es una investigación del tipo aplicada, ya que depende de sus descubrimientos y aportes teóricos lo cual busca confrontar la teoría con la realidad. Es el estudio y aplicación de la investigación de problemas concretos en circunstancias y características concretas, Castellano & Bittar, (2020). De acuerdo al planteamiento del autor citado, la investigación aplicada busca resolver problemas prácticos.

###### **Nivel:**

Se desarrolló a nivel explicativo, lo que nos permitirá explicar de qué manera influyen los ejercicios físicos como estrategia para favorecer las habilidades motrices básicas en niños de tercer grado de primaria. Según Baena, (2018) La investigación explicativa, conoce y revela las razones o factores que causan la existencia o naturaleza de los hechos en la investigación.

##### **3.1.2. Método de investigación**

Para Hernández & Mendoza, (2018) La investigación que se pretende realizar responde a un diseño experimental, es decir se utilizara cuando el investigador pretende establecer el posible efecto de una causa que se manipula.

Dentro de la investigación experimental encontramos el sub tipo pre experimental, refiere que las investigaciones pre experimentales se llaman así porque su grado de control es mínimo. Consiste en aplicar una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo

### 3.1.3. Diseño de investigación

El diseño que se utilizara en la presente investigación es el pre experimental, este diseño se grafica de la siguiente manera:

<b>G</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
----------	----------------------	----------	----------------------

Leyenda:

G : Grupo de sujetos

O<sub>1</sub> : Aplicación del pretest

X : Ejercicios físicos

O<sub>2</sub> : Aplicación de postest

### 3.1.4. Población, Muestra y Muestreo

#### **Población**

De acuerdo al criterio de Hernández & Mendoza, (2018) es el conjunto de individuos de similares características y con objetivos afines. La población está constituida por las estudiantes de la Institución Educativa 36001 - Huancavelica.

#### **Muestra**

Es la recolección de información del subconjunto de participante en estudio Hernández, (2021). La muestra representativa estará conformada por 23 estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001 - Huancavelica.

#### **Muestreo**

A través de la investigación no probabilística por muestreo conveniencia, en una técnica de muestreo no probabilístico donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente para el investigador Hernández, (2021) Sera seleccionada aplicando la técnica del muestreo no probabilístico por ser grupos ya constituidos.

### 3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### **Técnicas:**

La observación: Es la técnica que realizaremos al evaluar de forma correcta los indicadores e ítems, a los estudiantes para lograr la información que buscamos de acuerdo a los indicadores e ítems planteados.

#### **Instrumentos:**

La escala de valoración: consiste en listado de puntos a evaluar mediante la observación (capacidades, habilidades, conductas) en compañía de una calificación correspondiente, por ejemplo: Necesita mejorar (1), Regular (2), Bueno (3), Muy bueno (4), de esta manera identificamos las fortalezas y debilidades del niño.

La escala de valoración que se utilizó lleva como título, “Instrumento de evaluación de ejercicios físicos como estrategia para favorecer las habilidades motrices básicas en los estudiantes del tercer grado de primaria” el instrumento consta de 24 ítems y tres dimensiones elaborado por los investigadores considerando distintas bibliografías, detallando el instrumento de evaluación son los siguientes:

- **Objetivo:** Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E 36001.
- **Edad de aplicación:** Estudiantes del tercer grado, 9-10 años.
- **Escala de evaluación:** La evaluación se realizará de la siguiente manera:
  - Necesita mejorar (1)      Regular (2)      Bueno (3)      Muy bueno (4)
- **Baremo**

**Tabla 4:***Baremo de calificación cuantitativa y cualitativa*

Intervalo de puntaje	Calificación Cuantitativa	Calificación Cualitativa	Valores
01 – 30	01 – 10	Necesita mejorar	1
31 – 60	11 – 14	Regular	2
61 – 90	15 – 17	Bueno	3
91 – 120	18 – 20	Muy bueno	4

- **Aplicación de instrumentos:** Se realizó por medio de la técnica de observación y de manera individual.
- **Materiales a utilizar:** Escala de valoración, campo deportivo, silbato, conos, pelotas, silbato, lapicero.
- **Tiempo de aplicación:** Cada sesión se realizará durante 45 minutos.
- **Ejecutor:** Quispe Jurado, Paul Franklin  
Sobrevilla Paucar, Juan

### 3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos:

Al finalizar la investigación de campo y obtenida la información requerida, se realizó la tabulación, donde se realizó tablas y cuadros estadísticos que será de mucha utilidad para la interpretación y discusión. Por lo cual se utilizó el programa estadístico SPSS- 27, para procesar la información de la investigación.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1. Presentación de datos

##### 4.1.1. Análisis descriptivo de datos del total de dimensiones

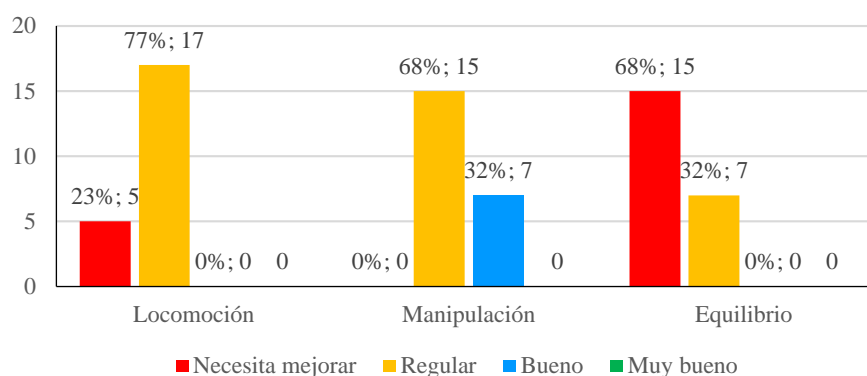
**Tabla 5:**

*Evaluación de entrada por dimensiones de las habilidades motrices básicas*

	Locomoción	%	Manipulación	%	Equilibrio	%	Prom.	Prom. %
Necesita mejorar	5	23%	0	0%	15	68%	7	30%
Regular	17	77%	15	68%	7	32%	13	59%
Bueno	0	0%	7	32%	0	0%	2	11%
Muy bueno	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%

**Figura 1:**

*Evaluación de entrada, dimensiones de las habilidades motrices básicas*



#### **Interpretación:**

En la tabla 5 y figura 1, se muestra los resultados de la evaluación de entrada, previa a la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de las dimensiones de locomoción, manipulación y equilibrio de las habilidades motrices básicas, en la que se puede observar, que inicialmente un promedio de 13 estudiantes que representa el 59% de un total 22, se encuentran en una situación de desempeño regular, por otro lado, el 30%,

que representa a 7 estudiantes, necesitan mejorar, y el resto 2, equivalente al 11% se encuentra en un desempeño bueno. Esto significa que la mayoría de estudiantes aún no muestran cambios y desarrollo notable en superar sus propios desempeños en la realización de las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio, de acuerdo a lo requerido en la escala de valoración. Asimismo, se puede observar que hay un desarrollo diferenciado, entre las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio, este último es el menos desarrollado en la que un 68%, equivalente a 15 estudiantes, mas del 50% necesitan mejorar.

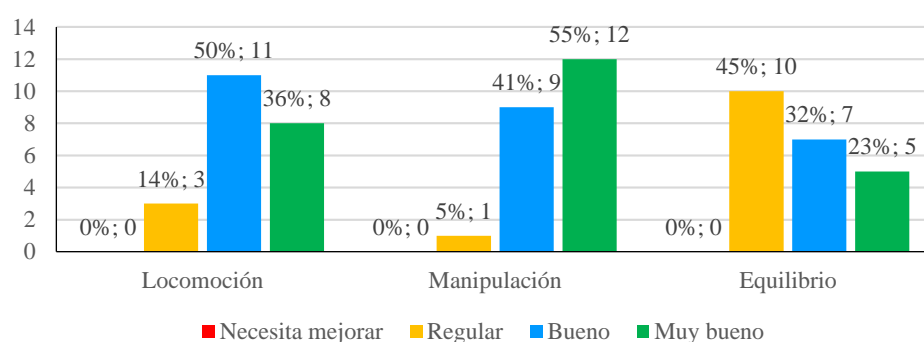
**Tabla 6:**

*Evaluación de salida por dimensiones de las habilidades motrices básicas*

	Locomoción	%	Manipulación	%	Equilibrio	%	Prom.	Prom. %
Necesita mejorar	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Regular	3	14%	1	5%	10	45%	5	21%
Bueno	11	50%	9	41%	7	32%	9	41%
Muy bueno	8	36%	12	55%	5	23%	8	38%
	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%

**Figura 2:**

*Evaluación de salida, dimensiones de las habilidades motrices básicas*



### Interpretación:

En la tabla 6 y figura 2, se muestra los resultados de la evaluación de salida, posterior a la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de las dimensiones de locomoción, manipulación y equilibrio de las habilidades motrices básicas,

en la que se puede observar, que al final un promedio de ocho estudiantes que representa el 38% de un total 22, se encuentran en una situación de desempeño muy bueno, por otro lado, el 49%, que representa a nueve estudiantes, se encuentran en un desempeño bueno, y el resto cinco, equivalente al 21% aún se encuentra con un desempeño regular. En estos resultados, los estudiantes muestran cambios y desarrollo notable han superado el desempeño inicial en la realización de las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio, de acuerdo a lo requerido en la escala de valoración. Asimismo, se puede observar que hay mayor desarrollo en las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio.

#### 4.1.2. Análisis descriptivo de datos por dimensiones

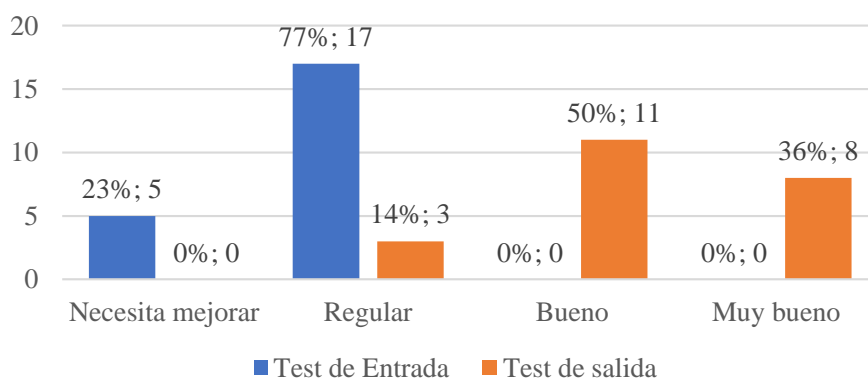
**Tabla 7:**

*Evaluación de entrada y salida de la dimensión locomoción*

	Locomoción			
	Test de Entrada	%	Test de salida	%
Necesita mejorar	5	23%	0	0%
Regular	17	77%	3	14%
Bueno	0	0%	11	50%
Muy bueno	0	0%	8	36%
Total:	22	100%	22	100%

**Figura 3:**

*Evaluación de salida, dimensiones de las habilidades motrices básicas*



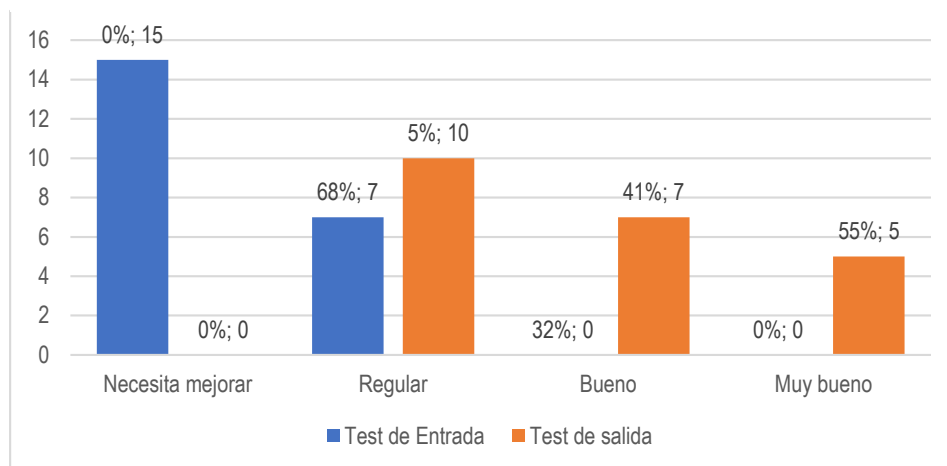
### Interpretación:

En la tabla 7 y figura 3, se muestra los resultados de la evaluación de entrada y salida, de la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción, en la que se puede observar, que inicialmente un 77% equivalente a 17 estudiantes se encuentran en una situación de desempeño regular y el restante 23% que representa a cinco estudiantes necesitan mejorar. Mientras que, en la prueba de salida, posterior a la intervención, el 50% equivalente a 11 estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño bueno, el otro 36% que representa a ocho estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño muy bueno, y solo 14% que equivale a tres estudiantes aún muestran un desempeño regular. Estos resultados, muestran claramente mejoras en el desarrollo de la habilidad de locomoción, que hacen notar que los estudiantes han progresado a una situación de desempeño de bueno a muy bueno alcanzando en más de un 86% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño regular y necesidad de mejorar. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora la habilidad de locomoción en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

### Tabla 8:

#### *Evaluación de entrada y salida de la dimensión manipulación*

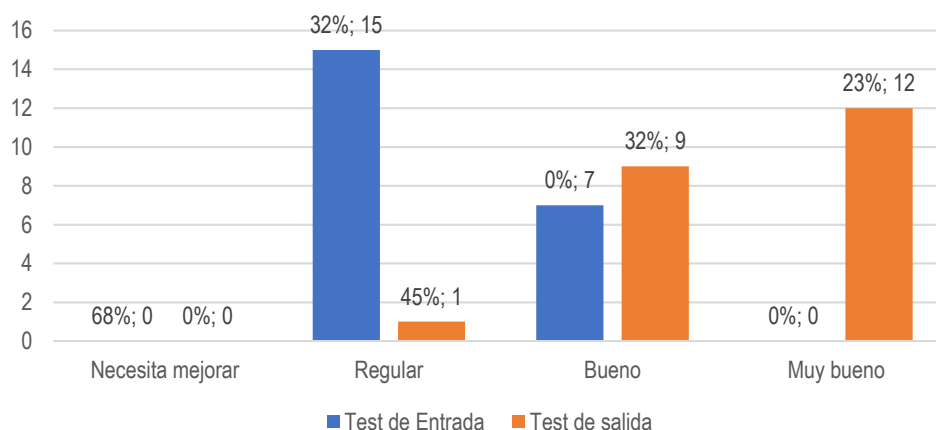
	Manipulación			
	Test de Entrada	%	Test de salida	%
Necesita mejorar	0	0%	0	0%
Regular	15	68%	1	4%
Bueno	7	32%	9	41%
Muy bueno	0	0%	12	55%
Total:	22	100%	22	100%

**Figura 4:***Evaluación de entrada y salida de la dimensión manipulación***Interpretación:**

En la tabla 8 y figura 4, se muestra los resultados de la evaluación de entrada y salida, de la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación, en la que se puede observar, que inicialmente un 68% equivalente a 15 estudiantes se encuentran en una situación de desempeño regular y el restante 32% que representa a siete estudiantes en un desempeño regular. Mientras que, en la prueba de salida, posterior a la intervención, el 55% equivalente a 12 estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño muy bueno, el otro 41% que representa a nueve estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño bueno, y solo el 4% que equivale a un estudiante aún muestra un desempeño regular. Estos resultados, muestran claramente mejoras en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación que hacen notar que los estudiantes han progresado a una situación de desempeño de bueno a muy bueno alcanzando en más de un 96% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño regular y bueno. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

**Tabla 9:***Evaluación de entrada y salida de la dimensión equilibrio*

	Equilibrio			
	Test de Entrada	%	Test de salida	%
Necesita mejorar	15	68%	0	0%
Regular	7	32%	10	45%
Bueno	0	0%	7	32%
Muy bueno	0	0%	5	23%
Total:	22	100%	22	100%

**Figura 5:***Evaluación de entrada y salida de la dimensión equilibrio***Interpretación:**

En la tabla 9 y figura 5, se muestra los resultados de la evaluación de entrada y salida, de la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio, en la que se puede observar, que inicialmente un 68% equivalente a 15 estudiantes se encuentran en una situación de desempeño de necesidad de mejora y el restante 32% que representa a siete estudiantes en un desempeño regular. Mientras que, en la prueba de salida, posterior a la intervención, el 23% equivalente a cinco estudiantes

han progresado y se encuentran en un desempeño muy bueno, el otro 32% que representa a siete estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño bueno, y el restante 45% que equivale a 10 estudiantes aún muestra un desempeño regular. Estos resultados, muestran claramente mejoras bastante ligeras en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio que hacen notar un progreso no muy notable a una situación de desempeño de regular a bueno, alcanzando un 55% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño de necesidad de mejora y regular. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

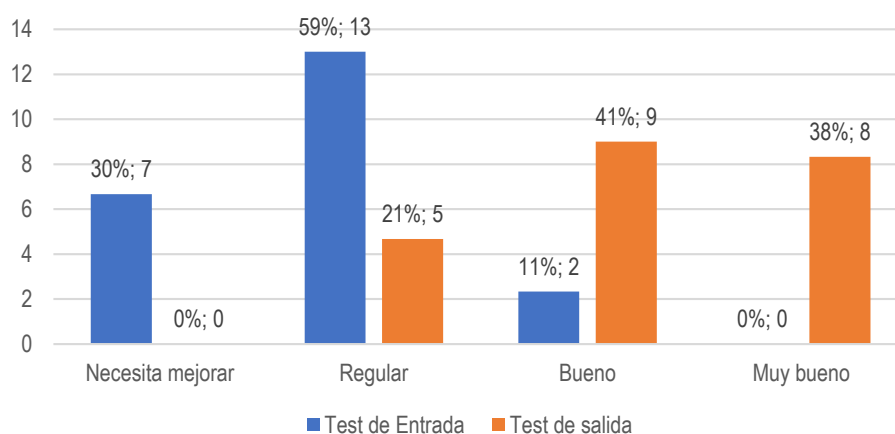
**Tabla 10:**

*Evaluación de entrada y salida de la variable habilidades motrices básicas*

	Habilidades motrices básicas			
	Test de Entrada	%	Test de salida	%
Necesita mejorar	7	30%	0	0%
Regular	13	59%	5	21%
Bueno	2	11%	9	41%
Muy bueno	0	0%	8	38%
Total:	22	100%	22	100%

**Figura 6:**

*Evaluación de entrada y salida de la variable habilidades motrices básicas*



### **Interpretación:**

En la tabla 10 y figura 6, se muestra los resultados de la evaluación de entrada y salida, de la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, en la que se puede observar, que inicialmente un 30% equivalente a siete estudiantes se encuentran en una situación de desempeño de necesidad de mejora, un 59% que representa a 13 estudiantes en una situación de desempeño regular y el restante 11% que representa a dos estudiantes en un desempeño regular. Mientras que, en la prueba de salida, posterior a la intervención, el 38% equivalente a ocho estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño muy bueno, el otro 41% que representa a nueve estudiantes han progresado y se encuentran en un desempeño bueno, y el restante 21% que equivale a cinco estudiantes aún muestra un desempeño regular. Estos resultados, muestran claramente mejoras bastante ligeras en el desarrollo de las habilidades motrices básicas que hacen notar un progreso notable a una situación de desempeño de regular, bueno a muy bueno, alcanzando un 79% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 89% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño de necesidad de mejora y regular. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora y desarrollo las habilidades motrices básicas en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

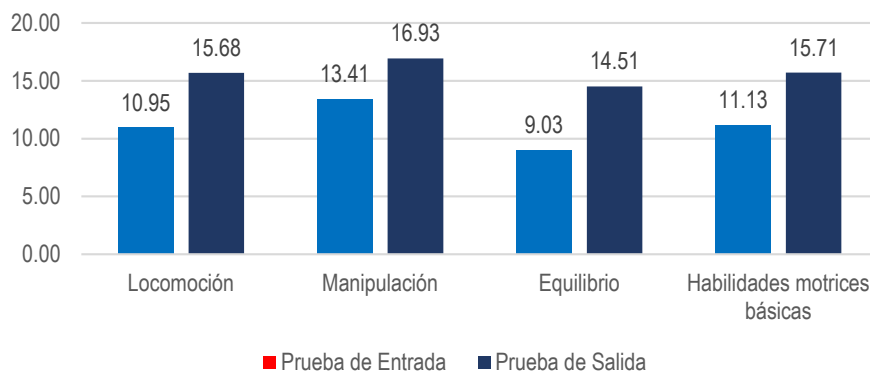
### **Tabla 11:**

*Comparación de promedios de las pruebas de entrada y salida según dimensiones y variable habilidades motrices básicas*

Medias	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	Diferencia
Locomoción	10.95	15.68	4.73
Manipulación	13.41	16.93	3.52
Equilibrio	9.03	14.51	5.49
Habilidades motrices básicas	11.13	15.71	4.58

**Figura 7:**

*Comparación de promedios de las pruebas de entrada y salida según dimensiones y variable habilidades motrices básicas*

**Interpretación:**

En la tabla 11 y figura 7, se muestran la comparación de los resultados de las medias obtenidas en la evaluación de entrada y salida, de la implementación de la propuesta de intervención de los ejercicios físicos, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, en la que se puede observar, que existe una variación de los calificativos obtenidos en la prueba de entrada y salida que varía entre 3 a 5 puntos, lo cual este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora y desarrolla las habilidades motrices básicas en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

**4.2. Análisis inferencial de datos, comprobación de hipótesis**

La comprobación de hipótesis implica el desarrollo de una serie de pasos pre establecidos que tienen un carácter de norma, para el propósito de comprobación de las hipótesis planteadas en la presente investigación se ha realizado siguiendo los siguientes pasos:

- 1°. Planteamiento de la Hipótesis nula ( $H_0$ ) e hipótesis alterna ( $H_a$ ).
- 2°. Determinación del nivel de significancia igual a 0,05, 5% de error permitido.
- 3°. Obtención de p-valor o valor de prueba, para lo cual se ha empleado la prueba estadística t de Student para datos emparejadas.
- 4°. Toma de decisión, a través de la siguiente regla: Si:  $H_0 > H_a$  se acepta de la  $H_0$  y se

rechaza la  $H_a$ . Si:  $H_0 < H_a$  se acepta de la  $H_a$  y se rechaza la  $H_0$ .

5°. Conclusión.

#### 4.2.1. Comprobación de la hipótesis específica 1, dimensión locomoción

$H_0$ : Los ejercicios físicos no influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

$H_a$ : Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

#### Obtención de valor de prueba o P-Valor

**Tabla 12:**

*Prueba de hipótesis de la dimensión locomoción*

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Prueba de Entrada Locomoción - Prueba de Salida Locomoción	-4,732	2,466	,526	-5,825	-3,638	-9,000	21	,000

#### Decisión

Como se puede observar en la Tabla 12, el p-valor obtenido es  $>$  que  $\alpha$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

#### Conclusión.

Considerando, que en la toma de decisión se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, en este sentido, la conclusión a la que se arribó, los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

#### 4.2.2. Comprobación de la hipótesis específica 2, dimensión manipulación

Ho: Los ejercicios físicos no influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

Ha: Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022

**Tabla 13:**

*Prueba de hipótesis de la dimensión manipulación*

	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
				Inferior	Superior				
Prueba de Entrada Par 1 Manipulación - Prueba de Salida Manipulación	-3,524	2,467	,526	-4,618	-2,430	-6,701	21	,000	

#### **Decisión**

Como se puede observar en la Tabla 13, el p-valor obtenido es  $>$  que  $\alpha$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

#### **Conclusión.**

Considerando, que en la toma de decisión se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, en este sentido, la conclusión a la que se arribó, los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

### 4.2.3. Comprobación de la hipótesis específica 3, dimensión equilibrio

Ho: Los ejercicios físicos no influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

Ha: Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

**Tabla 14:**

*Prueba de hipótesis de la dimensión equilibrio*

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Prueba de entrada Equilibrio - Prueba de Salida Equilibrio	-5,488	2,173	,463	-6,452	-4,525	-11,845	21	,000

### Decisión

Como se puede observar en la Tabla 14, el p-valor obtenido es  $>$  que  $\alpha$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

### Conclusión.

Considerando, que en la toma de decisión se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, en este sentido, la conclusión a la que se arribó, los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

#### 4.2.4. Comprobación de la hipótesis general, habilidades motrices básicas

##### Planteamiento de hipótesis

Ho: Los ejercicios físicos no influyen significativamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas es estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

Ha: Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas es estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022

##### Obtención de valor de prueba o P-Valor

**Tabla 15:**

*Prueba de hipótesis de la variable habilidades motrices básicas*

	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
				Inferior	Superior				
Par 1 Prueba de Entrada Habilidades Motrices Básicas - Prueba de Salida Habilidades Motrices Básicas	-4,545	1,792	,382	-5,340	-3,751	-11,896	21	,000	

##### Decisión

Considerando que el p-valor es  $>$  que  $\alpha$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

##### Conclusión.

Considerando, que en la toma de decisión se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, la conclusión a la se arriba es, los ejercicios físicos influyen significativamente en el

desarrollo de las habilidades motrices básicas es estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.

### **Discusión de Resultados**

- Los estudiantes del tercer grado de primaria han mejorado en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, alcanzando un 79 % de progreso en comparación al inicio que mostraba el 89% de los estudiantes que estaban en la condición de mejorar y regular siendo superior reportados por Aillon (2022) que muestran 72% que equivalen a 18 estudiantes tienen un déficit en las habilidades motrices básicas y el restante de los estudiantes que son 7 que corresponden al 28 % de la muestra tienen un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas lo cual nos lleva a un 100% de los evaluados. Uno de los factores que podría explicar es el nivel de grado de estudiantes en donde que nosotros lo realizamos en el nivel primario a comparación que Aillon (2022) desarrollo en el nivel inicial.
- En el trabajo investigación utilizamos a los ejercicios físicos para poder desarrollar las habilidades motrices básicas puesto que Flores & Roman (2020) reportaron que la mayoría de las mujeres dentro del estudio no realiza ejercicio físico como parte de su rutina, en donde que usamos 24 ítems de ejercicios físicos teniendo un resultado favorable alcanzando un 55% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño de necesidad de mejora y regular. El trabajo que realizamos demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora progresivamente la habilidad motriz en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica. Lo cual contradice a la investigación Flores & Roman (2020) donde que el factor principal puede ser la edad y el nivel de estudio de los estudiantes al llevarse esta investigación.
- En las habilidades motrices básicas logramos un 79% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 89% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño de necesidad de mejora y regular. A lo que nos menciona Toapanta (2022)

que mientras más alto sean los niveles de Inteligencia kinestésica mayores serán las habilidades motrices básicas. Lo cual quiere decir la inteligencia Kinestésica ha influenciado significativamente mas en la motricidad fina y gruesa de los estudiantes debido al gusto y habilidad de realizar actividades físicas, como caminar, trotar, subir y bajar escaleras. Lo cual tiene relación con los resultados que obtuvimos en donde la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora y desarrollo las habilidades motrices básicas en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

## Conclusiones

**Primero:** En el análisis estadístico se encontró un p-valor  $>$  que  $\alpha$ , por la que rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, llegando a la conclusión de que la práctica sistemática de los ejercicios físicos influye significativamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica. En este sentido, queda confirmado que los estudiantes han mejorado en el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, situación que puede notar en el progreso de sus desempeños motrices que mejoró progresivamente de lo regular, a bueno y finalmente a muy bueno, alcanzando un 79% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 89% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño de necesidad de mejora y regular. En general, este resultado permite señalar que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora y desarrolla las habilidades motrices básicas en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

**Segundo:** En el análisis estadístico se encontró un p-valor  $>$  que  $\alpha$ , por la que rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, llegando a la conclusión de que la práctica sistemática de los ejercicios físicos influye significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción de los estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica. En este sentido, los resultados muestran claramente mejoras en el desarrollo de la habilidad de locomoción, que hacen notar que los estudiantes han progresado a una situación de desempeño de bueno a muy bueno alcanzando en más de un 86% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño regular y necesidad de mejorar. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los

ejercicios físicos mejora la habilidad de locomoción en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

**Tercero:** En el análisis estadístico se encontró un p-valor  $>$  que  $\alpha$ , por la que rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, llegando a la conclusión de que la práctica sistemática de los ejercicios físicos influye significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación de los estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica. En este sentido, los resultados muestran claramente mejoras en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación que hacen notar que los estudiantes han progresado a una situación de desempeño de bueno a muy bueno alcanzando en más de un 96% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño regular y bueno. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

**Cuarto:** En el análisis estadístico se encontró un p-valor  $>$  que  $\alpha$ , por la que rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, llegando a la conclusión de que la práctica sistemática de los ejercicios físicos influye significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio de los estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica. En este sentido, los resultados muestran mejoras progresivas ligeras en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio que hacen notar un progreso no muy notable a una situación de desempeño regular a bueno, alcanzando un 55% de progreso en comparación al del inicio que muestra que el 100% de estudiantes se encontraba en una situación de desempeño de necesidad de mejora y regular. En general, este resultado demuestra que la aplicación sistemática de los ejercicios físicos mejora progresivamente la habilidad motriz de equilibrio en los

estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa N° 36001-Huancavelica.

### **Recomendaciones**

- Tomando en cuenta que la habilidad motriz de equilibrio, es en la que se ha encontrado una mejora lenta pero progresiva durante el desarrollo de la propuesta de intervención, se sugiere a los docentes de Educación Física, programar y ejecutar ejercicios físicos para afianzar la mejora y mantenimiento del equilibrio corporal, para ello deben también darle continuidad al desarrollo de las otras habilidades motrices, porque el desarrollo del equilibrio requiere del normal desarrollo de la locomoción y la manipulación.
- Tomando en consideración, que el desarrollo de las habilidades motrices se constituyen en las bases para realizar con capacidad y dominio diversas acciones motrices que demandan exigencias de carácter físico-corporal, emocional y social, así como de la optimización de la motricidad del estudiante, se sugiere que los docentes de Educación Física de la Institución Educativa 36001, conjuguen en la realización de las sesiones de aprendizaje las dimensiones cognitivas, perceptivas, emocionales y sociales de la corporeidad y sus diversas posibilidades.
- Finalmente, tomando en cuenta que las habilidades motrices son indispensables en el desarrollo de los seres humanos, debido a que son necesarias para realizar diferentes actividades que van desde lo simple como recoger una pelota del suelo, a lo complejo como las actividades deportivas recreativas o de competencia, se sugiere a los directivos Institución Educativa 36001 de Huancavelica, gestionar planificadamente acciones institucionales e interdisciplinarias en pro de la valoración y práctica de los ejercicios físicos y el desarrollo o mantenimiento de las habilidades motrices básicas, en todos los estudiantes de la institución educativa.

### Referencias bibliográficas

- Arias, C. (2020). *Habilidades motrices básicas*. Instituto Claret, 10.
- Baena, G. (2018). *Metodología de la Investigación*. Editoria patria, [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_d](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_d).
- Batalla, A. (2000). *Habilidades Motrices*. Barcelona: INDE.
- Blanchard, M. (2011). *Propuestas metodologicas ´para profesores reflexivos . Barcelona - España: Segunda edición .*
- Bustinza, P. (2021). *Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol*. (Tesis de Doctorado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de investigación científica*. Lima: Primera edicion .
- Castellano, M., & Bittar, O. (2020). *Incursionando en el mundo de la investigación*. Ediciones Unimagdalena. Obtenido de <https://www.digitaliapublishing.com/a/83010/incursionando-en-el-mundode-la-investigacion>
- Cayllahua, V. (2020). *Las Habilidades Motrices en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa N°235 de Cosme- Churcampa - Huancavelica. Segunda Especialidad. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica.*
- Chavez, E., & Valdivia, R. (s.f.). *Ejercicios Motrices en el Desarrollo de la Cordinación Oculo Manual de los Niños y Niñas de 4 y 5 años en la Institución Educativa Inicial N°568 Pucarumi. Tesis de Licenciado. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica.*
- Chuquicondor, O. (2018). *Psicomotricidad y habilidades motrices básicas en niños de 3 a 5 años,I.E.P."San Ignaciode Loyola"San Martin de Porres Lima.2017". (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Callao, Callao.*
- Condor, J., & Lili, P. (2018). *El Desarrollo de Habilidades en los Niños de 4 Años de la I.E.N°30533-Yauyos. Segunda Especialidad. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica.*
- Diaz, J. (2000). *Habilidades motrices basicas en infancia*. España: Primera edición.
- Espejo García, J. (2019). *Habilidades Manipulativas*.

- Giannuazzi, B. (2012). *Actividad física y Salud. San Martín- Argentina: Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina.*
- Guerrero, I. d. (2015). *Desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de la cultura física y deporte en los niños 4 años del centro educativo "Daniel Rodas Bustamante", Ciudad de Loja, 2014. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Loja, Loja - Ecuador.*
- Health, S. (20 de Junio de 2014). *Reflective Practice in the Sport and Exercise Sciences Contemporary issues. Obtenido de (Upse, Editor): <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>*
- Hernández, O. (01 de Septiembre de 2021). *Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttextpid=0864>*
- Hernández, O., & Mendoza, P. (2018). *Metodología de la investigación: Las tres rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (vol1). Mc Graw-Hill Interamericana: Editores, SA.*
- Herrera Acevedo, C. (6 de Abril de 2020). *Habilidades motrices básicas. Santa Filomena, pág. 4.*
- Lopez, M., & Sero, M. (2006). *Educación infantil. España: Primera edición.*
- Milagros, I. C. (2017). *Relación entre la Coordinación Motriz y el Equilibrio en niños de 7 a 8 años de edad de la I.E.P. Alexander Graham Bell-Arequipa 2017. Licenciatura en Educación. Universidad Alas Peruanas, Arequipa.*
- MINEDU. (2023). *Orientación para la Implementación de los 10 minutos de actividad física. 10 minutos de actividad física. Ministerio de Educación, Lima.*
- Miranda, J. (2005). *Ejercicios de actividades lúdicas. Bogotá-Colombia: Quinta edición.*
- Nunjar Mendoza, A. (2021). *Los ejercicios físicos en la disminución de la hipertensión arterial. Segunda especialidad en Educación Física. Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes.*
- Nuria, O. S. (2 de Septiembre de 2023). *Mitsubishi. Obtenido de ASX: <https://www.clubmitsubishiasx.com/faq/cuales-son-las-habilidades-manipulativas-ejemplos>*
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividades físicas y hábitos sedentarios.*

- Patricio, D., & Chambi, M. (2017). *Programa de actividades lúdicas cooperativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas de 4 años en la I.E.E.N°285. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano -Puno, Puno.*
- Peña, M. E. (2015). "Propuesta de un programa de actividades motoras para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 3 a 5 años del nivel inicial de la unidad educativa santana". *Tesis de Licenciatura. Universidad de Cuenca, Cuenca - Ecuador.*
- Restrepo, & Malaga. (20 de Junio de 2014). *Promoción de la salud. Obtenido de (P. UPSE, Editor): <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>*
- Rodríguez, C. R. (2019). *Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. Scielo, 7.*
- Salomon, G., & Pedro, M. (2021). *Estrategia metodológica de las habilidades motrices básicas en la escuela de primaria. Revista Educación Física. Universidad Tecnológica del Choco, Chocó - Colombia.*
- Serra, & Cambra, a. e. (1999). *Fundamentos del ejercicio físico. Obtenido de monografias.com: <http://www.monografia.com/trabajos92/ejercicio-anaerobico-y-sistema-energetico.shtml#ixzz2uCA2yrOL>*
- Suárez, A. (2015). *Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas. UPSE, 18.*
- Tatiana, R. (2015). *Ejercicios Físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños/as de 9 años en la escuela de educación básica "Ballenita", Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena", Periodo lectivo 2014 – 2015. Tesis de Licenciada. Universidad Estatal Península de Santa Elena, La libertad - Ecuador.*
- Vasquez Jil, J. (Julio de 2019). *Habilidades Motrices Básicas: Locomoción, Manipulación y Estabilidad. El Cobre, pág. 9.*
- Villada, P. (2002). *Los fundamentos teóricos. España: Primera edición.*

## Anexos

## Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS				
<p><b>Problema General:</b> ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas es estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b> ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022? ¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b> Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022. Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas es estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa 36001, Huancavelica -2022</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b> Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de locomoción en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica -2022. Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de manipulación en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.</p>	<p><b>Variable Independiente:</b> Ejercicios Físicos</p> <p><b>Dimensiones</b> Fuerza y resistencia muscular. Flexibilidad Coordinación</p> <p><b>Variable Dependiente:</b> Habilidades motrices básicas.</p> <p><b>Dimensiones:</b> Locomoción Manipulación Equilibrio</p>	<p><b>Tipo:</b> El presente trabajo será una investigación aplicada.</p> <p><b>Método:</b> Pre experimental.</p> <p><b>Diseño:</b> El diseño que se utilizó en la presente investigación es el pre experimental.</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>G</td> <td>O<sub>1</sub></td> <td>X</td> <td>O<sub>2</sub></td> </tr> </table> <p><b>Leyenda:</b> G: Grupo de sujetos O<sub>1</sub>: Aplicación del pretest X: Ejercicios físicos O<sub>2</sub>: Aplicación de postest</p>	G	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	<p><b>Población:</b> Está constituida por los integrantes de la Institución Educativa 36001 Huancavelica.</p> <p><b>Muestra:</b> Corresponde a los 23 estudiantes del 3er grado "C" de la Institución Educativa</p>	<p><b>Técnicas:</b> La técnica de recolección de datos es mediante la observación.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Escala de valoración lo cual está constituida por 24 ítems a evaluar.</p>
G	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>							

<p>grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?</p> <p>¿Cómo influye los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022?</p>	<p>Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022</p>	<p>Los ejercicios físicos influyen significativamente en el desarrollo de la habilidad motriz de equilibrio en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa 36001, Huancavelica 2022.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Programador Ayuda PDFelement Compartir

Pegar Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición

E11 : X ✓ fx 3

N°	Estudiante del 3ro. "C"	Locomoción										Pje	Promedio	Redondeo	Condición	Manipulación						Pje	Promedio	Redondeo	C	
		L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10					L11	M1	M2	M3	M4	M5					M6
1	APONTE DE LA CRUZ, Melani	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	33	15.00	15.00	Bueno	3	3	3	3	3	3	18	15.00	15.00	
2	AQUINO MORALES, Milene	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32	14.55	14.55	Bueno	3	3	3	3	3	3	18	15.00	15.00	
3	BOZA MANCHA, Mayte Jadee	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	27	12.27	12.27	Regular	3	4	3	3	3	3	19	15.83	15.83	
4	CCANTO CAPANI, Aanghi Katsumi	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	38	17.27	17.27	Muy bueno	3	3	3	3	3	3	18	15.00	15.00	
5	CHAHUAYO CARDENAS, Milet Suly	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	38	17.27	17.27	Muy bueno	2	3	3	3	3	3	17	14.17	14.17	
6	CONCE ZUASNABAR, Ingrith Dayana	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	39	17.73	17.73	Muy bueno	3	3	3	2	4	3	18	15.00	15.00	
7	CONDORI AYALA, Briana Eymi	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	37	16.82	16.82	Bueno	3	3	3	3	3	3	18	15.00	15.00	
8	CONDORI TAUPE, Ana Paol	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	40	18.18	18.18	Muy bueno	3	3	3	3	3	3	18	15.00	15.00	
9	DEL AGUILA HUANCHO, Guissel Javana	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	31	14.09	14.09	Bueno	3	3	2	2	2	2	14	11.67	11.67	
10	ENRIQUEZ YAPUCHURA, Adele	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	33	15.00	15.00	Bueno	3	3	3	3	3	3	18	15.00	15.00	
11	FLORES MANRIQUE, Nayanith Luana	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	39	17.73	17.73	Muy bueno	2	4	4	4	4	4	22	18.33	18.33	M
12	HUIZA ESCOBAR, Rouss Jeandy	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	34	15.45	15.45	Bueno	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
13	JURADO CARBAJAL, Anghi	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	40	18.18	18.18	Muy bueno	2	4	4	4	4	4	22	18.33	18.33	M
14	MATAMOROS CCANTO, Jhakelyn	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	32	14.55	14.55	Bueno	2	4	4	4	4	4	22	18.33	18.33	M
15	MATAMOROS LUCAS, Luz Nayara	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	33	15.00	15.00	Bueno	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
16	MEZA CCAMA, Nayeli Anghela	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	33	15.00	15.00	Bueno	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
17	PARI PEÑARES, Sayeli Jamileth	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	35	15.91	15.91	Bueno	4	3	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
18	PAUCAR CURO, Luhana Itsel	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	42	19.09	19.09	Muy bueno	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
19	QUISPE DE LA CRUZ, Anghely Briyith	4	3	1	3	2	1	3	3	2	2	1	25	11.36	11.36	Regular	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
20	QUISPE SOTO, Damaris Cielo	4	3	1	3	3	1	2	2	1	2	3	25	11.36	11.36	Regular	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M
21	SOLDEVILLA DE LA CRUZ, Ghelen Selena	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	40	18.18	18.18	Muy bueno	3	4	4	4	4	4	23	19.17	19.17	M

Test Entrada **Test Salida** Resultado final Baremo FINAL PARA SPSS

Listo Buscar 22°C Mayorm. soleado 06:16 11/12/2023

Base de datos\_paul\_Juan.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	N°	Estudiantedel3ro.C	PruebadEntradaLocomoción	PruebadSalidaLocomoción	PruebadEntradaManipulación	PruebadSalidaManipulación	PruebadEntradaequilibrio	PruebadSalidaEquilibrio	PruebadEntradaHabilidadesBásicas
1	1	APONTE DE LA CRUZ, Melani	11	15	12	15	9	14	11
2	2	AQUINO MORALES, Milene	9	15	14	15	11	14	11
3	3	BOZA MANCHA, Mayte Jadee	10	12	16	16	9	13	12
4	4	CCANTO CAPANI, Aanghi Katzumi	10	17	13	15	8	13	10
5	5	CHAHUAYO CARDENAS, Milet Suly	13	17	14	14	11	14	13
6	6	CONCE ZUASNABAR, Ingrith Dayana	10	18	13	15	7	16	10
7	7	CONDORI AYALA, Briana Eymi	12	17	13	15	7	13	11
8	8	CONDORI TAUPE, Ana Paol	11	18	13	15	11	15	12
9	9	DEL AGUILA HUANCHO, Guissel Javana	10	14	12	12	8	13	10
10	10	ENRIQUEZ YAPUCHURA, Adele	13	15	15	15	9	13	12
11	11	FLORES MANRIQUE, Nayarith Luana	10	18	12	18	11	15	11
12	12	HUIZA ESCOBAR, Rouss Jeandy	13	15	16	19	9	17	12
13	13	JURADO CARBAJAL, Anghi	10	18	13	18	8	17	10
14	14	MATAMOROS CCANTO, Jhakelyn	11	15	14	18	8	16	11
15	15	MATAMOROS LUCAS, Luz Nayara	12	15	13	19	11	17	12
16	16	MEZA CCAMA, Nayeli Anghela	11	15	13	19	9	13	11
17	17	PARI PEÑARES, Sayeli Jamileth	10	16	13	19	8	13	11
18	18	PAUCAR CURO, Luhana Itsel	10	19	13	19	7	17	10
19	19	QUISPE DE LA CRUZ, Anghely Briyith	11	11	13	19	11	13	12
20	20	QUISPE SOTO, Damaris Cielo	11	11	14	19	8	13	11
21	21	SOLDEVILLA DE LA CRUZ, Ghelen Selena	10	18	13	19	9	13	10

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

Buscar 22°C 06:19 11/12/2023

Base de datos\_paul\_Juan.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	N°	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
2	Estudianted...	Cadena	36	0	Estudiante del ...	Ninguno	Ninguno	36	Izquierda	Nominal	Entrada
3	PruebadeEn...	Numérico	5	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
4	PruebadeSa...	Numérico	5	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
5	PruebadeEn...	Numérico	5	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
6	PruebadeSa...	Numérico	31	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
7	Pruebadeen...	Numérico	31	0	Prueba de entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
8	PruebadeSa...	Numérico	5	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
9	PruebadeEn...	Numérico	2	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
10	PruebadeSa...	Numérico	2	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Vista de datos **Vista de variables**

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

Buscar 22°C 06:20 11/12/2023

**Las estudiantes del tercer grado de la I.E. 36001- Huancavelica realizan las carreras superando obstáculos con coordinación y fluidez (12/04/2023)**



**Las estudiantes del tercer grado de la I.E. 36001- Huancavelica, se encuentran en PIP intercalando el pie derecho e izquierdo manteniendo equilibrio y soltura con paradas y tiempos.(05/07/2023)**



**Las estudiantes del tercer grado de la I.E. 36001- Huancavelica Realizan camina con soltura en una línea recta (por la línea blanca del campo deportivo) manteniendo equilibrio y postura adecuada (26/04/2023)**



**Las estudiantes del tercer grado de la I.E. 36001- Huancavelica, Cambian direcciones, posiciones y velocidades controlando movimientos y desplazamientos (12/05/2023)**



**Las estudiantes realizan giros sobre distintos ejes corporales haciendo relevancia a nuestra tercera dimensión –Equilibrio (21/06/2023)**



**Las estudiantes pasan y reciben pelotas u objetos con una y dos manos con dominio y espontaneidad cumpliendo con el segundo objetivo específico que viene hacer desarrollar la habilidad de manipulación (17/05/2023)**



**Las estudiantes Realiza giros sobre los distintos ejes corporales (longitudinal, transversal y antero-posterior) (02/06/2023)**



**Realizando la segunda dimensión ( Manipulación) el tema de lanza la pelota a diferentes alturas y coge con una y ambas manos con soltura y precisión (09/06/2023)**

