



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70291 AURINCOTA
DEL DISTRITO HUACULLANI.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. BLADIMIR CHAMBILLA TIJOTANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70291 AURINCOTA DEL DISTRITO HUACULLANI.

AUTOR

BLADIMIR CHAMBILLA TIJOTANI

RECUENTO DE PALABRAS

9635 Words

RECUENTO DE CARACTERES

51831 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

63 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.8MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 5, 2023 10:07 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 5, 2023 10:08 AM GMT-5

● 18% de similitud general

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

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 11 palabras)
- Material citado


Dra. Domestica Nazamani Jilaja
DOCENTE
UNA - PUNO


Dr. Efraín X. Yupanqui Pino
SUB DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN
EPEF - FCEDUC - UNAP



DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado primeramente a DIOS con mucho cariño, a mis padres quienes me brindaron un apoyo moral, y sobre todo económicamente para seguir adelante con el transcurso de mi carrera profesional, por los consejos que siempre me dan, gracias a ello sigo adelante a pesar de que haya muchos obstáculos, Seguidamente, a mi adora hija Cindy Zulimar, quien me impulsa esa motivación, la fuerza para seguir adelante y hacer realidad mis objetivos trasados.

Bladimir Chambilla Tijotani



AGRADECIMIENTOS

En lo primordial doy gracias a Dios por permitirme cumplir mi sueño de ser un gran profesional, también agradezco y doy las gracias a mi universidad, a mi Escuela Profesional de Educación Física por esa formación competente.

A mis queridos padres, hermanos y familiares que siempre me apoyaron económicamente, moralmente y por sus buenos consejos y alientos que hicieron que logre este sueño tan anhelado.

De igual manera le agradezco a mi asesora, por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido alcanzar a esta instancia tan esperado.

Bladimir Chambilla Tijotani



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

INDICE DE FIGURAS

INDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS 10

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 14

1.1.1. Problema general..... 15

1.1.2. Problemas específicos 15

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16

1.2.1. Objetivo General 16

1.2.2. Objetivos específicos..... 16

CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

1.2. ANTECEDENTES..... 17

1.2.1. Nivel internacional 17

1.2.2. Nivel nacional 17

1.2.3. Nivel local 18

2.2. MARCO TEÓRICO 21

2.2.1 Condición física..... 21



2.2.2. Capacidades físicas Condicionales.....	21
2.2.3. Definición de Resistencia.....	21
2.2.4. Tipos de Resistencia.....	21
2.2.5. Evolución de la resistencia.....	23
2.2.6. Consideraciones sobre la resistencia.....	24
2.2.7. Fuerza.....	24
2.2.8. Tipos de Fuerza.....	25
2.2.9. Velocidad.....	27
2.2.10. Tipos de velocidad.....	27
2.2.11. Flexibilidad.....	29
2.2.12. Tipos de flexibilidad.....	29

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. ENFOQUE.....	32
3.2. TIPO.....	32
3.3. NIVEL.....	32
3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	33
3.5.1. Técnicas.....	33
3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	34
3.6.1. Poblacion.....	34
3.6.2. Muestra.....	34
3.7. PROCEDIMIENTO.....	35
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	35



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	37
4.1.1. Objetivo específico 1	37
4.1.2. Objetivo específico 2.....	38
4.1.3. Objetivo específico 3.....	40
4.1.4. Objetivo específico 4.....	41
4.1.5. Objetivo general	43
4.2. DISCUSIÓN	44
V. CONCLUSIONES.....	48
VI. RECOMENDACIONES	51
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
ANEXOS.....	57

AREA: Educación física

TEMA: Condición Física

FECHA DE SUSTENTACION: 15 de septiembre del 2023



INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Valoración de la carrera va y viene 10 x5 m.....	38
Figura 2. Flexibilidad distancia máxima en cm en los estudiantes.....	39
Figura 3. Nivel de fuerza salto horizontal sin carera en los estudiantes Huacullani.	41
Figura 4. Nivel de resistencia test de cooper en los estudiantes.....	42
Figura 5. Condición física en los estudiantes.	44



INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Muestra de los estudiantes de la I.E.P. N° 72091 Aurincota – 2022.	35
Tabla 2. Valoración de la carrera va y viene 10 x5 m	37
Tabla 3. Flexibilidad distancia máxima en cm en los estudiantes.	39
Tabla 4. Nivel de fuerza salto horizontal sin carrera en los estudiantes.	40
Tabla 5. Nivel de resistencia test de cooper en los estudiantes	42
Tabla 6. Condición física en los estudiantes.	43



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- I.E.P.** : Institución Educativa Primaria
- OMS** : Organización Mundial de la Salud
- C.F.** : Condición Física
- S.S.P.S** : Paquete estadístico para ciencias sociales



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de condición física en estudiantes de la I.E. Primaria 70291 Aurincota distrito de Huacullani. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo Básica, Nivel Descriptivo Diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 29 estudiantes de ambos sexos, para la recolección de datos se aplicó como instrumento el test de condición física y para la tabulación de datos se utilizó el estadístico descriptivo el cual expresa la frecuencia del nivel de la variable, al finalizar esta investigación. Muestra los resultados que el 37.5% de estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física, la que corresponde a las capacidades a velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 de años muestran el 37.5 % y 50.5 % en las capacidades físicas básicas, mientras que los estudiantes de cuarto grado de 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, están el regular. Concluye que; el nivel de condición física en los estudiantes es regular. indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular en velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, además el coeficiente de variación es homogéneo ya que el contar con la condición física buena contribuye el bienestar de su salud

Palabras clave: Flexibilidad, Fuerza, Resistencia, Velocidad, Condición física



ABSTRACT

The present investigation had as objective to determine the level of physical condition in students of the I.E. Primary 70291 Aurincota district of Huacullani . The methodology was quantitative approach, Basic type, Descriptive Level Non-experimental design, the sample consisted of 29 students of both sexes, for data collection the physical condition test was applied as an instrument and for the tabulation of data, the descriptive statistic was used, which expresses the frequency of the level of the variable, at the end of this investigation. The results show that 37.5% of 9-year-old or third-grade students show a regular physical condition, which corresponds to speed, flexibility, strength and resistance capabilities, also evidencing similar percentages in 12-year-old students show 37.5 % and 50.5% in basic physical abilities, while fourth grade students aged 10 and 11 have a percentage of 50.0%, they are regular. It concludes that; The level of physical condition in the students is regular. indicate that the development averages are within the intervals of regular physical condition in speed, strength, flexibility and resistance, in addition the coefficient of variation is homogeneous since having a good physical condition contributes to the well-being of their health

Keywords: Flexibility, Strength, Endurance, Speed, Physical condition



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La actividad física, como también los ejercicios físicos son de vital importancia para mantener la condición física en el ser humano en este caso específicamente en los escolares, ya que contribuye positivamente al mantenimiento de un peso saludable, de igual forma al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular (**Dominguez & Moreno, 2019**)

La condición física se refiere al estado general de salud y capacidad física de una persona. Se compone de varios aspectos, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, se relaciona con la capacidad del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos durante el ejercicio prolongado **OMS (2020)**.

La ingente necesidad de un buen desarrollo de la condición física es indispensable para que los niños puedan desempeñarse en el campo del deporte, el cual ayudara al mejor desarrollo de sus cualidades físicas y resolver con mayor rapidez los problemas que ofrece la vida diaria, ya sean problemas físicos, sociales, etc. **Sánchez (2018)**

Otro aspecto motivador de esta investigación fue la realidad que presentan los niños de las aulas de educación primaria, por ejemplo, niños que poseen poca practica de la actividad física, como también deportiva, por la causa de la influencia de las redes sociales (juegos en línea, entre otros) y También la falta de conocimientos de las actividades físicas y sus números beneficios para la salud mental, psicológica, social y



física **Brown (2008)**

Este estudio permitirá a proponer alternativas de solución a los estudiantes que no alcancen una condición física aceptable, como también será un nuevo conocimiento que ayudara a reflexionar a la población, comunidad y más que todo a los estudiantes, como también proporcionara a las futuras investigaciones ya que brindara datos de los últimos años, por tal razón es de mucha importancia conocer el nivel de condición física de los estudiantes de la institución citada.

en ese entender con esta investigación queremos valorar el nivel de condición física en los escolares del nivel primaria, ya que los estudiantes los estudiantes de la Institución educativa Arrincona del distrito de Huacullani, no cuenta con un profesional especializado en el área de educación física, por ende, eh podido observar la falta de practica de la actividad física como también de las orientaciones a cerca de sus beneficios para el bien estar de los estudiantes.

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el Distrito y la institución educativa de Huacullani, se ha estado viendo una problemática que los niños de la I.E.P N° 70291 “Aurincota” no adquieren o reciben la enseñanza adecuada y desarrollo de las actividades físicas, como también deportivas de parte de un profesional en educación física, ya que dicha institución no cuenta con docente del área desde los años pasados” nunca conto con mencionado profesional “por ende, es muy importante comprobar el nivel de condición física en indicado institución, ya que los niños o estudiantes de la institución en los últimos años se ha estado viendo que dedican el mayor tiempo más al uso de los celulares y dejando de lado la actividad física por el mismo hecho de que falta la motivación de algún docente de educación física, se puede mencionar también ser la falta de actividad física regular. En la sociedad



moderna, muchas personas llevan estilos de vida sedentarios, pasando largas horas sentadas frente a computadoras o televisores, lo que lleva a una disminución significativa en su nivel de condición física. La falta de actividad física regular tiene varias consecuencias negativas para la condición física. En primer lugar, puede provocar un aumento de peso y la acumulación de grasa corporal, lo que puede llevar al desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, la falta de ejercicio regular debilita los músculos y reduce la resistencia física, lo que puede dificultar la realización de tareas diarias y limitar la participación en actividades físicas más intensas.

1.1.1. Problema general

¿Cuál será el nivel de condición física en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani?

1.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuál será el nivel de la velocidad en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani?
- ¿Cuál será el nivel de la flexibilidad en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani?
- ¿Cuál será nivel de fuerza en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani?
- ¿Cuál será el nivel de resistencia en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70291 Aurincota – Huacullani?



1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo General

Determinar el nivel de condición física en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani

1.2.2. Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de la velocidad en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani
- Identificar el nivel de la flexibilidad en los estudiantes de la de la I.E.P. N° 70291 Aurincota - Huacullani.
- Evaluar el nivel de la fuerza en los estudiantes de la de la I.E.P. N° 70291 Aurincota – Huacullani.
- Identificar el nivel de la resistencia en los estudiantes de la de la I.E.P. N° 70291 Aurincota – Huacullani.



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. Nivel internacional

Dominguez (2019) Su objetivo fue comparar la condición física de niños/adolescentes de ocho escuelas primarias del estado de Morelos luego de implementar una estrategia para prevenir la obesidad infantil utilizando la metodología elegida (111 sitios de intervención y 103 sitios de control), se evaluó mediante pruebas de marcha de seis minutos con un límite de velocidad de 50 metros y número de pasos por día. Los resultados de la prueba de velocidad en el área de intervención fueron de 11,3 segundos y en el área de control de 13,8 segundos, respectivamente ($p < 0,001$). En la prueba de marcha, la distancia media recorrida fue de 550 metros en la zona de intervención y de 420 metros en la zona de control ($p < 0,001$). Los niños caminaron una distancia promedio diaria de 15 161 pasos, en comparación con los 13 749 pasos del grupo de control ($p < 0,05$). Pudieron determinar que los niños/niñas del área de intervención finalmente tienen mejores condiciones físicas.

1.2.2. Nivel nacional

Sánchez (2018) tiene como objetivo evaluar la condición física de los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de la ciudad de Trujillo en el año 2018, donde se encuentra que los estudiantes tienen problemas de coordinación al realizar actividad física. La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes de secundaria quienes fueron divididos entre 29 estudiantes



varones y 55 mujeres de 12 años y evaluados mediante pruebas físicas. Los resultados muestran que, del total de estudiantes, el 58,62% se encuentran en un nivel regular, el 37,93% en un nivel bajo y el 3,45% en un nivel alto. El nivel medio de las alumnas es del 67,57%, mientras que el nivel bueno es del 18,18% y el nivel malo del 14,55%. Se determina que los alumnos del Colegio de Alto Rendimiento se encuentran funcionando a un nivel normal luego de la realización de la evaluación de la condición física.

Córdova (2018) busca conocer si existen diferencias en la condición física de los estudiantes de la Institución Educativa PNP del Distrito Carabayllo de la Ciudad de Lima en el ciclo académico 2016. El diseño de investigación No experimental y de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo. La población de estudio estuvo constituida por estudiantes del quinto grado de secundaria. Para medir variables se utilizó la técnica de medición e instrumentación. Análisis comparativo de la condición física de los estudiantes de quinto grado de Los Olivos y El distrito. Los resultados obtenidos luego del procesamiento y análisis de los datos apuntan a la conclusión de que puede existir una diferencia en la condición física de los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa PNP, como lo demuestra la prueba de Mann Whitney (p -valor = .000 .05).

1.2.3. Nivel local

Calcina (2022) El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de 5to y 6to grado que asisten a las escuelas primarias del centro poblado Lunar de Oro del Distrito de Ananea-2022 durante la pandemia del Covid-19. La investigación tiene un enfoque cuantitativo no experimental y diseño descriptivo utilizando una sola



variable. Un total de 60 estudiantes de quinto y sexto grado de dos instituciones de primaria conformaron la muestra de población y estudio. El cuestionario PAQ-A sobre actividad física para adolescentes en edad escolar se utilizó como herramienta de recolección de datos para determinar el nivel de actividad física entre los estudiantes. Además, los datos de frecuencia y porcentaje se procesaron con SPSS versión 26 para realizar un análisis descriptivo. Se llegó a la siguiente conclusión: El nivel de actividad física durante la pandemia del Covid-19 entre los estudiantes de las escuelas primarias de Lunar de Oro, Distrito de Ananea-2022, es moderado. De los 60 estudiantes se encontró que el 62% se encontraba en un nivel moderado, el 18% en un nivel intenso, el 12% en un nivel bajo y el 8% en un nivel muy bajo. El 27% de las alumnas que sobresalió en un nivel moderado de actividad física. También se destacó el 35% de alumnos varones es con niveles moderados.

Lipe (2023) El presente proyecto de investigación tiene como objetivo identificar las prácticas de actividad física entre los estudiantes del sexto de la institución educativa del Colegio Adventista Túpac Amaru de la Ciudad de Juliaca. El enfoque cuantitativo y el diseño no experimental del estudio determinarán la práctica de actividad física de los estudiantes de manera descriptiva y transaccional. La población está conformada por 236 personas y una muestra de 147 estudiantes de sexto ciclo, que corresponde a los grados 1 y 2 de secundaria (73 mujeres y 74 hombres). El instrumento utilizado fue el cuestionario “Inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA)”, del cual arribamos a la siguiente conclusión principal: los resultados muestran que los estudiantes de ambos sexos practican AFH en un total de 23.1%, que está por debajo el nivel promedio general de AFH; cuando tenemos



en cuenta ambos sexos, vemos que el 66% tiene niveles moderados y el 10,9% tiene niveles altos. Se concluye que la mayoría de los estudiantes realizan actividad física moderada

Chambi (2023) La identificación de la práctica de actividad física en la nueva normalidad entre los niños de la Educación Primaria N° 70718 Glorioso Tupac Amaru II de la ciudad de Ilave fue el objetivo del estudio. La investigación se realizó mediante un método no experimental utilizando un diseño descriptivo transversal. La muestra para el análisis de la investigación está conformada por 79 niños a quienes se les aplicó el instrumento, el cual fue un cuestionario para medir la actividad física en el marco de la nueva normalidad. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes; la mayoría de los estudiantes realizan actividad física. El 1,5% de los niños, de los cuales el 98,5% fueron transportados a pie al establecimiento educativo, fueron transportados en bicicleta y motocicleta. También jugaron juegos recreativos y juegos de pelota adentro y afuera con sus familiares durante el confinamiento. El 28,4% realizaba ejercicio en grupo, mientras que el 71,6% no realizaba ningún ejercicio en grupo. Conclusión: La mayoría de los niños realizan actividad física moderada en sus hogares. Ahora que los estudiantes y docentes de la institución han recibido las vacunas contra el COVID 19 y con el fin de que la nueva normalidad sea segura para todos los actores educativos, se han tomado medidas preventivas para la higiene personal de cada niño, como el lavado de manos, ahora se imparten clases de educación física. de manera visible



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1 Condición física

Según Córdova (2018) El término “condición física”, al que nos referiremos como el de menor costo metabólico, se utiliza para definir una sola noción en la literatura especializada y grupos de discusión en línea (aptitud física, forma física, etc.). En el campo específico del deporte, la condición física se refiere a la totalidad de las habilidades físicas y motrices requeridas para lograr un mayor rendimiento deportivo.

2.2.2. Capacidades físicas Condicionales

Para Guio (2010) La definición de habilidades físicas se refiere a las características personales únicas de una persona. Los factores determinantes de la condición física se basan en principios mecánicos de la contracción muscular voluntaria; no implican situaciones sensoriales complejas que sólo pueden desarrollarse a través de un entrenamiento físico sistemático y organizado. Las capacidades físicas.

2.2.3. Definición de Resistencia

Según Domingo (2017) la definición de resistencia es la capacidad de mantener un determinado nivel de actividad física durante un tiempo determinado estando íntimamente ligada al funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.

2.2.4. Tipos de Resistencia

Su clasificación:



2.2.4.1. Resistencia aeróbica

Domingo (2017) Es esencial para toda persona ya que sirve como piedra angular para realizar cualquier tipo de actividad y resistir la fatiga, y es un excelente medio para promover la salud.

Al realizar ejercicio, la vía energética utiliza el oxígeno presente (vía aeróbica), y lo hace con una oxigenación insuficiente (oxígeno aportado es igual a oxígeno consumido).

Por ejemplo, un esfuerzo realizado en una distancia de 10 kilómetros manteniendo una intensidad media.

2.2.4.2. Resistencia anaeróbica

Habla Domingo (2017) este tipo de entrenamiento de resistencia está dirigido a aquellos deportes y actividades donde la velocidad y la fuerza juegan un papel importante (En PDEL S SERA IMPORTANTE). Sin embargo, cuando se habla de programas de salud, normalmente no se utiliza el trabajo anaeróbico debido al alto nivel de demanda.

Por ejemplo, califica un esfuerzo que se hace a un nivel moderado o intenso por menos de tres minutos (como levantar pesas, escalar una altura, etc.).

Según la presencia de derechos (ácido láctico):

- Presencia de Lactato (Lactato Resistencia): 15" a 3" (400m Atletismo)



- Resistencia aeróbica (sin presencia de lactosa): hasta 15" (límite de altura)

2.2.5. Evolución de la resistencia

Menciona Domingo (2017) desde la pubertad y la adolescencia hasta la edad de 25 a 30 años, cuando se alcanzan los precios más altos, se produce un desarrollo intensificado. A partir de ahí, aunque depende del tipo de ejercicio utilizado, comienza un crecimiento más lento que el de las capacidades de fuerza y velocidad. Aunque ocasionalmente puede haber cierta inestabilidad circulatoria debido la pubertad es un período de aumento casi constante de esta capacidad en los varones. En los niños, este desarrollo es similar, aunque con incrementos algo más lentos.

Hace referencia Domingo (2017) Los parámetros cardiopulmonares fisiológicos continúan aumentando casi continuamente durante la adolescencia. Si no se produce ejercicio, las hembras exhiben un estado lánguido. Además, existe una mayor tolerancia a los combustibles anaeróbicos a base de ácido láctico, aunque la exposición excesiva a estos puede provocar cambios hormonales. Entre 8 y 12 años. El tipo de trabajo no debe ser intenso, ya sea de forma continua o en ráfagas cortas (5-10' hasta un total de 20-30'). Dado que no se realiza trabajo anaeróbico, se recomienda más el trabajo fragmentado, ya que permite restaurar la ATP-PC y los fosfógenos a lo largo de un período de tiempo. Se recomienda practicar juegos de carreras como el toque, relevos, carreras de números, predeportivos y carreras en varios terrenos.



2.2.6. Consideraciones sobre la resistencia

Habla Domingo (2017) que es la cualidad que subyace a una adecuada preparación física, se debe dar el mayor peso posible al trabajo realizado en condiciones aeróbicas, especialmente cuando se trata de jóvenes.

El método de trabajo más adecuado para esas edades es la carrera continua, que busca mantener la carrera en marcha en todo momento en un estado de equilibrio.

No se recomiendan las carreras de corta distancia que se corren rápido o a velocidad constante, ya que pueden tener el efecto contrario al que se busca al continuar la carrera, es decir, engrosar las paredes del músculo cardíaco en oposición a la expansión de volumen.

Son: Para la resistencia aeróbica desde los 5 años hasta el final de la pubertad, coincidiendo con el crecimiento de los componentes anatómicos del corazón y los sistemas circulatorios, así como el crecimiento del volumen sistólico y consumo máximo de oxígeno (VO₂ max). Debido a que aún no se ha establecido la base aeróbica necesaria, es necesario esperar hasta que se desarrolle la pubertad para desarrollar la resistencia anaeróbica.

2.2.7. Fuerza

Según Brown (2008) la capacidad física para vencer o soportar una resistencia está íntimamente relacionada con la funcionalidad del sistema muscular.



2.2.8. Tipos de Fuerza

2.2.8.1. Fuerza-máxima

Para Brown (2008) es la única fuerza que puede provocar el desarrollo de un músculo o grupo de músculos. Este tipo de fuerza se utiliza en deportes como la halterofilia, powerlifting y culturismo que tienen como objetivo desarrollar repeticiones con cargas de peso altas o bajas.

2.2.8.2. Fuerza-resistencia o resistencia muscular

Menciona Brown (2008) es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para soportar contracciones musculares repetidas durante un período prolongado de tiempo. Ejemplos de deportes en los que interviene este tipo de fuerza son los que se desarrollan en un entorno climático, como la natación o las carreras de media distancia.

2.2.8.3. Fuerza-velocidad

Menciona Brown (2008) es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para superar una resistencia una o varias veces a su máxima velocidad de ejecución. Por ejemplo, los eventos atléticos explosivos como carreras de velocidad, lanzamientos y saltos.

2.2.8.4. Evolución de la Fuerza

Para Brown (2008) el nivel de fuerza es bajo hasta la pubertad; a partir de este momento se desarrolla mayoritariamente a través de un aumento de peso corporal, alcanzando sus puntos más altos entre los 26 y



27 años, cuando comenzaría una afectación progresiva según el tipo de ejercicio. Se cree que las diferencias absolutas de fuerza entre hombres y mujeres se deben principalmente al hecho de que las mujeres tienen de 20 a 30 veces menos testosterona que los hombres, lo que da como resultado una sección transversal más pequeña de la musculatura.

Por otro lado, Santos (2019) Se observa un aumento elevado año tras año a medida que se desarrollan las fuerzas máximas y explosivas. El desarrollo de la fuerza de resistencia también es positivo, aunque menos marcado que los anteriores.

También menciona Domingo (2017) El poder se desarrolla concurrentemente con el propio crecimiento físico del cuerpo, o, dicho de otro modo, concurrentemente con la evolución de las características físicas y morfológicas. De aquí se deduce la importancia de que cada decisión de planificación se tome en función del desarrollo y el nivel de preparación. La fuerza es la misma en niños y mujeres hasta los 11 años. A partir de ahora, el niño es más frecuente que el niño. Este aumento de fuerza está relacionado con el desarrollo. Simplemente debido al crecimiento, el músculo se alarga y se engrosa, lo que resulta en un aumento del peso corporal.

2.2.8.5. Consideraciones sobre la fuerza

Según Santos (2009) el músculo sigue creciendo en longitud hasta los 17 años. Desde entonces, el crecimiento en anchura ha sido más lento que el crecimiento en longitud, que suele alcanzar su punto máximo entre



los 20 y los 24 años. Crece un 2 % más como resultado del engrase de las articulaciones.

Por tanto, será necesario tener en cuenta lo siguiente a la hora de trabajar para mejorar la fuerza:

2.2.9. Velocidad

Según Cometti (2019) Concepto de velocidad: la capacidad física de realizar acciones musculares en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia, lo que está íntimamente relacionado con la funcionalidad del sistema neuromuscular.

2.2.10. Tipos de velocidad

Existen los siguientes tipos de velocidad:

2.2.10.1. Velocidad de reacción

Menciona Cometti (2019) como ejemplo de la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un vuelo de tacos de 100 metros

2.2.10.2. Velocidad gestual

La velocidad gestual es la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una liberación de peso.

2.2.10.3. Velocidad de desplazamiento o cíclica,

Para Cometti (2019) la velocidad de movimiento o habilidad climática, como la capacidad de realizar una serie de movimientos



climáticos en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de velocidad de 100 metros en atletismo.

2.2.10.4. Evolución de la Velocidad

Domingo (2017) el sistema nervioso y la coordinación intermuscular entre los 11 y 14 años, esta capacidad se desarrolla antes que la fuerza y la resistencia hasta los 20 a 30 años. Posteriormente, la participación depende de las características específicas del individuo y del nivel de formación.

Los resultados de Dice Cometti (2019) en tiempo y frecuencia de reacción se asemejan a los adultos al final de la pubertad, con un proceso de envejecimiento que comienza alrededor de los 15 y 16 años. muy significativos entre los 12 y 14 años con diferencias sexuales acentuadas íntimamente relacionado con el deterioro de los sistemas nervioso y muscular mejorar la coordinación mecánica para permitir un movimiento más fluido. Esta coordinación neuromuscular resulta de una maduración neuroléptica que distingue.

Como resultado, entre las edades de 10 y 12 años, la capacidad de aumentar la frecuencia de los movimientos realizados con poca resistencia alcanza su máximo desarrollo. En consecuencia, tiene sentido proponer un tipo de ejercicio no sistematizado 12 a 14 años. Los valores de velocidad continúan cambiando como resultado de una mayor fuerza y una mejor coordinación. En estas edades se debe prestar atención a la velocidad de reacción y coordinación, la frecuencia de movimiento y la agilidad (que está íntimamente relacionada con la velocidad). producción



excesiva de lactato, lo que se traduce en una reducción de la estabilidad del sistema nervioso, con tiempos mínimos de recuperación o descansos de 90 a 120 segundos (almacenamiento ATP y PC) Cometti (2019)

2.2.11. Flexibilidad

Para Brown (2008) Flexibilidad como concepto: la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en una amplia gama de movimientos con el mayor rango articular posible, conectado a los sistemas musculoesquelético y osteoarticular.

2.2.12. Tipos de flexibilidad

En primer lugar, debemos distinguir entre:

2.2.12.1. Flexibilidad Estática

La flexibilidad en los músculos esqueléticos se mantiene durante un cierto período de tiempo.

2.2.12.2. Flexibilidad Dinámica

Para Brown (2008) Alternar entre alargamiento y acortamiento muscular da como resultado un alargamiento muscular sostenido durante un breve período de tiempo (por ejemplo, movilidad articular). Por otro lado, tenemos:

2.2.12.3. Flexibilidad pasiva

Según Brown (2008) la flexibilidad pasiva es la capacidad de un músculo o una articulación para moverse debido a fuerzas externas (con la ayuda de un compañero).



2.2.13.4. Flexibilidad activa

Dice Brown (2008) la flexibilidad es la capacidad activa de un músculo o articulación para moverse en oposición al músculo contrario al que se pretende mover (contra cuádriceps para mover isquiotibiales).

2.2.13.5. Evolución de la Flexibilidad

Según Brown (2008) el nivel comienza a descender a los 10 y 12 años para niños y niñas, respectivamente; cuando tienen 20 y 22 años, solo queda el 75% del nivel inicial. Hasta los 30 años el declive es paulatino debido a la estabilización del aumento de potencia, pero a partir de ese momento se acelera junto con el resto de las características físicas.

La flexibilidad es por tanto una capacidad que se desarrolla rápidamente desde los primeros años de vida hasta la pubertad.

En cualquier caso, se produce de formas muy diferentes según el tipo de articulación del que se trate, pero siempre se valora en niveles considerablemente superiores en el sexo femenino.

Brown (2008) Es posible afirmar que no ha habido pérdida de flexibilidad hasta los 10 años. Según varios estudios, se demostró que la flexibilidad comenzaba a disminuir alrededor de los 10 años (Clare). Cuando los músculos comienzan a desarrollarse en la adolescencia, la flexibilidad comienza a disminuir de manera notoria. Sin embargo, esta pérdida se puede ralentizar con ejercicio previo y movimientos que recorran todas las articulaciones principales.



Menciona Cometti (2019) la edad ideal para el desarrollo de la flexibilidad es entre los 11 y los 14 años. Obtener resultados rápidos y claramente favorables es más difícil de ejecutar a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, el uso excesivo de ejercicios de flexibilidad en niños pequeños puede causar complicaciones. Una disminución brusca de los valores de alargamiento músculo-ligamentario podría dar lugar a una pérdida de la coordinación dinámica general. Desde los 12 a los 17 años, es posible comenzar con los mismos movimientos pasivos, relajados y bien enfocados, antes de pasar a los movimientos activos. Dado que requiere cierta fuerza y coordinación, la fase de flexibilidad activa en niñas y niños se sitúa entre los 8 y los 12 años. (Mamani-jilaja & Huayanca-medina, 2023) indica que los juegos tradicionales de educación física se presentan como una herramienta fundamental para desarrollar la flexibilidad en niños como inclusión sociopsicomotriz. (Mamani-Jilaja et al., 2023).tambien menciona que los deportes colectivos realizan actividad física a diario.



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. ENFOQUE

Fue cuantitativo es un método de investigación utilizado en diversas disciplinas, como la ciencia, la psicología, la sociología, la economía y muchas otras áreas. Se caracteriza por su énfasis en la recopilación y análisis de datos numéricos y estadísticos para comprender patrones, relaciones y regularidades en fenómenos estudiados. Barriento (2021)

3.2. TIPO

Fue básica, porque se determina por el hecho de que surge y permanece dentro de un marco teórico. Su intención es adicionar el conocimiento científico, pero no lo niega desde un punto de vista práctico Hernández (2014).

3.3. NIVEL

Fue descriptivo, Hernández (2014) son las mismas que, además de no manipular variables, intentan identificar propiedades y rasgos importantes de cada fenómeno analizado, y en su trabajo de investigación, diseñado nos permitió analizar un instrumento denominado batería de habilidades motoras básicas.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Fue **diseño** no experimental, se utilizó como diseño de estudio transversal de Hernández (2014). Este diseño es una estrategia general de trabajo que los investigadores establecen una vez que tienen suficientemente claro su problema, orientándolos y esclareciendo los pasos a seguir posteriormente llevarlo a cabo.



Se adaptará el enfoque cualitativo, porque se examinó datos obtenidos de la variable, dimensiones y la población estudiada.

$M \longrightarrow O$

M = es la muestra de estudio

O = a quien se aplica la batería

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.5.1. Técnicas

Observación directa. Es un método que consiste en estudiar de cerca un fenómeno, evento o caso, se recopila información y se registra para su análisis. La observación es parte fundamental de esta investigación; Entre ellos, se considera que esta técnica es la que obtiene la mayor cantidad de datos. Es directo porque hemos contactado directamente con el evento o fenómeno a investigar. (Barriento, 2021)

3.5.2. Instrumentos

Instrumento Se utilizó la escala o rango de clasificación de Likert. Se utiliza una serie de indicadores y una escala de calificación para evaluar cada uno en la clasificación o escala de rango. La escala de calificación puede ser numérica, literal, gráfica o descriptiva; Bentez-Sillero, J.D., Morente y Guillén-Del Castillo fueron los creadores del instrumento. Nos gustaría destacar que el test de condición física, el Eurofit, ha sido aprobado y recomendado por el Consejo de Europa (ICEFD) y ha sido utilizado en un número significativo de estudios internacionales y nacionales, por lo que es útil para evaluar nuestros



resultados. Entre estos estudios, nos gustaría destacar los siguientes: En el año 2007, Olds y Cols examinaron los resultados de una revisión bibliográfica de 109 estudios de 37 países sobre la prueba Course Navette en 211.189 hombres y 206.837 mujeres de 6 a 19 años.

Fuente:<https://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1. Poblacion

La población para Carrasco (2009) el término "población" se refiere a la totalidad de los componentes que componen el dominio de estudio del estudio, con criterios específicos y se categorizan por sus características de contenido, ubicación y tiempo. Fue conformado por los estudiantes que se encuentran matriculado en el año 2022 de la I.E.P 70291 "Aurincota", en su totalidad de matriculados en todos los grados se encuentra una cantidad de 37 estudiantes, quienes se encuentran de 6 hasta los 12 años en edad cronológica,

3.6.2. Muestra

Según Hernández (2014), es un subgrupo subtotal de la población es aquel en el que las características de la investigación determinarán la selección de los elementos. Adicionalmente se utilizó un total de 29 estudiantes entre 6 a 12 años de los grados de tercero a sexto grado. Por ello, la ilustración se define de la siguiente forma



Tabla 1.

Muestra de los estudiantes de la I.E.P. N° 72091 Aurincota – 2022.

Grado	Sección	Estudiantes
Tercero	único	6
Cuarto	único	6
Quinto	único	8
Sexto	único	9
	Total	29

Nota. nómina de matrícula de los estudiantes de la I.E.P Aurincota- 2022

3.7. PROCEDIMIENTO

Se realizó una serie de trámites administrativos, también se presenta como una serie de preguntas organizadas, estructuradas y ordenadas lógicamente en relación con las dimensiones.

Se realizará según el siguiente detalle:

- Se presentó solicitud a la institución
- Se aplicó el test de motricidad gruesa a los niños
- Se procesaron los datos en el Word Excel y SPSS
- Se realizó el informe según los resultados obtenidos de acuerdo al modelo de la UNAP
- Finalmente se presentó el borrador de tesis para su aprobación y posterior a ellos la sustentación

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos teóricos se utilizaron para la investigación, se procesaron estadísticamente de manera cuantitativa utilizando tablas y gráficos estadísticos, se



tabularon y se usaron a lo largo del estudio en programas como Microsoft Word y otro software estadístico SSPS v 25 para el análisis estadístico descriptivo.



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Objetivo específico 1

Evaluar la capacidad de la velocidad desplazamiento en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota.

Tabla 2.

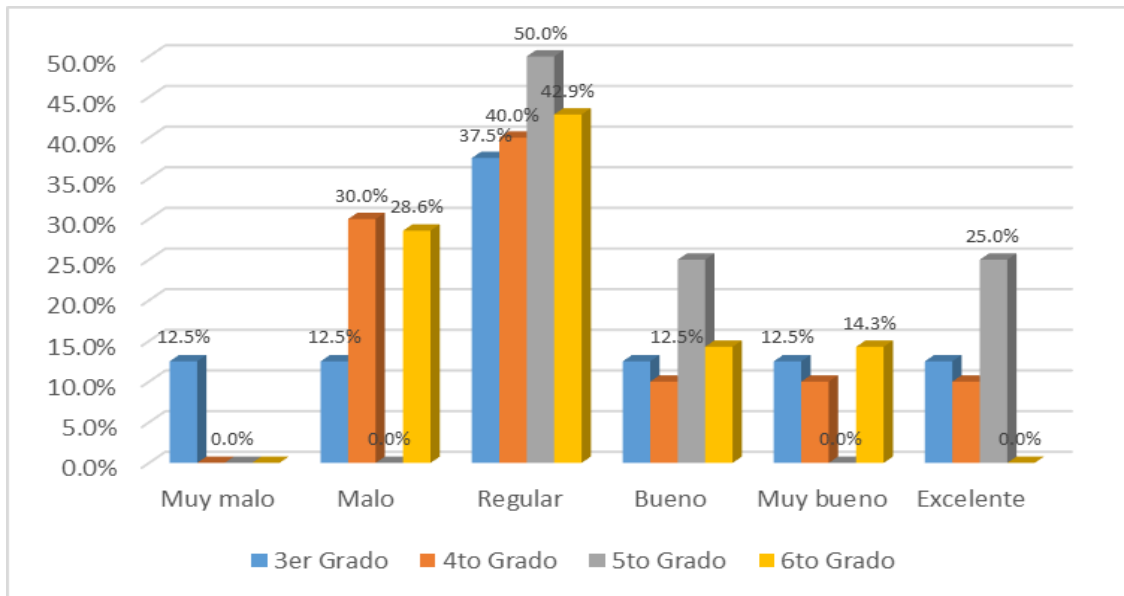
Valoración de la carrera va y viene 10 x5 m

	3er Grado (9 años)		4to Grado (10 años)		5to Grado (11 años)		6to Grado (12 años)		Total	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
Muy malo	1	12.5%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
Malo	1	12.5%	3	30.0%	0	0.0%	2	28.6%	6	20.7%
Regular	3	37.5%	4	40.0%	2	50.0%	3	42.9%	12	41.4%
Bueno	1	12.5%	1	10.0%	1	25.0%	1	14.3%	4	13.8%
Muy bueno	1	12.5%	1	10.0%	0	0.0%	1	14.3%	3	10.3%
Excelente	1	12.5%	1	10.0%	1	25.0%	0	0.0%	3	10.3%
Total	8	100.0%	10	100.0%	4	100.0%	7	100.0%	29	100.0%

Fuente: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 1.

Valoración de la carrera va y viene 10 x5 m



La tabla y figura. Muestra resultados de la velocidad de desplazamiento en los estudiantes. Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular capacidad física en velocidad de desplazamiento, evidenciando también con similares porcentajes ocurre con los estudiantes de 10; 11 y 12 años respectivamente, lo que da entender que es poco, cuando el estudiante realiza 10 veces el recorrido de 5 metros, o muestra dificultades en su cualidad física, quiere que es regular cuando representa la capacidad de desplazarse o realizar movimiento en el mínimo tiempo.

4.1.2. Objetivo específico 2

Identificar el nivel de la flexibilidad en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota.

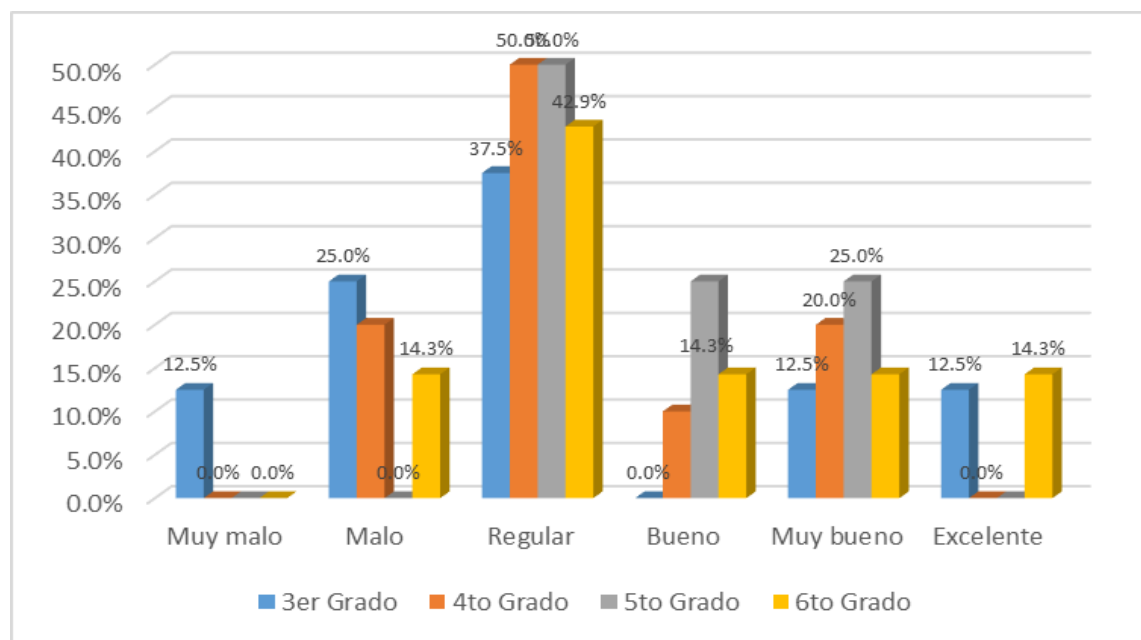
Tabla 3.
Flexibilidad distancia máxima en cm en los estudiantes.

	3er Grado (9 años)		4to Grado (10 años)		5to Grado (11 años)		6to Grado (12 años)		Total	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
Muy malo	1	12.5%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
Malo	2	25.0%	2	20.0%	0	0.0%	1	14.3%	5	17.2%
Regular	3	37.5%	5	50.0%	2	50.0%	3	42.9%	13	44.8%
Bueno	0	0.0%	1	10.0%	1	25.0%	1	14.3%	3	10.3%
Muy bueno	1	12.5%	2	20.0%	1	25.0%	1	14.3%	5	17.2%
Excelente	1	12.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	14.3%	2	6.9%
Total	8	100.0%	10	100.0%	4	100.0%	7	100.0%	29	100.0%

Fuente: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 2.

Flexibilidad distancia máxima en cm en los estudiantes.



La tabla y figura. Los resultados de la flexibilidad en los estudiantes.

Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física de flexibilidad, la que corresponde a la flexión del tronco, sentado, piernas extendida, evidenciando también similares porcentajes en los



estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto y quinto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, lo que implica que es más de la mitad de ellos que presentan dicha dificultad, en la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. Es una propiedad morfológico-funcional del aparato locomotor.

4.1.3. Objetivo específico 3

Analizar el nivel de fuerza en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota.

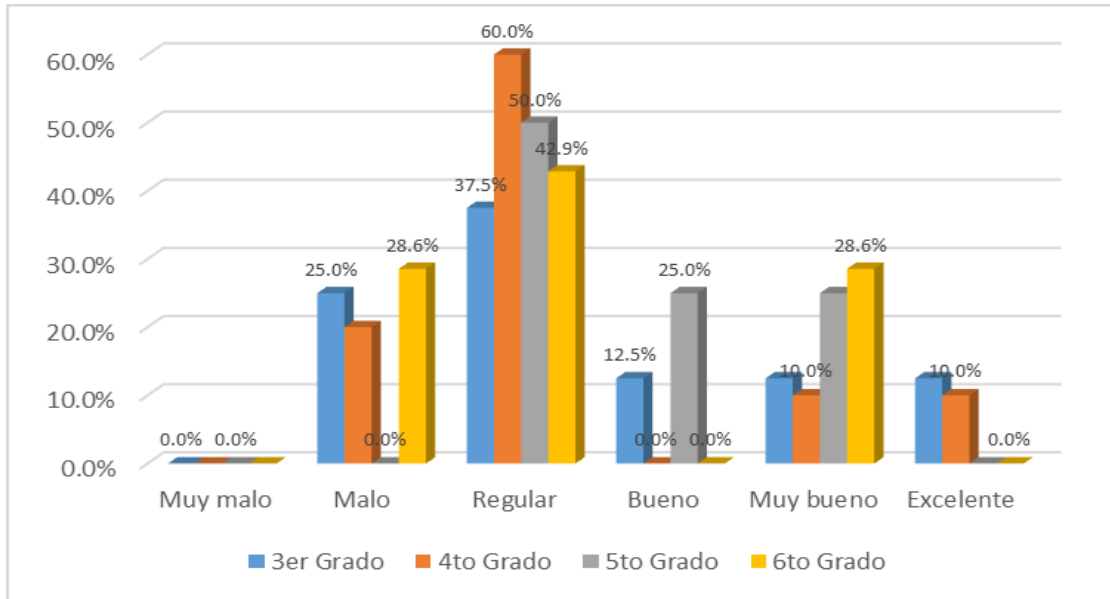
Tabla 4.
Nivel de fuerza salto horizontal sin carrera en los estudiantes.

	3er Grado (9 años)		4to Grado (10 años)		5to Grado (11 años)		6to Grado (12 años)		Total	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Malo	2	25.0%	2	20.0%	0	0.0%	2	28.6%	6	20.7%
Regular	3	37.5%	6	60.0%	2	50.0%	3	42.9%	14	48.3%
Bueno	1	12.5%	0	0.0%	1	25.0%	0	0.0%	2	6.9%
Muy bueno	1	12.5%	1	10.0%	1	25.0%	2	28.6%	5	17.2%
Excelente	1	12.5%	1	10.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	6.9%
Total	8	100.0%	10	100.0%	4	100.0%	7	100.0%	29	100.0%

Fuente: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit

Figura 3.

Nivel de fuerza salto horizontal sin carera en los estudiantes Huacullani.



La tabla y figura. Muestra resultados del nivel de fuerza en los estudiantes en el nivel de fuerza, la que corresponde a la capacidad de generar. Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 11 y 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 años tienen un porcentaje de 60%, lo que indica que 3 de cada 4 estudiantes presenta dicha dificultad.

4.1.4. Objetivo específico 4

Valorar en nivel de resistencia en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota.

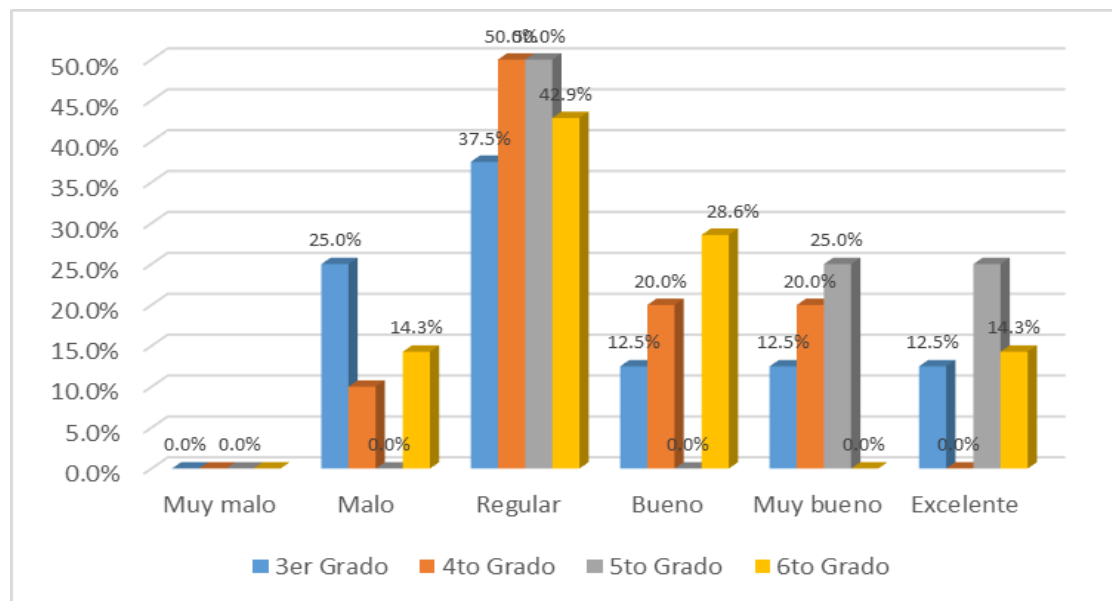
Tabla 5.
Nivel de resistencia test de cooper en los estudiantes

	3er Grado		4to Grado		5to Grado		6to Grado		Total	
	(9 años)		(10 años)		(11 años)		(12 años)			
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Malo	2	25.0%	1	10.0%	0	0.0%	1	14.3%	4	13.8%
Regular	3	37.5%	5	50.0%	2	50.0%	3	42.9%	13	44.8%
Bueno	1	12.5%	2	20.0%	0	0.0%	2	28.6%	5	17.2%
Muy bueno	1	12.5%	2	20.0%	1	25.0%	0	0.0%	4	13.8%
Excelente	1	12.5%	0	0.0%	1	25.0%	1	14.3%	3	10.3%
Total	8	100.0%	10	100.0%	4	100.0%	7	100.0%	29	100.0%

Fuente: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit

Figura 4.

Nivel de resistencia test de Cooper en los estudiantes.



La tabla y figura. Muestra resultados del nivel de resistencia en los estudiantes. Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física en el nivel de resistencia, la que corresponde. Si lo queremos expresar de otro modo, sería el tiempo que puede soportar una



persona resistiendo un nivel elevado de fatiga, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, lo que indica que 1 de cada 2 estudiantes presenta dicha dificultad.

4.1.5. Objetivo general

Determinar el nivel de condición física en los estudiantes de la I.E.P. N° 70291 Aurincota.

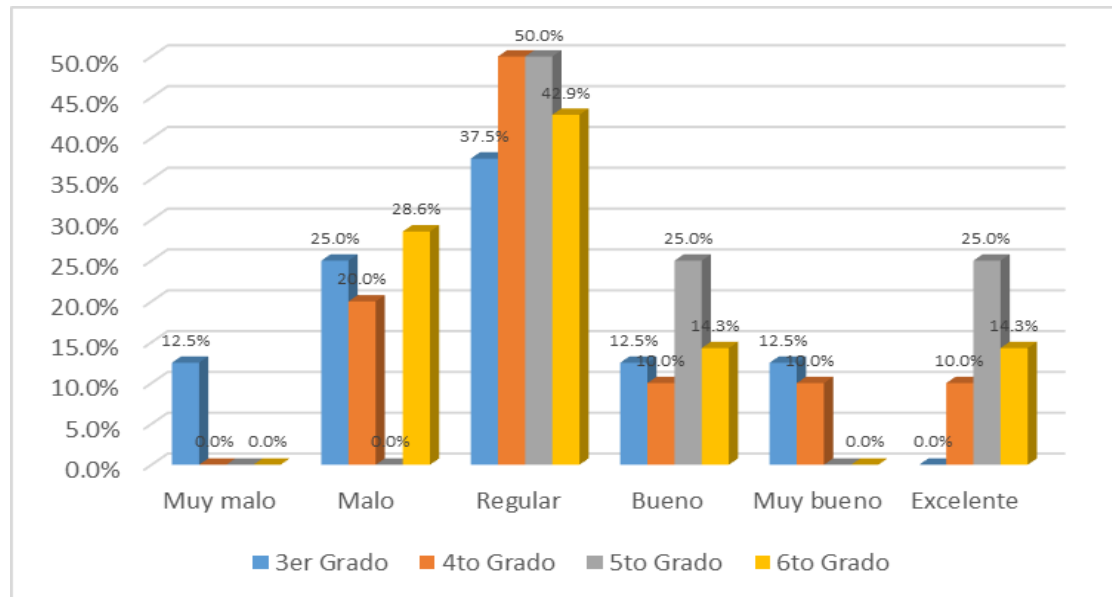
Tabla 6.
Condición física en los estudiantes.

	3er Grado		4to Grado		5to Grado		6to Grado		Total	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
Muy malo	1	12.5%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
Malo	2	25.0%	2	20.0%	0	0.0%	2	28.6%	6	20.7%
Regular	3	37.5%	5	50.0%	2	50.0%	3	42.9%	13	44.8%
Bueno	1	12.5%	1	10.0%	1	25.0%	1	14.3%	4	13.8%
Muy bueno	1	12.5%	1	10.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	6.9%
Excelente	0	0.0%	1	10.0%	1	25.0%	1	14.3%	3	10.3%
Total	8	100.0%	10	100.0%	4	100.0%	7	100.0%	29	100.0%

Fuente: Test Físicos de Eurofit a estudiantes.

Figura 5.

Condición física en los estudiantes.



La tabla y figura. Muestra resultados de la condición física en los estudiantes. Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física, la que corresponde a las capacidades a velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, lo que indica que 1 de cada 2 estudiantes presenta dicha dificultad.

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación se corroboraron con los antecedentes citados en el trabajo:

Según Domínguez (2019) En su estudio titulado "Condición física de escolares después de la intervención educativa para prevenir la obesidad infantil", esto nos permitió obtener los resultados que muestran que la mediana de tiempo de prueba para la prueba de velocidad en el área de intervención fue de 11.3 segundos y el área de



control fue de 13.8 segundos ($p < 0,001$). En la prueba de marcha, la distancia media recorrida fue de 550 metros en la zona de intervención y de 420 metros en la zona de control ($p < 0,001$). El promedio de pasos diarios para los niños de la comunidad de intervención fue de 15 161 y para los niños de la comunidad de control fue de 13 749 ($p < 0,05$). Pudieron determinar que los niños/niñas del área de intervención finalmente tienen mejores condiciones físicas.

También **Beltrán (2018)** Los resultados de un estudio titulado "Condición Física en Escolares" mostraron diferencias según los niveles de actividad física. La distancia recorrida por los alumnos inactivos fue de 48.829,7 metros, mientras que la de los alumnos activos fue de 6239,5 metros ($p=0,001$). La circunferencia abdominal fue de 59,2 7,2 cm en niños inactivos entre 8 y 12 años y de 64 7,2 cm en niños activos ($p = 0,05$). En conclusión, se encontró que existe una relación entre los niveles de actividad física y la condición física de los participantes, lo que debe incentivar a las instituciones educativas a incorporar el monitoreo permanente de la condición física de los estudiantes.

Calcina (2022) Se llegó a la siguiente conclusión: El nivel de actividad física durante la pandemia del Covid-19 entre los estudiantes de las escuelas primarias de Lunar de Oro, Distrito de Ananea-2022, es moderado. De los 60 estudiantes se encontró que el 62% se encontraba en un nivel moderado, el 18% en un nivel intenso, el 12% en un nivel bajo y el 8% en un nivel muy bajo. El 27% de las alumnas que sobresalió en un nivel moderado de actividad física. También se destacó el 35% de alumnos varoneses con niveles moderados.

Lipe (2023) los resultados muestran que los estudiantes de ambos sexos practican AFH en un total de 23.1%, que está por debajo el nivel promedio general de AFH; cuando tenemos en



cuenta ambos sexos, vemos que el 66% tiene niveles moderados y el 10,9% tiene niveles altos. Se concluye que la mayoría de los estudiantes realizan actividad física moderada

Chambi (2023) los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes; la mayoría de los estudiantes realizan actividad física. El 1,5% de los niños, de los cuales el 98,5% fueron transportados a pie al establecimiento educativo, fueron transportados en bicicleta y motocicleta. También jugaron juegos recreativos y juegos de pelota adentro y afuera con sus familiares durante el confinamiento. El 28,4% realizaba ejercicio en grupo, mientras que el 71,6% no realizaba ningún ejercicio en grupo. Conclusión: La mayoría de los niños realizan actividad física moderada en sus hogares. Ahora que los estudiantes y docentes de la institución han recibido las vacunas contra el COVID 19 y con el fin de que la nueva normalidad sea segura para todos los actores educativos, se han tomado medidas preventivas para la higiene personal de cada niño, como el lavado de manos, ahora se imparten clases de educación física. de manera visible

De la misma manera concluyo que; el nivel de condición física en los estudiantes escolares de la Institución Educativa Primaria N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani, es regular. Evidenciando en la tabla y figura 5. Muestra, donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física, la que corresponde a las capacidades a velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, además se observa que los valores de la media, indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular, en las capacidades **de velocidad, estabilidad fuerza y resistencia**, además el coeficiente de variación es homogéneo.





V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de condición física en los estudiantes se evidencia en la tabla y figura. donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física, la que corresponde a las capacidades a velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, además se observa que los valores de la media, indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular, en las capacidades de velocidad, estabilidad fuerza y resistencia, además el coeficiente de variación es homogéneo.

SEGUNDA: Se concluye que los estudiantes de la Institución su velocidad es regular, observada en la tabla y figura. Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular capacidad física en velocidad de desplazamiento, evidenciando también con similares porcentajes ocurre con los estudiantes de 10; 11 y 12 años respectivamente, lo que da entender que es poco, cuando el estudiante realiza 10 veces el recorrido de 5 metros, o muestra dificultades en su cualidad física, quiere que es regular cuando, donde la velocidad de desplazamiento está condicionada por diversos factores y depende también de las características de la misma, además los valores de la media, indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular, en capacidad de la velocidad desplazamiento de la misma forma, el coeficiente de variación es homogéneo, deduciendo que la totalidad de los estudiantes en cada grado o



con edades tienen iguales rendimiento.

TERCERA: El nivel de la flexibilidad en los estudiantes de la I.E., es regular, La que se evidencia. Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física de flexibilidad, la que corresponde a la flexión del tronco, sentado, piernas extendida, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto y quinto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, lo que implica que es más de la mitad de ellos que presentan dicha dificultad, a distintos grados de movimiento articular. Es una propiedad morfológico-funcional del aparato locomotor, además los valores de la media, indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular, en capacidad de flexibilidad de la misma forma, el coeficiente de variación es homogéneo, deduciendo que la totalidad de estudiantes tienen regular capacidad.

CUARTA: El nivel de fuerza Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física en el nivel de fuerza, la que corresponde a la, ya sea estática o en movimiento. Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 11 y 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 años tienen un porcentaje de 60%, lo que indica que 3 de cada 4 estudiantes presenta dicha dificultad, indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular , además el coeficiente de variación es homogéneo,



entonces los estudiantes en cada grado o con edades iguales tienen regular rendimiento.

QUINTA: El nivel de resistencia en los estudiantes es regular por eso evidencia en la tabla y figura. Donde 37.5% de los estudiantes de 9 años o de tercer grado muestran regular condición física en el nivel de resistencia, la que corresponde a la capacidad que adquiere un deportista. Si lo queremos expresar de otro modo, sería el tiempo que puede soportar una persona resistiendo un nivel elevado de fatiga, evidenciando también similares porcentajes en los estudiantes de 12 años respectivamente, mientras que en los estudiantes de cuarto grado o los que tienen 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%, lo que indica que 1 de cada 2 estudiantes presenta dicha dificultad, se observa que los valores de la media aritmética, indican que los promedios de desarrollo se encuentran dentro de los intervalos de condición física de regular, en capacidad de resistencia, además el coeficiente de variación es homogéneo, entonces los estudiantes en cada grado tienen regular resistencia.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda que se programe metas realistas alcanzables y específicas para mantener tu condición física. Esto te ayudará a mantenerte motivado y enfocado en tus objetivos. Diseña un plan de entrenamiento de ejercicios que incluya una combinación de cardio, entrenamiento de fuerza y flexibilidad. Puedes consultar a un entrenador personal o investigar rutinas en línea que se ajusten a tus necesidades y nivel de condición física.

SEGUNDA: Se sugiere que realice entrenamientos continuos de velocidades cortas con salidas de reacción una rutina de ejercicio: Realiza actividades cardiovasculares y de resistencia para mejorar tu capacidad cardiovascular y tu resistencia muscular dormir lo suficiente el descanso adecuado es esencial para mantener altos niveles de energía y rendimiento durante el día también consumir una dieta equilibrada y rica en nutrientes te proporcionará la energía necesaria para mantener una velocidad rápida.

TERCERA: Se sugiere al director y a los maestros de educación física, realizar entrenamiento de intervalos, incorpora entrenamiento de intervalos en tu rutina. Alterna períodos cortos de ejercicio intenso con períodos de recuperación activa. Por ejemplo, puedes correr a máxima velocidad durante 30 segundos y luego caminar o trotar suavemente durante 1 minuto. Repite este ciclo varias veces. Ejercicios de resistencia: Realiza ejercicios de fuerza para fortalecer tus músculos y mejorar tu resistencia muscular. Entrenamiento de circuito: Prueba el entrenamiento en circuito, donde realizas una serie de ejercicios diferentes uno tras otro, sin descanso o con descansos cortos.



CUARTA: En cuanto a la fuerza están en estado regular sin embargo considera que pueda incrementarse y para eso es necesario seguir un plan de entrenamiento de fuerza explosiva y fuerza rápida como ejemplo realizar cargas pesos.

QUINTA. Respecto al nivel de resistencia están e estado regular sim embargo se puede mejorar esa condición a optimo, lo que se sugiere que los estudiantes deben seguir realizando trotes suaves y ligeros durante 12 minutos mínimo.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apaza Ccaso, R. (2018). Condiciones Físicas Del Aula Y Rendimiento Académico En Niños De La Institución Educativa Primaria 72001 – Azángaro - 2017. *la referencia*, 115.
- Arias, G. J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. doi:file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/AriasGonzales_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion_libro.pdf
- Barriento, N. (2021). *Metología de la Investigación*. doi:https://es.scribd.com/document/504549046/Metodologia-de-la-Investigacion-Nelly-Barrientos-C-I29933584
- Beltran, Y., Bravo, N., Guette, L., Alvarez, L., & Barahona, E. (2018). Condición física en escolares: diferencias según los niveles de actividad física. *La referencia*, 8.
- Benavides, P., & Humberto, D. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *LA Referencia*, 14.
- Brown, L. E. (2008). *Entrenamiento de la fuerza*. (E. M. S.A, Ed.) Recuperado el 15 de Marzo de 2023, de https://www.google.com.pe/books/edition/Entrenamiento_de_la_fuerza/gfwLEJAaD_wC?hl=es-419&gbpv=0
- Carrasco, D. S. (2005). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos . doi:file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifi.pdf
- Cometti, G. (2019). *El entrenamiento de la Velocidad*. (Paidotribo, Ed.) Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de https://www.google.com.pe/books/edition/El_entrenamiento_de_la_velocidad/T



u6dDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=velocidad&printsec=frontcover

Córdova, C. J. (2018). *La presente investigación tiene como objetivo general determinar si existe diferencia en la condición física de los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa PNP Precursores de la Independencia Nacional del distrito de los Olivos.* lima. Obtenido de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3130595>

Domingo, M. R. (2017). *Capacidades Físicas Básicas.* Obtenido de <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>

Dominguez, G. G., & Moreno, J. (2019). Condición física de escolares tras intervención educativa para prevenir obesidad infantil en Morelos, México. *Salud publica de Mexico*, 14.

Garcia, J. C. (2017). Relación entre la condición física, sobrepeso, rendimiento académico e inteligencia en escolares. *La Referencia*, 13.

Guillamon, A. (2017). Condición física y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *La Referencia*, 11.

Guillamon, R. (2016). Relación entre condición física y salud mental en escolares de primaria. *La Referencia*, 13.

guio, g. f. (2010). *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas.* *revistadeinvestigacióncuerpo,culturaymovimiento/Vol.1/No.1/2010/pp.77.*

Obtenido de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>

Hernandez, R. (2014). *metodologia de la investigacion.* Mexico: Sexta edicion.

Hernández, S. R. (2014). *Metodologia de la Investigacion* (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>
- Lopez, S. J. (2016). Indicadores de condición física en escolares mexicanos con sobrepeso y obesidad. *ScienceDirect*, 19.
- Mansilla, J. J. (2020). condición física y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 14 años de la institución educativa secundaria gran unidad escolar san carlos de puno 2019. <http://repositorio.unsa.edu.pe>, 67.
- Mamani-jilaja, D., & Huayanca-medina, P. C. (2023). Los juegos tradicionales como potenciadores de la inclusión sociopsicomotriz en estudiantes de educación primaria con dificultad de aprendizaje. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 26 (3), 61–74.
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/reifop.573731>
- Mamani-Jilaja, D., Huayanca-Medina, P. C., Casa-Coila, M. D., Vilca-Apaza, H.-M., & Romero-Carazas, R. (2023). Análisis bibliométrico de la producción científica en los deportes colectivos (Bibliometric analysis of scientific production in collective sports). *Retos*, 49, 853–861. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.99002>
- Padilla, E. A., Villarroel, L., & Bustamante, N. (2020). Condición física de escolares chilenos de 8° año básico y su relación con el rendimiento académico. *Andes Pediatrica*, 91.
- Quispe Mayta, J. W. (2013). actividad física y la condición física en institucion educativa primaria N° 70024 laykakota de la ciudad de puno. *Repositorio UNAP*, 123.
- Sánchez, E. F. (2018). *Evaluación de la condición física en estudiantes de tercer grado de nivel secundario en Colegio de Alto Rendimiento, Trujillo.*, trujillo. Obtenido



de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2985710>

Sanchez, E., & Gomez, M. D. (2021). Diferencias en la condición física en niños de entornos rurales y urbanos. *La referencia*, 10.

Santos, G. D. (2009). *Programas de entrenamiento para la mejora de la fuerza máxima y la potencia del tren inferior*. (W. E. S.L., Ed.) Recuperado el 12 de Junio de 2023, de https://www.google.com.pe/books/edition/Programas_de_entrenamiento_para_la_mejora/kuAADAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0

Tamayo, T. M. (2004). *Diccionario de la investigación científica*. Mexico: Limusa, México y cop. 2004.



ANEXOS



ANEXO 1. Bateria Euro fit European Test of Physical Fitness (1993)

test físicos:

Prueba	Factor	Descripción
Equilibrio Flamenco	Equilibrio corporal.	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).
Flexión de tronco sentado	Flexibilidad.	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.
Salto de longitud pies juntos	Fuerza explosiva.	Salto de longitud sin impulso.
Tracción en dinamómetro	Fuerza estática.	Tracción de un brazo con el dinamómetro.
Abdominales	Fuerza-resistencia.	Flexionar unos 45°.
Flexión mantenida en suspensión	Fuerza isométrica.	Suspensión con brazos flexionados.
Carrera de ida y vuelta (10x5 m.)	Velocidad de desplazamiento.	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.
Carrera de 12 minutos	resistencia	Numero de vueltas

Valoración de las pruebas.

Excelente	
Muy bueno	
bueno	
regular	
malo	
Muy malo	

<https://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>

Baremos de los Test Físicos de la Bateria Eurofit para las edades de 9 a 12 años

Valoración de la Prueba de Flexibilidad (distancia máxima en cm)				
Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	21.4 a 25.0	23.6 a 28.1	23.8 a 27.3	25.2 a 28.9
Muy Bueno	19.8 a 21.3	21.1 a 23.5	21.3 a 23.7	22.1 a 25.1
Bueno	19.0 a 19.7	19.8 a 21.0	20.0 a 21.2	20.5 a 22.0
Regular	18.2 a 18.9	18.5 a 19.7	18.7 a 19.9	18.9 a 20.4
Malo	16.6 a 18.1	16.0 a 18.4	16.2 a 18.6	15.8 a 18.8
Muy Malo	15.0 a 16.5	11.6 a 15.9	11.5 a 16.1	12.0 a 15.7



Valoración de la Prueba de Salto Horizontal sin Carrera Preparatoria (distancia máxima en cm)				
Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	143.7 a 153.0	143.9 a 168.7	146.9 a 155.8	171.5 a 169.3
Muy Bueno	133.4 a 143.6	136.1 a 143.8	137.2 a 146.8	146.3 a 171.4
Bueno	128.2 a 133.3	132.2 a 136.0	132.3 a 137.1	137.9 a 146.2
Regular	123.0 a 128.1	128.3 a 132.1	127.4 a 132.2	129.5 a 137.
Malo	112.7 a 122.9	120.5 a 128.2	117.7 a 127.3	112.7 a 129.4
Muy Malo	80.0 a 112.6	106.3 a 120.4	97.2 a 117.6	70.1 a 112.6

Valoración de la Prueba de Carrera de Va y Viene 10 x 5m (tiempo mínimo en segundos x décim)				
Niveles	Edad			
	9 años	10 años	11 años	12 años
Excelente	26.91 a 32.53	24.34 a 26.80	24.47 a 27.14	26.11 a 28.05
Muy Bueno	25.42 a 26.90	23.59 a 24.33	23.60 a 24.46	24.68 a 26.10
Bueno	24.67 a 25.41	23.21 a 23.58	23.16 a 23.59	23.96 a 24.67
Regular	23.92 a 24.66	22.83 a 23.20	22.72 a 23.15	23.24 a 23.95
Malo	22.43 a 23.91	22.08 a 22.82	21.85 a 22.71	21.81 a 23.23
Muy Malo	21.29 a 22.42	21.10 a 22.07	21.01 a 21.84	20.16 a 21.80

Carrera de 12 minutos test de Cooper

Menos de 30 años	De 30 a 39 años	De 40 a 49 años	50 años o más
Menos de 1600 metros	Menos de 1500 metros	Menos de 1400 metros	Menos de 1300 metros
De 1600 a 2199 metros	De 1500 a 1899 metros	De 1400 a 1699 metros	De 1300 a 1599 metros
De 2200 a 2399 metros	De 1900 a 2299 metros	De 1700 a 2099 metros	De 1600 a 1999 metros
De 2400 a 2800 metros	De 2300 a 2700 metros	De 2100 a 2500 metros	De 2000 a 2400 metros
Más de 2800 metros	Más de 2700 metros	Más de 2500 metros	Más de 2400 metros

caso de ser capaz de completar 3 km (concretamente más de 2,8 kilómetros) minutos que nos da el test, la calificación sería de "excelente".



ANEXO 2. Constancia de ejecución

CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA N°
70291 DE AURINCOTA DEL DISTRITO HUACULLANI.

HACE CONSTAR:

Que, el señor BLADIMIR CHAMBILLA TIJOTANI identificado con DNI
N° 77219635 estudiante del X ciclo de la Escuela Profesional de Educación física –
Facultad ciencias de la Educación de la UNA puno; ha realizado la ejecución de su
proyecto de investigación titulado NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70291
AURINCOTA DEL DISTRITO HUACULLANI. para optar su título Profesional de
Licenciado en Educación Física.

Se expide la presen te constancia a petición escrita del interesado para los
fines pertinentes.

Aurincota 11 de diciembre 2022



[Handwritten Signature]
Pbro. Angel Chiquiza Chiquiza
DNI- 04321004
DIRECTOR

Director de la I.E.P Aurincota

.....



ANEXO 3. Evidencias fotográficas







ANEXO 4. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo BLADIMIR CHAMBILLA TIJOTANI
identificado con DNI 77219635 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70291 AURINCOTA
DEL DISTRITO HUACULLANI. "

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 31 de Agosto del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 5. Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio



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 BLADIMIR CHAMBILLA TIJOTANI
identificado con DNI 77219635 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70291 AURINCOTA
DEL DISTRITO HUACULLANI. "

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 31 de Agosto del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella