

“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 DE “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA**

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



## **Trabajo de Investigación**

La Gimnasia Educativa y el Sedentarismo en Estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022

### **AUTORES**

CONDOR SOTO, Karina

CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis

### **ASESORA**

ALMONACID ALVITRES, Zenaida Octavia

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Línea de investigación**

Actividad Física Condición Física y Salud

**HUANCVELICA - PERÚ**

**2024**

## **Dedicatoria**

A mis padres, cuyo apoyo incondicional y amor me guían en cada paso de este camino para mi formación profesional.

Jhonatan

A mi madre, por ser mi ejemplo de fuerza y perseverancia, por su sacrificio y por enseñarme que, con esfuerzo y dedicación, todo es posible para mi formación profesional.

Karina

## **Agradecimiento**

La culminación de esta tesis ha sido posible gracias al apoyo y la contribución de muchas personas, a quienes deseo expresar mi sincero agradecimiento.

A nuestros familiares, compañeros y amigos que me han apoyado para continuar con el desarrollo de este trabajo.

Al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica, por su invaluable orientación, paciencia y apoyo continuo durante todo el proceso de investigación. Su conocimiento y experiencia han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

A la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica, que me abrió sus puertas para poder realizar este trabajo investigativo.

A través de este presente trabajo quiero destacar mi agradecimiento por la ayuda y el apoyo a cada una de las personas e Instituciones que de una u otra manera supieron brindar su respaldo cuando lo necesité durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

**Karina y Jhonatan**

## **Presentación**

Señores miembros del jurado calificador;

Que, de acuerdo al cumplimiento del reglamento de titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de Educación Física Huancavelica. Presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: “La Gimnasia Educativa y el Sedentarismo en estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica, 2022, Trabajo de investigación, elaborado en cumplimiento a las normas educativas vigentes y los lineamientos de investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física” – Huancavelica, con el propósito de obtener el Título profesional de Profesor de Educación Física. Trabajo de investigación del tipo aplicado del nivel pre experimental del enfoque cuantitativo.

La investigación está constituida por cuatro capítulos, estructurado de la siguiente forma: Capítulo I, que corresponde al planteamiento del problema de investigación, donde se hace la descripción de la realidad problemática y se ha formulado el problema objeto de estudio, así como se han plantado los objetivos y justificado la realización de la investigación. Capítulo II, se refiere al sustento o marco teórico, en la que se presenta los resúmenes de los antecedentes de estudio, las consideraciones teóricas que sustentan el trabajo de investigación, formulación de las hipótesis de investigación y la conceptualización de las variables de investigación. Capítulo III, comprende el marco metodológico, en la que se ha realizado la descripción del tipo y nivel de investigación, el método de investigación empleado, el diseño, así como la población, la muestra, la técnica de muestreo, la técnica e instrumento de recolección y análisis de datos empleados. Capítulo IV, que corresponde a la obtención de los resultados de la investigación, contiene el análisis descriptivo e inferencial de datos, los resultados del estudio (tablas y figuras), la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones. En la parte final, presenta los anexos.

**Los autores**

## Índice

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación.....	iv
Índice de Tablas .....	vii
Índice de figuras .....	viii
Resumen .....	ix
Abstrac .....	x
<b>CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>11</b>
1.1.Descripcion de la realidad problemática.. .....	11
1.2.Formulación del problema .....	14
1.2.1.Problema General... .....	14
1.2.2.Problemas Específicos.....	14
1.3.Objetivos de la investigación.....	15
1.3.1. Objetivo General.....	15
1.3.2. Objetivos Especificos.....	15
1.4 Justificación de la investigación, .....	15
1.5 Limitaciones del estudio... .....	16
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>18</b>
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
<i>Internacional</i> .....	18
<i>Nacional</i> .....	20
<i>Regional</i> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.2. Bases teóricas. Gimnasia. ....	22
Concepto de Gimnasia Educativa:.....	24
2.2.1. Historia de la Gimnasia educativa.....	25
2.2.2 Bases teóricas que sustentan la gimnasia educativa .....	26
2.3. Dimensiones de la Gimnasia educativa .....	28
2.4. Variable Sedentarismo.....	32

2.5. Dimensiones del Sedentarismo .....	36
2.6 Definiciones de términos.....	37
2.7. Formulación de hipótesis.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.7.1. <i>Hipótesis General</i> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.7.2. <i>Hipótesis Específicas</i> .....	39
2.8. Identificación de variables.....	39
2.9. Operacionalización de variables .....	39
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>41</b>
3.1. Diseño Metodológico .....	41
3.1.1. <i>Tipo y nivel de investigación</i> .....	41
3.1.2. <i>Método de investigación</i> .....	41
3.1.3. <i>Diseño de investigación</i> .....	42
3.2. <i>Población, Muestra y Muestreo</i> .....	43
3.3 <i>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</i> .....	43
3.4 <i>Técnicas de procesamiento y análisis de datos</i> .....	44
<b>CAPITULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>45</b>
Discusión .....	55
Conclusiones .....	57
Recomendaciones .....	58
Referencias bibliográficas.....	59
ANEXOS.....	63

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Resultados de pre test y post test de la dimensión actividad física.....	44
<b>Tabla.2</b> Resultados del pre test y post test de la dimensión actividad recreativa.....	45
<b>Tabla 3.</b> Resultados del pre test y post test de la dimensión vida saludable.....	46
<b>Tabla 4.</b> Resultados generales del pre test y post tes de la variable sedentarismo.....	48
<b>Tabla 5.</b> Prueba de hipótesis de dimensión actividad física.....	49
<b>Tabla 6.</b> Prueba de hipótesis de la dimensión actividad recreativa.....	52
<b>Tabla 7.</b> Prueba de hipótesis de la dimensión vida saludable.....	52

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Resultados estadísticos de la dimensión actividad física.....	44
<b>Figura 2</b> Resultados estadísticos de la dimensión Actividad Recreativa.....	46
<b>Figura 3</b> Resultados estadísticos de la dimensión vida saludable.....	50
<b>Figura 4.</b> Resultados generales de la variable sedentarismo.....	51

## Resumen

El objetivo de la presente investigación: Determinar la influencia de la Gimnasia Educativa en el Sedentarismo en Estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica, 2022.

La investigación es de tipo aplicado del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental, y nivel descriptivo, ejecutado en una muestra de 23 estudiantes del Tercer Grado "A" de la institución educativa mencionada seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó el pre test y el post test, para evaluar la actividad física, actividad recreativa y actividad de vida saludable, cuyos rangos fueron inicio. Proceso, logrado y logro destacado los cuales se encuentran en la base de datos cuyos resultados que fueron procesados a través del programa SPSS-V26.

De la presente investigación aplicado la prueba de hipótesis del t de Student concluimos demostrando la existencia de una influencia significativa de la Gimnasia Educativa en la mejora del Sedentarismo de las Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2022. De esta manera, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), y se acepta la hipótesis alterna puesto que la prueba de t de Student manifiesta una significancia de 0,005.

**Palabras clave:** Gimnasia Educativa y Sedentarismo.

## **Abstrac**

The objective of the present research is to determine the influence of educational gymnastics on sedentary behavior among third-grade "A" students at Francisca Diez Canseco de Castilla Educational Institution in Huancavelica, 2022. The research is applied, with a quantitative approach using a pre-experimental design and descriptive level, conducted on a sample of 23 third-grade "A" students from the mentioned educational institution, selected through non-probabilistic convenience sampling. Pre-tests and post-tests were applied to evaluate physical activity, recreational activity, and healthy lifestyle activity, with ranges classified as initial, in process, achieved, and outstanding achievement, which are recorded in the database and processed using the SPSS-V26 program.

From the present research, applying the Student's t-test hypothesis test, we concluded by demonstrating the significant influence of educational gymnastics in improving sedentary behavior among the students of the Francisca Diez Canseco de Castilla Educational Institution in Huancavelica, 2022. Therefore, the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, and the alternative hypothesis is accepted, as the Student's t-test shows a significance of 0.005.

**Keywords:** Educational Gymnastics, Sedentary behavior.

# CAPITULO I

## PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática.

La práctica de la Gimnasia Educativa hoy en día no es casi considerada dentro del currículo, razón por la cual, existe gran cantidad de estudiantes con sobre peso siendo fáciles de contraer enfermedades como la insuficiencia cardiaca, diabetes y otros. El Sedentarismo, es una preocupación creciente a nivel mundial, reconocida por diversas organizaciones de salud, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), debido a su impacto negativo en la salud pública. El aumento de la inactividad física contribuye significativamente al desarrollo de enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y problemas de salud mental, entre otros. Este fenómeno es particularmente alarmante entre los jóvenes, quienes pasan una cantidad considerable de tiempo en actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos y la falta de participación en actividades físicas regulares. La Gimnasia Educativa es una disciplina dentro del ámbito de la educación física que se centra en el desarrollo integral de los estudiantes a través de actividades físicas estructuradas y planificadas. Su objetivo principal es fomentar el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes mediante el movimiento, contribuyendo a la formación de hábitos de vida saludables y a la reducción del Sedentarismo.

Las redes sociales han provocado Sedentarismo transformado en enfermedades conocidas como: El sobrepeso y la obesidad las mismas que constituyen un grave problema de salud a nivel mundial, esta enfermedad ha crecido de manera acelerada por la falta de la actividad física, deporte, recreación y de una alimentación balanceada. El Sedentarismo, apoyado por el consumo de comida chatarra y el tiempo dedicado a las redes sociales, como el Facebook, Twitter, ver la televisión y el uso de videojuegos, no ayudan a contener el problema.

Los hábitos de vida sedentaria cada día son más frecuentes en la población mundial, incluso, estos son adquiridos desde la infancia gracias al auge de las computadoras y sus

redes sociales personales y los videojuegos, cuyo uso excesivo puede causar daños a la salud, a ello se suma el consumo de alimentos chatarra, provoca sobrepeso y obesidad. El estilo de vida ha cambiado en las últimas décadas; la sociedad era más activa practicaba algún deporte, los ejercicios eran cotidianas y no se pasaba tanto tiempo frente a las computadoras y a las redes sociales, televisor, etc. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren en el mundo casi dos millones de personas como consecuencia de una vida sedentaria. En este contexto, se considera que una persona es sedentaria cuando no realiza un mínimo recomendado de 30 minutos de actividad física. La OMS afirma que, en el 2018, al menos 60 por ciento de la población mundial era sedentaria. México ocupa el primer lugar en obesidad en mujeres a nivel mundial, lo que significa un problema de salud pública alarmante.

El Sedentarismo aparte de dañar corporalmente a los individuos que lo sufren, causa disminución de la autoestima que los indispone frente a la realización de actividades físicas, gran parte de estas personas tiene una respuesta violenta declarando que los ejercicios físicos son para quienes se desviven por su imagen corporal, que por el valor de su interior. Asimismo, un estudio de la OMS manifestó que un cuarto de la población adulta a nivel mundial (25%), está en riesgo gracias al sedentarismo. El trabajo realizado muestra que 1400 millones de individuos pueden estar propensos a padecer de afecciones cardiovasculares, así como también de desarrollar diabetes tipo 2 y cáncer, esto ocasionado a malos estilos de vida y ausencia de actividad física.

El Sedentarismo es una característica de las sociedades occidentales en la actualidad. Esto se debe principalmente a las formas de trabajar, desplazarse y emplear el tiempo libre que tienen las personas, las cuales tienden a minimizar la actividad física total desarrollada durante el día. (Sánchez Bañuelos, 2014; Weineck, 2014). En la actualidad es bien conocido que la inactividad física provoca trastornos en la salud de las personas, afectando sus dimensiones física, psíquica y social (Kohl 2016). Además del Sedentarismo, se puede observar la incidencia de ciertos hábitos inadecuados para la salud en otros ámbitos de la vida cotidiana, como la alimentación, caracterizada por un desequilibrio en la cantidad y variedad de los

alimentos que componen la dieta, generando obesidad y sobre obesidad, así mismo (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2015); el descanso, entendido como insuficiente para recuperar las energías gastadas en las jornadas de trabajo y otros consumos de sustancia prohibidas. Así mismo el Sedentarismo baja las capacidades físicas. en especial las coordinativas además según (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2018) algunos hábitos como el estrés, carga académica, falta de motivación, los factores socios ambientales como las características del entorno, preferencia a la tecnología, el clima, creando así actividades de entretenimiento sedentario que agravan la salud de las personas, y el predominio de enfermedades. La adolescencia se considera un periodo crítico para las personas, ya que muchas de las conductas que se tendrán en la vida adulta se establecen durante las dos primeras décadas de vida. La adopción de hábitos sedentarios en esta época puede tener importantes implicaciones en el desarrollo Educativo y el estado de salud. Respecto al Perú, las estadísticas nacionales muestran que un 61% de jóvenes universitarios tienen comportamientos sedentarios, encontrándose muy relacionado con las cifras halladas a nivel mundial; entre el principal obstáculo estaba no tener el tiempo suficiente para practicar actividad física, todo esto publicado en un periódico de circulación nacional. Es así que los grupos de jóvenes universitarios tienen el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, tener la presión alta, sufrir de diabetes, cáncer de mama o colon a futuro. El inicio a la etapa universitaria coincide con la adopción de ciertos estilos sedentarios, así lo demuestra el estudio realizado por Caro y Rebolledo; el cual menciona que “existe bajos niveles de actividad física en los universitarios y como causas se encuentra el poco tiempo disponible, las largas jornadas académicas, los escasos de espacios deportivos, la inseguridad ciudadana y las malas condiciones del entorno”. Frente a esto se debe reflexionar el papel que deben cumplir los estudiantes en la actualidad en la promoción de la salud, ya que posee un poder efectivo en la intervención de la salud de sus miembros en general, siendo este escenario el lugar donde las personas pasan una parte importante de sus vidas, pudiendo así afectar el fortalecimiento de sus estilos de vida saludables; lograr formar personas con responsabilidad en la salud frente a sí mismos y ante los demás, reflejaran comportamientos positivos en la promoción de la práctica física

siendo modelos a seguir en la sociedad. En la investigación a realizar se observa que, uno de los factores que provocarían la falta de práctica de actividad física, serían los diseños actuales de las horas de educación física, las cuales, no ofrecen las recomendaciones de práctica de actividad física suficientes, para contrarrestar el grado de sedentarismo. Las instituciones educativas del nivel secundario son comunidades académicas, donde no solo se debe impartir conocimiento en base a una serie de asignaturas académicas, sino también, debe favorecer un entorno saludable, en el cual los individuos que se encuentran en ella, tengan a su disposición las herramientas necesarias que propicien y favorezcan su salud. Otro factor que se presenta en las instituciones educativa estatales y privadas es la falta de lozas deportivas, para la cantidad de estudiantes; también las horas de clases de educación física que son limitadas. Estas situaciones, son evidenciadas en la gran mayoría de instituciones privadas y estatales, debido a que, tienen como objetivo primordial, potenciar el rendimiento académico de los estudiantes para un ingreso directo a la universidad, dejando de lado, aspectos que son importantes para el desarrollo integral del adolescente, tal como, la práctica frecuente de actividad física.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿En qué medida favorece la Gimnasia Educativa en el Sedentarismo en Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2022?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

**PE 1:** ¿En qué medida favorece la Gimnasia Educativa en la Actividad Física en los Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?

**PE 2.** ¿En qué medida favorece la Gimnasia Educativa en las Actividades Recreativas en los Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?

**PE 3:** ¿En qué medida favorece la Gimnasia Educativa en los Estilos De Vida Saludable en los Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la influencia de la Gimnasia Educativa en el Sedentarismo en los Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

**OE1:** Determinar la influencia de la Gimnasia Educativa, en la Actividad Física en Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

**OE2:** Determinar la influencia de la Gimnasia Educativa, en las Actividades Recreativas en los Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

**OE3:** Determinar la influencia de la Gimnasia Educativa, en los Estilos De Vida Saludable en los Estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

### **1.4 Justificación de la investigación,**

La presente investigación se **justifica epistemológicamente**, ya que aporta en la mejora para disminuir el Sedentarismo en las Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, teniendo en cuenta la veracidad y objetividad por presentar el paradigma positivista, asimismo se utiliza el enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por su objetividad, donde se comprobaron la hipótesis, de esta manera la presente investigación explica detalladamente la causalidad de las variables así como el método Deductivo, en cuanto a los resultados estarán verificándose en las teorías que hemos podido incorporar en la presente investigación. De esta manera la Justificación teórica se basa en la exploración de las teorías sobre la Gimnasia Educativa y el Sedentarismo, en base al análisis y reorganización de la

información desde donde se aporta a la disminución del Sedentarismo. En cuanto a la **justificación práctica**, mediante la aplicación del programa diseñado se logrará hacer tomar conciencia de las practicas físicas a las estudiantes para evitar el sedentarismo, proponer de esta manera la incorporación de estos programas en las mallas curriculares. Al referirme a la **justificación social**, basada en la necesidad urgente de abordar problemas de salud pública, cohesión social y desarrollo económico. La prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con el Sedentarismo está en aumento, lo que representa una carga significativa para los sistemas de salud. Fomentar la actividad física no solo contribuirá a la prevención de estas enfermedades, sino que también mejorará la salud mental de la población, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad. En cuanto a **la justificación metodológica**, esta investigación aportara con un nuevo diseño de investigación y de instrumentos para medir las variables de interés. Finalmente, la investigación ha sido viable ya que se contó con la autorización de la institución para realizar el estudio y además se cuenta con los recursos financieros y humanos necesarios.

### **1.5 Limitaciones del estudio**

En la presente investigación las limitaciones que puedan existir son diversos; como es el recojo de información, el contacto directo con el grupo de estudiantes de la I.E que es parte de la muestra de estudio; así mismo el desarrollo de las actividades prácticas a continuación detallo algunas limitaciones (Mamani et al., 2022)

**Auto reporte:** Muchos estudios sobre el sedentarismo se basan en la autodeclaración de las personas sobre su nivel de actividad física, lo que puede llevar a sesgos debido a la falta de precisión o a la tendencia de las personas a sobreestimar o subestimar sus niveles de actividad. Variedad en las mediciones: Existe una falta de consenso en cuanto a la definición y medición del Sedentarismo. Algunos estudios consideran el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión, mientras que otros pueden incluir solo el tiempo sentado. Esta variabilidad dificulta la comparación entre estudios y la obtención de conclusiones claras.

**Asociación no es causalidad:** Aunque se han encontrado asociaciones entre el Sedentarismo y diversos problemas de salud, establecer una relación causal directa puede ser difícil.

Otros factores, como la dieta, el entorno socioeconómico y los antecedentes familiares, pueden influir en los resultados de salud observados (Mamani et al., 2022)

**Factores de confusión:** Existen numerosos factores de confusión que pueden influir en la relación entre el sedentarismo y la salud, como la edad, el género, el estado socioeconómico, el nivel educativo y la presencia de enfermedades preexistentes. Estos factores pueden dificultar la interpretación de los resultados y requerir análisis estadísticos más avanzados para controlarlos adecuadamente (Mamani et al., 2022)

**Generalización limitada:** Los estudios sobre el Sedentarismo a menudo se realizan en muestras específicas, como ciudades o regiones particulares, lo que limita la capacidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones. Además, la mayoría de los participantes en estos estudios suelen ser adultos, lo que puede limitar la aplicabilidad de los resultados a otros grupos de edad, como niños o ancianos.

**Aspectos culturales y geográficos:** Las actitudes hacia el sedentarismo y los niveles de actividad física pueden variar significativamente según factores culturales y geográficos. Lo que se considera Sedentarismo en una cultura puede no serlo en otra, lo que complica la comparación entre diferentes poblaciones y la extrapolación de los resultados (Mamani et al., 2022)

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### *Internacional*

**Iglesias**, (2020), en su tesis, *Actividad física, Sedentarismo, Rendimiento Académico Y La Educación Física*, en jóvenes de educación secundaria de España, cuyo objetivo es: Identificar diferencias sociales y de género en la Actividad física y el Sedentarismo; examinar si altos niveles de Actividad física se asocian a menos comportamientos sedentarios, para un mejor rendimiento académico, en jóvenes de educación secundaria. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo, diseño pre experimental del nivel descriptivo. Población Estudiantes de educación secundaria y la muestra 60 estudiantes del colegio Madrid. Se logro conocer el rendimiento escolar y el atractivo hacia la asignatura de Educación física, se evaluaron con instrumentos específicamente diseñados. Los cuestionarios de atractivo y rendimiento escolar percibido fueron testados en su validez de constructo y fiabilidad, mediante análisis de correlaciones lineales entre las dos medidas tomadas en una submuestra de 161 jóvenes. La fiabilidad alcanzó valores aceptables ( $r \geq 0.91$  para el atractivo y  $r \geq 0.83$  el rendimiento percibido). Las AF vigorosas recogidas con el MLTPA obtuvieron valores de fiabilidad entre 0.78-0.95 y las moderadas entre 0.64-0.98. Se concluye.

Un 33% de las chicas y un 16% de los chicos no alcanzaron las recomendaciones de AF para la salud. Las chicas presentaron un patrón de gasto energético diferente que los chicos, concentrado en actividades físicas moderadas (2/3 partes), mientras que los chicos concentraron más su gasto energético en actividades físicas vigorosas (casi 2/3 partes), y de carácter supervisado (2/3 de los chicos). No se observaron diferencias en el gasto energético moderado, pero si en el total de gasto energético, un 62% superior en los chicos (p.184).

**Gavilima**, (2020) tuvo como objetivo determinar como la práctica de actividades físico-recreativas influye en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pa-

blo II de Ecuador. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental del nivel descriptivo. Poblaciones estudiantes de la institución mencionada, muestra 100 estudiantes de 15 a 17 años. Técnica la observación y el instrumento el cuestionario pre test y post test. Se logró. La mayoría de los estudiantes señalan a la caminata (75%), trotar (84%), baile (62%) y fútbol (59%), las actividades aeróbicas y de fortalecimiento óseo como las más practicadas; en menor medida actividades al aire libre como el ciclismo y aeróbicos. Practican en el tiempo libre y fuera de la escuela particularmente los fines de semana. Se concluye.

El Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés), permitió establecer las necesidades y preferencias que los estudiantes encuestados presentan hacia la práctica de AFR, destacando necesidades internas o individuales como el disfrute, entusiasmo, diversión y autonomía, preferencias en aprendizaje de nuevas actividades, formación de valores y un estilo de vida saludable, dejando de lado la influencia externa que se pueda presentar y con resultados de desmotivación relativamente bajos (p.75).

**Moreno, (2019)**, en su tesis Niveles de Sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia, teniendo como objetivo determinar los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado. Dentro de la metodología elaboró una investigación descriptiva transversal en una población de universitarios de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona, Colaboraron 346 estudiantes, quienes llenaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física para Adultos versión corta, supuestamente saludables, sin contar con diagnósticos médicos de enfermedades o discapacidad que les imposibilite desarrollar actividad física de manera regular; los resultados arrojaron un 42.77% en sedentarismo, es decir que no realizan la actividad física y se suma la inadecuada alimentación, el stress. Por lo tanto; se concluyó que es alto el nivel de sedentarismo en esta población e importante llevar a cabo nuevas tácticas que ayuden a los estudiantes a llevar estilos de vida saludable desarrollando la actividad física.

## **Nacional**

**Miranda**, (2020) cuyo objetivo fue identificar el estilo de vida y los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020, siendo una investigación por su finalidad básica, del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental y nivel descriptivo. Poblaciones estudiantes de la universidad de Piura y la Muestra 108 estudiantes de la facultad de educación. Técnica la observación y como instrumento el cuestionario. Se identificó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable (63%), y un (37 %) como poco saludable, mientras que en los hábitos de estudio se ubicaron los académicos en una tendencia negativa con un (53,7%), el 37% un nivel negativo, el (7,4%) con tendencia positiva, el (0.9%) con un nivel positiva, y solo un 0,9% con nivel muy negativo, posterior a ello se propone un plan de mejora para ambas variables, el cual debe ser desarrollado en la universidad. Se concluye.

Se identificó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable, donde el contexto cultural y el componente personales determinan en mayor o menor medida un estudio saludable o no saludable; asimismo, en los hábitos de estudio la predominancia de una tendencia negativa, está sujeta a entornos previos del alumnado los cuales no han sido lo suficientemente exigentes y estimuladores para el desarrollo de adecuados hábitos de estudio (p.47).

**Ore**, (2020) El objetivo de la investigación fue determinar los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina - Lima, 2020. El estudio es de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, diseño pre experimental. La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes entre las edades de 8 a 12 años, la técnica empleada fue la encuesta y en el instrumento el cuestionario. Se logró referente a la actividad física un 42.3% presentan actividad física moderada, un 32.7% presentan actividad física ligero y un 25% presentan actividad física intenso, en la dimensión intensidad un 90.4% tienen una práctica regular y un 9.6% tienen una práctica severa, en la dimensión frecuencia un 94.2% practican de 3 a 4 veces a la semana y un 5.8% practican 1 a 2 veces a la semana. Se concluyo.

En la institución educativa particular Growing With Jesús, de la Molina en los escolares de 8 a 12 años se identificó que en la variable hábitos alimenticios un 46.2% presentan hábitos regulares, un 36.5% presentan malos hábitos y un 17.3% presentan buenos hábitos. Y en la variable actividad física un 42.3% practican actividad moderada, un 32.7% presentan actividad física ligero y un 25% presentan actividad física intenso (p.39).

**Quiñones**, (2019) cuyo objetivo es: Determinar la relación entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2019. De tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Se encuestó a 103 adolescentes del 1ero, 2do, 3ro, 4to y 5to año de nivel secundario de la I.E. Mater Purísima del distrito de San Juan de Lurigancho, para recopilar la información sobre el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física, también, se obtuvieron mediciones de peso y talla para el cálculo del Índice de Masa Corporal. Se utilizaron frecuencias absolutas (N) y relativas (%) para el análisis descriptivo. Se utilizó la prueba de ANOVA para el análisis de la relación entre el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física con el índice de masa corporal. Se aplicó la prueba de Spearman, para determinar si existía asociación entre las variables, comportamiento sedentario e IMC y el nivel de actividad física con el IMC. Se concluyo

Se obtuvo los resultados: Los adolescentes tienen entre 12 y 18 años, la edad promedio fue de 14,27 años. El 52% (n=53) pertenecen al género masculino, mientras que, el 48% (n=50) son del género femenino. Según el IMC, el 60% (n=62) de la muestra total presentó sobrepeso u obesidad. Se obtuvo, un nivel de significancia (sig. Asintótica = 0.031) menor que el p valor 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha), existiendo relación estadística significativa entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el índice de masa corporal.

### **Local.**

Villalva & Jurado (2023) el objetivo fue determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en

expresión corporal de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023. La investigación es de tipo aplicado del enfoque cuantitativo del nivel pre experimental, ejecutado en una muestra de 23 estudiantes del tercer grado seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó el pre test y post test teniendo como resultado de que después de haber aplicado el programa a los estudiantes mejoraron su expresión corporal a través de la gimnasia aeróbica. Se concluye.

En relación al objetivo general, a través del análisis estadístico se observa el valor de  $p = 0,000026$  (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de  $\alpha = 0,05$  y se tiene que  $0,00 < 0,05$ . Por tanto, se rechaza la  $H_0$ , y se acepta la  $H_a$ , también se afirma que la mediana del post test de la Expresión Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica-2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%. Se concluye que la aplicación de la gimnasia aeróbica influye en el desarrollo de la expresión corporal (p.52)

## **2.2. Bases teóricas.**

### **Gimnasia.**

La gimnasia es una disciplina física que comprende una variedad de ejercicios y movimientos destinados a desarrollar y fortalecer el cuerpo, mejorar la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio, la coordinación y otras habilidades físicas. Es una práctica que puede tener tanto objetivos recreativos, como competitivos, y se practica tanto a nivel amateur como profesional en todo el mundo. Existen diversas modalidades de gimnasia, cada una con sus propias características y técnicas (Montaño, 2019).

**Gimnasia Artística:** Se centra en ejercicios de fuerza, flexibilidad y control corporal en aparatos como la barra fija, las barras asimétricas, el caballo con arcos, la viga de equilibrio, y el suelo (Montaño, 2019).

**Gimnasia Rítmica:** Combina elementos de ballet, danza y gimnasia, utilizando aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta, con énfasis en la gracia y la expresión corporal (Montaño, 2019).

**Gimnasia Aeróbica:** Incluye movimientos continuos y enérgicos que incorporan elementos de danza y acrobacias, realizados en secuencias coreografiadas al ritmo de la música (Montaño, 2019).

**Gimnasia Acrobática:** Se basa en la realización de figuras y pirámides humanas en equipos de dos o más personas, combinando fuerza, equilibrio y coordinación.

**Gimnasia de Trampolín:** Se practica en un trampolín para realizar saltos y acrobacias aéreas, valorando altura, técnica y precisión en los movimientos.

**La Gimnasia Educativa:** también conocida como educación física o gimnasia escolar, se refiere a la enseñanza sistemática de ejercicios gimnásticos con fines educativos dentro del ámbito escolar. Esta forma de gimnasia se centra en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, promoviendo tanto el desarrollo físico como el psicológico y social (Montaño, 2019).

#### **Aspectos importantes de la gimnasia educativa:**

**Objetivos Educativos:** La Gimnasia Educativa se enfoca en objetivos educativos y formativos, más que en la preparación para la competición. Busca mejorar la salud física, desarrollar habilidades motoras fundamentales como la coordinación y el equilibrio, así como fomentar hábitos de ejercicio y estilo de vida activo desde temprana edad (Montaño, 2019).

**Contenidos y Actividades:** Incluye una amplia variedad de actividades y ejercicios adaptados a las capacidades y edades de los estudiantes. Estos pueden incluir desde juegos gimnásticos simples, ejercicios de calentamiento, técnicas básicas de gimnasia artística (como rodar, balancearse, saltar), hasta actividades en equipos, circuitos y el uso de diversos materiales y aparatos gimnásticos (Montaño, 2019).

**Beneficios para el Desarrollo Infantil:** La Gimnasia Educativa contribuye al desarrollo físico al fortalecer los músculos y mejorar la coordinación y el equilibrio. Además, promueve

el desarrollo emocional y social al fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto mutuo entre los estudiantes. También puede tener un impacto positivo en la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños (Montaño, 2019).

**Integración en el Currículo Escolar:** En muchos sistemas educativos, la Gimnasia Educativa está integrada como parte del currículo de educación física, proporcionando a los estudiantes oportunidades regulares para participar en actividades físicas variadas y desarrollar habilidades motoras esenciales (Montaño, 2019).

**Concepto de Gimnasia Educativa:**

El concepto de "Gimnasia Educativa" se refiere a una metodología de enseñanza de la educación física, que se enfoca en el desarrollo integral del alumno, tanto a nivel físico como cognitivo, emocional y social. Este enfoque no solo busca mejorar las habilidades motrices de los estudiantes, sino también fomentar valores como la cooperación, el respeto y la autodisciplina. (Mamani Jilaja, Laque Cordova, Casa Coila, & Cervantes Alagon, 2022). De la misma manera, la Gimnasia Educativa es un enfoque dentro de la educación física que busca desarrollar de manera integral a los estudiantes, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. No se limita solo al desarrollo de habilidades motrices, sino que también se enfoca en fomentar valores y actitudes positivas, promoviendo un crecimiento completo del individuo (Pierre Parlebas 2016).

Para nosotros la Gimnasia Educativa, es uno de los medios más importantes de que se vale la Educación Física, ya que abarca diversos medios, los cuales logran acciones múltiples en el organismo de quienes lo practican, como principios fundamentales en la gimnasia tenemos: Primero, el desarrollo físico general del ser humano, y Segundo el de influir perfectamente sobre el aparato motor, el cual controla y regula el sistema nervioso central, y que a su vez facilita el control del movimiento y fortalecimiento para preservar la salud y mantenerse en un buen estado de ánimo. Además, desarrolla habilidades motoras fina-gruesa del cuerpo humano, al inicio de la vida, los niños realizan movimientos involuntarios que progresivamente se van desarrollando una mayor coordinación global, que les permite realizar acciones con

equilibrio y tono postural adecuado con la práctica de diferentes ejercicios de la Gimnasia Básica. Es una categoría en la que se trabaja con la enseñanza de técnicas propias de la actividad deportiva en todas sus modalidades; instruye a los estudiantes en técnicas que comprenden fuerza, resistencia, ritmo, balance o equilibrio y agilidad que contribuye al desarrollo mental. La enseñanza de la Gimnasia Educativa en el ámbito escolar implica articular el análisis del contenido con el análisis de los procesos de la enseñanza y el aprendizaje, así como considerar los marcos políticos, sociales, económicos y culturales que contextualizan la práctica docente. La Gimnasia Educativa, entendida como un sistema de movimientos sistemáticos e intencionados en permanente estado de desarrollo, en donde la exploración, el análisis y el juego nos permitirá enriquecer todas las posibilidades del movimiento corporal en los jóvenes.

### **2.2.1. Historia de la Gimnasia educativa.**

La Gimnasia Educativa tiene una rica historia que se remonta a los orígenes de la educación física como disciplina formal. A continuación, se presenta un resumen de su desarrollo a lo largo del tiempo; Orígenes y desarrollo: Las civilizaciones antiguas como Egipto, China, Grecia y Roma, ya practicaban ejercicios físicos con fines educativos y de entrenamiento militar. En Grecia, por ejemplo, la Gimnasia era fundamental en la educación de los jóvenes, y se practicaba en los gimnasios. De la misma manera en la edad media la Gimnasia y otras actividades físicas perdieron relevancia debido a la influencia de la Iglesia, que priorizaba el desarrollo espiritual sobre el físico, en tanto en el Renacimiento con el renacer del interés por la cultura clásica y el desarrollo integral del ser humano, se recupera el interés por el ejercicio físico y se empiezan a sistematizar métodos de entrenamiento. En los Siglos XVIII y XIX, la Gimnasia Educativa comienza a formalizarse como parte de la educación escolar. Destacan varios pedagogos y médicos europeos que desarrollan sistemas de Gimnasia: Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759-1839): Considerado el "Abuelo De La Gimnasia", GutsMuths publicó "Gymnastik für die Jugend" (Gimnasia para la Juventud) en 1793, que sentó las bases de la Gimnasia Educativa en Alemania. Per Henrik Ling (1776-1839):

Fundador del sistema sueco de Gimnasia, Ling enfatizó el movimiento controlado y la importancia de la Gimnasia para la Salud y la educación física. Estableció el Real Instituto Central de Gimnasia en Estocolmo en 1813. Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852): Conocido como el "padre de la gimnasia", Jahn promovió la gimnasia como un medio para fomentar el nacionalismo alemán. Fundó la primera sociedad de gimnasia (Turnverein) en 1811, y desarrolló el sistema de gimnasia "Turnen", ya en el siglo XX, la Gimnasia Educativa, se expande globalmente, integrándose en los currículos escolares de muchos países. Los métodos se diversifican, incorporando influencias de diferentes sistemas y adaptándose a las necesidades educativas contemporáneas, en tal sentido la Educación Física en las escuelas: La gimnasia se convierte en una parte estándar de la Educación Física, promoviendo el desarrollo físico, la coordinación y la disciplina. Los movimientos de reforma surgen movimientos que buscan adaptar la gimnasia a las necesidades y contextos específicos de cada país, incluyendo la educación física moderna que enfatiza la recreación, el juego y la actividad física para todos. En la actualidad, la Gimnasia Educativa sigue siendo un componente esencial de la educación física en las escuelas. Se han integrado conocimientos de otras disciplinas como la fisiología, la psicología y la pedagogía para hacerla más efectiva y beneficiosa para los estudiantes. Además, la Gimnasia se ha diversificado en modalidades como la gimnasia artística, rítmica y aeróbica, entre otras. Tal es así que Gimnasia Educativa no solo se utiliza para mejorar habilidades motoras, sino que también se integra en programas escolares para abordar problemas modernos como el sedentarismo y la falta de actividad física en los estudiantes. (Ministerio de Deportes, 2023).

### **2.2.2 Bases teóricas que sustentan la Gimnasia Educativa**

La Gimnasia Educativa es una disciplina que busca el desarrollo integral del individuo a través del ejercicio físico, enfocado en el desarrollo de habilidades motoras, la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, y el equilibrio. Las bases teóricas que sustentan la Gimnasia Educativa se pueden agrupar en varias áreas claves:

**Teoría del Aprendizaje Motor:** Esta teoría examina como los individuos aprenden y refina nuevas habilidades motoras. Es crucial en la Gimnasia Educativa, ya que ayuda a los

instructores a diseñar actividades que optimicen el aprendizaje y la retención de habilidades.

**Modelos de aprendizaje:** Modelos como el de Fitts y Posner, describen las fases del aprendizaje motor (cognitiva, asociativa y autónoma). Retroalimentación y práctica; La retroalimentación (interna y externa) y la práctica (distribuida vs. masiva, variada vs. constante) son componentes vitales para la mejora de habilidades motoras. (Giraldes , 2018)

**Psicología del Deporte y la Actividad Física:** Esta área estudia cómo los factores psicológicos influyen en la participación y el rendimiento en actividades físicas. En la gimnasia educativa, la motivación, la autoeficacia y la percepción de competencia son aspectos fundamentales.

**Motivación:** Teorías como la teoría de la autodeterminación de Decio y Ryan, que destaca la importancia de la autonomía, competencia y relación para la motivación intrínseca.

**Autoeficacia:** Propuesta por Bandura, se refiere a la creencia en la capacidad propia para realizar tareas específicas, lo cual es crucial para el éxito en la Gimnasia Educativa.

**Teoría Del Juego:** Es una actividad natural para los niños que fomenta el aprendizaje y el desarrollo motor. La Gimnasia Educativa incorpora elementos del juego para hacer las actividades físicas más atractivas y efectivas. Según Piaget y Vygotsky, el juego simbólico, el juego de reglas y el juego de construcción, son etapas importantes en el desarrollo infantil. El juego promueve la creatividad, la resolución de problemas y la cooperación, todos elementos valiosos en la Gimnasia Educativa.

**Educación Física y Pedagogía:** La Gimnasia Educativa, se basa en principios pedagógicos para enseñar habilidades físicas de manera efectiva. Esto incluye el uso de métodos de enseñanza apropiados y la adaptación de las actividades a las necesidades y capacidades de los estudiantes. (Giraldes , 2018)

**Enfoques Pedagógicos:** Métodos como el aprendizaje cooperativo, la enseñanza directa y el descubrimiento guiado. Currículo y evaluación: Diseño curricular que incorpora una progresión adecuada de habilidades y evaluación formativa y sumativa para medir el progreso del estudiante. (Giraldes , 2018).

**Ciencias del Ejercicio:** La fisiología del ejercicio, la biomecánica y la kinesiología proporcionan una comprensión científica de cómo el cuerpo humano se mueve y responde al ejercicio. (Giraldes , 2018). La Fisiología, Estudia cómo el ejercicio afecta los sistemas del cuerpo, incluyendo la musculatura, el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio. La biomecánica, analiza los movimientos del cuerpo humano para optimizar la eficiencia y prevenir lesiones. La Kinesiología, estudia los principios del movimiento humano y cómo aplicar estos conocimientos para mejorar la enseñanza de habilidades motoras.

### **2.3. Dimensiones de la Gimnasia educativa**

#### **Fuerza.**

Entendida como la cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. La fuerza esta englobada dentro de las capacidades físicas básicas condicionales, así como la resistencia, velocidad y flexibilidad que vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, vencer una resistencia gracias a la tensión, mantener un esfuerzo en el tiempo alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación (Garcia Manso, 2017).

#### **Importancia de la Fuerza**

**Mejora del Rendimiento Deportivo:** La fuerza muscular es esencial para el rendimiento en casi todos los deportes. Mejora la capacidad para correr, saltar, levantar, empujar y tirar, lo que se traduce en un mejor desempeño atlético.

**Prevención de Lesiones:** Los músculos fuertes ayudan a estabilizar las articulaciones y proteger los huesos, lo que reduce el riesgo de lesiones. Esto es crucial tanto para los atletas, como para los estudiantes en general.

**Salud General:** Mantener una buena fuerza muscular contribuye a la salud general del cuerpo. Ayuda en la regulación del metabolismo, mejora la postura y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis y la diabetes (García, 2017).

**Desarrollo Psicomotor:** La fuerza muscular está estrechamente relacionada con la coordinación y el control motor. Los estudiantes con buena fuerza muscular suelen tener mejor coordinación, equilibrio y habilidades motoras finas y gruesas.

### **Métodos para Desarrollar la Fuerza**

Basándonos en la referencia de García (2017), a continuación, se presentan métodos efectivos para desarrollar la fuerza muscular, clasificados según su enfoque y objetivos.

**Entrenamiento con Pesas:** Utiliza pesas, mancuernas, máquinas de musculación o el propio peso corporal para generar resistencia, para aumentar la fuerza máxima, la hipertrofia muscular y la densidad ósea, como, por ejemplo, sentadillas, peso muerto, flexiones de brazos.

**Entrenamiento de Fuerza Máxima:** Involucra esfuerzos de alta intensidad con cargas pesadas para mejorar la fuerza máxima. Ideal para atletas que necesitan fuerza explosiva y potencia. Levantamiento de pesas olímpico, ejercicios con pesas muy cargadas realizados en series de 1-3 repeticiones.

**Entrenamiento de Resistencia Muscular:** Se enfoca en realizar un número alto de repeticiones con una carga moderada para mejorar la resistencia muscular. Adecuado para actividades que requieren esfuerzos prolongados, como maratones o triatlones. Series de 12-15 repeticiones o más en ejercicios como extensiones de piernas, remo con mancuernas.

**Entrenamiento pliométrico:** incorpora ejercicios explosivos para mejorar la fuerza rápida y el poder muscular. Esencial para deportes que requieren saltos, cambios de dirección rápidos. Sentadillas explosivas, box jumps, lanzamientos de pesas.

**Entrenamiento isométrico:** Implica contraer los músculos sin mover las articulaciones, mejorando la fuerza estática. Útil para personas con limitaciones de movimiento o en rehabilitación. Contraer los músculos abdominales sin movimiento (plancha), pared crunch. Es importante considerar procesos claves como el calentamiento y enfriamiento del cuerpo, progresión gradual del peso, periodización, nutrición y descanso, fundamentales para la recuperación muscular y crecimiento.

## **La flexibilidad.**

Es un componente esencial de la condición física general y juega un papel crucial en la educación física. Se refiere a la capacidad de una articulación o serie de articulaciones para moverse a través de un rango completo de movimiento sin restricciones ni dolor. Aquí hay algunos puntos clave sobre la importancia de la flexibilidad en la educación física (Vaquero Cristobal, 2018)

### **Importancia de la Flexibilidad**

**Prevención de Lesiones:** Una buena flexibilidad puede ayudar a prevenir lesiones, ya que los músculos y las articulaciones flexibles son menos propensos a desgarrarse o dañarse durante la actividad física.

**Mejora del Rendimiento:** Los atletas con mayor flexibilidad pueden mejorar su rendimiento en una variedad de deportes y actividades físicas, ya que pueden moverse con mayor eficiencia y libertad (Vaquero Cristobal, 2018)

**Reducción de Dolores Musculares:** Estirarse regularmente ayuda a reducir la rigidez muscular y los dolores posteriores al ejercicio, lo que es especialmente importante para los estudiantes que participan en actividades físicas intensas (Vaquero Cristobal, 2018)

**Mejora de la Postura:** La flexibilidad adecuada puede contribuir a una mejor postura, lo que a su vez puede prevenir problemas de espalda y otros trastornos posturales.

### **Métodos para Mejorar la Flexibilidad**

**Estiramientos Estáticos:** Mantener una posición de estiramiento durante un período de tiempo (generalmente 15-60 segundos) sin moverse. Este tipo de estiramiento es común después de los ejercicios para enfriar los músculos.

**Estiramientos Dinámicos:** Implican movimientos activos que llevan las articulaciones y los músculos a través de su rango completo de movimiento. Son ideales como parte del calentamiento antes de la actividad física intensa. (Vaquero Cristobal, 2018)

**Yoga y Pilates:** Estas prácticas no solo mejoran la flexibilidad, sino que también fortalecen los músculos y mejoran el equilibrio y la coordinación (Vaquero Cristobal, 2018)

### **Incorporación en la Educación Física**

**Programas de Estiramiento Regular:** Los programas de educación física deben incluir sesiones regulares de estiramientos antes y después de las actividades físicas principales.

**Educación sobre la Importancia de la Flexibilidad:** Es fundamental que los estudiantes comprendan la importancia de la flexibilidad para su salud general y rendimiento deportivo.

**Actividades Diversas:** Incluir una variedad de actividades que promuevan la flexibilidad, como el yoga, la danza y los deportes que requieren movimientos amplios. (Vaquero Cristobal, 2018)

**Evaluación y Monitoreo:** Evaluar regularmente la flexibilidad de los estudiantes y monitorear su progreso puede ayudar a personalizar los programas de estiramiento para sus necesidades individuales (Vaquero Cristobal, 2018).

### **Coordinación.**

En educación física, la coordinación se refiere a la capacidad del cuerpo para ejecutar movimientos fluidos y eficientes que involucran diferentes partes del cuerpo de manera armoniosa y sincronizada. Implica la integración de habilidades motoras, como equilibrio, agilidad, velocidad, fuerza y flexibilidad, para realizar acciones específicas de manera precisa y controlada. La coordinación en educación física es crucial ya que afecta la capacidad de los estudiantes para participar en una amplia gama de actividades físicas y deportivas. Un buen nivel de coordinación no solo mejora el rendimiento en diferentes disciplinas deportivas, sino que también ayuda en la prevención de lesiones al realizar movimientos más eficientes y controlados.

En el contexto de la enseñanza de la educación física, se suelen realizar ejercicios y actividades diseñadas para mejorar la coordinación motora fina y gruesa de los estudiantes. Estos pueden incluir ejercicios de equilibrio, juegos que implican cambios de dirección rápidos, actividades de seguimiento de movimientos y ejercicios que requieren sincronización de movimientos con objetos, como pelotas o aros. La enseñanza de la coordinación en educación física no solo se enfoca en el desarrollo de habilidades físicas, sino que también puede

tener beneficios en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes, ya que promueve la concentración, la autoconfianza y el trabajo en equipo (Trujillo Gonzales, 2019)

## **2.4 Variable Sedentarismo**

### **Concepto.**

**Blanco,** (2017) llamamos Sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía. Los periodos sedentarios, son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud 2019 (OMS), precisa al sedentarismo como el poco movimiento. Se cree que un ser humano es sedentario cuando no aumenta más de 10 % en sus actividades diarias ni la energía que gasta en reposo. La palabra Sedentarismo se origina del latín “sedere” que hace referencia a la acción de permanecer sentado. Antiguamente existían poblaciones nómadas que vivía de la cacería, buscando y recolectando alimentos, por lo mismo que es necesario movilizarse a distintos lugares para subsistir. En esta sociedad se da una transformación, en la que el nómada se va instituyendo en un lugar fijo, se van convirtiendo en más productivos, organizados y, vivían de la crianza y la agricultura. Para nosotros la conducta sedentaria en la actualidad, es más notoria ya que, cada vez es más usual, volviéndose un fenómeno complejo, fuertemente influenciado por la tecnología, ocasionado por la transición epidemiológica, las personas se encuentran más horas de lo normal frente a una pantalla, ya sea computadoras, televisor o videojuegos, con disminución o un tiempo limitado para realizar ejercicio físico.

### **2.4.1. Historia del sedentarismo.**

La historia del Sedentarismo es un relato complejo que se remonta a los albores de la civilización humana. Iniciando se de esta manera:

**Inicio de la Agricultura:** El sedentarismo se vincula con el surgimiento de la agricultura, hace aproximadamente 10,000 años, cuando los humanos comenzaron a establecerse

en asentamientos permanentes para cultivar plantas y criar animales. Este cambio marcó el comienzo de una transición de sociedades nómadas a sedentarias (Morgado Perez, 2018)

**Desarrollo de las Civilizaciones Antiguas:** Las civilizaciones antiguas, como la sumeria, egipcia, china e india, surgieron y prosperaron gracias a la agricultura y a la vida sedentaria. Las comunidades agrícolas permitieron la acumulación de excedentes alimenticios y el desarrollo de la especialización laboral (Morgado Perez, 2018)

**Revolución Industrial:** A partir del siglo XVIII, la Revolución Industrial trajo consigo una transformación significativa en la forma de vida de las personas. La mecanización de la agricultura y el crecimiento de las industrias urbanas llevaron a una mayor urbanización y a estilos de vida más sedentarios (Morgado Perez, 2018)

**Avances Tecnológicos y Cambios Sociales:** Con el paso del tiempo, los avances tecnológicos y los cambios en la estructura social han contribuido al sedentarismo. La introducción de la televisión, los videojuegos, las computadoras y, más recientemente, los dispositivos móviles, ha llevado a un estilo de vida cada vez más sedentario en muchas sociedades modernas.

**Epidemia de Sedentarismo:** En los últimos siglos, el sedentarismo ha aumentado de manera significativa en todo el mundo, dando lugar a lo que algunos llaman una "epidemia de sedentarismo". Este fenómeno ha sido asociado con el aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Morgado Perez, 2018)

#### **2.4.2. Bases teóricas del sedentarismo.**

El sedentarismo tiene bases teóricas que abordan tanto sus causas como sus consecuencias en cual damos a conocer;

**Teoría del comportamiento humano:** Esta teoría sugiere que el sedentarismo es el resultado de decisiones individuales y comportamientos relacionados con la actividad física. Factores como la comodidad, la disponibilidad de tecnología, la falta de tiempo y la preferencia por actividades sedentarias pueden influir en las elecciones de las personas de ser sedentarias (Pardo, 2019).

**Teoría de la ecología humana:** Esta teoría examina cómo el entorno físico, social y cultural influye en el comportamiento humano. En el contexto del sedentarismo, el diseño urbano, la disponibilidad de áreas verdes y espacios para la actividad física, así como las normas sociales relacionadas con el ejercicio y el tiempo libre, pueden influir en los niveles de actividad física de las personas (Pardo, 2019).

**Modelo socio ecológico:** Este modelo considera múltiples niveles de influencia en el comportamiento, incluidos los individuos, las relaciones interpersonales, las comunidades y las políticas. En el contexto del sedentarismo, este modelo sugiere que las políticas gubernamentales, las normas sociales, el apoyo familiar y la disponibilidad de recursos comunitarios pueden influir en los niveles de actividad física de las personas (Pardo, 2019).

**Teoría del aprendizaje social:** Esta teoría sugiere que las personas aprenden comportamientos observando a los demás y a través de la retroalimentación social. En el contexto del sedentarismo, los niños y adolescentes pueden aprender hábitos sedentarios al observar a sus padres, amigos y modelos de los medios de comunicación que pasan mucho tiempo frente a la pantalla y participan en pocas actividades físicas (Pardo, 2019).

**Teoría de la autodeterminación:** Esta teoría se centra en la motivación intrínseca y extrínseca para participar en comportamientos específicos. En el contexto del sedentarismo, las personas pueden ser menos propensas a participar en actividades físicas si no se sienten competentes, autónomas o relacionadas con los objetivos de actividad física.

### **Causas del Sedentarismo**

- Falta de práctica de actividad deportiva: se dice que es falta de movimientoo actividad física moderada a lo más potente y pone al organismo en un contexto vulnerablefrente a las enfermedades.
- Estilo de vida moderna urbana, se da en sociedades con gran desarrollo tecnológico en donde todo está diseñado para impedir grandes esfuerzos físicos.
- Pertener a grupos intelectuales, implica la mayor realización de ejercicios mentales que ejercicio físico.

## Efectos del sedentarismo

La OMS, (2018) estima que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para tener una buena salud; nuestro organismo necesita actividad y movimiento para funcionar y mantenerse adecuadamente y contar con una calidad de vida, no realizar la actividad física, conlleva a riesgos por enfermedades diversas para el hombre. La gravedad de estas consecuencias, además, se incrementa con la edad, conforme se va dejando atrás la juventud y el cuerpo se va desgastando de forma natural. Tanto es así, que el sedentarismo es la cuarta causa de muerte anuales en el mundo. Los efectos del sedentarismo conllevan:

- **Propensión a la obesidad:** El ser humano que es sedentario no utiliza las grasas que ingiere y estas se acumulan en la región abdominal incrementando su volumen. Todo lo contrario, a lo que se cree que disminuyendo las porciones de alimentos se aminora el volumen de grasas, realizar regímenes alimentarios sin un adecuado sistema de deporte, lo que provocan es estimular los mencionados “depósitos de grasa”.
- **Debilitamiento óseo,** la falta de ejercicios produce un debilitamiento en los huesos perdiendo fuerzas, ocasionando enfermedades óseas como la osteoporosis, haciendo que los huesos dejen de ser fuertes y alterando la estructura del cuerpo humano.
- **Fatiga inmediatamente,** después de alguna actividad con alto esfuerzo físico, Como caminar o correr, subir escaleras, levantar objetos y otros. Aumento del volumen de grasas en el organismo, genera el aumento de colesterol, donde los vasos sanguíneos (venas y arterias) se transforman en depósitos de grasa inútil, ocasionando que se esté reduciendo el flujo sanguíneo que llega al corazón, produciendo que realice doble esfuerzo, lo cual se origina los males cardiacos y fatiga.
- **Propensión a desgarrros** musculares y problemas de espalda, generan dolores físicos frecuentes. (OMS, 2020).

## **2.5 Dimensiones del Sedentarismo**

### **a.- Actividad Física**

La actividad física, se define como la actividad del cuerpo que se realiza por los músculos requiriendo de un gasto energético. También es el movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. En el deporte es conocida como el conjunto de movimientos voluntarios que realiza una persona por iniciativa propia, los cuales le permiten contar con un estado de bienestar integral tanto en lo físico como en lo psicológico, además de que puede ayudar a desarrollar capacidades especiales en las distintas áreas. Para lograr alcanzar las metas propuestas al realizar este tipo de movimientos, la persona tendrá que poner el mayor esfuerzo posible; sin embargo, se debe tomar en cuenta el nivel real de ejercicio que la persona necesite de acuerdo a los requerimientos de cada individuo en ese momento, ya que por ejemplo no es lo mismo realizar ejercicio para mantenerse saludable que para adelgazar. (González, 2010).

### **b.- Actividad Recreativa**

Son aquellas técnicas, métodos y estrategias que se emplean en acciones que se realizan de forma idónea desarrollando actividades de relajación, distracción, incluyendo de forma positiva en el aprendizaje, estado emocional y sentido de humor.

Según (Acuña y Mauriello, 2013), mencionan que la recreación son esas acciones que mediante los movimientos previamente ya asimilados al realizar los juegos cumplen con los pasos continuos de desarrollo del aprendizaje en el sistema de educación, con el objetivo de ser voluntario y realizado con libertad provocando para el que lo realiza, satisfacción y gozo de su salud física.

La recreación se clasifica en tres principales tipos, siendo una de ellas, la actividad deportiva, el cual incluye juegos y deportes organizados, como el fútbol o el voleibol, que fomentan la competencia, el trabajo en equipo y el desarrollo físico. La actividad socio-cultural, que esta integra actividades como danzas, talleres artísticos o eventos comunitarios, promoviendo la interacción social, la creatividad y el aprendizaje cultural. Por último,

la actividad al aire libre, se comprende prácticas en entornos naturales, como los campamentos, que combinan ejercicio físico, contacto con la naturaleza y bienestar emocional. Cada tipo de actividad recreativa aporta beneficios únicos para la salud física, mental y social, adaptándose a diferentes intereses y necesidades. siempre agrega beneficios al cuerpo y la mente, la mayor etapa en la vida del ser humano que se relaciona a la recreación es la niñez y la adolescencia donde podemos sacarle grandes beneficios a la recreación, además del bienestar físico, aprenderemos a expresarnos corporalmente, a trabajar en equipo, ser solidarios, responsables cumpliendo distintas funciones, lograr objetivos y visualizar metas tanto personales como en equipo, lo importante es tener buena actitud y descubrir distintas formas de divertirse.

### **c.- Estilo de vida saludable:**

Es un conjunto de patrones, de conductas relacionados con la salud determinado por las elecciones que hacen las personas, de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida. El estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente como la práctica habitual de actividad física que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. (Ramos Jurado- Hernández. A pág. 13) aportó una definición más concreta de estilo de vida relacionado con la salud acordando, como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. El término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen.

## **2.6 Definiciones de términos**

### **La gimnasia.**

Son prácticas corporales que construyen los hombres y las mujeres en el seno de una cultura en distintos momentos de la historia respondiendo a propósitos determinados y que resultan ser resignificados en prácticas educativas al momento de su cruce con la Educación Física. La gimnasia tiende al desarrollo de las capacidades corporales, a la preservación o mejora

de la salud y a la aceptación y disfrute del cuerpo; ajustando los ejercicios a los principios o fundamentos de las variables de la carga: volumen, duración, intensidad, densidad y frecuencia.

### **Coordinación motriz**

La coordinación motriz se refiere a la coordinación física y motora que permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con los demás. La coordinación motriz también se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y las extremidades del cuerpo a fin de realizar diversas actividades.

La coordinación motriz hace posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza.

### **Flexibilidad Corporal**

Es la capacidad que tienen nuestros músculos para estirarse, encogerse y adaptarse a distintas posiciones; es decir el cuerpo realiza un movimiento articular con la máxima amplitud posible y está condicionada por dos factores, una de ellas es el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.

### **Capacidades Motoras:**

Son condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre, que hacen posible el desarrollo de habilidades motoras aprendidas.

### **Juegos recreativos**

Un juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. Los juegos cumplen un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

## **2.7. Formulación de hipótesis**

### **2.7.1. Hipótesis General.**

La Gimnasia Educativa favorece significativamente en el sedentarismo en los Estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

### 2.7.2. Hipótesis Específicas

**Ha1:** La Gimnasia Educativa favorece significativamente en la actividad física en los Estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022

**Ha2:** La Gimnasia Educativa favorece significativamente en la actividad recreativa en los Estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Ha3:** La Gimnasia Educativa favorece significativamente en los estilos de vida saludable en los Estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

### 2.8. Identificación de variables

Variable 1: Gimnasia Educativa.

Variable 2: Sedentarismo.

### 2.9. Operacionalización de variables

Variable 01	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Valoración
<b>Gimnasia Educativa</b> Es un conjunto de habilidades y destrezas de muy distinta procedencia y que en base a su enseñanza y a la ejercitación de	Es una disciplina deportiva y arte de realizar movimientos especiales que desarrollan y fortalecen y	- Fuerza	- Ejercicios. - Ejercicios de fuerza con materiales	- Alto - Medio - Bajo
		- Flexibilidad	- Estiramientos - Ejercicios de estiramiento de todo el cuerpo.	- Alto - Medio - Bajo

las capacidades corporales a través del movimiento. (Contreras Oviedo, J. C. (2019).	ejercitan al organismo con acciones singulares por medio de posturas físicas complejas.	Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de coordinación con materiales.</li> <li>- Con bastones, conos, escalera y otros.</li> <li>- Drills.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alto</li> <li>-Medio</li> <li>-Bajo</li> </ul>
<b>Variable 02</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Valoración</b>
<b>Sedentarismo</b> Modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento. (OMS)	El sedentarismo es un estilo de vida negativo para la salud que se caracteriza por la falta de actividad, será medido con los ítems de las dimensiones de actividad física recreativas y estilos de vida saludable.	- Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios</li> <li>- Caminar, correr, saltar</li> <li>- Gimnasia rítmica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alto</li> <li>- Medio</li> <li>- Bajo</li> </ul>
		- Actividad recreativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades deportivas</li> <li>- Juegos recreativos, individuales y grupales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alto</li> <li>- Medio</li> <li>- Bajo</li> </ul>
		- Estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación</li> <li>- Actividad física.</li> <li>- Danza</li> <li>- Estado emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alto</li> <li>- Medio</li> <li>- Bajo</li> </ul>

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño Metodológico**

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

La investigación corresponde a un estudio de tipo básico explicativo, nivel pre experimental, porque nos permitirá manipular la variable Sedentarismo y el desarrollo de la Gimnasia Educativa. La investigación es aplicada con propuesta dentro del enfoque cuantitativo, porque los datos obtenidos en la observación mediante las encuestas, test apuntan a los indicadores de la variable de investigación, los que se procesaron en el paquete SPSS para evidenciar los resultados del diagnóstico.

La línea de investigación utilizado es: Actividad Física, Condición Física Y Salud, se utilizó para abordar y profundizar en la relación entre el movimiento físico y su impacto en la salud integral de las personas, mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades a través de la promoción de la actividad física y el fortalecimiento de la condición física, siendo una línea de investigación relevante, debido a la creciente prevalencia de problemas de salud como el sedentarismo, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y los trastornos relacionados con la falta de actividad física.

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

###### **Método General**

Anaya, (2019) El método científico, es el medio diseñado que se persigue en la investigación para revelar los tratados de presencia de los métodos, objetivos, extender y profundizar los conocimientos logrados, alcanzar a demostrarlos con rigor racional y evidenciar. También el método científico muestra etapas y reglas que señalan el procedimiento para una investigación.

###### **Métodos específicos**

Los métodos específicos que se emplearán serán:

**Descriptivo**, busca la precisión, análisis e interpretación de las características de cada variable.

**El deductivo**, parte de lo general para obtener conclusiones de casos particulares. El inductivo, permite analizar casos particulares para obtener conclusiones.

**Método hipotético-deductivo**. El método hipotético-deductivo parte de la observación de casos particulares para formular un problema y a través de un proceso inductivo remite a una teoría. Después, apoyándose en la teoría, formula unas hipótesis de un modo deductivo, que intentará validar empíricamente.

**Estilo asignación de tareas**, usa tareas definidas utilizando la repetición bajo el mando del docente quien controla, la asignación de tareas es un circuito de ejercicios. Estilos individualizadores, la enseñanza gira alrededor del alumno teniendo en cuenta los diferentes intereses, genera motivación en el alumno.

### 3.1.3. Diseño de investigación

El diseño que se utilizó en el trabajo de investigación es el pre experimental con prueba de entrada y prueba de salida, con un solo grupo. Puesto que se realizará una evaluación previa de la variable dependiente, posteriormente se aplicará la variable independiente y al final se evaluará los resultados.

Gráficamente se representa de la siguiente manera:

GE:  $O_1$ ..... X----- $O_2$

Dónde:

G.E.: Grupo Experimental. (M= 23)

$O_1$ : Pre Test

$O_2$ : Post Test

X: Manipulación de la Variable Independiente

**Variable “x”.**

$V_x$  = Gimnasia Educativa (V. I.)

**Variable “y”**

$V_y$  = Sedentarismo (V.D)

### **3.2. Población, Muestra y Muestreo**

#### **Población.**

Arispe (2018) manifiesta que la población es un conjunto de personas con características diversas, definido por el estudio. La población también representa el total del fenómeno a estudiar, poseyendo características comunes observables, que son fundamentales para la recolección de datos. En este trabajo de investigación, la población estuvo constituida por los Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica, en el año 2022.

#### **Muestra.**

Arispe (2018), define que la muestra es el subconjunto de la población, es equitativa y las consecuencias que se logran en la muestra se ordena a los elementos de la población de estudio. La muestra de estudios estará constituida 23 por estudiantes del Tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla- Huancavelica.

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

#### **Técnica.**

Arispe (2018), la técnica es el conjunto de instrumentos y medios a través de los cuales se efectiviza el método. La técnica es muy importante en la investigación, define la estructura y organiza la investigación; permite recolectar la información y datos para procesarlos, analizar y presentar los resultados. Cada técnica tiene su propia metodología para ser tratado.

La observación, recopilación de información de diferentes bibliografías permitirá la elaboración del proyecto de investigación mencionada. Se aplicó la encuesta, Test de entrada y salida

#### **Instrumento.**

Es la herramienta utilizada por el investigador para recoger información de la muestra con la finalidad de reunir datos de acuerdo a la naturaleza y los tipos de problema. Es también conocido como materiales de observación o herramientas de comprobación (Hernández et al., 2018). El instrumento que se utilizó fue el cuestionario y el pre test y post test.

### **3.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.**

Para conseguir los resultados del trabajo de investigación, se utilizó el software SPSS 26. Los resultados se presentaron en tablas, cuadros estadísticos y se interpretaron aplicando conocimientos estadísticos en el análisis e interpretación de la información obtenida. Se aplicaron diversas técnicas de estudio para el análisis de los datos, como la estadística descriptiva y la estadística analítica. Así mismo, para el análisis de la prueba de hipótesis se utilizó la prueba t de Student.

### **3.5. Aspectos éticos**

Es un conjunto de preceptos, principios, normas o reglas, que incluye el uso de valores, destinados a regular el comportamiento de las personas y sus relaciones mutuas en la familia, las instituciones sociopolíticas, económicas y culturales, el Estado y la sociedad en su conjunto. Su propósito es lograr la felicidad humana como seres humanos. La meta más alta (Ñaupas et al., 2018) Este trabajo de investigación se realizará de acuerdo al código de ética del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica con los derechos de pertenencia intelectual, utilizando las normas APA 7ma edición, sin intención maliciosa, siguiendo y tomando en cuenta las normas éticas nacionales e internacionales vigentes, tales como: consentimiento informado e inequívoco, protección personal, buena fe y no discriminación, responsabilidad y honestidad.

## CAPITULO IV:

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Resultados del cuestionario aplicado sobre la variable Sedentarismo y sus dimensiones a los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022.

**Tabla 1.**

Resultados del pre test y post test de la dimensión Actividad Física en los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica.

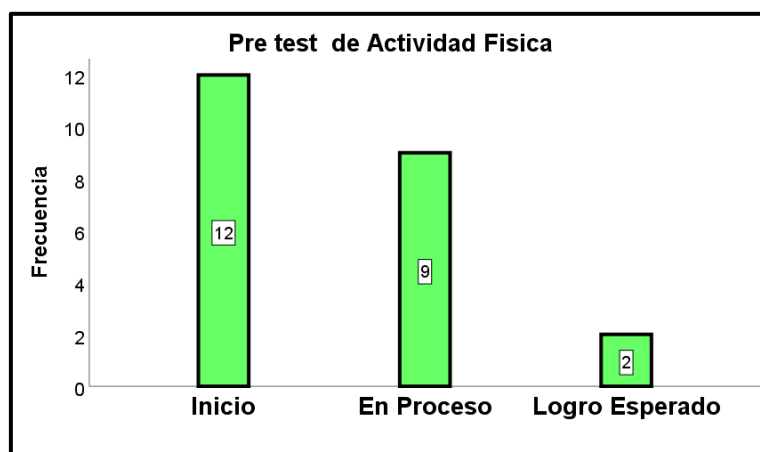
Pre test de Actividad Física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	12	52,2	52,2	52,2
	En Proceso	9	39,1	39,1	91,3
	Logro Esperado	2	8,7	8,7	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

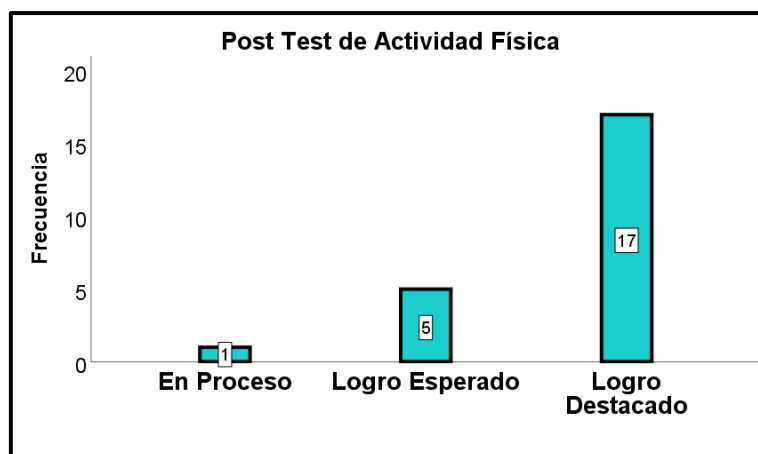
  

Post Test de Actividad Física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En Proceso	1	4,3	4,3	4,3
	Logro Esperado	5	21,7	21,7	26,1
	Loro Destacado	17	73,9	73,9	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

**Figura 1**

Frecuencia de los resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión Actividad Física en los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022





### Interpretación:

La Tabla 1 y la figura 1 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la dimensión Actividad Física. Aplicado el Pre Test, pudimos recoger los datos siguientes, 12 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 52%. De la misma manera 09 estudiantes están en “Proceso” que representa el 39%, y 02 estudiantes se encuentran en “logro esperado” que representa el 9%. Aplicado el programa para contrarrestar el Sedentarismo que tuvo una duración de cuatro meses, se aplicó el post test recogiéndose los siguientes resultados son los siguiente; 01 estudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 04%. De la misma manera 05 estudiantes se encuentran en “logro esperado” que representa el 22%. Finalmente 17 estudiantes se encuentran en “logro destacado” que representa el 74% lo que demuestra que la Gimnasia Educativa mejora la Actividad Física de los estudiantes.

### Tabla 2.

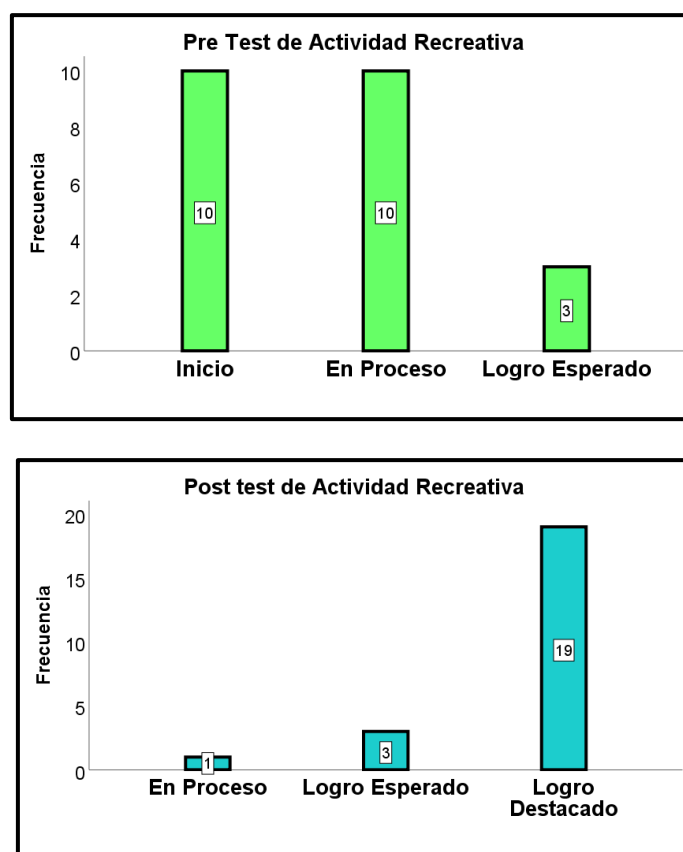
Resultados del pre test y post test de la dimensión Actividad Recreativa en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huanca-velica, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje vá- lido	Porcentaje acu- mulado
Válido	Inicio	10	43,5	43,5	43,5
	En Proceso	10	43,5	43,5	87,0
	Logro Esperado	3	13,0	13,0	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Post test de Actividad Recreativa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje vá- lido	Porcentaje acu- mulado
Válido	En Proceso	1	4,3	4,3	4,3
	Logro Esperado	3	13,0	13,0	17,4
	Logro Destacado	19	82,6	82,6	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

**Figura 2**

Frecuencia de los resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión Actividad Recreativa en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2022



**Interpretación:**

La Tabla 2 y la figura 2 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la dimensión Actividad Recreativas. Aplicado el Pre Test, pudimos recoger los datos siguientes 10 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 43%. De la misma manera 10 estudiantes están en “Proceso” que representa el 43% y 03 estudiantes se encuentran en “Logro espe-

rado” que representa el 13%. Aplicado el programa para contrarrestar el Sedentarismo durante cuatro meses se aplicó el post test recogiéndose los siguientes resultados son los siguiente; 01 estudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 4 %. De la misma manera 03 estudiantes se encuentran en “logro esperado” que representa el 13%. Finalmente 19 estudiantes se encuentran en "logro destacado" que representa el 83%, lo que demuestra que la Gimnasia Educativa mejora la Actividad Recreativa de los estudiantes.

**Tabla3.**

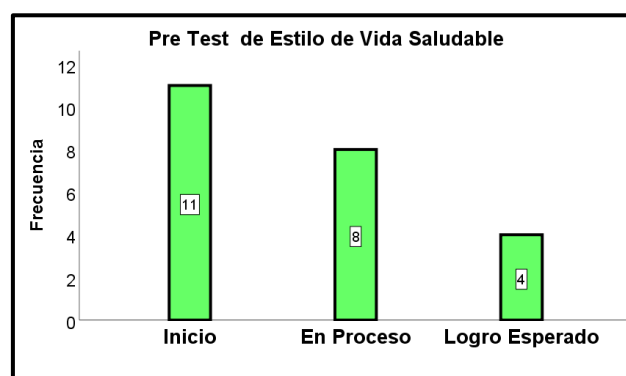
Resultados del pre test y post test de la dimensión Estilos de Vida Saludable en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

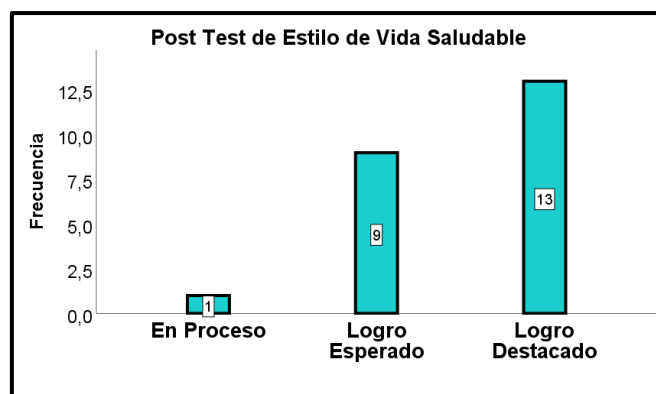
		Pre Test de Vida Saludable			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	11	47,8	47,8	47,8
	En Proceso	8	34,8	34,8	82,6
	Logro Esperado	4	17,4	17,4	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

		Post Test de Vida Saludable			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En Proceso	1	4,3	4,3	4,3
	Logro Esperado	9	39,1	39,1	43,5
	Logro Destacado	13	56,5	56,5	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

**Figura 3**

Frecuencia de los resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión estilos de Vida Saludable en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica,2022





### Interpretación:

La Tabla 3 y la figura 3 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la dimensión Estilos de Vida Saludable. Aplicado el Pre Test, pudimos recoger los datos siguientes, 11 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 48%. De la misma manera 08 estudiantes están en “Proceso” que representa el 35% y 04 estudiantes se encuentran en “logro esperado” que representa el 17%. Aplicado el programa para contrarrestar el sedentarismo durante cuatro meses se aplicó el post test recogiéndose los siguientes resultados son los siguiente; 01 estudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 04%. De la misma manera 09 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 39%. Finalmente 13 estudiantes se encuentran en “Logro Destacado” que representa el 57%, lo que demuestra que la Gimnasia Educativa mejora el Estilo De Vida Saludable en los estudiantes.

**Resultados generales del pre test y post test de la variable Sedentarismo en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.**

### Tabla 4

Resultados del pre test y post test de la variable Sedentarismo en los estudiantes del tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

		Estadísticos	
		Pre Test de la Variable Sedentarismo	Post Test de la Variable Sedentarismo
N	Válido	23	23
	Perdidos	0	0
Media		1,6087	3,6087
Mediana		2,0000	4,0000
Moda		2,00	4,00

Desviación	,58303	,58303
Varianza	,340	,340
Rango	2,00	2,00
Mínimo	1,00	2,00
Máximo	3,00	4,00
Suma	37,00	83,00

#### Pre Test de la Variable Sedentarismo

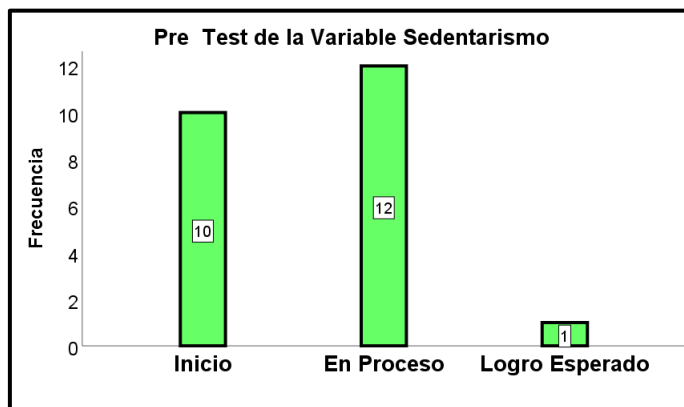
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	10	43,5	43,5	43,5
	En Proceso	12	52,2	52,2	95,7
	Logro Esperado	1	4,3	4,3	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

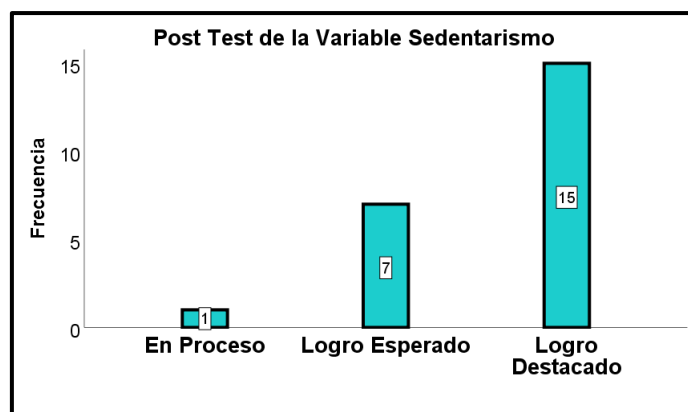
#### Post Test de la Variable Sedentarismo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En Proceso	1	4,3	4,3	4,3
	Logro Esperado	7	30,4	30,4	34,8
	Logro Destacado	15	65,2	65,2	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

**Figura 4**

Frecuencia de los resultados estadísticos del pre test y post test de la variable Sedentarismo en los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2022





### Interpretación:

La Tabla 4 y la figura 4 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la variable Sedentarismo, Aplicado el Pre Test, pudimos recoger los datos siguientes, 10 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 43%. De la misma manera 12 estudiantes están en “Proceso” que representa el 52% y 01 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 13%. Aplicado el programa para contrarrestar el Sedentarismo durante cuatro meses se aplicó el post test recogiéndose los siguientes resultados que son los siguiente; 01 estudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 05%. De la misma manera 07 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 15%; finalmente 19 estudiantes se encuentran en “Logro Destacado” que representa el 65% lo que demuestra que la Gimnasia Educativa contrarresta el Sedentarismo

### Contrastación de la Hipótesis

**Ha1:** La Gimnasia Educativa favorece significativamente en la Actividad Física en los estudiantes del Tercer grado “A” de la institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Ho1:** La Gimnasia Educativa no favorece significativamente en la actividad física en los estudiantes del Tercer grado “A” de la institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Tabla 5**

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación	Desv . Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre Test de Actividad Física - Post Test de Actividad Física	- 2,13043	,86887	,18117	- 2,50616	-1,75471	- 11,759	22	,000

**Decisión**

En los resultados que se muestran en la tabla 5, se aprecia el estadístico t-student con un 95% de intervalo de confianza de diferencia inferior 2,50616 y superior -1,75471, siendo el nivel de significancia  $p=0,05$ , obteniéndose un p-valor de  $0,000 < 0,05$ , Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrándose la existencia de una influencia significativa entre la Gimnasia Educativa y la Actividad Física en los estudiantes del Tercer grado “A” de la institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Ha2.** La Gimnasia Educativa favorece significativamente en la Actividad Recreativa en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2022.

**Ho2.** La Gimnasia Educativa no favorece significativamente en la Actividad Recreativa en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de castilla Huancavelica, 2022

**Tabla 6.**

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación	Desv Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			

Par 1	Pre Test de Actividad Recreativa - Post Test de Actividad Recreativa	- 2,0869 6	,94931	,19794	-2,49747	-1,67644	- 10,543	22	,000
-------	--	------------------	--------	--------	----------	----------	-------------	----	------

### Decisión.

En los resultados que se muestran en la tabla 5, se aprecia el estadístico t-student con un 95% de intervalo de confianza de diferencia inferior -2,49747 y superior -1,67644, siendo el nivel de significancia  $p=0,05$ , obteniéndose un p-valor de  $0,000 < 0.05$ , Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrándose la existencia de una influencia significativa entre la Gimnasia Educativa y la Actividad Recreativa en los estudiantes del Tercer grado "A" de la institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Ha3.** La Gimnasia Educativa favorece significativamente en los Estilos de Vida Saludable en los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de castilla Huancavelica, 2022.

**Ho3.** La Gimnasia Educativa no favorece significativamente en los Estilos de Vida Saludable en los estudiantes del Tercer grado "A" de la institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Tabla 7**

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia			
		Media	Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Pre Test de Estilo de Vida Saludable - Post Test de Estilo de Vida Saludable	- 1,8260 9	,98406	,20519	- 2,25163	-1,40055	-8,899	22	,000

### Decisión

En los resultados que se muestran en la tabla 5, se aprecia el estadístico t-student con un 95% de intervalo de confianza de diferencia inferior -2,25163 y superior -1,40055, siendo el

nivel de significancia  $p=0,05$ , obteniéndose un p-valor de  $0,000 < 0.05$ , Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrándose la existencia de una influencia significativa entre la gimnasia educativa y los estilos de vida saludable en los estudiantes del Tercer grado "A" de la institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

## Discusión

La discusión se realizará en el presente trabajo de investigación en función a los objetivos logrados.

En cuanto a la dimensión Actividad Física los resultados fueron lo siguiente. La Tabla 1 y la figura 1 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la dimensión Actividad Física. 12 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 52%. De la misma manera 09 estudiantes están en “Proceso” que representa el 39% y 02 estudiantes se encuentran en “logro esperado” que representa el 9%. Aplicado el programa para contrarrestar el Sedentarismo durante cuatro meses se aplicó el post test recogiéndose los siguientes resultados que son los siguiente; 01 estudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 05%. De la misma manera 05 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 22%. Finalmente 17 estudiantes se encuentran en “Logro Destacado” que representa el 74%, demostrando que la Gimnasia Educativa mejora la Actividad Física de los estudiantes. La tesis de Moreno, (2019), mantiene un vínculo en su tesis Niveles de Sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia, teniendo como objetivo determinar los niveles de Sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado los resultados arrojaron un 42.77% en sedentarismo, es decir que no realizan la actividad física y se suma la inadecuada alimentación, el stress. Por lo tanto; se concluyó que es alto el nivel de sedentarismo en esta población e importante llevar a cabo nuevas tácticas que ayuden a los estudiantes a llevar estilos de vida saludable desarrollando la actividad física.

En cuanto al segundo objetivo. La Tabla 2 y la figura 2 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la dimensión Actividad Recreativas 10 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 43%. De la misma manera 10 estudiantes están en “Proceso” que representa el 43% y 02 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 13%. Aplicado el programa contrarrestar el sedentarismo durante cuatro meses se aplicó el post test recogiéndose los siguientes resultados que son los siguiente; 01 es-

tudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 05%. De la misma manera 03 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 17%. Finalmente 19 estudiantes se encuentran en “Logro Destacado” que representa el 83%, demostrando que, la Gimnasia Educativa mejora la Actividad Recreativa de los estudiantes Trabajo que mantiene relación con Quiñones (2020), en su investigación sobre el Comportamiento sedentario y la actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una I.E Privada de San Juan de Lurigancho –Lima 2020; en sus resultados con Se concluye que existe una relación significativa entre el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física con el índice de masa corporal (IMC). Se encontró una relación significativa entre el comportamiento sedentario y el índice de masa corporal y entre la actividad física y el índice de masa corporal.

Con relación al tercer objetivo específico los resultados fueron La Tabla 3 y la figura 3 representan el porcentaje y la frecuencia respecto a la dimensión Estilos de Vida Saludable, 11 estudiantes se encuentran en “Inicio” que representa el 48%. De la misma manera 08 estudiantes están en “Proceso” que representa el 35% y 04 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 17%. Aplicado el programa para contrarrestar el Sedentarismo durante cuatro meses se aplicó el post test recogiendo los siguientes resultados son los siguiente; 01 estudiante se encuentra en “Proceso” que representa el 05%. De la misma manera 09 estudiantes se encuentran en “Logro Esperado” que representa el 39%. Finalmente 13 estudiantes se encuentran en “Logro Destacado” que representa el 57%, demostrando que la Gimnasia Educativa mejora el Estilo de Vida Saludable en los estudiantes. El cual mantiene semejanza con **Miranda**, (2020) cuyo objetivo fue o identificar el estilo de vida y los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. Concluyendo se identificó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable, donde el contexto cultural y el componente personales determinan en mayor o menor medida un estudio saludable o no saludable; asimismo, en los hábitos de estudio la predominancia de una tendencia negativa.

## Conclusiones

### **Primero.**

En los resultados que se muestran en la tabla 5, se aprecia el estadístico t-student con un 95% de intervalo de confianza de diferencia inferior 2,50616 y superior -1,75471, siendo el nivel de significancia  $p=0,05$ , obteniéndose un p-valor de  $0,000 < 0.05$ , Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrándose la existencia de una influencia significativa entre la Gimnasia Educativa y la Actividad Física en los estudiantes del Tercer grado "A" de la Institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

### **Segundo.**

En los resultados que se muestran en la tabla 6, se aprecia el estadístico t-student con un 95% de intervalo de confianza de diferencia inferior -2,49747 y superior -1,67644, siendo el nivel de significancia  $p=0,05$ , obteniéndose un p-valor de  $0,000 < 0.05$ , Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrándose la existencia de una influencia significativa entre la Gimnasia Educativa y la Actividad Recreativa en los estudiantes del Tercer grado "A" de la Institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

### **Tercero.**

En los resultados que se muestran en la tabla 7, se aprecia el estadístico t-student con un 95% de intervalo de confianza de diferencia inferior -2,25163 y superior -1,40055, siendo el nivel de significancia  $p=0,05$ , obteniéndose un p-valor de  $0,000 < 0.05$ , Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, demostrándose la existencia de una influencia significativa entre la Gimnasia Educativa y los estilos de Vida Saludable en los estudiantes del Tercer grado "A" de la Institución Educativa. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.

**Cuarto:** Los resultados hipotéticos comprobados fueron gracias a las actividades conllevadas, principalmente a las sesiones de aprendizaje.

## **Recomendaciones**

### **Primero.**

Se recomienda a los directivos de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, promover la Actividad Física, Incorporar más tiempo para la educación física en el currículo escolar y ofrecer una variedad de actividades deportivas y recreativas para que los estudiantes participen durante el día escolar.

### **Segundo**

A los docentes de la especialidad de Educación Física fomentar el juego activo proporcionando oportunidades para el recreo en los espacios libres, permitiendo a los estudiantes participar en juegos al aire libre que promuevan el movimiento y la actividad física. De la misma manera insertar las actividades físicas en las diferentes áreas del programa curricular que desarrollan para promover el desarrollo cognitivo socio emocional a los estudiantes.

### **Tercero.**

Se recomienda a los docentes incentivar a los estudiantes a realizar y compartir las actividades físicas, dando a conocer su importancia e impacto dentro de la salud humana y que conduzcan a la participación de la familia y mejore las relaciones, para la cual se debe de desarrollar actividades como: caminatas, paseos en bicicleta, actividades deportivas recreativas al aire libre y otros

### **Cuarto.**

Debe desarrollarse con mayor énfasis las sesiones de aprendizaje con los estudiantes, a fin de que los resultados sean óptimos.

## Referencias bibliográficas

- Anaya Marquez, M. (2019). Reflexiones sobre el método científico.  
doi:<https://concepto.de/metodo-cientifico/>
- Arroyo Alejo, J. C., & Gonzales Acevedo, C. (2021). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de la escuela profesional de educación física y psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú. 70.  
doi:[https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7851/T010\\_44996014\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7851/T010_44996014_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. Valencia: Integralia la casa natural, S.L.
- Blanco, S. (2017). "Sedentarismo y actividad física: análisis y propuestas de intervención", . 2(4), 34.  
doi:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200009)
- Cabrera, F., Céspedes, N., Rocha, Y., & Bernardes, T. (2015). *Debate sobre Calidad Educativa: "Miradas desde la Educación Popular"*. Lima: CEAAL.
- Cañizares, O., & Delgado, D. (2018). *Quiero aprender a conocerme*. Bilbao: Desclée DE Brouwer.
- Cañizares, O., & Delgado, D. (2018). *Quiero aprender a conocerme...* Bilbao: © Editorial Desclée de Brouwer S.A.,.
- Chavez Ligña, D. S. (2023). La gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de capacidades físicas y básicas. *Artículo*, 3(2), 19. doi:[Dialnet-LaGimnasiaEducativaYSuInfluenciaEnElDesarrolloDeLa-8946759.pdf](https://doi.org/10.24018/2344-8946/759)
- García Manso, J. M. (2017). "Ejercicio físico y salud: Aspectos fisiológicos y fisioterapéuticos." Editorial Médica Panamericana 2017. 65.  
doi:[https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Calero-2/publication/336118116\\_Tecnicas\\_de\\_rehabilitacion\\_deportiva\\_en\\_Fisioterapia/links/5e9467204585150839d](https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Calero-2/publication/336118116_Tecnicas_de_rehabilitacion_deportiva_en_Fisioterapia/links/5e9467204585150839d)
- Gavilima Vilatuña, A. A. (2020). Práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Juan Pablo Segundo 2020-21. *Tesis de Maestría*, 94.  
doi:<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11332/2/PG%20845%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Giraldes, M. (2018). teoría general de la gimnasia.  
doi:<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.843/pp.843.pdf>
- Gutiérrez, M. Y., & Pérez, P. (2015). *El juego en el escenario educativo actual. Discursos y prácticas de juego en la educación preescolar, primaria, secundaria, media y superior*. Bogotá: Editorial Kimpres S.A.S.

- Hernandez. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Interamericana S.A.
- Hernández, L., & Madero, Ó. M. (2007). *El aprendizaje cooperativo como metodología de trabajo en la educación física*. México: Talleres Gráficos: de la Sección 54 del S.N.T.E.
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Iglesias Lopez, G. (2020). Actividad física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la educación física en jóvenes de secundaria.  
doi:efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://riull.ull.es/xmlui/bits
- López, F., & et.al. (2008). *El juego como estrategia didáctica*. Venezuela: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.
- Mamani Jilafa, D., Laque Cordova, G., Casa Coila, M., Cervantes Alagon, S., & Prerez Argollo, K. (2022). Gimnasia educativa básica. 65. doi:  
<https://doi.org/10.35622/inudi.b.048>
- Mamani Jilaja, D., Laque Cordova, G. F., Casa Coila, M., & Cervantes Alagon, S. (2022). Gimnasia Educativa Básica. 65. doi:///D:/TESIS%202024/48-Gimnasia+educativa+básica.pdf
- MINEDU. (2021). *Documento prospectivo del Sector Educación al 2030. Fase del Análisis Prospectivo del Proceso de Planeamiento Estratégico*. Lima: MINEDU.
- Ministerio de Deportes, E. (2019). Metodología de la gimnasia. 50. doi:[https://pepm-sal.inf.d.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/05/Metodologia\\_de\\_la\\_Gimnasia.pdf](https://pepm-sal.inf.d.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/05/Metodologia_de_la_Gimnasia.pdf)
- Miranda Ordinola, M. (2020). Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Piura - 2020. *Tesis*, 84.  
doi:[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54881/Miranda\\_OMR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54881/Miranda_OMR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Montaño Rivera, T. R. (2019). Metodología de la Gimnasia. 50. doi:[https://pepm-sal.inf.d.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/05/Metodologia\\_de\\_la\\_Gimnasia.pdf](https://pepm-sal.inf.d.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/05/Metodologia_de_la_Gimnasia.pdf)
- Montoya, H., & Ospina, W. (2020). *Autoconocimiento emocional a través de la expresión narrativa y de talleres teatrales en niños y niñas*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Morelia, B. J. (2017). *Influencia del juego cooperativo para desarrollar la inteligencia interpersonal en niños y niñas de cuatro años de una Institución Educativa Pública, Trujillo 2017*. Trujillo: Universidad César Vallejo.

- Morgado Perez, I. (2018). "La conquista del pan".  
doi:[https://proletarios.org/books/Kropotkin-La\\_Conquista\\_del\\_pan.pdf](https://proletarios.org/books/Kropotkin-La_Conquista_del_pan.pdf)
- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar: Teoría y práctica de los juegos motores*. Madrid: INO Reproducciones S.A.
- Ore Feria, J. B. (2020). Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020. *Tesis de licenciatura*, 55.  
doi:[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63543/Ore\\_FJB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63543/Ore_FJB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pardo Pardo, O. (2019). Sedentarismo y actividad física: revisión bibliográfica .  
*Artículo*, 5, 2. doi:<https://www.scielo.org/pdf/rsap/2014.v16n2/161-172>
- Quiñones Chira, L. (2019). Comportamiento sedentario y la actividad física en relación al índice de masa corporal en estudiantes de la I. E. San Juan de Lurigancho. (119).
- Rashta, M. A. (2018). *Juegos cooperativos como estrategia didáctica para el desarrollo de habilidades sociales básicas de niñas y niños de 5 años de la I.E. Jardín Infantil N° 123 – Centenario Independencia – 2017*. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.
- Salazar, J. A., & González, L. (2004). *Bullying y contexto escolar. Una mirada racional*. Fundación participar IPS.
- Santoya, Y., Miguel, G., & Tezón, M. (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios*. Colombia: Fundación Universitaria Tecnológico de Comfenalco.
- Schneider, M., & Stern, E. (2016). La perspectiva cognitiva del aprendizaje: diez descubrimientos fundamentales. En UNESCO, *Naturaleza del aprendizaje: Usando la investigación para inspirar la práctica* (págs. 64-78). Panamá: Tinto Estudio, S.A.
- Torpoco, E. I. (2017). *Juegos cooperativos para promover actitud de solidaridad en Educación Inicial*. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Trujillo Gonzales, M. (2019). "Desarrollo de la coordinación motriz en educación física" , . *Artículo*, 26.  
doi:[https://www.researchgate.net/publication/331983344\\_Potenciaci3n\\_de\\_la\\_coordinaci3n\\_en\\_escolares\\_con\\_sindrome\\_de\\_down\\_de\\_la\\_Escuela\\_Fasinarm](https://www.researchgate.net/publication/331983344_Potenciaci3n_de_la_coordinaci3n_en_escolares_con_sindrome_de_down_de_la_Escuela_Fasinarm)
- UNESCO. (2017). *Educación para los Objetivos de desarrollo sostenible. Objetivos de aprendizaje*. Francia: UNESCO.
- UNICEF. (2017). *Aprendizaje a través del juego. Reforzar el aprendizaje a través del juego en los programas de educación en la primera infancia*. New York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF.

Valderrama. (2002). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.

Vaquero Cristobal, R. (2018). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la flexibilidad en niños y adolescentes: una revisión sistemática." *Retos* 32 (20. 5, 78. doi:<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87756>

Vásquez, B. (s.f.). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.

## **ANEXOS**

ACTA DE TITULACIÓN

Fecha 

Día	Mes	Año
15	11	2024

IESPP. DE "EDUCACION FISICA" HUANCATELICA				DRE	Huancavelica
				UGEL	Huancavelica
Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	Jr. CASTROVIREYNA S/N HUANCATELICA	
IESP	PUBLICO	RO N° 291- MINEDU/MK/PD/DIR/EDUC/POD	Provincia	Huancavelica	Distrito Huancavelica
Cursos / Especialidad		Educación Física			
Resolución de Autorización		D.S. 1809-2003-ED			
Director(a) General		Dr. LUIS ALBERTO TORRES INGA			
R.D. de Nombramiento		RDR 000437- 2024			

ACTA DE TITULACION PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

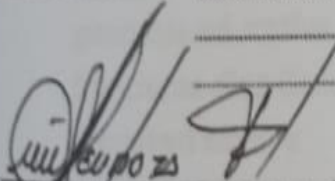
JURADO	PRESIDENTE	Lic CÉSAR MENDOZA FLORES
	SECRETARIO	Dr. LUIS ALBERTO TORRES INGA
	VOCAL	Lic. WALTER CONDORI ESPINOZA

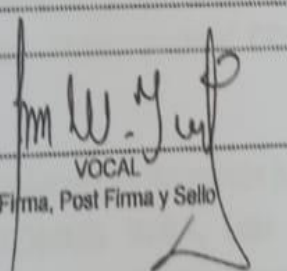
TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN

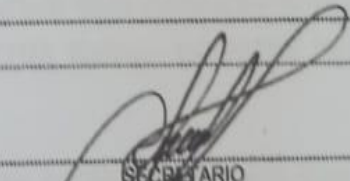
LA GIMNASIA EDUCATIVA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO "A" DE LA INSTITUCION EDUCATIVA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA, HUANCATELICA, 2022

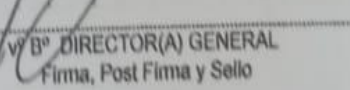
N° de matricula (8 digitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
7 0 8 1 6 5 8 8	CONDOR SOTO, Karina	14	14	14	14
7 2 0 8 1 1 5 2	CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis	15	15	15	15

OBSERVACIONES:

  
 PRESIDENTE  
 Firma, Post Firma y Sello

  
 VOCAL  
 Firma, Post Firma y Sello

  
 SECRETARIO  
 Firma, Post Firma y Sello

  
 DIRECTOR(A) GENERAL  
 Firma, Post Firma y Sello



# Resolución Directoral

## N° 058 – 2022-DG-IESPPEFH/DREH

Huancavelica, 17 de octubre de 2022

**VISTO:**

El **INFORME N° 025-2022-AI/IESPPEFH-DREH** del 11 de octubre del 2022 presentado por el Coordinador del Área de Investigación e Innovación Dr. Luis Alberto Torres Inga, mediante el cual manifiesta que los miembros jurados evaluadores consideran APTO, el Proyecto de Investigación Educativa de **CONDOR SOTO, Karina - CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis**; y

**CONSIDERANDO:**

Que, es función de la Dirección General del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Educación Física" Huancavelica aprobar, designar y autorizar la conformidad de los procesos de planificación, organización, ejecución y sustentación de los Trabajos de Investigación Educativa, motivo de titulación, y,

Que, de conformidad con la **Ley N° 30512**, Ley de Institutos y Escuela de Educación Superior y de la Carrera Públicas de sus Docentes, **Resolución Directoral N° 0592-2010-ED** y su Reglamento que aprueba la **Ley N° 30512**, Normas Nacionales para la Titulación y Otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en carreras docentes y artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, el Reglamento para Optar el Título Profesional en los Institutos de Educación Superiores Pedagógico y demás normas vigentes, Reglamento de Investigación e Innovación de Titulación-2022 y Guía de Lineamientos de Investigación e Innovación-2022 (**RDI N° 0017-2022-DIESPPEFH-DREH**), "Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica" (**RV N° 097-2022-MINEDU**) y "Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF" (**DS N° 014-2022-MINEDU**).

**SE RESUELVE:**

**Art. 01.- APROBAR** la ejecución del Trabajo de Investigación Educativa Titulado: "la gimnasia educativa y el sedentarismo en estudiantes del tercer grado de la institución educativa franciscas diez Canseco de castilla – Huancavelica" **CONDOR SOTO, Karina - CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis**; y

**Art. 02.- RATIFICAR** como miembros docentes jurados: **Mg. MENDOZA FLORES, Cesar** en su calidad de presidente, **Dr. TORRES INGA, Luis Alberto** (secretario) y **Prof. CONDORI ESPINOZA, Walter** (Vocal), a fin de proseguir con el seguimiento, acompañamiento y monitoreo del TIE.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,



*[Firma]*  
**Prof. Arleño Escobar Sánchez**  
DIRECTOR GENERAL (4)  
C.M. 1023201030

**DECLARACION JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS**

Nosotros, **CONDOR SOTO. Karina**, identificado con DNI N° 7091658 y **CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis**, identificado con DNI N° 72081152 egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física" – Huancavelica, dejamos **CONSTANCIA** que el tema elaborado en la tesis, que lleva por título: "La gimnasia educativa y sedentarismo en alumnos de tercer grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica, 2022" **ES ORIGINAL**.

Declaro que en el presente trabajo de tesis no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a lo dispuesto en el reglamento del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física", Huancavelica y las disposiciones legales vigentes.

Apellidos	Nombres	Nro. Matrícula
CONDOR SOTO	KARINA	70916588
 ..... DNI N° 70916588		 HUELLA
Apellidos	Nombres	Nro. Matrícula
CONDORI AYALA	Jhonatan Elvis,	72081152
 ..... DNI N° 72081152		

Huancavelica, 27 de diciembre del 2023



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huancavelica, 27 de agosto del 2022

Carta N° 011-2022-AI/IESPPEFH-DREH.

Señor:

Prof. Oswaldo Benites Tacanga.  
Director de la Institución Educativa Franciscas Diez Canseco De Castilla.

Asunto: Carta de Presentación a los estudiantes **CONDOR SOTO, Karina** y **CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis**

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **CONDOR SOTO, Karina**, identificada con DNI N° 70916588 y **CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis**, identificado con DNI N° 72081152. estudiantes del Programa de Estudios de Educación Física, quienes, vienen desarrollando la **Práctica Profesional** bajo convenio en su representada; a su vez, se encuentran desarrollando el Trabajo de Investigación Educativa (Tesis):

### **La gimnasia educativa y el sedentarismo en estudiantes del tercer grado A de la I.E Francisca diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022**

Por lo mencionado, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestros estudiantes a vuestra Institución, a fin de que pueda desplegar con eficacia, eficiencia y efectividad el mencionado TIE, en el marco de la R.V. N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de Licenciamiento), del cual, al finalizar este proceso, se le hará llegar un ejemplar de la TESIS en base al Reglamento de Titulación-2022 (RD N° 0017-2022-DIESPPEFH-DREH) ) y Lineamientos de Investigación-2022 (RDI N° 037-2022-DIESPPEFH-DREH).

Agradeciéndole de antemano por su atención de este hito histórico, le saludamos fraternalmente a nombre de esta Casa Superior de Estudios, Cuna del Deporte Huancavelicano.



C. Unidad Académica.  
C.E. Archivo.  
AES/Int.



Prof. Arturo Escobar  
DIRECTOR GENERAL  
C.M. 3023201030

I.E.E. "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA" - HUANCAMELICA	
MERA DE PARTES	
RECEPCIONADO	
31 AGO. 2022	
Reg. N°	1168
Folio	01
Firma	3 a.m.



**"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"**

Huancavelica, 11 de octubre del 2022

Carta N° 032-2022-AI/IESPPEFH-DREH.

Señor:

Prof. Oswaldo, Benites Tacanga.

Director de la Institución Educativa Franciscas Diez Canseco De Castilla.



**Asunto:** Adjunta Proyecto de Investigación Educativa "La gimnasia educativa y el sedentarismo en estudiantes del tercer grado A de la Institución Educativa Franciscas Diez Canseco De Castilla - Huancavelica, 2022" (CONDOR SOTO, Karina y CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis)

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento lo que en asunto se indica, en vista que en la Carta N° 011-2022-AI/IESPPEFH-DREH dirigida a su representada, nos hemos comprometido hacerle llegar el mencionado Proyecto de Investigación Educativa, a fin de que su representada contribuya en el desarrollo de la **práctica investigativa**, por intermedio del **Profesor Orientador** determinado por su Despacho, quien a su vez, informará las actividades desarrolladas, a fin de que Ud. emita la **CONSTANCIA** que acredite la ejecución del proceso de investigación:

**"La gimnasia educativa y el sedentarismo en estudiantes del tercer grado A de la Institución Educativa Franciscas Diez Canseco De Castilla - Huancavelica, 2022"**

Por lo mencionado, a nombre de nuestra representada le agradecemos por su atención por el servicio educativo atendido, en vista que, nos encontramos en proceso de **Licenciamiento Institucional** en el marco de la R.V. N° 097-2022-MINEDU (Condiciones Básicas de Calidad II: Investigación e Innovación)

Dr. José Roberto Torres Igo  
MESA INVESTIGACIÓN  
C.C. U. Académica  
C.C. Archivos  
AES/latL

ref. Arturo Escobar Sánchez  
DIRECTOR GENERAL (e)  
C.M. 1023201030



EL QUE SUSCRIBE OSWALDO BENITES TACANGA DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA" DE LA CIUDAD DE HUANCVELICA, OTORGA LA PRESENTE

## CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE PARTE PRÁCTICA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Conste por la presente Constancia que la Srta. **CONDOR SOTO KARINA**, identificada con DNI N° 70916588 y el Joven **CONDORI AYALA JHONATAN ELVIS**, identificado con DNI N° 72081152, en su condición de egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica, han cumplido con realizar la parte práctica de su proyecto de investigación denominado "**LA GIMNASIA EDUCATIVA Y EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO A DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - HUANCVELICA**" dichas actividades las han realizado desde el 17 de Julio del año 2023 al 17 de Noviembre del año 2023.

Las mencionadas personas han cumplido con dichas actividades prácticas en apoyo de los estudiantes de nuestra institución educativa.

Se le expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime por conveniente.

Huancavelica, 20 de Noviembre de 2023



  
Mg. Oswaldo Benites Tacanga  
C.M. 1023720222  
DIRECTOR

DIRECTOR



DOCENTE ORIENTADOR

Vertical watermark text: 'Investigación pa' and 'Windows'



EL QUE SUSCRIBE OSWALDO BENITES TACANGA DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA" DE LA CIUDAD DE HUANCAMELICA, OTORGA LA PRESENTE

## CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE PLAN DEPORTIVO – GIMNASIA RÍTMICA

Conste por la presente Constancia que la Srta. **CONDOR SOTO KARINA**, identificada con DNI N° 70916588 y el Joven **CONDORI AYALA JHONATAN ELVIS**, identificado con DNI N° 72081152, en su condición de practicantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica, han cumplido con realizar su **PLAN DEPORTIVO "GIMNASIA RÍTMICA EN LAS ALUMNAS DEL 4TO GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA – HUANCAMELICA"** dichas actividades las han realizado desde el 11 de Octubre del año 2022 al 09 de Diciembre del año 2022.

Las mencionadas personas han cumplido con dichas actividades de su Plan Deportivo apoyando a las estudiantes de nuestra institución educativa.

Se le expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime por conveniente.

Huancavelica, 15 de Diciembre de 2022



  
Mg. Oswaldo Benites Tacanga  
C.M. 1023720222  
DIRECTOR  
DIRECTOR  
OSWALDO BENITES TACANGA

  
DOCENTE ORIENTADOR  
Pedro Yarupaita Campos

## LISTA DE LAS ESTUDIANTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

\*La gimnasia educativa para contrarrestar el sedentarismo en estudiantes del tercer grado de la institución educativa Francisca Díez Canseco de Castilla, Huancavelica 2023\*

N° DE ORDEN	APELLIDO Y NOMBRES
1	AGUILAR TABOADA KAREN MELISSA
2	ALFARO ARAMBURU RUTH PAOLA
3	BUSTAMANTE BOZA CAMILA
4	CARHUAPOMA QUISPE DAMARIS ANDREA
5	CCENCHO ESPINOZA NAOMI ALEXANDRA
6	CCENTE HUAMAN LUCIA JULIA
7	MARTINEZ ESCOBAR SOLEDAD
8	MATAMOROS ESPINOZA NOEMI
9	MATAMOROS TAYPE YENNY
10	PAITAN DE LA CRUZ SOLIDAD
11	PARI CONDORI EUGENIA
12	PARIONA MENDOZA MARITZA JENNIFER
13	QUINTO CCORA LHUZ SANDRA
14	QUISPE MEJIA YESSICA
15	RAMIREZ MENDOZA JAZMIN ARELLYS
16	REZA CONDORI DANIA MAYARA
17	SACHA ZORRILLA YASMIN
18	SANTIAGO CCENCHO MILAGROS
19	SURUNQUI ZUÑIGA ANGELINE KIARA
20	TAIPE ATAYPOMA ROSY MARIBEL
21	TAIPE HUAMAN GUIANELLA LUCERO
22	TAIPE SEDANO ESTELA
23	TUNQUE SOLDEVILLA MAYRA GABRIELA



Director

## Matriz de consistencia

**Título de la Investigación: La Gimnasia Educativa y el Sedentarismo en los estudiantes del Tercer grado “A” de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.**

**Autor:** CONDOR SOTO, Karina  
CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables - Dimensiones	Metodología
¿En qué medida favorece la gimnasia educativa en el sedentarismo en estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?	¿En qué medida favorece la gimnasia educativa en el sedentarismo en estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?	La gimnasia educativa favorece significativamente en el sedentarismo en los estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.	Variable1: Gimnasia educativa. Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Coordinación</li> </ul> Variable 2: Sedentarismo Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad Física</li> <li>• Recreación</li> <li>• Estilos de vida saludable.</li> </ul>	<b>Nivel de estudio:</b> Explicativo <b>Diseño general:</b> Pre experimental. <b>Diseño específico:</b> Pre experimental con pre test y post test.  GE: 0 <sub>1</sub> ----- X-----0 <sub>2</sub> Dónde: G.E.: Grupo Experimental. (M= 23) 0 <sub>1</sub> : Pre-Test 0 <sub>2</sub> : Post Test X: Manipulación de la Variable Independiente <b>Variable “x”.</b> V <sub>x</sub> = Gimnasia Educativa <b>Variable “y”</b> V <sub>y</sub> = Sedentarismo <b>Población:</b> Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. <b>Muestra:</b> 23 por estudiantes del Tercer grado “A” de la I.E Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Especifico</b>		
<b>PE 1:</b> ¿En qué medida favorece la gimnasia educativa en la actividad física en estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez	<b>OE1:</b> Determinar la influencia de la gimnasia educativa en la actividad física en estudiantes del tercer grado “A” de la ins-	<b>HE1:</b> La gimnasia educativa favorece significativamente en la actividad física en los estudiantes del Tercer grado “A” de la institución Educativa. Francisca Diez Canseco		<b>Metodología:</b> General: Método científico, Especifico; inductivo/deductivo; es el hipotético deductivo.  <b>Técnica:</b>

<p>Canseco de Castilla -Huancavelica, 2022?</p> <p><b>PE 2:</b> ¿En qué medida favorece la gimnasia educativa en las actividades recreativas en estudiantes del tercer grado “¿A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica, 2022?</p> <p><b>PE 3:</b> ¿En qué medida favorece la gimnasia educativa en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado “A” de la institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>titución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla- Huancavelica, 2022.</p> <p><b>OE2:</b> Determinar la influencia de la gimnasia educativa en las actividades recreativas en estudiantes del tercer grado “A” de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.</p> <p><b>OE3:</b> Determinar la influencia de la gimnasia educativa en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado “A” de la institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla- Huancavelica, 2022.</p>	<p>de Castilla-Huancavelica, 2022.</p> <p><b>HE2:</b> La gimnasia educativa favorece significativamente en la actividad recreativa en los estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.</p> <p><b>HE3:</b> La gimnasia educativa favorece significativamente en los estilos de vida saludable en los estudiantes del Tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica, 2022.</p>		<p>Para el análisis de datos se tendrá como base la estadística descriptiva e inferencial.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Los instrumentos a emplearse son: cuestionarios, test de condición física (entrada y salida) escala de Likert.</p> <p><b>Técnica de procesamiento de datos:</b></p> <p>Para el procesamiento de datos se empleará el Programa SPSS-26.</p> <p>La contrastación de hipótesis se realizará mediante la Prueba t de Student</p>
---	---	--	--	--

  
 INV. CONDOR SOTO, Karina

  
 Ases. ALMONACID ALVITRES, Zenaida Octavia

  
 INV. CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis

## PROGRAMA DE INTERVENSIÓN

### TÍTULO

**La Gimnasia Educativa para contrarrestar el Sedentarismo en Estudiantes del tercer grado de la institución educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica 2023**

#### I. Datos generales:

**1.1. Institución : ISPPEFH.**

<b>1.2.</b>	investigadores	: CONDOR SOTO, Karina CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis
-------------	----------------	--

<b>1.3</b>	Jefe de la Unidad Investigación e Innovación	: Mg. HUAYLLANI PALOMINO, Víctor
------------	--	----------------------------------

#### II. Fundamentación.

La gimnasia educativa y el sedentarismo están profundamente relacionados con la salud y el desarrollo físico y mental de las personas, especialmente en la infancia y adolescencia. Aquí te ofrezco una fundamentación de ambos conceptos y su interrelación:

##### **Gimnasia Educativa**

**Concepto y Objetivo:** La gimnasia educativa se basa en la integración de la actividad física dentro del proceso educativo. Su principal objetivo es promover el

desarrollo integral de los estudiantes, abordando aspectos físicos, psicológicos y sociales. Se centra en la adquisición de habilidades motoras básicas, la mejora de la condición física general y el fomento de hábitos saludables.

### **Beneficios:**

**Desarrollo Motor:** La gimnasia educativa ayuda a desarrollar habilidades motoras fundamentales como la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. **Salud y Bienestar:** Contribuye a la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad y problemas cardiovasculares, al tiempo que promueve un estilo de vida activo.

**Aspectos Psicológicos:** La actividad física regular mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, y fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo.

**Desarrollo Social:** Facilita la interacción social y el trabajo en equipo, fomentando valores como la cooperación, el respeto y la disciplina.

### **Enfoque Pedagógico:**

En la gimnasia educativa, la actividad física se integra en el currículo escolar y se ajusta a las necesidades y capacidades individuales de los estudiantes. Se emplean métodos de enseñanza que buscan motivar y captar el interés de los alumnos, promoviendo una actitud positiva hacia el ejercicio físico.

## **Sedentarismo**

### **Concepto y Consecuencias:**

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por una baja actividad física y un prolongado tiempo de inactividad. Es un factor de riesgo significativo para diversas enfermedades y problemas de salud.

### **Consecuencias del Sedentarismo:**

**Problemas de Salud Física:** El sedentarismo se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos metabólicos.

**Impacto Psicológico:** La falta de actividad física también puede contribuir a problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

**Desarrollo Muscular y Óseo:** La inactividad prolongada puede llevar a una disminución de la masa muscular y la densidad ósea, aumentando el riesgo de fracturas y caídas.

**Desempeño Académico:** En el contexto educativo, el sedentarismo puede afectar negativamente la concentración y el rendimiento académico. Interrelación entre Gimnasia Educativa y Sedentarismo

### **Prevención del Sedentarismo:**

La Gimnasia Educativa juega un papel crucial en la prevención del sedentarismo, especialmente en los jóvenes. Al fomentar una rutina regular de actividad física desde una edad temprana, se establecen hábitos que pueden perdurar a lo largo de la vida.

**Integración en el Currículo Escolar:** Incorporar la gimnasia educativa en el currículo escolar ayuda a asegurar que todos los estudiantes participen en actividades físicas regulares. Esto no solo combate el sedentarismo, sino que también contribuye al desarrollo integral del estudiante.

**Fomento de Hábitos Saludables:** A través de la gimnasia educativa, se enseña la importancia del ejercicio físico y se crean oportunidades para que los estudiantes disfruten de la actividad física. Esto ayuda a prevenir el sedentarismo al motivar a los estudiantes a continuar siendo activos fuera del entorno escolar.

**Adaptación y Personalización:** La gimnasia educativa permite adaptar las actividades a las necesidades individuales, promoviendo una participación inclusiva y motivadora que combate el sedentarismo de manera efectiva.

En resumen, la gimnasia educativa es una herramienta clave para combatir el sedentarismo al promover la actividad física y fomentar hábitos saludables desde una edad temprana. Su integración en el ámbito educativo contribuye significativamente a la salud física y mental de los estudiantes, ayudando a prevenir las consecuencias negativas del sedentarismo y a mejorar el bienestar general.

### **III. Bases y fundamentos teóricos que sustentan la gimnasia educativa.**

La gimnasia educativa se basa en una variedad de teorías y enfoques que integran conocimientos de la educación física, la psicología del desarrollo y la pedagogía. Aquí te presento las bases teóricas fundamentales de la gimnasia educativa:

#### **1. Teoría del Desarrollo Motor**

**Teórico Principal: Arnold Gesell, Jean Piaget**

##### **Concepto:**

La teoría del desarrollo motor se centra en cómo los niños desarrollan habilidades motoras a lo largo del tiempo, basándose en etapas de desarrollo físico y psicológico. Esta teoría sostiene que el desarrollo motor sigue un patrón predecible que va desde movimientos básicos hacia habilidades más complejas.

---

### **Aplicación en Gimnasia Educativa:**

La gimnasia educativa se basa en la comprensión de las etapas del desarrollo motor para diseñar actividades que se ajusten a las capacidades y necesidades de los estudiantes en diferentes edades. Las actividades están estructuradas para promover el desarrollo motor en una secuencia que favorezca el progreso gradual y la adquisición de habilidades.

## **2. Teoría del Aprendizaje Motor**

**Teórico Principal: Richard Schmidt, Paul Fitts**

### **Concepto:**

La teoría del aprendizaje motor explora cómo las personas aprenden y perfeccionan habilidades motoras a través de la práctica y la experiencia. Destaca la importancia del feedback, la repetición y la adaptación para mejorar el rendimiento motor.

### **Aplicación en Gimnasia Educativa:**

Esta teoría guía la planificación de las actividades de gimnasia, asegurando que las tareas motoras sean repetitivas y se realice una práctica adecuada. El feedback positivo y constructivo es fundamental para que los estudiantes comprendan y mejoren sus habilidades motoras.

## **3. Teoría del Constructivismo**

**Teórico Principal: Jean Piaget, Lev Vygotsky**

### **Concepto:**

El constructivismo sostiene que el conocimiento se construye activamente a través de la experiencia y la interacción con el entorno. En el contexto del desarrollo motor, esto implica que los niños aprenden mejor cuando están activamente involucrados en el proceso de aprendizaje y pueden relacionar nuevas habilidades con experiencias previas.

### **Aplicación en Gimnasia Educativa:**

La Gimnasia Educativa emplea el constructivismo al crear un entorno de aprendizaje activo donde los estudiantes exploran y experimentan. Las actividades están diseñadas para fomentar la autoexploración y el descubrimiento, permitiendo a los estudiantes construir su propio conocimiento motor a través de la práctica y la reflexión.

#### **4. Teoría de la Motivación Intrínseca y Extrínseca**

**Teórico Principal: Deci y Ryan**

**Concepto:**

La teoría de la motivación intrínseca y extrínseca examina los diferentes tipos de motivación que influyen en el comportamiento. La motivación intrínseca proviene del interés y el disfrute de la actividad en sí misma, mientras que la extrínseca se basa en recompensas externas o reconocimiento.

**Aplicación en Gimnasia Educativa:**

La Gimnasia Educativa busca fomentar la motivación intrínseca al diseñar actividades que sean divertidas y satisfactorias en sí mismas. Se promueve la participación activa y el disfrute del ejercicio físico, reduciendo la necesidad de recompensas externas y fortaleciendo el interés natural por la actividad física.

#### **5. Teoría del Aprendizaje Social**

**Teórico Principal: Albert Bandura**

**Concepto:**

La teoría del aprendizaje social sostiene que las personas aprenden observando e imitando el comportamiento de los demás, así como a través de la experiencia directa. Este enfoque enfatiza la importancia del modelado y el refuerzo social en el aprendizaje.

---

**Aplicación en Gimnasia Educativa:**

En la Gimnasia Educativa, los profesores actúan como modelos a seguir, demostrando habilidades y comportamientos adecuados. Además, la interacción social durante las actividades físicas permite a los estudiantes observar y aprender de sus compañeros, facilitando el aprendizaje y la mejora de habilidades motoras.

#### **6. Enfoque Holístico del Desarrollo**

**Concepto:**

El enfoque holístico considera al individuo en su totalidad, integrando aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos del desarrollo. En la Gimnasia Educativa, se busca un desarrollo equilibrado que abarque todas estas dimensiones.

**Aplicación en Gimnasia Educativa:**

La Gimnasia Educativa promueve un enfoque integral al incluir actividades que no solo desarrollen habilidades físicas, sino que también apoyen el bienestar emocional y social. Se fomenta la cooperación, la autoestima y la confianza, reconociendo que el desarrollo físico está interrelacionado con el crecimiento emocional y social.

**Conclusión**

La Gimnasia Educativa se fundamenta en una combinación de teorías que destacan el desarrollo motor, el aprendizaje activo, la motivación, el modelado social y el enfoque holístico. Estas bases teóricas proporcionan una estructura sólida para diseñar y aplicar programas educativos de gimnasia que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes y promuevan una vida activa y saludable.

**IV. Secuenciación de sesiones de acuerdo a dimensiones e indicadores del Aprendizaje basado en problemas para la mejora del pensamiento creativo.**

---

Dimensiones Sedentarismo	Indicadores	Título de las Sesiones
<b>Actividad Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicadores de desempeño físico</li> <li>- Indicadores de Salud Física</li> <li>- Indicadores de Bienestar Psicológico</li> <li>- Indicadores de Participación y Motivación</li> <li>- Indicadores de Beneficios Sociales y Culturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1. Actividades para Mejorar la Fuerza</b></li> <li>- Objetivo: Aumentar la capacidad de los músculos para generar fuerza.</li> <li>- Levantamiento de Pesas: Ejercicios como el press de banca, sentadillas y peso muerto. Usar pesas libres o máquinas según el nivel de los participantes.</li> <li>- Entrenamiento en Circuito: Alternar entre ejercicios de fuerza como flexiones, burpees y abdominales con descansos breves para mejorar la resistencia muscular.</li> <li>- Ejercicios con el Propio Peso Corporal: Flexiones, dominadas, sentadillas y estocadas. Estos ejercicios ayudan a desarrollar fuerza sin necesidad de equipo adicional.</li> <li>- <b>2. Actividades para Mejorar la Resistencia Cardiovascular</b></li> <li>- Objetivo: Incrementar la capacidad del sistema cardiovascular para mantener el esfuerzo físico prolongado.</li> <li>- Entrenamientos de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT): Alternar entre periodos de alta intensidad (ej. sprints) y recuperación (ej. caminar) para mejorar la capacidad cardiovascular.</li> <li>- Ejercicio Aeróbico Continuo: Actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o caminar a un ritmo constante durante un período prolongado.</li> <li>- Clases de Aeróbic o Zumba: Sesiones de baile o movimientos aeróbicos sincronizados con música, lo que aumenta la frecuencia cardíaca y la resistencia.</li> <li>- <b>3. Actividades para Mejorar la Flexibilidad</b></li> <li>- Objetivo: Aumentar el rango de movimiento de las articulaciones y músculos.</li> <li>- Estiramientos Estáticos: Mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos para mejorar la flexibilidad de músculos y tendones. Ejemplos incluyen estiramientos de isquiotibiales, cuádriceps y espalda.</li> <li>- Yoga: Prácticas que combinan posturas (asanas) con técnicas de respiración para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.</li> <li>- Pilates: Ejercicios que enfatizan el control del cuerpo, la postura y la flexibilidad a través de movimientos precisos.</li> <li>- <b>4. Actividades para Mejorar la Agilidad y Coordinación</b></li> <li>- Objetivo: Mejorar la capacidad para cambiar de dirección rápidamente y coordinar movimientos.</li> <li>- Ejercicios de Escalera de Agilidad: Utilizar una escalera colocada en el suelo para realizar diferentes patrones de movimiento (ej. pasos rápidos, movimientos laterales) que mejoran la agilidad.</li> </ul>

**Actividad Recreativa**

- Actividades Recreativas al Aire Libre
- Actividades Recreativas en Espacios Cerrados
- Actividades Recreativas en Grupo
- Actividades Recreativas para Familias

- Juegos de Reacción Rápida: Actividades como el "Simon dice" con movimientos físicos rápidos o juegos de persecución para mejorar la rapidez y la coordinación.
- Circuitos de Conos: Configurar un recorrido con conos y realizar ejercicios de zigzag y cambios rápidos de dirección.
- **5. Actividades para Mejorar el Equilibrio**
- Objetivo: Desarrollar la capacidad para mantener una postura estable y controlar el cuerpo en diferentes posiciones.
- Ejercicios de Equilibrio Unipodal: Mantenerse sobre una pierna durante un período de tiempo, aumentando gradualmente la dificultad añadiendo movimiento o cerrando los ojos.
- Uso de Dispositivos de Equilibrio: Utilizar bosus, tablas de equilibrio o bolas de estabilidad para realizar ejercicios que desafíen el equilibrio.
- **6. Actividades Combinadas y Funcionales**
- Objetivo: Integrar múltiples capacidades físicas en una sola sesión para mejorar la funcionalidad general.
- Deportes Recreativos: Participar en deportes como el fútbol, el baloncesto o el tenis, que combinan diferentes habilidades físicas y ofrecen un entrenamiento integral.
- Entrenamiento Funcional: Ejercicios que imitan movimientos cotidianos (ej. levantar objetos, empujar, tirar) para mejorar la funcionalidad y la fuerza en actividades diarias.
- Caminatas: Realiza caminatas diarias o semanales en parques, senderos o en tu vecindario. Aumenta la distancia y la intensidad gradualmente.
- Ciclismo: Monta en bicicleta por rutas ciclistas, parques o senderos. Es una excelente manera de hacer ejercicio mientras exploras.
- Corredores o trotes: Corre o trota en caminos, senderos o en la playa. Puedes empezar con distancias cortas y aumentar la duración con el tiempo.
- juegos de equipo: Participa en deportes como fútbol, baloncesto, voleibol o frisbee con amigos o familiares. Son actividades divertidas y sociales que también te mantienen en movimiento.
- 
- Entrenamiento en circuitos: Realiza rutinas de ejercicios al aire libre que combinen fuerza y resistencia, como saltos, flexiones, abdominales y estiramientos.
- Yoga o pilates en el parque: Practica yoga o pilates al aire libre para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación en un entorno natural.

- Bailar al aire libre: Participa en clases de baile o simplemente disfruta de tu música favorita y baila en el parque o en tu patio.

### **Estilo de vida saludable**

- Participación Regular en Actividad Física.
- Dieta Balanceada
- Actividad Física Regular
- Sueño de Calidad
- Salud Mental
- Higiene Personal

- Dieta Equilibrada: Consumo regular de una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. Moderar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Ejercicio Regular: Realizar actividad física de manera regular, como caminar, correr, nadar, o practicar deportes. Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso por semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Hidratación Adecuada: Beber suficiente agua a lo largo del día, generalmente alrededor de 2 litros para una persona promedio, aunque esto puede variar según las necesidades individuales.
- Salud Mental y Estrés: Manejar el estrés de manera efectiva mediante técnicas de relajación, meditación o terapia. Mantener una actitud positiva y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.
- Prevención y Cuidado Médico: Realizar chequeos médicos regulares, vacunaciones y exámenes de detección según las recomendaciones de los profesionales de salud. Seguir las pautas para la prevención de enfermedades y mantener un historial médico actualizado.
- Relaciones Sociales Saludables: Mantener y cultivar relaciones interpersonales positivas y de apoyo. La conexión social contribuye al bienestar emocional y mental.
- Higiene Personal: Practicar una buena higiene, incluyendo el lavado regular de manos, el cuidado dental y el mantenimiento de la higiene corporal general.
- Uso Moderado de Sustancias: Evitar el consumo excesivo de alcohol y no usar sustancias ilegales. Si se consume alcohol, hacerlo con moderación.
- Salud Cognitiva: Mantenerse mentalmente activo a través de la lectura, el aprendizaje continuo, la resolución de problemas y la participación en actividades que desafíen la mente.
- **Como instrumento de evaluación se utilizó la lista cotejos**

## **V. Objetivo General.**

Desarrollar un programa integral de Gimnasia Educativa para contrarrestar el Sedentarismo a través de las dimensiones Actividad Física, Actividad, Recreativa y Estilo De Vida Saludable en los Estudiantes del tercer grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica, 2022.

## **VI. Objetivos específicos**

**1. Promover la salud física:** Diseñar actividades que mejoren la condición física, incluyendo fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Fomentar hábitos saludables de ejercicio y nutrición.

**2. Desarrollar la Expresión Corporal:** Incluir actividades creativas como danza, teatro y artes visuales que permitan la expresión emocional a través del cuerpo. Fomentar la espontaneidad y autenticidad en la expresión corporal.

**3. Mejorar la Interacción Social:** Facilitar actividades grupales que promuevan la cooperación, la empatía y la comunicación no verbal. Desarrollar habilidades sociomotrices que favorezcan la participación en juegos, deportes y actividades recreativas.

**4. Fortalecer el Bienestar Emocional:** Incluir prácticas que ayuden a la regulación emocional, como la respiración profunda, el yoga y otras formas de ejercicio consciente. Promover una imagen corporal positiva y la autoestima a través de actividades de autoevaluación y reflexión.

## **VII. Metodología.**

**Evaluaciones Iniciales y Continuas:** Realizar evaluaciones iniciales para entender las necesidades y capacidades individuales y ajustar el programa en consecuencia.

**Actividades Diversificadas:** Incluir una variedad de actividades físicas, creativas y sociales para abordar todos los aspectos de la corporalidad.

**Educación Continua:** Proveer información y recursos educativos sobre anatomía, fisiología, nutrición y técnicas de bienestar.

**Apoyo Psicológico:** Ofrecer soporte emocional y psicológico a través de terapias y prácticas de mindfulness

### VIII. Cronograma.

2022		
Junio	Julio	Agosto
Dimensión: Actividad Física	Dimensión; Actividad Recreativa	Dimensión: Estilos de vida saludable

### IX, Horario.

Horario de trabajo	
Lunes de 8.a10 a.m.	Miércoles de 8.a10 a.m.

Huancavelica junio del 2023

  
\_\_\_\_\_  
INV. GONDOR SOTO, Karina  
\_\_\_\_\_  
Ases. ALMONACID ALVITRES, Zenaida Octavia  
\_\_\_\_\_  
INV. CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis

## CUESTIONARIO DE INVESTIGACION



Apellidos y Nombres: Rodón de la Cruz Sledad (Pre test)

Edad: 15

Grado y sección: 3<sup>er</sup> A

Introducción.

A continuación, se presenta una lista de preguntas sobre la práctica de, actividad física, actividad recreativa, y los estilos de vida que tienes durante la semana.

Se presentan 6 preguntas para las actividades físicas y actividades recreativas; y finalmente 5 preguntas para los estilos de vida, y marcas con un aspa o cruz en la alternativa que te parece correcta.

### **PREGUNTAS DE ACTIVIDAD FISICAS:**

1: ¿Con qué frecuencia practicas actividad física a la semana?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces
- c) 3-4 veces
- d) Más de 5 veces

2: ¿Qué tipo de actividad física realizas con mayor frecuencia?

- a) Caminata o correr
- b) Natación o deportes acuáticos
- c) Gimnasio o pesas
- d) Deportes en equipo

3: ¿Durante cuánto tiempo sueles practicar actividad física en una sesión?

- a) Menos de 30 minutos
- b) Entre 30 y 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

4: ¿Qué te motiva a realizar actividad física?

- a) Mejorar mi salud
- b) Perder peso
- c) Reducir el estrés
- d) Socializar o competir

5: ¿Qué barreras encuentras para practicar actividad física?

- a) Falta de tiempo
- b) Falta de motivación
- c) Lesiones o problemas de salud
- d) Costos asociados

6: ¿Evalúas los resultados de tu actividad física de alguna manera?

- a) Sí, llevo un registro regular (peso, medidas, resistencia, etc.)
- b) Sí, pero de forma ocasional
- c) No, no evalúo los resultados

## PREGUNTAS DE ACTIVIDAD RECREATIVA.

1. ¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas (tiempo libre) a la semana?

- a) Diariamente  
d) Menos de 1 vez a la semana  
b) 3-4 veces a la semana  
e) Nunca  
 1-2 veces a la semana

2. ¿Cuáles son tus actividades recreativas favoritas (puedes seleccionar más de una)?

(Selecciona todas las que aplican)

- a) Deportes o juegos al aire libre (fútbol, baloncesto, ajedrez, etc.)  
d) Paseos o caminatas en la naturaleza  
c) Juegos de mesa o videojuegos  
f) Otra (especifica): \_\_\_\_\_  
 Actividades artísticas (pintura, música, teatro, etc.)  
 Lectura o escritura

3. ¿Qué buscas principalmente en una actividad recreativa? (selecciona la respuesta más adecuada)

- Relajación y reducción del estrés  
d) Socialización y meetup con amigos/familia  
 Mejora de la salud física o mental  
f) Otra razón (especifica): \_\_\_\_\_  
b) Diversión y entretenimiento  
c) Desarrollo de habilidades o aprendizaje

4. ¿Cuál es el entorno en el que prefieres realizar actividades recreativas?

- a) En casa  
c) En centros o clubes dedicados (gimnasios, bibliotecas, etc.)  
d) Al aire libre en áreas naturales (montañas, playas, etc.)  
e) En eventos o festivales  
 En espacios públicos (parques, plazas, etc.)

5. ¿Cómo influye la tecnología en tus actividades recreativas?

- a) La uso frecuentemente como parte integral de mis actividades (videojuegos, aplicaciones de fitness)  
d) No tengo acceso a tecnología para mis actividades recreativas  
 La uso ocasionalmente para apoyar mis actividades (búsqueda de información, reserva de entradas)  
c) Prefiero no usar tecnología durante mis actividades recreativas

6. ¿Estás interesado/a en probar nuevas actividades recreativas en el futuro?

- Muy interesado/a  
d) Poco interesado/a  
b) Interesado/a  
e) No interesado/a  
c) Neutral

## PREGUNTAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

1: ¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras?

- a) Todos los días
- b) 3-4 veces por semana
- c) 1-2 veces por semana
- d) Rara vez o nunca

2: ¿Cuántas horas de sueño sueles tener cada noche?

- a) Menos de 5 horas
- b) 5-6 horas
- c) 7-8 horas
- d) Más de 8 horas

3: ¿Realizas actividad física regularmente?

- a) Sí, al menos 5 días a la semana
- b) Sí, de 2 a 4 días a la semana
- c) Rara vez o nunca

4: ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades que te ayuden a reducir el estrés (como meditación hobbies, etc.)?

- a) Todos los días
- b) 2-3 veces por semana
- c) Rara vez o nunca

5: ¿Qué tan frecuentemente consumes alimentos procesados o comida rápida?

- a) Rara vez o nunca
- b) 1-2 veces por semana
- c) 3-4 veces por semana
- d) Más de 5 veces por semana

6: ¿Cuáles de los siguientes hábitos consideras que necesitas mejorar para llevar un estilo de vida más saludable?

- a) Alimentación
- b) Ejercicio físico
- c) Gestión del estrés
- d) Horas de sueño
- e) Otros (especifica)

Base de datos

VARARIABLE DEPENDIENTE SEDENTARISMO PRE TEST

Participantes	ACTIVIDAD FISICA							ACTIVIDAD RECREATIVA							ESTILO DE VIDA SALUDABLE					P.G		
	IT1	IT2	IT3	IT4	IT5	IT6		IT7	IT8	IT9	IT10	IT11	IT12		IT13	IT14	IT15	IT16	IT17			
1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1
3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2
4	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2
5	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2
6	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	2	2	3	3	3	4	3	2	2	1	4	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2
8	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
9	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1
10	3	1	3	2	1	2	2	2	4	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2
11	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1
13	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2
15	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2
16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
17	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
18	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
19	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2
20	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
21	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
22	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1

**VARIABLE DEPENDIENTE SEDENTARISMO POST TEST**

Participantes	ACTIVIDAD FISICA							ACTIVIDAD RECREATIVA							ESTILO DE VIDA SALUDABLE							P.G
	IT1	IT2	IT3	IT4	IT5	IT6		IT7	IT8	IT9	IT10	IT11	IT12		IT13	IT14	IT15	IT16	IT17			
1	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	
5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
6	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
7	2	2	3	2	3	4	3	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
8	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
9	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
10	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
12	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
13	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	
14	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
15	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
16	2	2	3	2	3	4	3	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
18	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
19	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
20	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
21	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
22	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
23	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	



# IESPP DE "EDUCACIÓN FÍSICA" HUANCVELICA

CREADO CON D.S. N° 032-84-ED EL 15 DE AGOSTO DE 1984

Acreditada con Resolución de Presidencia del Consejo Directivo Ad Hoc N° 202-2016-SINEACE/CDAH-P

Jr. Castrovirreyna S/N - Yananaco-Huancavelica - Tel. 067-503751 - www.iesppefh.edu.pe



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA DE MUJERES

"FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA"

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01

**TÍTULO: "CONOZCO Y PRACTICO GIMNASIA EDUCATIVA A MANOS LIBRES"**


### I.- DATOS INFORMATIVOS:


01	IEE. "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA"		
02	ÁREA	:	Educación Física
03	GRADO Y SECCIÓN	:	3° "A"
04	HORAS	:	70 minutos
05	PROFESOR ORIENTADOR DE LA I.E.	:	Oscar Suarez Acero
06	INVESTIGADORES	:	Condor soto, Karina Condori Ayala, Jhonatan Elvis
08	TEMA	:	"Practico voltereta o rodamiento hacia adelante"
09	FECHA	:	

II. PROPÓSITO: Que las alumnas conozcan y ejecuten ejercicios básicos de la gimnasia educativa, tales como rodamientos, giros, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.

COMPETENCIAS	:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
CAPACIDADES	:	Comprende su cuerpo.
DESEMPEÑO PRECISADO	:	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes ejercicios físicos.
ENFOQUES TRANSVERSALES	:	<b>Enfoque</b> orientado al bien común <b>Enfoque</b> inclusivo.
RETO	:	En esta actividad la estudiante pone en práctica y demuestra su coordinación motora en parejas, grupos, tríos etc.

### III.- SECUENCIA DIDACTICA/MOMENTOS DE LA SESION:

MOMENTO	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p><b>MOTIVACION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo del día</li> <li>- iniciaremos con una frase motivadora, <i>“nunca dejes para mañana, lo que puedes hacer hoy”</i>.</li> </ul> <p><b>RECOPIACIÓN DE SABERES PREVIOS:</b></p> <p>Se procederá a realizar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué conoces de la gimnasia educativa a manos libres?</li> <li>¿conoces sobre los rodamientos o volteretas?</li> <li>¿Conoces sobre el rodamiento o voltereta hacia adelante, lo practicaste alguna vez?</li> </ul> <p><b>CONFLICTO COGNITIVO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo podrías?</li> </ul> <p><b>PROPOSITO:</b></p> <p>conozcan y ejecuten el voltereta o rodamientos hacia adelante.</p> <p><b>SE PROCEDE A LA ACTIVACIÓN CORPORAL:</b></p> <p>Se formará a las alumnas en columnas de 4 grupos iguales, al sonido del silbato realizaran estiramientos y movimientos articulares de cabeza, cuello, hombros, cadera y piernas y complementamos con trote al 3 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> </ul> 	15 MINUTOS
DESARROLLO	<p>Se da a conocer que las diferentes actividades se trabajarán de forma grupal.</p> <p>Para cada actividad el docente hará el ejemplo.</p> <p><b>Actividad N. 1:” EXPLICAR”</b></p> <p>Actividad básica</p> <p>En esta primera actividad se explica a las alumnas en que consiste y como se ejecuta el ejercicio del rodamiento o voltereta hacia adelante, a su vez también el cuidado que deben tener para no tener ninguna lesión.</p> <p><b>Actividad N. 2:” DEMOSTRACIÓN</b></p> <p>Las alumnas formadas en media luna y con la ayuda de las colchonetas se da paso a la demostración del rodamiento o voltereta hacia adelante teniendo en cuenta los siguientes pasos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación: Comienza de pie con los pies juntos y los brazos extendidos hacia arriba.</li> <li>• Agacharse: Dobla las rodillas y baja el cuerpo hacia el suelo. Mantén la espalda recta y los brazos extendidos.</li> <li>• Apoyo de Manos: Coloca ambas manos en el suelo frente a ti, separadas aproximadamente a la anchura de los hombros. Los dedos deben apuntar hacia adelante.</li> <li>• Inclinación hacia adelante: Inclina el peso de tu cuerpo hacia adelante, llevando la cabeza entre los brazos.</li> <li>• Empuje de las Piernas: Impulsa tus piernas hacia arriba y hacia adelante mientras empujas con las manos. Trata de mantener las piernas estiradas durante el impulso.</li> <li>• Giro: Lleva la cabeza y los hombros hacia adelante, permitiendo que el cuerpo gire sobre las manos. Mantén la mirada hacia adelante.</li> <li>• Aterrizaje: A medida que completas el giro, flexiona las rodillas para prepararte para aterrizar. Coloca los pies en el suelo suavemente.</li> <li>• Posición Final: Una vez que hayas aterrizado, endereza las piernas y mantén la posición de pie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Colchonetas</li> </ul>	50 minutos

	 <p><b>Actividad N. 3:</b> Los estudiantes formados en 3 columnas, y con ayuda de los docentes empezaran a practicarlo lo demostrados, siempre con una supervisión responsable.</p>		
<b>CIERRE</b>	<p><b>PIP</b> formados en media luna, al sonido del silbato las estudiantes trabajaran ejercicios de relajación y respiración.</p> <p><b>Reflexión:</b> Las estudiantes sentadas en media luna, se hidratarán, se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué trabajamos el día de hoy?</li> <li>➤ ¿Qué dificultades tuvo en el desarrollo de las actividades?</li> <li>➤ ¿Cómo lo supere?</li> </ul>		<b>05 minutos</b>

COMPETENCIA	CRITICOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO DE VALORACION
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad..	Participa activamente en los ejercicios físicos.	Lista de cotejos
	Ejecuta el procedimiento adecuado al rodamiento hacia delante.	
	Se relaciona haciendo uso de sus habilidades sociales	

  
 \_\_\_\_\_  
 Prof. Oscar Suarez Acero  
 Docente orientador de la I. E.

  
 \_\_\_\_\_  
 Director de la I. E.

  
 \_\_\_\_\_  
 INV. Condor Soto, Karina

  
 \_\_\_\_\_  
 INV. Condori Ayala Ihonotae Ediva

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA DE MUJERES  
"FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA"

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02

TÍTULO: "CONOZCO Y PRACTICO GIMNASIA EDUCATIVA A MANOS LIBRES"


**I.- DATOS INFORMATIVOS:**


01	IEE. "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA"	
02	ÁREA	: Educación Física
03	GRADO Y SECCIÓN	: 3° "A"
04	HORAS	: 70 minutos
05	PROFESOR ORIENTADOR DE LA I.E.	: Oscar Suarez Acero
06	INVESTIGADORES	: Condor soto, Karina Condori Ayala, Jhonatan Elvis
08	TEMA	: "Practico voltereta o rodamiento hacia atrás"
09	FECHA	:

II. PROPÓSITO: Que las alumnas conozcan y ejecuten ejercicios básicos de la gimnasia educativa, tales como rodamientos, giros, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.

<b>COMPETENCIAS</b>	:	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
<b>CAPACIDADES</b>		Comprende su cuerpo.
<b>DESEMPEÑO PRECISADO</b>		Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes ejercicios físicos.
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>Enfoque</b> orientado al bien común <b>Enfoque</b> inclusivo.
<b>RETO</b>		En esta actividad la estudiante pone en práctica y demuestra su coordinación motora en parejas, grupos, tríos etc.

### III.- SECUENCIA DIDACTICA/MONENTOS DE LA SESION:

MOMENTO	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p><b>MOTIVACION:</b> - Saludo del día - iniciaremos con una frase motivadora, “No hay que ir para atrás ni para darse impulso”.</p> <p><b>RECOPIACIÓN DE SABERES PREVIOS:</b> Se procederá a realizar las siguientes preguntas: ¿Conoces sobre los rodamientos o volteretas? ¿has practicado este ejercicio?</p> <p><b>CONFLICTO COGNITIVO:</b> ¿Cómo podrías?</p> <p><b>PROPOSITO:</b> conozcan y ejecuten el voltereta o rodamientos hacia atrás.</p> <p><b>SE PROCEDE A LA ACTIVACIÓN CORPORAL:</b> Se formará a las alumnas en columnas de 4 grupos iguales, al sonido del silbato realizaran estiramientos y movimientos articulares de cabeza, cuello, hombros, cadera y piernas y complementamos con trote al 3 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> </ul> 	15 MINUTOS
DESARROLLO	<p>Se da a conocer que las diferentes actividades se trabajarán de forma grupal. Para cada actividad el docente hará el ejemplo.</p> <p><b>Actividad N. 1:” EXPLICAR”</b> Actividad básica En esta primera actividad se explica a las alumnas en que consiste y como se ejecuta el ejercicio del rodamiento o voltereta hacia atrás, a su vez también el cuidado que deben tener para no tener ninguna lesión.</p> <p><b>Actividad N. 2:” DEMOSTRACIÓN</b> Las alumnas formadas en media luna y con la ayuda de las colchonetas se da paso a la demostración del rodamiento o voltereta hacia atrás teniendo en cuenta los siguientes pasos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación: Comienza de pie con los pies juntos y los brazos extendidos hacia adelante.</li> <li>2. Flexión de Rodillas: Dobla ligeramente las rodillas para prepararte para el impulso hacia atrás.</li> <li>3. Agacharse y Agarrar las Rodillas: Inclínate hacia adelante y baja el torso hacia las rodillas. Coloca las manos en el suelo, justo delante de los pies. Agarra las rodillas con las manos.</li> <li>4. Impulso de Piernas: Impulsa las piernas hacia arriba y hacia atrás mientras simultáneamente empujas con las manos desde el suelo.</li> <li>5. Giro hacia Atrás: Inicia un giro hacia atrás, llevando la cabeza y los hombros hacia atrás. Extiende las piernas hacia arriba y hacia atrás, permitiendo que el cuerpo gire sobre la espalda.</li> <li>6. Aterrizaje: Flexiona las rodillas para prepararte para el aterrizaje. A medida que completes el giro, aterrizas con los pies en el suelo.</li> <li>7. Posición Final: Endereza las piernas y vuelve a una posición de pie.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Colchonetas</li> </ul>	50 minutos

	 <p><b>Actividad N. 3:</b> Los estudiantes formados en 3 columnas, y con ayuda de los docentes empezaran a practicarlo lo demostrados, siempre con una supervisión responsable.</p>		
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>PIP</b> formados en media luna, al sonido del silbato las estudiantes trabajaran ejercicios de relajación y respiración. <b>Reflexión:</b> Las estudiantes sentadas en media luna, se hidratarán, se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué trabajamos el día de hoy?</li> <li>➤ ¿Qué dificultades tuvo en el desarrollo de las actividades?</li> <li>➤ ¿Cómo lo supere?</li> </ul>		<p><b>05 minutos</b></p>

COMPETENCIA	CRITICOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO DE VALORACION
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad..	Participa activamente en los ejercicios físicos. Ejecuta el procedimiento adecuado al rodamiento hacia atrás. Se relaciona haciendo uso de sus habilidades sociales	Lista de cotejos

  
 Prof. Oscar Suarez Acero  
 Docente orientador de la I. E.

  
 Director de la I. E.

  
 INV. Condor Soto, Karina

  
 INV. Condor Ayala Ibonotas Elvis

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA DE MUJERES  
"FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA"

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03

TÍTULO: "MEJORO LA FUERZA EN SUS BRAZOS, EN LAS ALUMNAS DEL 3° A"

**I.- DATOS INFORMATIVOS:**

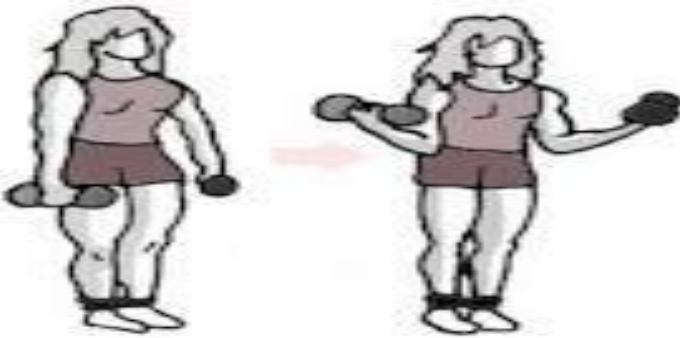
01	IEE. "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA"		
02	ÁREA	:	Educación Física
03	GRADO Y SECCIÓN	:	3° "A"
04	HORAS	:	70 minutos
05	PROFESOR ORIENTADOR DE LA I.E.	:	Oscar Suarez Acero
06	INVESTIGADORES	:	Condor soto, Karina Condori Ayala, Jhonatan Elvis
08	TEMA	:	" <b>Practico la fuerza en los brazos</b> "
09	FECHA	:	07-08-2023

II. PROPÓSITO: Que las alumnas conozcan y ejecuten ejercicios de fuerza en sus brazos para ellos poder trabajar la gimnasia educativa, tales como rodamientos, giros, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.

<b>COMPETENCIAS</b>		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
<b>CAPACIDADES</b>		Comprende su cuerpo.
<b>DESEMPEÑO PRECISADO</b>		Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes ejercicios físicos.
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>Enfoque</b> orientado al bien común <b>Enfoque</b> inclusivo.
<b>RETO</b>		En esta actividad la estudiante pone en práctica y demuestra su fuerza en parejas, grupos, tríos etc.

### III.- SECUENCIA DIDACTICA/MONENTOS DE LA SESION:

MOMENTO	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p><b>MOTIVACION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo del día</li> <li>- iniciaremos con una frase motivadora, <i>“No hay que ir para atrás ni para darse impulso”</i>.</li> </ul> <p><b>RECOPIACIÓN DE SABERES PREVIOS:</b> Se procederá a realizar las siguientes preguntas: ¿Conoces sobre la fuerza? ¿Alguna vez lo practicaste?</p> <p><b>CONFLICTO COGNITIVO:</b> ¿Cómo podrías?</p> <p><b>PROPOSITO:</b> conozcan y ejecuto la fuerza en las alumnas..</p> <p><b>SE PROCEDE A LA ACTIVACIÓN CORPORAL:</b> Se formará a las alumnas en columnas de 4 grupos iguales, al sonido del silbato realizaran estiramientos y movimientos articulares de cabeza, cuello, hombros, cadera y piernas y complementamos con trote al 3 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> </ul> 	15 MINUTOS
DESARROLLO	<p>Se da a conocer que las diferentes actividades se trabajarán de forma grupal. Para cada actividad el docente hará el ejemplo.</p> <p><b>Actividad N. 1:” EXPLICAR”</b> Actividad básica En esta primera actividad se explica a las alumnas en que consiste y como se ejecuta el ejercicio en fuerza en los brazos, a su vez también el cuidado que deben tener para no tener ninguna lesión.</p> <p><b>Actividad N. 2:” DEMOSTRACIÓN</b> Las alumnas formadas en media luna realizaran actividades de flexiones de bíceps y las extensiones de tríceps ya se son dos ejercicios clásicos que ayudan a desarrollar la fuerza del brazo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Flexiona el codo para levantar lentamente la pesa, y maten el codo cerca del cuerpo. Luego, baja lentamente la pesa a la posición inicial. Sentirás tensión en los músculos que se encuentran en la parte anterosuperior del brazo. Cuando hagas flexiones de bíceps.</li> <li>II. En este movimiento tiene lugar alrededor del eje transversal y es una descripción del movimiento que ocurre cuando se eleva el brazo hacia adelante en el caso del hombro, se cuantifica mediante el valor del ángulo que se crea entre el brazo y el eje longitudinal en el plano de Flexión</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Pesas</li> </ul>	50 minutos

	 <p><b>Actividad N. 3:</b> Los estudiantes formados en 3 columnas, y con ayuda de los docentes empezaran a practicarlo lo demostrados, siempre con una supervisión responsable.</p>		
<b>CIERRE</b>	<p><b>PIP</b> formados en media luna, al sonido del silbato las estudiantes trabajarán ejercicios de estiramientos y respiración.</p> <p><b>Reflexión:</b> Las estudiantes sentadas en media luna, se hidratarán, se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué trabajamos el día de hoy?</li> <li>➤ ¿Qué dificultades tuvo en el ejercicio de fuerza?</li> <li>➤ ¿Cómo lo supere?</li> </ul>		<b>05 minutos</b>

COMPETENCIA	CRITICOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO DE VALORACION
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad..	Participa activamente en los ejercicios físicos.	Lista de cotejos
	Ejecuta el procedimiento adecuado en fuerza	
	Se relaciona haciendo uso de sus habilidades sociales	


---

 Prof. Oscar Guzmán Acero  
 Docente orientador de la I. L. E.


---

 Director de la I. L. E.


---

 INV. Condor Soto, Karina


---

 INV. Condor Ayala Ithonatas Elvis

## BIENVENIDA Y PRESENTACION CON LAS ESTUDIANTES



## REALIZANDO EJERCICIO DE CALENTAMIENTO



LAS ESTUDIANTES TRABAJANDO EN EQUIPO



EXPLICANDO LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA



## EXPLICANDO EL TRABAJO EN LA COLCHONETA



## DEMOSTRANDO LA PARADA DE YOGA



DEMOSTRANDO Y AYUDANDO A LAS ESTUDIANTES A REALIZAR LA VOLTERETA ADELANTE



LAS ESTUDIANTES PRACTICANDO LA VOLTERETA ADELANTE



LAS ESTUDIANTES TRABAJANDO EL ASPA DE MOLINO



FOROGRAFIA GRUPAL AL FINALIZAR EL PROYECTO DE INVESTIGACION





### Autorización de Publicación de Tesis en Repositorio Institucional

Nosotros, **CONDOR SOTO, Karina** identificado con DNI N° 70916588 y **CONDORI AYALA, Jhonatan Elvis**, identificado con DNI N° 72081152, egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física" - Huancavelica. (programa de estudios de educación física), **AUTORIZO** la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación Educativa titulado **"La gimnasia educativa y sedentarismo en alumnos de tercer grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica, 2022"**

Consecuentemente, la mencionada tesis se patentizará en el Repositorio del IESPPEFH, en el marco de los Lineamiento Académicos Generales para las Escuelas de Educación Superior Pedagógicas Públicas y Privadas, Resolución Viceministerial N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de Licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica) y Decreto Legislativo N° 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art.23 y 33.

Apellidos	Nombres	N°. Matricula
CONDOR SOTO	KARINA	70916588
 ..... 70916588		

Apellidos	Nombres	N°. Matricula
CONDORI AYALA	Jhonatan Elvis,	72081152
 ..... 72081152		

Huancavelica, 17 de enero del 2025


  
  
 .....  
 Dr. Luis Adriano Torres Inga  
 DIRECTOR GENERAL (a)  
 I.E.S.P.P.E.F.H.