



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LAS  
HABILIDADES METACOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32  
CIUDAD DE PUNO AÑO 2022.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**ALEXANDER LIMACHI PALACIOS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACION CON LAS HABILIDADES METACOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32 CIUDAD DE PUNO AÑO 2022.

AUTOR

ALEXANDER LIMACHI PALACIOS

RECuento DE PALABRAS

11722 Words

RECuento DE CARACTERES

69336 Characters

RECuento DE PÁGINAS

75 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.8MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 16, 2024 11:03 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 16, 2024 11:04 AM GMT-5

● 20% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente



Dr. Dorado Marcelo May  
DOCENTE  
UNA - PUNO



Dra. Ruth Mery Cruz Huiza  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
PCEDUC - UNA

Resumen

Escaneado con CamScanner



## DEDICATORIA

El gran cariño de este trabajo es dedicado a Dios, mis padres y familiares, en especial a mi madre Juana Palacios Gonzales, quienes me brindaron un apoyo moral. Además, tengo mucho cariño para progresar en el período de mi carrera profesional.

*Alexander Limachi Palacios*



## AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Altiplano y su programa de Estudio de Educación Física, por ser mi segundo hogar por formarme y guiarme para ser una persona de bien en la sociedad

Agradezco a mi asesor y miembros del jurado por sus aportes a mi trabajo poniendo en ella su vasta experiencia y conocimientos con el fin de mejorar y enriquecer esta investigación.

A la Institución Educativa Industrial 32 de la ciudad de Puno y el director por brindarme sus instalaciones y abrirme sus puertas para realizar mi investigación.

Agradecer infinitamente a todos los escolares quienes colaboraron con la aplicación de mi instrumento.



# ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>INDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	17
1.3.2. Hipótesis específicas .....	18
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>19</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>20</b>
1.5.1. Objetivo general .....	20
1.5.2. Objetivos específicos .....	20



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1. ANTECEDENTES.....</b>	<b>22</b>
2.1.1. Antecedentes locales .....	22
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	23
2.1.3. Antecedentes Internacionales.....	24
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>26</b>
2.2.1. Nivel de actividad física.....	26
2.2.2. Importancia de la actividad física .....	26
2.2.3. Tipos de actividad física.....	27
2.2.4. Beneficios de la actividad física.....	28
2.2.5. Habilidades Metacognitivas .....	29
2.2.6. Importancia de las Habilidades Metacognitivas .....	29
2.2.7. Importancia de las Habilidades Metacognitivas .....	31
2.2.8. Dimensiones de las Habilidades Metacognitivas.....	33

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>35</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>35</b>
3.3.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
3.3.2. Validez y Confiabilidad .....	36
3.3.3. Tipo, nivel y diseño de la investigación.....	36
<b>3.4. POBLACION DE ESTUDIO.....</b>	<b>37</b>
3.4.1. Población de estudio .....	37



3.4.2. Muestra de investigación.....	38
<b>3.5. DISEÑO ESTADISTICO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.6. PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>40</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>40</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
4.1.1. Objetivo específico 01.....	41
4.1.2. Objetivo específico 02.....	42
4.1.3. Objetivo Especifico 03 .....	43
4.1.4. Objetivo Especifico 04.....	44
4.1.5. Objetivo específico 05.....	45
4.1.6. Objetivo específico 06.....	46
4.1.7. Objetivo Especifico 07 .....	47
4.1.8. Objetivo Especifico 08 .....	48
4.1.9. Objetivo General .....	49
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>50</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>53</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>55</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>63</b>

**Área:** Ciencias del deporte y educación física

**Tema:** Promoción de la salud

**Fecha De Sustentación:** 19 / Enero /2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Población de estudiantes .....	38
<b>Tabla 2</b> Muestra .....	39
<b>Tabla 3</b> Correlaciones nivel de actividad física y conocimiento declarativo.....	41
<b>Tabla 4</b> Correlaciones actividad física y conocimiento procedimental .....	42
<b>Tabla 5</b> Correlaciones nivel de actividad física y conocimiento condicional.....	43
<b>Tabla 6</b> Correlaciones de nivel de actividad física y planificación.....	44
<b>Tabla 7</b> Correlaciones de nivel de actividad física y organización.....	45
<b>Tabla 8</b> Correlaciones nivel de actividad física y monitoreo.....	46
<b>Tabla 9</b> Correlaciones de nivel de actividad física y depuración.....	47
<b>Tabla 10</b> Correlaciones del nivel de actividad física y evaluación .....	48
<b>Tabla 11</b> Correlaciones de nivel de AF y habilidades metacognitivas .....	49



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Ubicación geográfica del estudio .....	35
<b>Figura 2</b> Nivel de Actividad Física y Habilidades Metacognitivas .....	50



## INDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Matriz de Consistencia.....	64
<b>ANEXO 2:</b> Cuestionario de Niveles de Actividad Física .....	67
<b>ANEXO 3:</b> Cuestionario Habilidades Metacognitivas .....	68
<b>ANEXO 4:</b> Solicitud de Ejecucion .....	72
<b>ANEXO 5:</b> Constancia de Ejecución .....	73
<b>ANEXO 6:</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis .....	74
<b>ANEXO 7:</b> Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional.....	75



## ACRÓNIMOS

IES	: Institución Educativa Secundaria
SPSS	: Paquete Estadístico para la Ciencias Sociales
FA	: Fibrilación Auricular
RA	: Realidad Aumentada
ETM	: esclerosis temporal mesial



## RESUMEN

El objetivo de la investigación fue Determinar la relación significativa entre el nivel de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno. La metodología fue de tipo básica- nivel descriptivo – correlacional, no experimental – transversal, la población conformo por 105 estudiantes y la muestra estuvo conformado por 52 alumnos del primer grado, para su selección se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador, la técnica fue la Observación e instrumento el cuestionario para ambas variables la primera variable se utilizó el cuestionario de la actividad física entre 0,92 y 0,98 y la segunda variable se usó el cuestionario de habilidades metacognitivas debidamente validado con un 0,94 ambas variables son confiables porque están por encima del valor del 0,9. Para el proceso de análisis e interpretación de resultados se utilizo los preprogramas Excel, Word y SPSS versión 22.0 Muestran los resultados según que la prueba de medidas simétricas, muestra un valor de 0.834 en la correlación de por el valor de probabilidad de error de 0.000, que es inferior al parámetro de 0,05, se demuestra la aceptación de la hipótesis alterna donde. Se concluye que si existe relación significativa entre nivel de actividad física y habilidades metacognitivas en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32.

**Palabras clave:** Actividad Física, Habilidades, Metacognitivas, Estudiantes



## ABSTRACT

The objective of the research was to determine the significant relationship between the level of physical activity and academic performance in the students of the Industrial Secondary Educational Institution 32 Puno. The methodology was basic - descriptive level - correlational, non-experimental - transversal, the population was made up of 105 students and ours was made up of 52 first grade students, for its selection non-probabilistic sampling was used for the convenience of the researcher, the technique was Observation and instrument the questionnaire for both variables, the first variable was used the physical activity questionnaire between 0.92 and 0.98 and the second variable was used the metacognitive skills questionnaire duly validated with 0.94 both variables They are reliable because they are above the value of 0.9. For the process of analysis and interpretation of results, the Excel, Word and SPSS version 22.0 preprograms were used. They show the results according to the symmetric measurements test, showing a value of 0.834 in the correlation of the error probability value of 0.000. which is less than the parameter of 0.05, the acceptance of the alternative hypothesis is demonstrated where. It is concluded that if there is a significant relationship between level of physical activity and metacognitive skills in students of the I.E.S. Industrial 32.

**Keywords.** Physical Activity, Skills, Metacognitive, Students



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En el contexto internacional mencionan algunos autores Creen que implementar FA en el aula podría ser una estrategia para mejorar el rendimiento estudiantil (RA) en Trullén (2020) y al mismo tiempo romper con periodos de sedentarismo en las instituciones educativas. En consecuencia, Talavera (2020) cuando se habla de AR en las escuelas, existen algunos factores que impedirán que los estudiantes mejoren su capacidad cognitiva para aprender. Uno de estos factores es el fracaso académico, que se ha convertido en otro problema importante para los educadores. Por esta razón, es necesario promover metodologías de aprendizaje que mejoren la AR de manera indirecta, tengan impacto en las políticas públicas y brinden a los docentes una nueva perspectiva sobre la enseñanza de la educación física en el aula Donnelly et al (2020).

Los adolescentes que realizan actividad física tienen un buen autoconcepto físico y un buen rendimiento académico Yáñez et al. (2016), por lo que la actividad física regular ayuda a controlar el consumo, la salud corporal y mental, reduciendo así el interés el que desarrollo de la educación. Por lo tanto, parar tiempo suficiente para que los estudiantes participen en ejercicios aeróbicos que tengan un efecto positivo en su aprendizaje que la composición corporal apoya el rendimiento, y aunque los resultados difieren, existe una cualidad de correlación entre la actividad física y el entrenamiento; Encontró un ejemplo de esto en niños en aquellos que incluyeron actividad física de moderada a mayor obtuvieron mejores resultados en áreas como lectura y matemáticas según refiere el autor Por otro lado, Villalba et al. (2020) también mencionan que Hinojosa (2021) afirma que después de dos años de pandemia, es necesario recopilar nueva información respecto a la importancia de la actividad física en el adecuado



desarrollo de las funciones cognitivas de los niños. Entienden que la actividad física promueve el aprendizaje y el desarrollo general, especialmente en este grupo de edad.

La Organización Mundial de la Salud Oms (2020) define la FA como cualquier movimiento corporal resultante del uso de energía por parte de los músculos esqueléticos. Todo movimiento, incluso durante el momento de ocio o para desplazarse a determinados lugares, se considera en la actividad física.

Un estudio realizado en la ciudad de Puno Dueñas (2018) indica que la FA permitiría un funcionamiento cerebral óptimo debido a su fuerte influencia en la neurogénesis, la sinaptogénesis y la formación de conexiones neuronales en regiones cerebrales como la corteza frontal, hipocampal y motora. Esto permitiría una mejora notable en la función cognitiva y promovería aún más un estado cerebral saludable.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Durante mis labores de practica realizadas en la institución educativa se encontró a estudiantes con muchas dificultades para mantener la motivación y la constancia en la práctica de actividad física. Esto puede deberse a diversos factores, como la falta de interés, el cansancio, la falta de resultados inmediatos, entre otros. Muchas personas no tienen conciencia de sus propios procesos cognitivos y de cómo gestionarlos de manera efectiva. Esto puede dificultar el desarrollo y la aplicación de habilidades metacognitivas, como la planificación, la autorregulación y la evaluación de la propia comprensión. La actividad física mal realizada o sin una adecuada técnica puede llevar a lesiones, como torceduras, distensiones musculares o fracturas. Estas lesiones pueden limitar la participación en la actividad física y generar problemas a largo plazo. La autorregulación implica controlar y regular los propios pensamientos, emociones y comportamientos para lograr metas específicas. Algunas personas pueden tener



dificultades para autorregularse, lo que puede afectar su capacidad para mantener la concentración, gestionar el tiempo de manera eficiente y controlar las distracciones.

La actividad física mal realizada o sin una adecuada técnica puede llevar a lesiones, como torceduras, distensiones musculares o fracturas. Estas lesiones pueden limitar la participación en la actividad física y generar problemas a largo plazo. La falta de capacidad de La habilidad de evaluar de manera precisa el propio conocimiento y comprensión es fundamental para el desarrollo metacognitivo. Sin embargo, algunas personas pueden tener dificultades para evaluar su propio desempeño y comprender sus fortalezas y debilidades, lo que dificulta el aprendizaje y la mejora continua. Es importante tener en cuenta que estos problemas pueden variar de una persona a otra, y que existen estrategias y técnicas para superarlos. En caso de experimentar dificultades significativas, puede ser útil buscar apoyo de profesionales en el ámbito de la actividad física y la psicología educativa para obtener orientación y herramientas específicas.

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno?

### **1.2.2. problemas específicos**

- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento declarativo en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?



- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento procedimental en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?
- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento condicional en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?
- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión planificación en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?
- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión organización en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?
- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión monitoreo en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?
- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión Depuración en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?
- ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión Evaluación en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?

### **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Hipótesis general**

- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con las habilidades metacognitivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.



### 1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión conocimiento declarativo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión conocimiento procedimental en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión conocimiento condicional en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión planificación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión organización en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión monitoreo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión depuración en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión evaluación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.



#### 1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es muy importante porque se fundamenta en conocer si la AF es considerado parte del proceso de autorregulación del conocimiento y es por ello que en la investigación se dará a conocer el nivel de significancia respecto a las habilidades metacognitivas en el desarrollo de las capacidades intelectuales, y autorregulación de sus aprendizajes con relación al estudio.

En la teoría porque La actividad física regular puede tener efectos beneficiosos en la función cognitiva, el estado de ánimo y la autorregulación, todos ellos aspectos clave de las habilidades metacognitivas. Estos hallazgos destacan la importancia de promover un estilo de vida activo y saludable para favorecer el desarrollo de habilidades metacognitivas en diferentes contextos, como el ámbito educativo y laboral.

En la práctica porque se dará conocer el movimiento corporal que requiere gasto de energía, como caminar, correr, nadar, practicar deportes, entre otros. Las habilidades metacognitivas, por otro lado, se refieren a la capacidad de una persona para reflexionar, monitorear y regular su propio proceso de pensamiento y aprendizaje.

En la metodología porque se espera que los participantes con un mayor nivel de actividad física demuestran Se utilizarán pruebas de correlación y análisis de varianza para examinar las diferencias entre los grupos de alta y baja actividad física la actividad física regular se ha asociado con numerosos beneficios para la salud física y mental, incluyendo la mejora de las funciones cognitivas.



## 1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.5.1. Objetivo general

- Determinar la relación significativa entre el nivel de la actividad física con las habilidades metacognitivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.

### 1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre el nivel de la actividad física con la dimensión conocimiento declarativo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Establecer la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión conocimiento procedimental en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Determinar la relación entre el nivel de la actividad física con la dimensión conocimiento condicional en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Identificar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión planificación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Establecer la relación entre el nivel de la actividad física con la dimensión organización en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Determinar la relación entre el nivel de la actividad física con la dimensión monitoreo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.



- Determinar la relación entre el nivel de la actividad física con la dimensión depuración en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.
- Determinar la relación entre el nivel de la actividad física con la dimensión evaluación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes locales

Mamani (2017) El propósito del estudio fue conocer el nivel de actividad física de escolares femeninos y masculinos de la ciudad de Puno. El estudio sigue un diseño descriptivo transversal. Participaron del estudio 225 estudiantes de quinto grado de 15 a 17 años, 83 mujeres y 12 hombres ( $M=16,10$  años;  $DE=0,5$ ); a los que se les administró el Inventario de Actividad Física Habitual de Jóvenes (alfa de Cronbach 0,80). Todos los escolares seleccionados son estudiantes de secundaria de nivel socioeconómico inferior y pertenecen a la ciudad de Puno, Perú, la cual se encuentra ubicada a una altitud de 3827 msnm. Existen pequeñas diferencias en los resultados de la actividad física con los porcentajes más altos, las mujeres se encuentran en un nivel medio (5,8%) y los hombres en un nivel bajo (52,8%), por lo que las mujeres se encuentran en un mejor nivel que los hombres. Estadísticamente no existen diferencias significativas en los resultados de mujeres y hombres ( $p= .205 > 0.05$ ). El estudio concluyó que la actividad física de los escolares de la ciudad de Puno no cumple con el nivel de actividad física recomendado para la salud, pero es menos favorable para los hombres que para las mujeres.

Gómez, (2015) Objetivo: Analizar la confiabilidad de un cuestionario que evalúa la actividad física en una muestra de escolares adolescentes residentes en edificios de gran altura, mediante consistencia interna y test-retest.



Materiales y métodos: Descriptivo-transversal (trabajo de investigación). Institución. Escolares de 12 a 17 años. Se seleccionó sistemáticamente un total de 109 escolares de ambos sexos. Antropométricamente se midió peso, talla, talla sentada y perímetro abdominal. Además, se administró un cuestionario de actividad física de 11 ítems (test y retest) cada 7 días. Evaluación de la reproducibilidad basada en la consistencia interna y la estabilidad. Resultados: Los valores alfa de Cronbach (consistencia interna) mostraron valores de 0,73-0,77 para ambos sexos. El error técnico de medición (ETM) osciló entre 0,50 y 1,61 % y el coeficiente de correlación de Spearman osciló entre 0,91 y 0,95. Conclusión: El Cuestionario de Actividad Física muestra altos valores de confiabilidad tanto por su consistencia interna como por su estabilidad de medición. desde el punto de vista de la salud, es menos favorable para los hombres que para las mujeres.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Campojo (2018) En la siguiente sección se presenta un resumen del estudio “Actividad Física y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria”. Establecer un vínculo de los estudiantes de secundaria fue primordial el objetivo de estudio. Se hizo una investigación básica, fue descriptivo y correlativo, transversal empleado fue no experimental. 94 estudiantes de cuarto año de secundaria conformaron la población. Para conseguir datos se utilizaron las herramientas de medición. Para la variable actividad física se utilizó el alfa de Cronbach para evaluar su confiabilidad a través de la presentación de una escala política. El proceso de datos utilizando el software SPSS. Analizando descriptivamente y la correlación Esto se logró utilizando el coeficiente Rho de Spearman, con un valor de



$Rho=,437^{**}$ , el cual se interpretó como una relación moderada entre las variables y un  $\alpha = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) que rechazaba la hipótesis nula. Como consecuencia, los hallazgos implican que existe una relación significativa entre las variables y  $\alpha = 0,00$  ( $p < 0,05$ ), rechazando la hipótesis nula. Como resultado, los hallazgos sugieren que existe una relación significativa.

### 2.1.3. Antecedentes Internacionales

Illescas (2017) Objetivo determinando la relación de la aptitud física y las habilidades cognitivas del niño y jóvenes de dicha comunidad de Temuco, Chile, Método Se utilizó el Test de Marcha de los seis minutos para evaluar la aptitud cognitiva y la condición física de la batería Evaluación-0. Resultados Se encontraron correlaciones positivas entre la aptitud física y los factores de clasificación, serie y número relacionados con las habilidades cognitivas en niños y jóvenes. No se encontró correlación estadísticamente significativa para la variable organización perceptiva. Concluyendo la aptitud física afecta el desarrollo de habilidades cognitivas que apoyan el aprendizaje académico en el salón de clases, como la lectura y las matemáticas.

Diesra, (2021) El objetivo de este estudio fue conseguir la similitud entre la actividad física y el rendimiento académico entre los alumnos de primer grado y quinto año de una especialidad de enfermería profesional de la universidad de Filipinas en 2018. Es una investigación cuantitativa, no experimental, descriptivo-correlacional con una cantidad de 163 alumnos. El Cuestionario Internacional de Actividad Física fue utilizado para crear un registro de rendimiento académico. Los resultados mostraron que, mientras que el 52,1% (74) de los estudiantes tienen un rendimiento académico alto, el 67,6% (96) de



los estudiantes realizan actividad física moderada. Así, se concluyó que no habría compensación entre los niveles de actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Peruvian. La razón de esta investigación fue encontrar la similitud de la actividad física y los procesos cognitivos en alumnos del tercer grado del programa de educación profesional de la Universidad Nacional de Ucayali en el año 2020. Las variables del estudio se fundamentaron teóricamente en las teorías de acción razonada, conducta planificada, cognición social, antropología del deporte, teoría del aprendizaje significativo y aprender haciendo. Se concluye que existe una relación directa y significativa entre la actividad física y los procesos cognitivos en los estudiantes.

Orjuela (2020) tuvo como Objetivo: describiendo la relación entre una muestra de habilidades metacognitivas de estudiantes de secundaria y su nivel de actividad física. Método: estudio descriptivo-correlacional en una muestra de 100 estudiantes de una institución educativa de Tunja, Colombia, a quienes se les aplicó la versión IPAQ de la encuesta corta. El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, aplicando las pruebas de chi-cuadrado y su p-valor. Resultados: Son controvertidos porque los estudiantes generalmente realizan altos niveles de actividad física, pero no existe una correlación entre esto y el rendimiento académico; El rendimiento en matemáticas es bajo para ambos sexos, siendo los hombres peores que las mujeres. Conclusión: Se deben poner en práctica estrategias para que las prácticas de actividad física de los estudiantes ayuden en su desarrollo cognitivo.



## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Nivel de actividad física

Para Sara (2013) se puede medir utilizando una escala llamada la actividad física esta escala ayuda a evaluar el nivel de actividad física de una persona en relación con su estilo de vida y nivel de ejercicio consta de diferentes categorías o niveles que representan distintos niveles de actividad física. Estos niveles pueden variar dependiendo del sistema de clasificación utilizado.

- **Sedentario:** Indica un estilo de vida con una mínima o nula actividad física planificada o estructurada. La mayoría del tiempo se pasa sentado o en actividades de baja intensidad.
- **Bajo:** Se refiere a una actividad física mínima, como caminar ocasionalmente, pero sin participar en ejercicio vigoroso o regular.
- **Moderado:** Implica una actividad física regular de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o practicar deportes recreativos de forma regular.
- **Alto:** Significa un nivel significativo de actividad física que incluye ejercicio vigoroso o de alta intensidad, como correr, hacer ejercicio aeróbico intenso, levantar pesas o participar en deportes competitivos.

### 2.2.2. Importancia de la actividad física

Para es de suma importancia para el bienestar general y la salud de las personas. Aquí tienes algunas razones por las cuales la actividad física es fundamental (Jímenez, 2013).



### 2.2.3. Tipos de actividad física

Existen muchos tipos de actividades físicas que se pueden realizar para mantenerse en forma y promover la salud. Aquí te presento algunos ejemplos de distintos tipos de AF (Olmedilla, 2013).

- **Ejercicio cardiovascular:** Este tipo de actividad está orientada a fortalecer el sistema cardiovascular. Incluye actividades como correr, caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, saltar la cuerda y hacer aeróbicos (Olmedilla, 2013).
- **Entrenamiento de fuerza:** Estas actividades se centran en fortalecer los músculos y mejorar la resistencia. Incluyen ejercicios con pesas, levantamiento de pesas, entrenamiento con máquinas, entrenamiento con bandas de resistencia y ejercicios de calistenia como flexiones, dominadas y sentadillas (Olmedilla, 2013).
- **Flexibilidad y estiramiento:** Estas actividades se enfocan en mejorar la flexibilidad y la movilidad articular. Incluyen ejercicios de estiramiento estático, yoga, pilates y tai chi (Olmedilla, 2013).
- **Actividades deportivas:** Participar en deportes como fútbol, baloncesto, tenis, béisbol, voleibol, rugby u otros, es una excelente manera de mantenerse activo y divertirse al mismo tiempo (Olmedilla, 2013).
- **Actividades al aire libre:** Caminar, hacer senderismo, montar en bicicleta, remar, escalar, practicar deportes acuáticos y otras actividades al aire libre brindan una oportunidad para disfrutar de la naturaleza mientras se hace ejercicio (Olmedilla, 2013).



#### 2.2.4. Beneficios de la actividad física

La actividad física regular y el ejercicio tienen numerosos beneficios para la salud, tanto física como mental. Aquí hay algunos de los principales beneficios de la actividad física (Casimiro, 2014).

- **Mejora la salud cardiovascular:** El ejercicio regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea. Esto ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas cardiovasculares (Casimiro, 2014).
- **Control del peso:** La actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable. Combinada con una alimentación equilibrada, puede ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como a mantener un metabolismo saludable (Casimiro, 2014).
- **Fortalecimiento muscular y óseo:** El ejercicio regular, especialmente los ejercicios de resistencia y levantamiento de pesas, ayuda a fortalecer los músculos y los huesos. Esto es especialmente importante para prevenir la pérdida de masa muscular y la osteoporosis, especialmente en personas mayores (Casimiro, 2014).
- **Mejora la flexibilidad y la movilidad:** Realizar actividades físicas que involucren estiramientos y movimientos esto puede prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida en general (Casimiro, 2014).



### **2.2.5. Habilidades Metacognitivas**

Menciona Jaramillo (2014) la capacidad de una persona para reflexionar, supervisar y regular sus propios procesos de pensamiento. Son habilidades que nos permiten ser conscientes de nuestras propias habilidades cognitivas, conocimientos y estrategias de aprendizaje, así como controlar y ajustar nuestra forma de pensar para lograr metas y resolver problemas de manera más efectiva. nos permiten planificar y organizar nuestras actividades cognitivas, estableciendo metas y seleccionando las estrategias adecuadas para alcanzarlas. También implican la capacidad de supervisar nuestro propio progreso y evaluar la efectividad de nuestras estrategias, realizando ajustes cuando sea necesario.

### **2.2.6. Importancia de las Habilidades Metacognitivas**

También refiere Chávez (2006) son extremadamente importantes en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de habilidades cognitivas. La metacognición se refiere al conocimiento y la conciencia que tenemos sobre nuestros propios procesos de pensamiento y aprendizaje. Involucra la capacidad de reflexionar sobre cómo pensamos, comprender nuestras fortalezas y debilidades cognitivas, y regular nuestra propia actividad mental.

#### **a) Autorregulación del aprendizaje**

La metacognición permite a los estudiantes ser conscientes de sus propias estrategias de aprendizaje y monitorear su propio progreso. Pueden identificar qué estrategias funcionan mejor para ellos y ajustar su enfoque de estudio en consecuencia. La autorregulación del aprendizaje es esencial para lograr un aprendizaje efectivo y eficiente (Jaramillo, 2014).



**b) Planificación y organización:**

Las habilidades metacognitivas ayudan a los estudiantes a planificar y organizar sus tareas académicas. Pueden establecer metas realistas, dividir las tareas en pasos más pequeños y seleccionar las estrategias apropiadas para alcanzar esas metas. La planificación efectiva les permite administrar su tiempo de manera más eficiente y maximizar su rendimiento académico (Jaramillo, 2014).

**c) Monitoreo y evaluación:**

La metacognición implica la capacidad de monitorear y evaluar el propio pensamiento y comprensión. Los estudiantes pueden evaluar si están entendiendo un concepto o tema determinado y si necesitan revisar o profundizar su comprensión. También pueden identificar posibles errores o malentendidos y corregirlos de manera proactiva (Jaramillo, 2014).

**d) Transferencia del aprendizaje:**

Las habilidades metacognitivas facilitan la transferencia del aprendizaje, lo que significa aplicar lo que se ha aprendido en una situación a nuevas situaciones o contextos. Los estudiantes metacognitivamente competentes pueden identificar similitudes y diferencias entre situaciones de aprendizaje y aplicar estrategias o conocimientos previos de manera efectiva en nuevas situaciones (Jaramillo, 2014).

**e) Mejora del rendimiento académico:**

Las habilidades metacognitivas están asociadas con un mejor rendimiento académico. Los estudiantes que son conscientes de sus propios



procesos de pensamiento y aprendizaje pueden abordar desafíos académicos de manera más efectiva, adaptar sus estrategias de estudio y resolver problemas de manera más eficiente (Jaramillo, 2014).

### **2.2.7. Importancia de las Habilidades Metacognitivas**

Son un conjunto de habilidades cognitivas superiores que implican la capacidad de autorreflexión, autorregulación y control sobre el propio proceso de pensamiento. Son habilidades que nos permiten entender y controlar nuestros propios procesos mentales, incluyendo la planificación, el monitoreo, la evaluación y la autorregulación de nuestras actividades de aprendizaje (Chávez, 2006).

La importancia de las habilidades metacognitivas radica en que son fundamentales para el aprendizaje efectivo y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico. Al ser conscientes de nuestros propios procesos de pensamiento, podemos tomar decisiones más informadas sobre cómo abordar una tarea, cómo regular nuestro esfuerzo y cómo evaluar nuestros propios resultados. Algunos beneficios clave de las habilidades metacognitivas son los siguientes (Chávez, 2006).

#### **a) Mejora del aprendizaje:**

Al ser conscientes de nuestros propios procesos de pensamiento, podemos identificar las estrategias más efectivas para abordar una tarea y ajustarlas según sea necesario. Esto nos ayuda a mejorar nuestra comprensión, retención y transferencia de conocimientos (Chávez, 2006).



**b) Autonomía y autocontrol:**

Las habilidades metacognitivas nos permiten ser más independientes y autónomos en nuestro aprendizaje. Podemos establecer metas claras, planificar nuestras actividades, monitorear nuestro progreso y ajustar nuestro enfoque según sea necesario. También nos ayuda a resistir la procrastinación y mantener la motivación a lo largo del tiempo (Chávez, 2006).

**c) Pensamiento crítico:**

La metacognición promueve el pensamiento crítico al ayudarnos a evaluar de manera más objetiva nuestras propias ideas, suposiciones y creencias. Nos permite cuestionar nuestros propios razonamientos y considerar diferentes perspectivas, lo que lleva a un pensamiento más profundo y una toma de decisiones más informada (Dominguez, 2002)

**d) Resolución de problemas:**

Al comprender nuestros procesos de pensamiento, podemos identificar y superar obstáculos o dificultades que surjan durante la resolución de problemas. Podemos ajustar nuestras estrategias, evaluar la eficacia de nuestras soluciones y aprender de nuestras experiencias para abordar problemas futuros de manera más efectiva (Chávez, 2006).

**e) Transferencia de habilidades:**

Las habilidades metacognitivas son transferibles a diferentes contextos y situaciones de aprendizaje. Al desarrollar estas habilidades, no solo mejoramos en una tarea o dominio específico, sino que también adquirimos habilidades y estrategias que podemos aplicar en otras áreas de nuestra vida (Chávez, 2006).



### **2.2.8. Dimensiones de las Habilidades Metacognitivas**

Estas habilidades son fundamentales para el aprendizaje efectivo, la resolución de problemas y la toma de decisiones. A continuación, se presentan algunas dimensiones clave de las habilidades metacognitivas (Dominguez, 2002).

#### **a) Dimensión conocimiento declarativo**

Se refiere a la información o conocimiento que se puede expresar de manera verbal o escrita. Es un tipo de conocimiento que se puede describir, declarar o comunicar a través de palabras o símbolos. El conocimiento declarativo se centra en los hechos, conceptos, principios y proposiciones que pueden ser aprendidos, recordados y transmitidos (Dominguez, 2002).

#### **b) Dimensión conocimiento procedimental**

Es un tipo de conocimiento que se adquiere a través de la práctica y la experiencia directa en la realización de tareas o actividades específicas. Se refiere a la comprensión y dominio de los procedimientos, habilidades y técnicas necesarias para llevar a cabo una tarea de manera eficiente y efectiva (Dominguez, 2002).

#### **c) Dimensión conocimiento condicional:**

Esta dimensión implica la conciencia y comprensión de cómo pensamos y aprendemos. Incluye el conocimiento de nuestras fortalezas y debilidades, así como la capacidad de identificar y reflexionar sobre nuestras estrategias y enfoques de aprendizaje (Dominguez, 2002).



**d) Dimensión planificación:**

La planificación metacognitiva implica seleccionar estrategias adecuadas y organizar los recursos necesarios para alcanzar esas metas. Esto implica tomar decisiones sobre qué estrategias utilizar, cuánto tiempo dedicar a una tarea y cómo distribuir los recursos disponibles de manera eficiente (Dominguez, 2002).

**e) Dimensión monitoreo:**

El monitoreo metacognitivo se refiere a la capacidad de supervisar y evaluar nuestro propio pensamiento mientras estamos involucrados en una tarea o proceso. Implica ser consciente de nuestro progreso, detectar errores o malentendidos, y realizar ajustes cuando sea necesario. Esto implica autoevaluación continua y autorregulación (Dominguez, 2002).

**f) Dimensión regulación:**

La regulación metacognitiva implica la capacidad de controlar y ajustar activamente nuestros procesos de pensamiento. Esto implica tomar medidas para corregir errores, cambiar estrategias si no están funcionando y aplicar técnicas de solución de problemas cuando nos encontramos con dificultades. La regulación metacognitiva también incluye la capacidad de gestionar eficazmente el tiempo y los recursos (Dominguez, 2002).

**g) Dimensión evaluación**

Es la capacidad de pensar críticamente sobre nuestros propios pensamientos y procesos de aprendizaje. Implica hacer preguntas sobre nuestras propias creencias y suposiciones, examinar nuestras estrategias de pensamiento y aprender de nuestras experiencias pasadas (Dominguez, 2002).

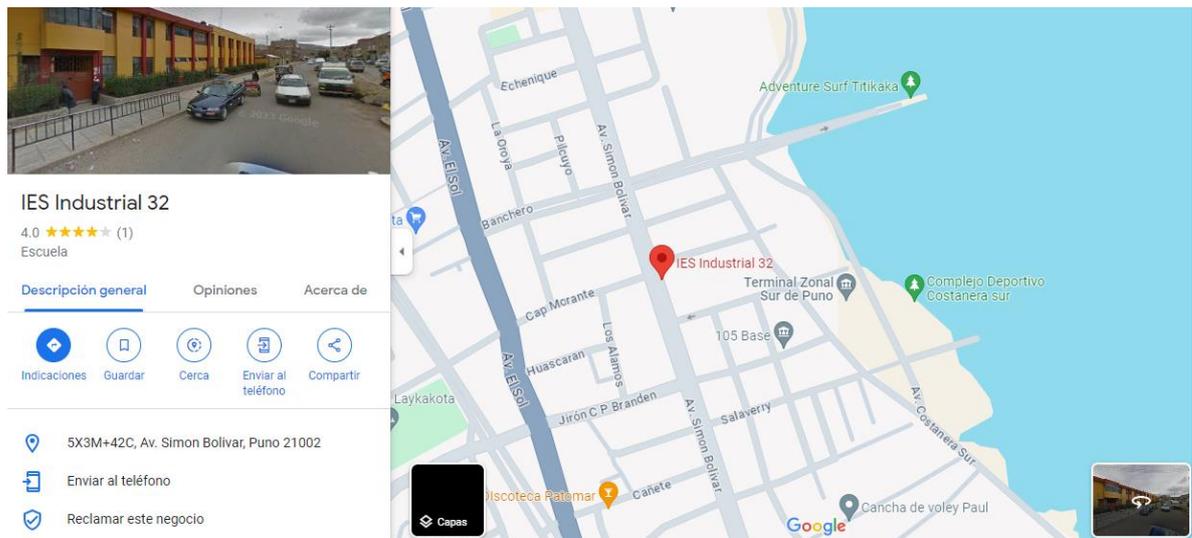
## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

**Figura 1**

*Ubicación geográfica del estudio*



#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en el año académico 2023, y duró un periodo de ocho meses, cumpliendo el programa de actividades presentados en el proyecto de investigación.

#### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

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

- **Técnica:** Encuesta. Se utilizan numerosos procedimientos y tácticas para obtener el resultado deseado, cumpliendo un papel crucial en la finalización de una recuperación de información. También ha tenido fallos porque depende de la aplicación (Hernández, 2014).



- **Instrumento:** Cuestionario Un cuestionario es un conjunto de preguntas con varias respuestas que se utilizan para extraer datos; también puede expresarse como un conjunto de preguntas relacionadas con las dimensiones que se contrastarán de manera planificada y organizada (Hernández, 2014).

### 3.3.2. Validez y Confiabilidad

Desde esta perspectiva, el estudio tuvo en cuenta las recomendaciones de Dishman y Sunhard (27), destacando los requisitos mínimos que debe tener una herramienta de medición como:

Cuestionario de actividad física para adolescentes que asisten a escuelas públicas los resultados demuestran altos niveles de validez en este sentido debido a que el coeficiente de alfa de Cronbach muestra valores de consistencia que oscilan entre 0,92 y 0,98 tanto en la primera como en la segunda evaluación, por lo tanto, se puede concluir que el instrumento desarrollado muestra validez para los adolescentes en ese sentido el instrumento tiene validez y es confiable.

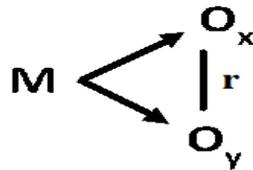
Fuente: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n4/a07v73n4.pdf>

### 3.3.3. Tipo, nivel y diseño de la investigación

- **Tipo:** Fue de tipo básico debido a que no proporciona prácticas inmediatas y se centraba únicamente en profundizar y expandir el ámbito del conocimiento científico actual que correspondía con la realidad. Analizar las teorías científicas que fundamentan sus investigaciones con el fin de perfeccionar su contenido (Hernández, 2014)

- **Nivel:** Fue descriptivo-correlacional dado que se trataba de determinar las particularidades, las funciones y el perfil personal de los individuos, con el fin de medir o recopilar datos entre dos variables debido a su objetivo de establecer la conexión o intensidad de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto determinado (Hernández ,2014).
- **Diseño de la investigación:** Es de diseño no experimental, descriptivo, transversal, correlativo y realizado sin la manipulación de variables de manera premeditada, donde los fenómenos se observan únicamente en sus entornos naturales para realizar su análisis (Arias, 2020)

*Transversal* porque recolectas datos en un momento único su incidencia e interrelación (Hernández ,2014). El siguiente diagrama corresponde a este tipo de diseño:



**Dónde:**

M : Estudiantes

OX : Variable (X):

OY : Variable (Y):

R : Relación existentes entre variables.

### 3.4. POBLACION DE ESTUDIO

#### 3.4.1. Población de estudio

Según Hernández (2014) menciona cómo un conjunto de sujetos o individuos con características no inusuales y presentan residencias, también se



describe como la unidad de evaluación, luego se delimita el contexto a estudiar, y tarde o temprano se pretende generalizar (p. 174) la población estuvo conformado por 105 estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.

**Tabla 1**

*Población de estudiantes*

<b>Grado y sección</b>	<b>total</b>
Primero "A"	15
Primero "B"	15
Primero "C"	15
Primero "D"	15
Primero "E"	15
Primero "F"	15
Primero "G"	15
<b>Total</b>	<b>105</b>

Nota: Registro Auxiliar

### **3.4.2. Muestra de investigación**

Según Hernández (2014) es un subconjunto de la de un total se refiere a un grupo de individuos que son miembros del subgrupo descrito en sus rasgos. (pág. 165)" La muestra estuvo compuesta por 52 estudiantes de E, G Y C de primer grado de la institución educativa secundaria Industrial N° 32 de la ciudad, para su selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico; por conveniencia del investigador ya que son accesibles y de rápida para su selección



**Tabla 2**

*Muestra*

<b>Grado y sección</b>	<b>total</b>
Primero “E”	15
Primero “G”	15
Primero “C”	22
<b>Total</b>	<b>52</b>

Nota: Registro Auxiliar

### 3.5. DISEÑO ESTADISTICO

Según Hernández (2014) Los sujetos de la unidad de análisis serán los estudiantes. Los datos se procesaron en una computadora utilizando Excel, SPSS Versión 22.0, Microsoft Word para documentación y Word. El ámbito teórico y los índices de confianza establecidos para la validación de la hipótesis serán conformes con los resultados.

$$r = \frac{\sum x_i y_i - \bar{x} \bar{y}}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_i^2}{n} - \bar{x}^2\right) \left(\frac{\sum y_i^2}{n} - \bar{y}^2\right)}}$$

**r** : Coeficiente de Pearson.

Valores que se asumirán:

- R = 1:** Correlación perfecta
- 0.8 < R < 1:** Correlación muy alta
- 0.6 < R < 0,8:** Correlación alta
- 0.4 < R < 0,6:** Correlación moderada.
- 0,2 < R < 0,4:** Correlación baja
- 0 < R < 0,2:** Correlación muy baja
- R = 0** Correlación nula



### **3.6. PROCEDIMIENTO**

- Se presentó el documento respectivo a la dirección de la institución educativa, solicitando la autorización correspondiente para proceder a la evaluación de los estudiantes del 1ro año de secundaria, de la institución en estudio.
- Para la aplicación de la escala metacognitiva, se les informó a los estudiantes de 1ro año, que su participación era voluntaria y los resultados serían entregados a las autoridades para su reflexión y mejora educativa.

### **3.7. VARIABLES**

Variable: Habilidades Metacognitivas: Este instrumento, conocido como MAI en inglés, fue desarrollado por Schraw y Denison en 1994 para identificar habilidades metacognitivas en los sujetos el cuestionario tiene 52 ítems que se dividen en ocho categorías distintas: conocimiento declarativo, procedimental, condicional, planificado, organizativo, de seguimiento, purificador y evaluativo, se aplicó a 536 estudiantes, de 10 y 11 de instituciones educativas públicas y privadas. El alfa de Cronbach del instrumento fue de 0,94, mientras que el rango para las ocho categorías estuvo entre 0,61 y 0,71. el MAI es una herramienta confiable y válida que puede ser utilizada en futuros estudios para conocer más sobre la conciencia metacognitiva de los estudiantes.

### **3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Plan de Análisis El análisis estadístico descriptivo fue empleado en programas como Microsoft Word y otros softwares estadísticos SSPS v 25, y se utilizó la información teórica para realizar la investigación en las tablas y gráficos estadísticos. Se tabulará para procesarla estadísticamente en forma cuantitativa.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Objetivo específico 01

Identificar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento declarativo en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.

**Tabla 3**

*Correlaciones nivel de actividad física y conocimiento declarativo*

		Conocimiento declarativo	Nivel de Actividad Física
Conocimiento declarativo	Correlación de Pearson	1	,816**
	Sig. (unilateral)		,000
	N	52	52
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	,816**	1
	Sig. (unilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación:**

La prueba de medición arroja un valor de 0,816 en la correlación de Pearson, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de error de probabilidad de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa e indica una relación significativa entre el conocimiento declarativo y el nivel de AF.



#### 4.1.2. Objetivo específico 02

Establecer la relación entre el nivel de actividad física y Conocimiento procedimental en estudiantes.

**Tabla 4**

*Correlaciones actividad física y conocimiento procedimental*

<b>Correlaciones</b>			
		Nivel de Actividad Física	Conocimiento procedimental
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,883**
	Sig. (unilateral)		,000
	N	52	52
Conocimiento procedimental	Correlación de Pearson	,883**	1
	Sig. (unilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación:**

La prueba de medición arroja un coeficiente de correlación de Pearson de 0,883, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor del error de probabilidad de 0,000 es menor que el nivel de significancia de 0,05, lo que sugiere una hipótesis alternativa. Finalmente, podemos concluir que existe una relación significativa entre el conocimiento procedimental y el nivel de FA.

En resumen, los resultados indican una relación directa, fuerte y significativa entre el nivel de actividad física y el conocimiento procedimental en el contexto del estudio correlacional mencionado.



### 4.1.3. Objetivo Especifico 03

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y Conocimiento condicional en estudiantes

**Tabla 5**

*Correlaciones nivel de actividad física y conocimiento condicional*

		Nivel de Actividad Física	Conocimiento Condicional
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,871**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Conocimiento Condicional	Correlación de Pearson	,871**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación:**

La prueba de medición muestra un coeficiente de correlación de Pearson de 0,871, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el coeficiente de error de probabilidad de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre el nivel de AF y el conocimiento condicional.

El coeficiente de correlación de Pearson de 0,871 indica una fuerte relación positiva entre el nivel de actividad física y el conocimiento condicional. Esto sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física, también tiende a aumentar el conocimiento condicional.



#### 4.1.4. Objetivo Especifico 04

Identificar la relación entre el nivel de actividad física y planificación en estudiantes.

**Tabla 6**

*Correlaciones de nivel de actividad física y planificación*

		Nivel de	
		Actividad Física	Planificación
Física	Nivel de Actividad	1	,854**
	Correlación de Pearson		
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Física Planificación	Nivel de Actividad	,854**	1
	Correlación de Pearson		
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación:**

La prueba de medición arroja un coeficiente de correlación de Pearson de 0,854, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de error de probabilidad de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre el nivel de AF y la planificación.

El coeficiente de correlación de Pearson de 0,854 indica una fuerte relación positiva entre el nivel de actividad física y la planificación. Esto sugiere que hay una tendencia positiva: a medida que aumenta el nivel de actividad física, también tiende a aumentar la capacidad de planificación.



#### 4.1.5. Objetivo específico 05

Establecer la relación entre el nivel de actividad física y organización en estudiantes.

**Tabla 7**

*Correlaciones de nivel de actividad física y organización*

		Nivel de	
		Actividad Física	Organización
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,599**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Organización	Correlación de Pearson	,599**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación:**

La prueba de medición arroja un valor de 0,599 en la correlación de Pearson, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de la probabilidad de error, que es 0,000 y menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre el nivel organizacional y el nivel de AF.

El coeficiente de correlación de Pearson de 0,599 indica una relación moderada entre el nivel de actividad física y la organización. Aunque no es tan fuerte como en otros casos, sigue sugiriendo una asociación positiva entre ambas variables.



#### 4.1.6. Objetivo específico 06

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y monitoreo en estudiantes.

**Tabla 8**

*Correlaciones nivel de actividad física y monitoreo*

		Nivel de	
		Actividad Física	Monitoreo
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,730**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Monitoreo	Correlación de Pearson	,730**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación:**

La prueba de medición arroja un coeficiente de correlación de Pearson de 0,730, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de error de probabilidad de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre el nivel de FA y el seguimiento.

La correlación positiva indica que hay una relación directa entre el nivel de actividad física y el monitoreo. Esto podría interpretarse como una sugerencia de que la participación en actividades físicas podría estar asociada con una mayor conciencia y vigilancia de ciertos aspectos de la vida o la salud.



#### 4.1.7. Objetivo Especifico 07

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y Depuración en estudiantes.

**Tabla 9**

*Correlaciones de nivel de actividad física y depuración*

		Nivel de Actividad	
		Física	Depuración
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,839**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Depuración	Correlación de Pearson	,839**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### **Interpretación**

La prueba de medidas métricas arroja un valor de correlación de Pearson de 0,839, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de la probabilidad de error, que es inferior al umbral de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre el nivel de AF y la purificación.

La correlación positiva indica que hay una relación directa entre el nivel de actividad física y la depuración. Esto podría interpretarse como una sugerencia de que la participación en actividades físicas podría estar asociada con una mayor capacidad de depuración del organismo.



#### 4.1.8. Objetivo Especifico 08

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y Evaluación en estudiantes.

**Tabla 10**

*Correlaciones del nivel de actividad física y evaluación*

		Nivel de	
		Actividad Física	Evaluación
Nivel de	Correlación de Pearson	1	,841**
Actividad física	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Evaluación	Correlación de Pearson	,841**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### Interpretación

La prueba de medición arroja un coeficiente de correlación de Pearson de 0,841, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de error de probabilidad de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre la evaluación y el nivel de AF.

El coeficiente de correlación de Pearson de 0,841 indica una relación fuerte y positiva entre el nivel de actividad física y la evaluación. Esto sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física, también tiende a aumentar la evaluación, pero la dirección específica de esta relación requiere más contexto.

#### 4.1.9. Objetivo General

Determinar la relación significativa entre el nivel de actividad física con las habilidades metacognitivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.

**Tabla 11**

*Correlaciones de nivel de AF y habilidades metacognitivas*

		Nivel de Actividad física	Habilidades Metacognitivas
Nivel de	Correlación de Pearson	1	,834**
Actividad física	Sig. (bilateral)		,000
	N	51	51
Habilidades	Correlación de Pearson	,834**	1
Metacognitivas	Sig. (bilateral)	,000	
	N	51	52

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

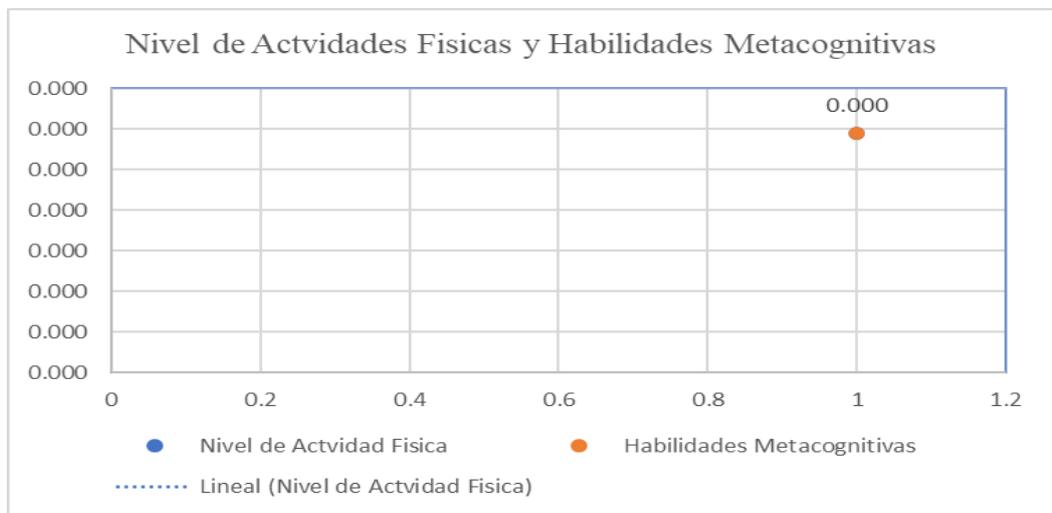
#### **Interpretación**

La prueba de medición arroja un coeficiente de correlación de Pearson de 0,834, lo que indica una relación directa, fuerte y significativa. Además, el valor de error de probabilidad de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05, indica la aceptación de la hipótesis alternativa de que existe una relación significativa entre el nivel de FA y las habilidades metacognitivas.

La correlación positiva indica que hay una relación directa entre el nivel de actividad física y las habilidades metacognitivas. Esta dirección específica de la relación podría interpretarse como la posibilidad de que la participación en actividades físicas esté asociada con un mayor autoconocimiento y autorregulación cognitiva.

**Figura 2**

*Nivel de Actividad Física y Habilidades Metacognitivas*



## 4.2. DISCUSIÓN

Según los resultados encontrados se realiza la comparación y diferencia que han sido contrastados con los antecedentes de la investigación.

Así concluye Mamani (2017) existen pequeñas diferencias en los resultados de la actividad física con los porcentajes más altos, las mujeres se encuentran en un nivel medio (5,8%) y los hombres en un nivel bajo (52,8%), por lo que las mujeres se encuentran en un mejor nivel que los hombres. Estadísticamente no existen diferencias significativas en los resultados de mujeres y hombres ( $p = .205 > 0.05$ ). El estudio concluyó que la actividad física de los escolares de la ciudad de Puno no cumple con el nivel de actividad física recomendado para la salud, pero es menos favorable para los hombres que para las mujeres. De la misma manera Gómez, (2015) antropométricamente se midió peso, talla, talla sentada y perímetro abdominal. Además, se administró un cuestionario de actividad física de 11 ítems (test y pretest) cada 7 días. Evaluación de la reproducibilidad basada en la consistencia interna y la estabilidad. Resultados: Los valores alfa de Cronbach (consistencia interna) mostraron valores de



0,73-0,77 para ambos sexos. El error técnico de medición (ETM) osciló entre 0,50 y 1,61 % y el coeficiente de correlación de Spearman osciló entre 0,91 y 0,95. Conclusión: El Cuestionario de Actividad Física muestra altos valores de confiabilidad tanto por su consistencia interna como por su estabilidad de medición. desde el punto de vista de la salud, es menos favorable para los hombres que para las mujeres. Por otro lado Diesra, (2021) en sus hallazgos muestran que mientras el 52,1% (74) de los estudiantes realizan actividad física moderada, el 67,6% (96) de los estudiantes tienen un rendimiento académico alto Como resultado, se determinó que no existe una correlación entre el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Peri-Umbranian y sus niveles de actividad física. Las variables del estudio se fundamentaron teóricamente en las teorías de acción razonada, conducta planificada , cognición social, antropología del deporte, teoría del aprendizaje significativo y aprender haciendo Se concluye que existe una relación directa y significativa entre la actividad física y los procesos cognitivos en los estudiantes así también Campojó (2018) El proceso de datos utilizando el software SPSS. Analizando descriptivamente y la correlación se logró mediante el coeficiente de Spearman Rho, con un valor de  $Rho=,437^{**}$  interpretado como una relación moderada entre las variables y  $\alpha = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) rechazando la hipótesis nula. Como resultado, los hallazgos sugieren que existe una relación significativa “entre las variables y  $\alpha = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) rechazando la hipótesis nula. Como resultado, los hallazgos sugieren que existe una relación significativa” por otro lado Illescas (2017) los resultados se encontraron correlaciones positivas entre la aptitud física y los factores de clasificación, serie y número relacionados con las habilidades cognitivas en niños y jóvenes. No se encontró correlación estadísticamente significativa para la variable organización perceptiva. Concluyendo la aptitud física afecta el desarrollo de habilidades cognitivas que apoyan



el aprendizaje académico en el salón de clases, como la lectura y las matemáticas el autor Orjuela (2020) aplicando las pruebas de chi-cuadrado y su p-valor Resultados: Son controvertidos porque los estudiantes generalmente realizan altos niveles de actividad física, pero no existe una correlación entre esto y el rendimiento académico; El rendimiento en matemáticas es bajo para ambos sexos, siendo los hombres peores que las mujeres Conclusión: Se deben poner en práctica estrategias para que las prácticas de actividad física de los estudiantes ayuden en su desarrollo cognitivo. También menciona Sebastián (2019) El estudio actual tuvo como objetivo evaluar la relación entre el nivel de actividad los resultados mostraron que la EF obtuvo calificaciones más altas que la NMGLa licencia científica tuvo los niveles más altos de FA así como los mejores puntos tanto en EF como en NMG. No hubo diferencias perceptibles en la correlación entre los trabajos en estudiante en función de su modalidad de bachillerato Los estudiantes que participaron en actividades extracurriculares superaron a sus compañeros. Para García (2021) Los datos se han recogido manualmente en una hoja de papel y luego se han transferido a una hoja de cálculo de Excel utilizando como instrumento una báscula de bioimpedancia, grasa corporal, masa muscular, densidad de grasa marina, IMC en mujeres (73 %), contenido de agua corporal y grasa visceral por el contrario, el porcentaje de grasa corporal, en hombres (54%) y la edad metabólica apuntan a niveles poco saludables Sin embargo, todos ellos tienen buenos resultados con poca variación en las notas Por esta razón, ha sido difícil sacar conclusiones definitivas sobre la relación entre la actividad física y el rendimiento académico



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La prueba de medidas simétricas, muestra un valor de 0.810 en la correlación de Pearson y el valor de probabilidad de error es de 0.000, que es inferior al parámetro de 0,05 se evidencia que si existe relación significativa por lo que se acepta la hipótesis alterna entre nivel AF y conocimiento declarativo.

**SEGUNDA:** La prueba de medidas simétricas, arrojan un valor de 0.883 en la correlación de Pearson, el valor de probabilidad de error de 0.000, que es inferior al parámetro de 0,05 lo que implica que existe relación significativa y se acepta la hipótesis alterna entre nivel de AF y conocimiento procedimental.

**TERCERA:** Muestra la prueba de medidas simétricas el valor de 0.871 en la correlación de Pearson y un valor de probabilidad de error de 0.000, que es inferior al parámetro de 0,05 por lo que podemos afirmar que si existe relación significativa y se acepta la hipótesis alterna entre nivel de AF y conocimiento condicional.

**CUARTA:** La prueba de medidas simétricas, de muestra un valor de 0.854 en la correlación de Pearson y el valor de probabilidad de error de 0.000, que es inferior a 0,05, se demuestra la aceptación de la hipótesis alterna donde; lo que implica que existe relación significativa entre nivel de actividad física y planificación.

**QUINTA:** La prueba de medidas simétricas, muestra un valor de 0.599 en la correlación de Pearson y el valor de probabilidad de error de 0.000, que



es inferior al parámetro de 0,05, se acepta la hipótesis alterna y se afirma que si existe relación significativa entre nivel de AF y organización.

**SEXTA:** Demuestra la prueba de medidas simétricas un valor de 0.730 en la correlación de Pearson y el valor de probabilidad de error de 0.000 y es inferior al parámetro de 0,05, aceptamos la hipótesis alterna podemos mencionar que si existe relación significativa entre nivel de AF y monitoreo.

**SÉPTIMA:** Según los resultados la prueba de medidas simétricas da un valor de 0.839 en la correlación de Pearson, además el valor de probabilidad de error es 0.000, inferior al parámetro de 0,05, se acepta la hipótesis alterna evidenciando que si existe relación significativa entre nivel AF y depuración.

**OCTAVA:** La prueba de medidas simétricas, dan un valor de 0.841 en la correlación de Pearson, por otro lado, el valor de probabilidad de error de 0.000, es inferior al a 0,05, se acepta la hipótesis alterna; concluyendo que si existe relación significativa entre nivel de AF y evaluación.

**NOVENA:** Según el objetivo general planteado la prueba de medidas simétricas se obtiene un valor de 0.834 con la correlación de Pearson, además por el valor de probabilidad de error de 0.000, que es inferior al parámetro de 0,05, lo que implica que si existe relación significativa por lo que se acepta la hipótesis alterna entre las dos variables de la AF y habilidades metacognitivas.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA.** Se recomienda a la I.E.S. explorar diferentes técnicas y estrategias de aprendizaje, como la elaboración, resumen, subrayado, entre otras. Prueba diferentes métodos y descubre cuáles funcionan mejor para ti en diferentes situaciones de aprendizaje.
- SEGUNDA.** Se recomienda de la I.E.S. incorporar diferentes tipos de ejercicio en tu rutina para trabajar diferentes grupos musculares y mantener el interés se puede alternar entre actividades aeróbicas como correr, nadar o bailar, y ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas o yoga.
- TERCERA.** Se recomienda a la I.E.S. evaluar tu propio aprendizaje y desempeño de manera regular pregunta qué estrategias están funcionando bien y cuáles necesitan mejorarse realiza ajustes en tus enfoques de estudio según sea necesario.
- CUARTA.** Se recomienda a la I.E.S. tener que programar sesiones regulares de ejercicio en tu agenda para asegurarte de dedicar tiempo a la actividad física trata de encontrar un horario que se ajuste a tus necesidades y compromisos diarios.
- QUINTA:** Se recomienda a la I.E.S. En algunas situaciones prestar atención a las señales que te envía tu cuerpo si sientes dolor o fatiga excesiva, es importante que descanses y permitas que tu cuerpo se recupere. No te exijas más de lo necesario.
- SEXTA:** Se recomienda a la I.E.S. definir metas claras y específicas para tus actividades de aprendizaje estas metas pueden ser tanto a corto como a



largo plazo, evaluar cada uno su progreso periódicamente y realiza ajustes si es necesario.

**SÉPTIMA:** Se recomienda a la I.E.S. practicar la actividad física como el desarrollo de habilidades metacognitivas requieren práctica constante mantén una actitud perseverante y disfruta del proceso de mejora continua.

**OCTAVA:** Se recomienda a la I.E.S. establecer metas realistas que sean alcanzables en función de tu nivel de condición física actual, puedes empezar con metas pequeñas y gradualmente aumentar la intensidad y la duración de tus sesiones de ejercicio.

**NOVENA:** Se recomienda a la I.E.S. elegir una actividad física que te resulte placentera y motivante ya que aumentará las posibilidades de que la realices de manera regular alguna actividad física.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amao, G. J. (2018). *Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018.* lima. Obtenido de Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018
- Arias, G. J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica.* doi:file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/AriasGonzales\_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion\_libro.pdf
- Arzola, S. (2018). *Juegos motores para fortalecer la psicomotricidad gruesa en el Nivel Inicial.* Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.
- Ballcells, M. C. (2018). *1001 ejercicios y juegos de recreación.* Barcelona : 6. doi:[https://books.google.com.pe/books?id=-VORDwAAQBAJ&dq=Ejercicios+Recreativos&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=-VORDwAAQBAJ&dq=Ejercicios+Recreativos&source=gbs_navlinks_s)
- Cacñahuaray, R. (2013). *Los juegos motores y su relación con el aprendizaje en el área de Educación Física en los estudiantyes del 3° Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Experimental N° 1278 UGEL 06, La Molina, 2012.* Lima.: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle "La Cantuta".
- Calizaya, R. J. (2019). *Obesidad en escolares de 6 a 12 años de la I.E.P. Glorioso Distrito de Acora.* ACora. Recuperado el 13 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/4644>
- Carrasco, D. S. (2005). *Metodología de la Investigación Científica.* Lima: San Marcos . doi:file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologia\_de\_La\_Investigacion\_Cientifi.pdf
- Castillas, H. (2010). *Relación entre la actividad física y la obesidad en niños y jóvenes del nivel escolar en Puerto Rico.* Cupey: Universidad Metropolitana Recinto Cupey.
- Chávez, José. (2006). *Guía para el desarrollo de los procesos metacognitivos.* Lima-Perú: Kinko's Impresores S.A.C. Disponible en: <https://es.slideshare.net/>



*Definiciones.* (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de

<https://www.google.com/search?q=la+obesidad+y+el+sobrepeso+se+definen+como+una+acumulaci%C3%B3n+anormal+o+excesiva+de+grasa+que+puede+ser+perjudicial+para+la+salud%E2%80%9D&oq=la+obesidad+y+el+sobrepeso+se+definen+como+una+acumulaci%C3%B3n+anormal+o+exces>

*Diccionario.* (8 de Setiembre de 2021). Obtenido de

<https://www.google.com/search?q=ejercicios+f%C3%ADsicos+recreativos&oq=ejercicios+f%C3%ADsicos+recreativos&aqs=chrome..69i57j0i19i22i30i2j0i10i19i22i30.3567j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Greene, J. L., Hansen, D. M., Gibson, C. A., Sullivan, D. K., Poggio, J., Mayo, M. S., Lambourne, K., Szabo-Reed, A. N., Herrmann, S. D. Honas, J. J. Scudder, M. R., Betts, J. L., Henley, K., Hunt, S. L., & Washburna, R. A. (2017). *Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year clusterrandomized trial. Preventive Medicine, 99, 140-145.*  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.02.006>

Dominguez, J. A. (2019). La competencia motriz, bondades de una competencia clave, ausente del currículo vigente. *Supervisión.*, 5.

Domínguez, Rosa y Espeso, Gaité. (2002). *El conocimiento metacognitivo y su influencia en el aprendizaje moto.* Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Vol. 2. N°4. pp. 59 - 68.  
Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista>

Dueñas, B. J. (2018). *Nivel de actividad física y obesidad en niños de la Institucion Educativa Primaria 70047 Huáscar de la ciudad de Puno 2017.* Puno. Recuperado el 12 de Marzo de 2022, de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9470>

Galán, D. A. (2018). *Proyectos de animación físico-deportivos y recreativos.* AFDA0211. IC Editorial.  
doi:[https://books.google.com.pe/books?id=SVApEAAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=SVApEAAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs_navlinks_s)



- Galvéz, J. (2000). *Métodos y Técnicas de Aprendizaje. Teoría y Práctica*. Cajamarca: Gráfica "San Marcos".
- Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición ed.). (S. D. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, Ed.) México, Mexico . Recuperado el 15 de Diciembre de 2022, de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Jaramillo, Lilian y Simbaña, Verónica. (2014). *La metacognición y su aplicación en herramientas virtuales desde la práctica docente. Sophia, Colección de filosofía de la Educación*. Vol. 16, N°1, pp. 299-313. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4418>
- Hinojosa, F. R. (2021). *efectos de la hipnosis activa-alerta sobre la pérdida de peso*. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://eprints.uanl.mx/23052/1/1080315821.pdf>
- Huamán, S. (2016). *Programa de juegos para desarrollar la coordinación motriz de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo Mendoza de Soccospata- Andahuaylas, Apurimac, 2014*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Huerta, V. R. (2019). "*Sistema De Ejercicios Físicos Para Disminuir La Obesidad En Los Estudiantes De 10 A 12 Años*". Recuperado el 25 de Abril de 2023, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39617/1/Vite%20Huerta%20Ricardo%20Leonel%20%20%202026-2019.pdf>
- Mamani, V. E. (2021). *Hábitos alimentarios, práctica de actividad física y el estado nutricional en la población de 9-11 años de la institución educativa primaria 70718 villa del lago de puno*. Puno. Recuperado el 13 de Marzo de 2022, de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16212/Vasquez\\_Mamani\\_Eddy\\_Cesar.pdf?sequence=1](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16212/Vasquez_Mamani_Eddy_Cesar.pdf?sequence=1)
- Molina, E. (2014). "*Definición, etiología y epidemiología del sobrepeso y obesidad infantil en el Perú*". *Revista Nutricional.*, 1410 - 1417.



- Mondragon, G., & VILCHEZ, S. (2020). *"Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos del 5to. grado de Primaria de la Institución Educativa Particular "De la Cruz" Pueblo Libre - Lima. 2020. Ica: Desconocido.*
- Montero, C. C. (2021). *La actividad física herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad en niños de 8 a 10 años del Colegio Torremolinos.* doi:[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2021&q=Montero%2C+%282021%29+El+actual+trabajo+de+investigaci%C3%B3n+como+objetivo+principal+fue+desarrollar+%2Cmovimiento+f%C3%ADsico%2C+instrumento+fundamental+en+la+prevenci%C3%B3n+del+sobrepe](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2021&q=Montero%2C+%282021%29+El+actual+trabajo+de+investigaci%C3%B3n+como+objetivo+principal+fue+desarrollar+%2Cmovimiento+f%C3%ADsico%2C+instrumento+fundamental+en+la+prevenci%C3%B3n+del+sobrepe)
- Moreno, L. J. (2021). *Aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas, para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes de 12 a 14 años de edad de la I. E. "José Carlos Mariátegui" del distrito de Sicsibamba - Sihuas - 2017.* Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3779>
- Observa-T PERÚ.* (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <http://www.observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/5.5-Sobrepeso-y-obesidad.pdf>
- Oleguer, C. F. (2018). *Mil 1 ejercicios y juegos de recreación* (Paidotribo ed.). España. doi:[https://books.google.com.pe/books?id=-VORDwAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=-VORDwAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Orihuela, A. (2021). *Más allá del sobrepeso: Saciando el hambre de ti: somos lo que comemos y comemos lo que callamos.* Penguin Random House Grupo Editorial México, 2021. doi:[https://books.google.com.pe/books?id=hMUrEAAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=hMUrEAAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Ortiz, G. A. (2020). *Obesidad infantil en contextos escolares.* Editorial Circulo Rojo. doi:[https://books.google.com.pe/books?id=zjfzDwAAQBAJ&dq=sobrepeso+en+ni%C3%B1os&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=zjfzDwAAQBAJ&dq=sobrepeso+en+ni%C3%B1os&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Poma, M. (2017). *"Factores de actividad física y nivel socioeconómico que influye en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa*



N° 42238 *Enrique Pallardelle de la Ciudad De Tacna - 2015* . Puno:  
Desconocido.

Quispe, Q. Y. (2023). *Diseños y Secuencia Didáctica para la Investigación en un Nuevo Paradigma*. (C. L. Internacional, Ed.) Ñeembucu , Ñeembucu , Paraguay :  
Centro de Investigación y Desarrollo.

<https://biblioteca.ciencialatina.org/disenos-y-secuencia-didactica-para-la-investigacion-en-un-nuevo-paradigma/> [https://doi.org/10.37811/cli\\_w957](https://doi.org/10.37811/cli_w957)

Ruiz, L. M. (2004). *Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte*. Revista de Educación , 21 - 33.

Sahili, L. F. (2021). *Psicología del sobrepeso y la obesidad (segunda edición): La salud comprometida, ahora con el COVID-19* (Vol. 4). (2. Universidad de Guanajuato, Ed.)  
doi:[https://books.google.com.pe/books?id=3BXCDwAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=3BXCDwAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

Salud, O. M. (2011). *Encuesta Global de SWalud Escolar. Catalogación hecha por Centro de Gestión del Conocimiento OPS/OMS Perú*. Lima: MINSA.

*Significado de sobrepeso*. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=sigbificado+de+sobrepeso&oq=sigbificado+de+sobrepeso&aqs=chrome..69i57j0i13i30j0i22i30l8.5879j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Tapia, W. I. (2018). *Implementación de un programa de actividades físicas recreativas, para disminuir los niveles de sobrepeso y obesidad de los niños de 10 a 12 años, de la escuela Rigoberto Navas Calle*.  
doi:<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16412>

Talavera, M. (2020). *Actividad física como mejora del rendimiento académico y aspectos cognitivos* [Tesis de Licenciatura, Universidad De Jaén]. Recuperado de [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/15701/4/Talavera\\_Fernndez\\_Miguel\\_TFG\\_Educaci\\_n\\_Primeria.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/15701/4/Talavera_Fernndez_Miguel_TFG_Educaci_n_Primeria.pdf)



- Trullén, C. (2020). *Relación entre factores sociodemográficos, actividad física extraescolar y rendimiento académico en estudiantes de educación primaria*. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 63. 60-79. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279810>
- Vásquez, W. (2007). *Diccionario de Pedagogía*. Lima: San Marcos.
- Vega, G. R. (2021). *Una barra más allá del aguante: Rebelión Auriverde y Aguante 99, la historia de una pasión por la que vivir*. Recuperado el 05 de Marzo de 2022, de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/15013>
- Villalba, S., Villena, M., y Castro, R. (2020). *Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria*. Sport TK Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte. 9(2). 95-100. <https://doi.org/10.6018/sportk.454231>
- Wikipedia. (22 de Agosto de 2021). Obtenido de La enciclopedia libre: <https://www.google.com/search?q=wikipedia+espa%C3%B1ol&oq=wikipedia&aqs=chrome..69i57j0i512l9.9367j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Yáñez, R., Barraza, F., y Mahecha, S., (2016). *Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile*. Educación Física y Ciencia, 18 (2), 1-10. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf>



## ANEXOS

**ANEXO 1:** Matriz de Consistencia

Planteamiento del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Población y Muestra	Metodología
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno?</p> <p><b>Problema Especifico</b> ¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento declarativo en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p> <p>¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación significativa entre el nivel de actividad física con las habilidades metacognitivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.</p> <p><b>Objetivo Especifico</b> -Determinar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento declarativo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno. -Establecer la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento declarativo en la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno?</p>	<p><b>Hipótesis General</b> Ha = Si existe relación significativa entre el nivel de actividad física con las habilidades metacognitivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.</p> <p>Ho = No existe relación significativa entre el nivel de actividad física con las habilidades metacognitivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 Puno.</p> <p><b>Hipótesis Específicos</b> Existe relación significativa entre el nivel de la actividad</p>	<p><b>VI:</b> Nivel de actividad física <b>VD:</b> <b>Habilidades metacognitivas</b> -Dimensión de conocimiento declarativo -Dimensión de conocimiento procedimental -Dimensión de conocimiento condicional -Dimensión de planificación -Dimensión de organización. -Dimensión de monitoreo -Dimensión de depuración -Dimensión de evaluación</p>	<p><b>Población</b> Estuvo conformado por 105 estudiantes</p> <p><b>Muestra</b> Se considero a 52 alumnos de las secciones C,E,G, Para la selección de utilizo el muestreo no probabilístico se seleccionó por conveniencia a 52 estudiantes</p>	<p><b>Tipo</b> Básica</p> <p><b>Nivel</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño</b> No Experimental Correlacional</p> <p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Técnica</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento</b> Cuestionario de actividad física para adolescentes</p> <p>Cuestionario de habilidades metacognitivas</p>

<p>dimensión del Conocimiento procedimental en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p>	<p>estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno. -Determinar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento condicional en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>	<p>física con la dimensión conocimiento declarativo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>		
<p>¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión del Conocimiento condicional en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p>	<p>-Identificar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión planificación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>	<p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión conocimiento procedimental en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>		
<p>¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión planificación en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p>	<p>-Establecer la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión organización en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>	<p>Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión conocimiento condicional en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>		
<p>¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión organización en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p>	<p>-Determinar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión monitoreo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno. -Determinar la relación</p>	<p>Existe relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión planificación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>		

<p>significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión monitoreo en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p> <p>¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión Depuración en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p> <p>¿Cuál será la relación significativa entre el nivel de actividad física con la dimensión Evaluación en estudiantes de la I.E.S. Industrial 32 Puno?</p>	<p>entre el nivel de actividad física con la dimensión Depuración en estudiantes de la I.E.S. 32 Puno.</p> <p>-Determinar la relación entre el nivel de actividad física con la dimensión Evaluación en estudiantes de la I.E.S. 32 Puno.</p>	<p>Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión organización en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión monitoreo en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión depuración en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de la actividad física con la dimensión evaluación en estudiantes de la de la I.E.S. 32 Puno.</p>			
--	---	--	--	--	--



## ANEXO 2: Cuestionario de Niveles de Actividad Física

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA		
Fecha: ___ / ___ /20	Edad: ___ años	Sexo: F ( ) M ( )
<p>Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia.</p> <p>Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.</p>		
<p>Para responder las preguntas recuerda que:</p> <p>Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal. Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.</p>		

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?  
a) Un deporte en específico  
b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)  
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)  
d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas  
e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?  
a) En ninguna actividad  
b) Mirando televisión  
c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas  
d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta  
e) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?  
a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket  
b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)  
c) Actividades como pintura, música, costura  
d) Ninguna actividad

4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?  
a) Ninguna  
b) Solo a veces  
c) A menudo  
d) Siempre

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?  
a) Ninguno  
b) 2 o 3  
c) 4 o 5  
d) Más de 5

6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) ocupas por día?  
a) Menos de 10 minutos  
b) De 10 a 30 minutos  
c) De 30 a 40 minutos  
d) Más de 40 minutos

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?  
a) Ninguna  
b) 2 o 3  
c) 4 o 5  
d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?  
a) Menos de 10 minutos  
b) De 10 a 30 minutos  
c) De 30 a 40 minutos  
d) Mas de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?  
a) Ninguna  
b) 2 o 3  
c) 4 o 5  
d) Más de 5

10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?  
a) Menos de 10 minutos  
b) De 10 a 30 minutos  
c) De 30 a 40 minutos  
d) Más de 40 minutos

11. ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?  
a) Movilidad particular  
b) Transporte urbano  
c) A pie

Fuente : <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n4/a07v73n4.pdf>



### ANEXO 3: Cuestionario Habilidades Metacognitivas

Responder cada pregunta, no te entretengas demasiado en cada pregunta; si en alguna tienes duda, anota marca de 1 a 5 (usa el 3 el menor número de veces que sea posible) teniendo en cuenta las alternativas:

A continuación, te presentamos una serie de preguntas sobre tu comportamiento o actitudes más comunes hacia tus trabajos y tareas académicas. Lee detenidamente cada pregunta y responde qué tanto el enunciado te describe a ti; no en término de cómo piensas que debería ser, o de lo que otros piensan de ti. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Tus respuestas serán absolutamente confidenciales y únicamente serán empleadas para propósitos investigativos. Por favor contesta todos los enunciados. No te entretengas demasiado en cada pregunta; si en alguna tienes duda, anota tu primera impresión.

En cada afirmación marca de 1 a 5 (usa el 3 el menor número de veces que sea posible) teniendo en cuenta que:

1	2	3	4	5
<i>Completamente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni en desacuerdo ni de acuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Completamente de acuerdo</i>

	1	2	3	4	5
1. Me pregunto constantemente si estoy alcanzando mis metas.					
2. Pienso en varias maneras de resolver un problema antes de responderlo.					
3. Intento utilizar estrategias que me han funcionado en el pasado.					
4. Mientras estudio organizo el tiempo para poder acabar la tarea.					
5. Soy consciente de los puntos fuertes y débiles de mi inteligencia.					
6. Pienso en lo que realmente necesito aprender antes de empezar una tarea.					
7. Cuando termino un examen sé cómo me ha ido.					
8. Me propongo objetivos específicos antes de empezar una tarea.					



9. Voy más despacio cuando me encuentro con información importante.					
10. Tengo claro qué tipo de información es más importante aprender.					
11. Cuando resuelvo un problema me pregunto si he tenido en cuenta todas las opciones.					
12. Soy bueno para organizar información.					
13. Conscientemente centro mi atención en la información que es importante.					
14. Utilizo cada estrategia con un propósito específico.					
15. Aprendo mejor cuando ya conozco algo sobre el tema.					
16. Sé qué esperan los profesores que yo aprenda.					
17. Se me facilita recordar la información.					
18. Dependiendo de la situación utilizo diferentes estrategias de aprendizaje.					
19. Cuando termino una tarea me pregunto si había una manera más fácil de hacerla.					
20. Cuando me propongo aprender un tema, lo consigo.					
21. Repaso periódicamente para ayudarme a entender relaciones importantes.					
22. Me hago preguntas sobre el tema antes de empezar a estudiar.					
23. Pienso en distintas maneras de resolver un problema y escojo la mejor.					
24. Cuando termino de estudiar hago un resumen de lo que he aprendido.					
25. Pido ayuda cuando no entiendo algo.					
26. Puedo motivarme para aprender cuando lo necesito.					
27. Soy consciente de las estrategias que utilizo cuando estudio.					
28. Mientras estudio, analizo de forma automática la utilidad de las estrategias que uso.					
29. Uso los puntos fuertes de mi inteligencia para compensar mis debilidades.					
30. Centro mi atención en el significado y la importancia de la información nueva.					



31. Me invento mis propios ejemplos para poder entender mejor la información.					
32. Me doy cuenta de si he entendido algo o no.					
33. Utilizo de forma automática estrategias de aprendizaje útiles.					
34. Cuando estoy estudiando, de vez en cuando hago una pausa para ver si estoy entendiendo.					
35. Sé en qué situación será más efectiva cada estrategia.					
36. Cuando termino una tarea me pregunto hasta qué punto he conseguido mis objetivos.					
37. Mientras estudio hago dibujos o diagramas que me ayuden a entender.					
38. Después de resolver un problema me pregunto si he tenido en cuenta todas las opciones.					
39. Intento expresar con mis propias palabras la información nueva.					
40. Cuando no logro entender un problema cambio las estrategias.					
41. Utilizo la estructura y la organización del texto para comprender mejor.					
42. Leo cuidadosamente los enunciados antes de empezar una tarea.					
43. Me pregunto si lo que estoy leyendo está relacionado con lo que ya sé.					
44. Cuando estoy confundido me pregunto si lo que suponía era correcto o no.					
45. Organizo el tiempo para lograr mejor mis objetivos.					
46. Aprendo más cuando me interesa el tema.					
47. Cuando estudio intento hacerlo por etapas.					
48. Me fijo más en el sentido global que en el específico.					
49. Cuando aprendo algo nuevo me pregunto si lo entiendo bien o no.					
50. Cuando termino una tarea me pregunto si he aprendido lo máximo posible.					
51. Cuando la información nueva es confusa, me detengo y la repaso.					
52. Me detengo y releo cuando estoy confundido.					



<b>Categoría</b>	<b>Número de ítems</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Conocimiento declarativo	8	0.71
Conocimiento procedimental	4	0.61
Conocimiento condicional	5	0.67
Planificación	7	0.76
Organización	10	0.77
Monitoreo	7	0.65
Depuración	5	0.65
Evaluación	6	0.70

**Fuente:** Schraw & Moshman (1995) Habilidades metacognitivas MAI Balcikanli (2011) (p.61).

ISSN 2216-0159

<file:///E:/HABILIDDAES%20INSTRUMENTO%20VALIDADO.pdf>



## ANEXO 4: Solicitud de Ejecucion

FUT:  
SOLICITA: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Nº DE REGISTRO: 126  
HORA: 11:59  
FOLIO: 4

SOLICITO: permiso para realizar Trabajo de Investigación

SEÑOR: CERO WALTER GONZALES PEREZ  
DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32

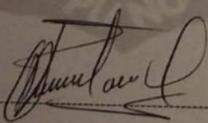
YO, ALEXANDER LIMACHI PALACIOS, identificado  
Con DNI N° 77292984, código de matrícula N° 180151  
Con domicilio av., simón bolívar con 9 de octubre en  
el departamento de puno. Ante Ud. Respetuosamente  
me presento y expongo

que habiendo culminado la carrera  
profesional de EDUCACION FISICA en la universidad nacional del altiplano puno solicito a Ud.  
Permiso para realizar trabajo de investigación en su institución sobre "NIVEL DE ACTIVIDAD  
FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES METACOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA 3  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32 PUNO"

03 ABR. 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

POR LO EXPUESTO  
ruego usted acceder a mi solicitud  
puno 03 de abril del 2023

  
ALEXANDER LIMACHI PALACIOS  
DNI: 772929284



## ANEXO 5: Constancia de Ejecución

 DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PUNO - UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA PUNO 

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "INDUSTRIAL 32"**  
DIRECCIÓN: AV. SIMÓN BOLÍVAR N° 1505 Y JR. AREQUIPA N° 1281 - PUNO - TELÉFONO: 983918215

*"Cuna de Emprendedores"*

---

**"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"**

# CONSTANCIA

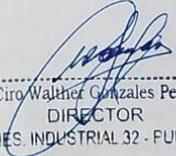
**EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32 – PUNO.**

HACE CONSTAR:

Que, el señor **ALEXANDER LIMACHI PALACIOS**, identificado con DNI N° 77292984, Bachiller en la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, ha ejecutado el Proyecto de Investigación Titulado **"NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y SU RELACION CON LAS HABILIDADES METACOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32 CIUDAD DE PUNO"**, mediante encuestas con los estudiantes de Primer Grado en coordinación con los Docentes de Área, desde el 19 al 30 de Agosto 2023

Se expide la presente constancia a petición escrita del interesado, para los fines pertinentes.

Puno, 28 de Noviembre del 2023

   
Ciro Walther Gonzales Perez  
DIRECTOR  
IES. INDUSTRIAL 32 - PUNO

CWGP/Dir.IESI.32  
YAA/Sec.  
cc: arch.



## ANEXO 6: Declaración jurada de autenticidad de tesis



### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo ALEXANDER LIMACHI PALACIOS,  
identificado con DNI 77292984 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
“ NIVEL DE ACTUACION FISICA Y SU RELACION CON LAS HABILIDADES  
METACOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA  
SECUNDARIA INDUSTRIAL 32 CIUDAD DE PUNO AÑO 2022. ”

Es un tema original.

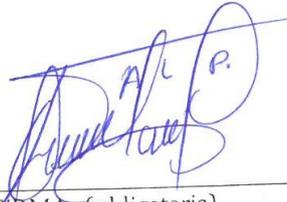
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, 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 las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 10 de ENERO del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 7: Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo ALEXANDER LIHACHI PALACIOS,  
identificado con DNI 77292984 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA,  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y SU RELACION CON LAS  
HABILIDADES METAGOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL 32 CIUDAD DE PUNO AÑO 2022!!

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 10 de ENERO del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella