



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



**EL NIVEL DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA
SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024**

TESIS

PRESENTADA POR:

RUTH MERY MERMA MONTESINOS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2025



RUTH MERY MERMA MONTESINOS

EL NIVEL DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA S...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::8254:534994917

71 páginas

Fecha de entrega
1 dic 2025, 7:41 p.m. GMT-5

11.688 palabras

Fecha de descarga
1 dic 2025, 7:45 p.m. GMT-5

65.571 caracteres

Nombre del archivo
3. TESIS FINAL (1) (1).docx

Tamaño del archivo
5.7 MB





17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

 Dra. Domestilla Mamani Jitaja
DOCENTE
UNA - PUNO

Dr. Alcides Flores Paredes
Docente FCEDUC UNA - PUNO
REGISTRO: 157 - SUNEDU





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

EL NIVEL DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024

TESIS PRESENTADA POR:

RUTH MERY MERMA MONTESINOS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR CONFORMADO POR:



PRESIDENTE :
Dr. EFRAIN HUMBERTO YUPANQUI PINO

PRIMER MIEMBRO :
D.Sc. JOSÉ DAMIÁN FUENTES LÓPEZ

SEGUNDO MIEMBRO :
D.Sc. ELISENY VARGAS RAMOS

ASESOR DE TESIS :
Dra. DOMETILA MAMANI JILAJA

ÁREA: Educación física

TEMA: Ciencias del deporte

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 10 de Julio de 2025



DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a DIOS con todo mi afecto, y a mi madrecita Marcela Montesinos, con todo mi amor y gratitud. Gracias por ser mi apoyo incondicional, por ser mi fuerza, mi inspiración y mi compañía en cada paso de este camino, por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. Te dedico este logro con todo mi corazón y mi alma entera; gracias a ti, madrecita.

En segundo lugar, a mis familiares, quienes me brindaron un apoyo invaluable, tanto en lo moral como en lo económico, permitiéndome avanzar en mi carrera profesional. Agradezco sus consejos constantes, que me han permitido seguir adelante a pesar de los desafíos.

Ruth Mery Merma Montesinos



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, especialmente a la Facultad de Ciencias de la Educación. Por ser una entidad educativa pionera y líder de la región andina.

A los miembros del jurado evaluador: Docentes de la UNA-PUNO. Por sus orientaciones y apoyo permanentemente, que hicieron posible la culminación de nuestro estudio.

A todos los profesores que nos guían y nos brindaron la orientación académica y valores para poner en práctica en nuestra vida diaria.

A las demás personas e instituciones que intervinieron en la ejecución de nuestro estudio.

Ruth Mery Merma Montesinos



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
INDICE DE TABLAS	
INDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
1.2.1. Problema general	20
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.4.1. Objetivo general.....	22
1.4.2. Objetivos específicos	22
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	23
2.1.1. Nivel internacional.....	23



2.1.2. Nivel nacional	26
2.1.3. Nivel local.....	27
2.2. MARCO TEÓRICO	30
2.2.1. Capacidad física.....	30
2.2.2. Definición de resistencia.....	32
2.2.3. Tipos de resistencia.....	32
2.2.3.1. Resistencia aeróbica	32
2.2.3.2. Resistencia anaeróbica	33
2.2.4. Evolución de la resistencia	33
2.2.5. Consideraciones sobre la resistencia.....	33
2.2.6. Fuerza.....	34
2.2.7. Tipos de fuerza.....	35
2.2.7.1. Fuerza - máxima.....	35
2.2.7.2. Fuerza - resistencia o resistencia muscular	35
2.2.7.3. Fuerza - velocidad	35
2.2.8. Velocidad	35
2.2.9. Tipos de velocidad	36
2.2.9.1. Velocidad de reacción	36
2.2.9.2. Velocidad gestual	36
2.2.9.3. Velocidad de desplazamiento o cíclica,	36
2.2.10. Flexibilidad	36
2.2.11. Tipos de flexibilidad	37
2.2.11.1. Flexibilidad estática	37
2.2.11.2. Flexibilidad Dinámica.....	37
2.2.11.3. Flexibilidad pasiva	37



2.2.11.4. Flexibilidad activa..... 37

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	38
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....	38
3.3.	MATERIAL DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO.....	38
	3.3.1. Técnicas	38
	3.3.2. Instrumentos.....	39
	3.3.3. Validez	39
	3.3.4. Fiabilidad	39
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO.....	40
	3.4.1. Población	40
	3.4.2. Muestra	40
	3.4.3. Muestreo	41
3.5.	DISEÑO ESTADÍSTICO	41
	3.5.1. Enfoque.....	41
	3.5.2. Tipo.....	41
	3.5.3. Nivel.....	41
	3.5.4. Diseño de la investigación	42
	3.5.5. Transversal.....	42
3.6.	PROCEDIMIENTO.....	42
	3.6.1. Variables evaluadas	43
	3.6.2. Criterios de evaluación	43
3.7.	VARIABLES	44
3.8.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	44



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	45
4.1.1. Objetivo específico 1	45
4.1.2. Objetivo específico 2	46
4.1.3. Objetivo específico 3	47
4.1.4. Objetivo específico 4	48
4.1.5. Objetivo general.....	49
4.2. DISCUSIÓN	50
V. CONCLUSIONES	53
VI. RECOMENDACIONES	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	57
ANEXOS	62



INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Población.....	40
Tabla 2 Muestra	40
Tabla 3 Velocidad de desplazamiento en los estudiantes	45
Tabla 4 Fuerza en los estudiantes.	46
Tabla 5 Nivel de resistencia en los estudiantes.....	47
Tabla 6 Nivel de flexibilidad en los estudiantes	48
Tabla 7 Condición física en los estudiantes.....	49



INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Velocidad de desplazamiento en los estudiantes	45
Figura 2 Fuerza en los estudiantes.	46
Figura 3 Nivel de resistencia en los estudiantes.....	47
Figura 4 Nivel de resistencia en los estudiantes.....	48
Figura 5 Capacidades físicas básicas en los estudiantes.	49



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1 Test de capacidades físicas básicas	62
Anexo 2 Matriz de Consistencia	66
Anexo 3 Solicitud.....	67
Anexo 4 Constancia de ejecución	68
Anexo 5 Base de datos	69
Anexo 6 Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	70
Anexo 7 Autorización para el depósito de tesis al repositorio institucional	71



ACRÓNIMOS

EUROFIT:	Aptitud Física Europea
IEP:	Institución Educativa Primaria
TFG:	Tasa de Filtración Glomerular Estimada
JJOO:	Juegos Olímpicos
SPSS:	Paquete Estadístico para Ciencias Sociales
OMS:	Organización Mundial de la Salud



RESUMEN

Los índices de sedentarismo, como sobrepeso y obesidad, afectan las capacidades físicas básicas, como un estilo de vida sedentario, una alimentación inadecuada, falta de actividad física, lesiones previas o problemas de salud. Por lo tanto, el desarrollo de las capacidades físicas constituye un pilar esencial del desarrollo infantil. El objetivo de la investigación es determinar los niveles de capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024. La metodología de investigación es de tipo básica y de nivel descriptivo, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental; la población fue de 90 estudiantes. Para la muestra se consideró a 60 estudiantes del sexto grado de educación primaria de las secciones A, B y C. Para la recolección de datos se aplicó como técnica la observación e instrumento el test de condición física (EUROFIT); en el análisis e interpretación se utilizó el programa estadístico de SPSS, donde se obtuvo la estadística descriptiva, la cual expresa la frecuencia y porcentajes, los cuales fueron tabulados por los programas Microsoft Excel y Word. Los resultados en la evaluación de la capacidad física de velocidad en los estudiantes de sexto grado: el 70% se encuentra en una condición buena; en fuerza, muestran un 42% en la categoría buena; en la resistencia, nos revelan que el 47% presentan un buen desempeño que alcanzó un nivel muy bueno; en la flexibilidad, muestran el 45% en la categoría muy buena. En conclusión, el 57% de los estudiantes alcanzó un nivel bueno, destacando especialmente la sección B, que presentó la mayor proporción de estudiantes en esta categoría; además, un 38% se situó en el nivel muy bueno, en la institución educativa primaria Señor de Huanca de la ciudad de Juliaca.

Palabras clave: Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Estudiantes.



ABSTRACT

The indexes of sedentary lifestyle of overweight and obesity affect the basic physical abilities capacities, such as a sedentary lifestyle, an inappropriate feeding, lack of physical activity, previous injuries, or health problems. Therefore, the development of physical abilities constitutes an essential pillar of child development. The objective of the research is to determine the levels of basic physical capacity in students of the Señor de Huanca Juliaca 2024 Primary Educational Institution. The research methodology It was of a basic type and descriptive level quantitative approach non-experimental design, the population was 90 students for the sample 60 students were considered. of the sixth grade of primary education of sections A, B and C, for data collection observation was applied as a technique and the physical fitness test (eurpfit) In the analysis and interpretation the SPSS statistical program was used where it was obtained the Descriptive statistics which expresses the frequency and percentages which were tabulated by the Microsoft Excel and Word programs. It shows the results in the evaluation of the physical capacity of speed in the sixth-grade students that the majority has a (70%) in the good condition, in of strength they show a 42% in the good category, in the resistance reveal to us that the majority present a good performance of 47% who reached a very good level, in flexibility showing 45% in the very good category. In concluded 57% of the students reached a good level, highlighting especially Section B, which presented the highest proportion of students in this category, in addition 38% were at the very good level, at the Señor de Huanca primary educational institution in the city of Juliaca.

Keywords: Speed, Strength, Resistance, Flexibility, Students.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En este contexto, la presente investigación se centra en explorar la importancia de desarrollar las capacidades físicas básicas en estudiantes de nivel primaria, analizando cómo este enfoque puede contribuir no solo al bienestar físico, sino también al éxito académico y al desarrollo integral de los niños en esta etapa crucial de su educación.

El desarrollo integral de los estudiantes en el nivel de educación primaria es fundamental para sentar las bases de un crecimiento saludable y un aprendizaje efectivo. En este proceso, las capacidades físicas básicas que desempeñan un papel crucial al influir en la salud, el bienestar y rendimiento académico de los niños. Estas capacidades constituyen la base para una vida activa y saludable, promoviendo no solo la aptitud física, sino también el desarrollo cognitivo, emocional y social (Sainz de Baranda & Sánchez-Baño, 2018).

Las capacidades físicas básicas se refieren a habilidades y atributos esenciales que involucran el movimiento y la actividad física. Estas incluyen la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y la coordinación, las cuales están interrelacionadas y contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. En este periodo crucial de la infancia, es esencial cultivar estas capacidades físicas, ya que su adquisición no solo beneficia la salud física, sino que también fortalece la autoestima, la autoimagen y el trabajo en equipo (Domínguez & Moreno, 2019).

A través de programas educativos y actividades físicas adaptadas a la edad y nivel de desarrollo de los estudiantes de primaria, se busca fomentar un estilo de vida activo y hábitos saludables desde temprana edad. La integración de estas capacidades físicas en el



currículo escolar no solo contribuye a la formación de cuerpos fuertes y saludables, sino que también potencia la capacidad de concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje de los niños (Brown, 2008).

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La insuficiente actividad física con lleva diversas repercusiones a escala mundial; se detectaron diversas problemáticas en el contexto de las instituciones educativas, la formación integral de los estudiantes en el nivel primario. El desarrollo de las capacidades físicas se define como las características individuales internas de la persona, determinantes en la condición física; se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria; no implican situaciones de elaboración sensorial complejas (Guio, 2011). Problema observado: Según, Silver (2018), declara sobre la evolución de la actividad física a nivel mundial, ha revelado que una gran proporción de personas en países desarrollados corre el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, y señala que los escolares son los más afectados; el nivel de sedentarismo se situaba en un 28,5%. Desde entonces. La OMS evidencia que una gran parte de los adolescentes, tanto a nivel global como en nuestro país, presenta deficiencias en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, tanto en disciplinas deportivas colectivas como individuales, se propuso disminuir esta cifra en 10 puntos para el año 2025, una meta que ahora se considera inalcanzable. Los escolares siguen siendo las más perjudicadas, con una tasa de inactividad 8 puntos superior a la de los adultos. Además, la OMS estima que aproximadamente el 75% de la población no posee una condición física adecuada. Esto refleja una falta de conciencia generalizada sobre la importancia de mantener y fortalecer las capacidades físicas. Según Sainz de Baranda & Sánchez-Baño (2018), la falta de actividad física representa un factor clave en el aumento de la obesidad y otros trastornos



graves que afectan a los escolares en Europa. Considerando que los estudiantes dedican la gran parte de su tiempo al ámbito escolar, este entorno debería convertirse en un lugar propicio para incentivar la actividad física.

Sin embargo Álvarez (1983) comenta que, para alcanzar una buena condición física, es fundamental enfocarse en las capacidades físicas. No obstante, cuando se trata de condición física orientada a la salud, todas las personas necesitan mantener un nivel adecuado de flexibilidad, ya que esto ayuda a prevenir problemas posturales y dolores en la zona lumbar, y la falta de flexibilidad incrementa el riesgo de lesiones al realizar ejercicio. Nuestro estilo de vida sedentario se caracteriza por largas horas sentados, estudiando o frente a pantallas; de otro lado, exige que prestemos especial atención al estiramiento de los músculos de la espalda y de los isquiotibiales, con el fin de prevenir afecciones como lumbalgias y hernias.

Según Tejero & Pérez (2018), la mayoría de los hábitos saludables se desarrollan durante la infancia, por lo que quienes no incorporaron la actividad física desde pequeños pueden encontrar más difícil adoptarla en la adultez. Por otro lado, surge cuando las expectativas personales superan las capacidades reales, lo que puede llevar al abandono de la actividad por falta de confianza o por no sentirse capaces o protagonistas en ese ámbito. A esto; se suma que, según Muchica (2023) el escaso desarrollo de las capacidades físicas básicas puede deberse a múltiples factores, entre ellos un estilo de vida sedentario, una mala alimentación, la ausencia de ejercicios, antecedentes de lesiones y otros. Asimismo, en el Perú, la actividad física todavía no se ha consolidado como una práctica habitual en la mayoría de la población. Mamani (2022) informa que, según su estudio, las tres cuartas partes de la población peruana tienen una actividad física baja. Por lo tanto, afirma que es fundamental fomentar un estilo de vida activo que incluya ejercicios que aborden y mejoren todas estas capacidades físicas básicas y las



consecuencias sería la falta de actividad física regular puede conducir a la pérdida de fuerza, resistencia y flexibilidad en consecuencia la inactividad puede dar lugar a una disminución en la masa muscular, y por ende los hábitos de vida inadecuados, como una alimentación poco equilibrada y la carencia de sueño y malos hábitos pueden contribuir a la disminución del rendimiento físico, y un mayor riesgo de caídas y lesiones que en esta etapa puede afectar el rendimiento en actividades deportivas y recreativas como consecuencia puede aumentar el riesgo de lesiones musculares, articulares y óseas.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuáles son los niveles de capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la capacidad física de velocidad en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024?
- ¿Cuál es la capacidad física de resistencia en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024?
- ¿Cuál es la capacidad física de fuerza en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024?
- ¿Cuál es la capacidad física de flexibilidad en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El problema de las capacidades físicas básicas, que incluyen la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación, es esencial para el desarrollo integral de los niños. La falta



de un nivel adecuado de estas capacidades puede afectar negativamente su crecimiento físico, su rendimiento académico y su salud mental. Evaluar y mejorar el nivel de capacidades físicas básicas también es crucial para asegurar que todos los estudiantes puedan acceder a las mismas oportunidades de desarrollo físico y deportivo, y la importancia. Fomentar un alto nivel de capacidades físicas desde temprana edad contribuye a la formación de hábitos saludables que pueden perdurar toda la vida, promoviendo un estilo de vida activo y evitando enfermedades relacionadas con el sedentarismo. La actividad física y los deportes fomentan habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina, el liderazgo y la cooperación, esenciales para el desarrollo emocional y social de los niños.

La investigación se justifica porque en este campo puede ayudar a identificar las mejores estrategias para prevenir lesiones y diseñar programas de entrenamiento y rehabilitación que minimicen los riesgos asociados a la práctica deportiva y la actividad física en general; es por ello que la investigación en capacidades físicas básicas es esencial para promover la salud, mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y avanzar en el conocimiento científico en el campo de la actividad física.

Se justifica de manera teórica porque radica en la necesidad de promover un estilo de vida saludable y activo entre los estudiantes, así como en proporcionarles un espacio donde puedan desarrollar sus habilidades deportivas, fortalecer su autoestima y crear lazos de amistad duraderos. Además, el deporte desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento de la salud física y mental de los asistentes, lo que se refleja en un mejor rendimiento académico y en su bienestar general.

Se justifica en la práctica porque la I.E.P. tendrá como objetivo principal ofrecer un ambiente inclusivo y motivador donde los estudiantes puedan participar en diversas



disciplinas deportivas, como el fútbol, baloncesto, voleibol, entre otras. El objetivo es promover la competencia saludable, la colaboración en equipo y el desarrollo del liderazgo, así como promover valores como la disciplina, la perseverancia y el respeto mutuo. Además, se busca representar a la institución en diferentes torneos y competencias deportivas, lo que contribuye a fortalecer el sentido de pertenencia institucional y a proyectar una imagen positiva de la institución en la comunidad.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

- Determinar los niveles de capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- Evaluar la capacidad física de velocidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024.
- Describir la capacidad física de resistencia en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024.
- Evaluar la capacidad física de fuerza en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024.
- Conocer la capacidad física de flexibilidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Nivel internacional

Duran (2020) en su estudio. Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. El objetivo fue evaluar aspectos básicos. Se utilizó el método descriptivo y el tamaño de la muestra fue entre 6 y 12 años. Se pusieron a prueba las cuatro cualidades físicas básicas. Como resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, tanto en entornos educativos. El estudio concluye que los protocolos de prueba de baterías propuestos en Alpha Fitness y Eurofit; son adecuados para niños a partir de 6 años. Utilizan materiales accesibles, requieren un espacio mínimo y pueden adaptarse a cualquier contexto educativo.

Diestra (2021) el objetivo de este estudio fue establecer una evaluación entre el rendimiento académico y la actividad física entre estudiantes de primer y quinto año. En un estudio descriptivo de naturaleza cuantitativa, sin rigor experimental. Descriptivo de estudiante con 163 individuos. La acción fue capturada académicamente. Los resultados indican que 52.1% de los estudiantes participan en actividad física moderada, en comparación con 67.6%. Además, los estudiantes tienen un nivel avanzado. El enfoque encontró una evaluación significativa entre el rendimiento académico y los niveles de actividad física.

Nebreda (2024) en su investigación titulada Desarrollo de las capacidades físicas básicas en los Juegos Olímpicos a través de la educación deportiva. La



finalidad de la investigación fue aplicar en práctica una situación de aprendizaje en la materia de Educación Física, dirigida a alumnos de sexto grado de primaria dentro de la misma institución. La propuesta se enfocará en la temática de los Juegos Olímpicos y, a través de la práctica de múltiples disciplinas deportivas, se analizará el desarrollo de diversas habilidades físicas esenciales. La propuesta empleará el modelo pedagógico denominado Educación Deportiva, con una duración de más de 15 sesiones. Durante este tiempo, se llevarán a cabo diversas actividades deportivas como fútbol, tenis, saltos, lanzamientos, entre otros, para observar y fomentar el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.

Zagalaz (2019) en su estudio, trata sobre las capacidades físicas básicas, las cuales son velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. El objetivo es implementar y desarrollar esta propuesta en una unidad didáctica destinada al 4º curso de educación primaria. Serán trabajadas y aplicadas en las actividades de las diferentes sesiones que conforman la UD, cada sesión está asociada a una CFB. Como resultado, el niño se desarrolló de manera integral, alcanzando una salud física óptima que le permite ser autosuficiente y contar con la autonomía necesaria para crecer de forma competente y efectiva en su entorno. En conclusión, se detallan los temas y competencias esenciales, un cronograma temporal, la metodología desarrollada, las diversas sesiones con sus respectivas actividades y, finalmente, la evaluación aplicada.

Pérez & Álvarez (2022) en su estudio. Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinaria y transversal en 5º de Educación Primaria. Indica que el tiempo dedicado al ocio digital aumenta las horas de inactividad frente a pantallas de varios dispositivos electrónicos, lo cual perjudica la condición física. El objetivo es elaborar una propuesta didáctica para



estudiantes de 5° de Educación Primaria que promueva el desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante diversos juegos motores. Se realiza un análisis de la definición, clasificación e implementación pedagógica de las CFB en el ámbito de la educación primaria, tipos e implementación de los juegos motores con el propósito de fomentar ambos enfoques. El objetivo es fomentar las CFB de los niños a través de juegos motrices, ofreciendo a los docentes una guía didáctica que promueva el desarrollo físico de sus alumnos de manera divertida y saludable.

Palma et al. (2021) en su estudio. Asociación entre la composición corporal y la condición física en estudiantes de grado sexto, pertenecientes a la institución educativa moderna de Tuluá, Colombia año 2019. El estudio fue no experimental, la muestra fue de 193 niños, entre 8 y 12 años. Los resultados se obtuvieron mediante análisis estadísticos descriptivos y de correlación. No obstante, se observó que la correlación más significativa indicaba que la masa corporal influía en la resistencia en la barra. Conclusión: la masa grasa puede disminuir la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular, pero no necesariamente afecta la flexibilidad ni la agilidad.

Rosa-Guillamón & García-Cantó (2016) en su estudio. Relación entre condición física y salud mental en escolares de primaria. Este estudio tuvo como finalidad examinar la posible relación entre la condición física, el índice de masa corporal y la salud mental en estudiantes de primaria del sureste de España. Para ello, se adoptó un diseño descriptivo y transversal, en el que se aplicó la Batería ALPHA-fitness para evaluar la condición física de una muestra compuesta por 214 escolares entre 8 y 11 años. Los hallazgos revelan que ni la condición física



ni el estado de peso se presentan como factores que distingan significativamente la salud mental en esta población infantil.

2.1.2. Nivel nacional

Ambrosio (2021), cuyo título es “Juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017 - 2018”; el objetivo era mejorar los niveles básicos mediante “juegos predeportivos de voleibol”. La metodología se encuadra dentro del enfoque cuantitativo, incluyendo el análisis estadístico y el diseño experimental. La investigación se realizó con 29 estudiantes. Se diseñó y administró resultados satisfactorios para todos los participantes para garantizar resultados satisfactorios para el estudio. Como resultado de la experiencia preprofesional, los juegos de voleibol ofrecen actividades que ayudan a los estudiantes a mejorar sus capacidades físicas básicas.

Chávez & Quispe (2018), investigación titulada. El atletismo en el desarrollo de capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años en el programa “Ponle Play” del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa 2018. El objetivo fue identificar el nivel del desarrollo de las capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años antes y después de la práctica del atletismo, el estudio es de enfoque cuantitativo. Se empleó un diseño preexperimental de tipo aplicado. Los resultados permiten concluir que la práctica del atletismo mejora de manera significativa el desarrollo de las capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años que participan en el programa 'Ponle Play', del distrito de Alto Selva Alegre, en la región Arequipa.



Machaca (2022), las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en el nivel primaria de la I.E. 40086 Tiabaya, Arequipa-2022. El objetivo general fue determinar cómo se relacionan las capacidades físicas con los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de quinto y sexto grado de nivel primario en la institución de Patasagua, Tiabaya. Para ello, se empleó un diseño de tipo correlacional, con un enfoque de investigación aplicada. La muestra estuvo compuesta por 17 estudiantes. Los resultados obtenidos a través del programa estadístico evidenciaron una correlación alta entre ambas variables. En conclusión, se determinó que las capacidades físicas tienen una influencia significativa en el desarrollo progresivo de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de la institución evaluada.

2.1.3. Nivel local

Calcina (2022) en su investigación titulada. Nivel de actividad física en tiempos de pandemia de covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de las Instituciones Educativas Primarias del centro poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022. Tuvo como objetivo evaluar la actividad física de los niveles de 5° y 6° grado que asisten a la institución durante la pandemia de covid-19. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y con un diseño descriptivo de una sola variable. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de 5to y 6to grado de dos escuelas primarias. Los resultados de un estudio de 60 estudiantes revelaron que el 62% estaban en un nivel moderado, el 18% se encontraba en un nivel intenso, el 12% en un nivel bajo, el 8% en un nivel muy bajo y 27% de estudiantes que sobresalieron; se concluye que los estudiantes estuvieron en el nivel moderado.



Mamani (2022) en su investigación, Desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Privada San José Juliaca, 2020. El objetivo del estudio es determinar el nivel del desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de la institución. Para ello, se adoptó una metodología de investigación de tipo no experimental, con un diseño descriptivo, la muestra que está compuesta de 40 estudiantes. En ella se aplicó la técnica de observación mediante evaluación del desarrollo de las capacidades físicas. La velocidad resultante se clasifica como 35,0% regular, la fuerza se clasifica como 40,0% excelente, la resistencia se clasifica como 42,5% regular y la flexibilidad se clasifica como 35,0% buena se clasifica como 35,0 % regular, la fuerza se clasifica como 40,0% excelente, la resistencia se clasifica como 42,5% regular y la flexibilidad se clasifica como 35,0% buena. Conclusión: 31.9% de los estudiantes tienen un nivel de capacitación física muy bueno.

Layme & Maquera (2024). Capacidades físicas y el rendimiento de futsal en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72 004 “Virgen de Fátima” de Azángaro-2023. La investigación es enfoque cuantitativo, utilizando el método científico de tipo básico y un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 63 estudiantes de quinto grado, pertenecientes a las secciones 'A' y 'B', seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se empleó la técnica de observación, utilizando como instrumento una ficha de observación. El análisis arrojó un coeficiente de determinación del 71,21 %, lo que permite concluir que existe una relación positiva entre las capacidades físicas y el rendimiento en futsal de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N.º 72004 'Virgen de Fátima' de Azángaro, en el año 2023.



León & Sánchez (2022), titulada Capacidades físicas y rendimiento deportivo de fútbol de los estudiantes de segundo grado de la IES Aplicación ISPA - Azángaro, 2021. El objetivo fue identificar la relación entre las capacidades físicas y el rendimiento deportivo de fútbol en estudiantes de segundo grado. La muestra estuvo conformada por 16 estudiantes. El estudio se caracterizó por ser correlacional, con un diseño no experimental y de tipo transversal. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación como instrumento. Finalmente, se concluyó que, en cuanto a las capacidades físicas, el 75 % de los estudiantes alcanzó un nivel bueno, mientras que, en el rendimiento deportivo de fútbol, el nivel bueno también fue el más frecuente, presentándose en un 75 % de los casos.

Chambilla (2023), titulado como Nivel de condición física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N.º 70291 Aurincota del distrito Huacullani. El objetivo fue establecer el nivel de condición física en estudiantes de la institución. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, tipo básico y nivel descriptivo, un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 29 estudiantes. Para la recolección de datos se aplicó un test de condición física. Los resultados muestran que el 37.5 % de los estudiantes de 9 años, correspondientes a tercer grado, presentan una condición física regular en capacidades como velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. De manera similar, en los estudiantes de 12 años, el 37.5 % y el 50.5 % presentan niveles regulares en las capacidades. Por otro lado, en los estudiantes de cuarto grado, con edades de 10 y 11 años, el 50 % se encuentra también en un nivel regular. Se concluye que el nivel de condición física de los estudiantes es regular y los promedios obtenidos indican que el desarrollo de las capacidades físicas como velocidad,



fuerza, flexibilidad y resistencia se ubica dentro del rango correspondiente a una condición física regular.

Muchica (2023), la investigación titulada Juegos recreativos del voleibol para desarrollar las capacidades físicas básicas en estudiantes de quinto y sexto de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan de la ciudad de Azángaro año 2023. El objetivo fue determinar el nivel de eficacia de los juegos recreativos de voleibol en desarrollo de las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con un nivel explicativo y diseño pre-experimental. La muestra estuvo compuesta por 25 alumnos, a quienes se les aplicaron juegos recreativos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Los resultados en la capacidad física de velocidad, el 64 % alcanzó un nivel bueno en velocidad, el 100 % en fuerza, el 88 % en resistencia y el 88 % en flexibilidad. Se concluye que, según el análisis de las muestras mparejadas, con un promedio de 2.64 y una desviación estándar de 0.490, la eficacia de los juegos recreativos de voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas es buena.

MARCO TEÓRICO

2.2.1. Capacidad física

Según Guio (2011), las capacidades físicas son aquellas que resultan más evidentes a simple vista, ya que pueden cuantificarse debido a su base anatómica y funcional. Estas capacidades pueden ser mejoradas a través de un entrenamiento organizado y constante.

- Fuerza: Es capacidad del sistema muscular para superar o contrarrestar una resistencia.



- Resistencia: Es la habilidad para sostener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado sin disminuir significativamente el rendimiento.
- Velocidad: Es la aptitud para ejecutar varios movimientos en el menor tiempo posible.
- Flexibilidad: Es la habilidad de las articulaciones para realizar el movimiento con la máxima extensión que se puede.

Por ello, el concepto de condición física, utilizado en referencia al menor gasto metabólico, se emplea para describir una única idea en el deporte especializada y en foros de discusión en línea (aptitud física, forma física, entre otros). En el ámbito deportivo, la condición física abarca todas las capacidades físicas y motrices necesarias para alcanzar un alto rendimiento y sus respectivas dimensiones de la capacidad física básica (Casado, 2023).

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Las capacidades físicas son aquellos factores que determinan la condición física de una persona y orientan hacia la realización de una actividad física específica. Estas capacidades, que incluyen la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, son fácilmente observables y medibles, ya que se relacionan directamente con aspectos anatómico-funcionales del cuerpo. A través de un entrenamiento sistemático y organizado, es posible desarrollarlas y alcanzar el máximo potencial físico del individuo (Álvarez, 1983).



2.2.2. Definición de resistencia

Después de buscar las definiciones propuestas por diferentes autores de investigación sobre las capacidades físicas. Según Paredes (2018), distinguen dos capacidades físicas que están relacionadas con el rendimiento y las que hacen referencia a la salud.

- Capacidades vinculadas al rendimiento deportivo
- Capacidades relacionadas con la salud

Por otro lado, Domingo (2023), la resistencia se refiere a la habilidad del cuerpo para sostener una actividad física durante un tiempo determinado sin una disminución del rendimiento. Estrechamente relacionada con el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.

Según Paredes (2018), la capacidad de resistencia contra el cansancio al efectuar un esfuerzo duradero y la capacidad de recuperación rápida.

Expresado por Jiménez (2021), la resistencia es considerada como una de las capacidades físicas más importantes.

2.2.3. Tipos de resistencia

Según Paredes (2018), la resistencia se clasifica según la vía energética que se emplee, distinguiendo entre aeróbica y anaeróbica.

2.2.3.1. Resistencia aeróbica

Domingo (2023) afirma que esta es fundamental para todas las personas, ya que actúa como base para cualquier actividad física, ayudando a resistir la fatiga y promoviendo la salud. Durante el ejercicio,



la energía se genera utilizando oxígeno (vía aeróbica) con una adecuada oxigenación.

2.2.3.2. Resistencia anaeróbica

De acuerdo, Domingo (2023) este tipo de resistencia es relevante en deportes donde la velocidad y la fuerza son cruciales. Sin embargo, no se suele utilizar en programas de salud por su alta exigencia. Ejemplos incluyen actividades de corta duración e intensidad moderada o alta, como levantar pesas o escalar. En función de la producción de lactato:

- Con presencia de lactato (resistencia láctica): la carrera de 400 metros en atletismo.
- Sin presencia de lactato (resistencia aláctica): se presenta en actividades de muy corta duración.

2.2.4. Evolución de la resistencia

Domingo (2023) no señala que, desde la pubertad hasta los 25-30 años, se produce un desarrollo significativo de la resistencia. A partir de esa edad, el crecimiento es más lento, dependiendo del tipo de ejercicio. Los parámetros cardiopulmonares siguen mejorando durante la adolescencia. Se recomienda realizar juegos de carrera y actividades variadas para fomentar esta capacidad.

2.2.5. Consideraciones sobre la resistencia

Según Álvarez (1983), la resistencia debe ser prioritaria en la preparación física, especialmente en jóvenes. Se recomienda evitar las carreras cortas y rápidas, ya que pueden provocar un engrosamiento de las paredes del corazón en lugar de aumentar el volumen.



2.2.6. Fuerza

De acuerdo con Brown (2008), la fuerza se define como la capacidad física que permite al cuerpo superar o resistir una carga, estando directamente vinculada con la acción y el funcionamiento del sistema muscular.

Según Lope (2019), la fuerza rápida es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción. Esta fuerza es determinante para el rendimiento en muchos movimientos acíclicos.

Gonzáles & Gorostiaga (1993) plantean que la fuerza explosiva o capacidad de expresar rápidamente una fuerza está en relación con:

- Composición muscular: Especialmente el porcentaje de fibras musculares de contracción rápida, que son clave para generar fuerza explosiva.
- Frecuencia del impulso nervioso: Cuanto mayor sea la frecuencia de los impulsos enviados por el sistema nervioso, mayor será la capacidad de generar fuerza.
- Sincronización motora: La coordinación eficiente entre los diferentes grupos musculares permite una contracción más efectiva y, por tanto, una mayor producción de fuerza.
- Capacidades de fuerza máxima, fuerza inicial y aceleración: Estas determinan cuánta fuerza puede generarse desde el inicio del movimiento y cuán rápido puede incrementarse.
- Velocidad de acortamiento muscular: Se refiere a la rapidez con la que el músculo puede contraerse, lo cual influye directamente en la producción de fuerza, especialmente en movimientos explosivos.



2.2.7. Tipos de fuerza

2.2.7.1. Fuerza - máxima

Brown (2008) describe la fuerza máxima que puede estimular el crecimiento del muscular. Se utiliza en deportes como halterofilia y powerlifting, que buscan trabajar con altas o bajas repeticiones de cargas pesadas.

2.2.7.2. Fuerza: resistencia o resistencia muscular

Brown (2008) es un conjunto de músculos para realizar contracciones continuas o repetitivas a lo largo de un período extendido de tiempo. Esta fuerza es clave en deportes como natación o carreras de media distancia.

2.2.7.3. Fuerza - velocidad

Brown (2008) hace referencia la habilidad de aplicar fuerza contra una resistencia en el menor tiempo posible. Es común en deportes como carreras de velocidad o lanzamientos.

2.2.8. Velocidad

Cometti (2019) define la velocidad como la capacidad de realizar movimientos musculares en el menor tiempo posible, relacionada con la eficiencia neuromuscular.

González (2016), define la velocidad como la aptitud para efectuar uno o más movimientos en el menor tiempo posible, manteniendo un ritmo de ejecución máximo, y realizándose en un periodo tan corto que no genere fatiga.



Ortiz-Zorrilla et al. (2023), que define la velocidad como “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia”.

2.2.9. Tipos de velocidad

Se reconocen los siguientes tipos de velocidad:

2.2.9.1. Velocidad de reacción

Cometti (2019) define la capacidad para reaccionar de manera rápida ante un estímulo, tal como ocurre en la salida de una carrera de 100 metros.

2.2.9.2. Velocidad gestual

Cometti (2019) es la capacidad de ejecutar una acción en el menor tiempo posible, como en el levantamiento de peso.

2.2.9.3. Velocidad de desplazamiento o cíclica,

Cometti (2019) se refiere a la capacidad de realizar movimientos repetidos rápidamente, como en una carrera de 100 metros.

2.2.10. Flexibilidad

Para Brown (2008), la flexibilidad es la capacidad de mover músculos y articulaciones en un rango amplio de movimientos, vinculada a los sistemas musculoesquelético y osteoarticular.



Carrillo et al. (2020) se entiende por flexibilidad a la habilidad que tienen las personas en sus articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

2.2.11. Tipos de flexibilidad

En primer lugar, debemos diferenciar entre:

2.2.11.1. Flexibilidad estática

Es la habilidad de mantener el estiramiento de los músculos durante un tiempo determinado (Brown, 2008).

2.2.11.2. Flexibilidad dinámica

Es la habilidad de mantener el estiramiento de los músculos durante un tiempo determinado (Brown, 2008).

2.2.11.3. Flexibilidad pasiva

Es la capacidad de mover un músculo o articulación con ayuda de una fuerza externa, como un compañero (Brown, 2008).

2.2.11.4. Flexibilidad activa

Brown (2008) la define como la habilidad de mover activamente un músculo o articulación, oponiéndose a su antagonista, como en ejercicios de movilidad articular.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La Institución Educativa N° 70585 Señor de Huanca está situada en la carretera Centro Jaran KM 6, en el distrito de Juliaca. Es una institución pública de acceso gratuito que ofrece una educación sólida para niños de 6 a 12 años, fundamentada en valores y habilidades esenciales que contribuyen a su desarrollo académico. El centro cuenta con turno matutino, lo que proporciona flexibilidad para las familias. Ubicada en el departamento de Puno, provincia de San Román, distrito de Juliaca, esta institución representa una opción accesible y de calidad, respaldada por docentes capacitados y un ambiente inclusivo para todos los estudiantes.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló a lo largo de un período que inicio en el año académico 2024, con la presentación del proyecto de investigación y la aplicación de los instrumentos. Posteriormente, en el año académico 2025, se presentó el informe de investigación y se llevó a cabo la defensa de la tesis.

3.3. MATERIAL DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO

3.3.1. Técnicas

Arias (2020), observación la técnica de observación, el investigador observa y registra de manera objetiva lo que sucede, utilizando herramientas como listas de verificación, escalas de evaluación o registros narrativos.



3.3.2. Instrumentos

Se utilizará test de capacidades físicas básicas para evaluar o medir diferentes aspectos o características de un individuo, grupo o situación. Los test pueden ser diseñados para medir habilidades cognitivas, aptitudes, personalidad, conocimientos, habilidades específicas, entre otros aspectos (Duran, 2020).

3.3.3. Validez

La recopilación de múltiples pruebas de campo y baterías de test, junto con la garantía de su objetividad, fiabilidad y validez, facilita su uso tanto en instituciones educativas como en el ámbito deportivo. Según los artículos revisados, se ha comprobado que las baterías ALPHA-Fitness y Eurofit son las más completas e idóneas, ya que evalúan las cuatro cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Estas baterías han sido actualizadas y aplicadas en estudios recientes con niños y adolescentes en diversos países de relevancia mundial. Por tanto, la evaluación adecuada de estas cualidades a través de la educación física es una herramienta crucial para la identificación de potenciales talentos deportivos.

3.3.4. Fiabilidad

Confiabilidad de las pruebas de campo para evaluar la condición física. Tras revisar 32 estudios, observamos que los test de ida y vuelta de 20 metros, fuerza de prensión manual, salto a pies juntos, 4 x 10 metros, IMC, pliegues cutáneos y el perímetro de la cintura son fiables en niños y adolescentes (Ruiz et al., 2011).



3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1. Población

Para Arias (2020), la población es el conjunto de todos los factores de los que se ocupa el estudio. También se puede definir como el conjunto de unidades de muestreo; la población estará conformada por 90 estudiantes del sexto grado de las secciones A, B y C, del presente año 2024.

Tabla 1

Población

Grado	Sección	varones	Damas	Cantidad
6to	A	15	15	30
6to	B	15	15	30
6to	C	15	15	30
Total		45	45	90

Nota: Nómima de matrícula 2024

3.4.2. Muestra

Según Hernández (2014), una muestra es un subconjunto representativo de una población más grande. En el contexto de la investigación y la estadística, se toma una muestra para estudiarla y hacer inferencias sobre la población completa a partir de ella. Para la muestra se considerará a un total de 60 estudiantes del sexto grado de las secciones A, B Y C, entre damas y varones.

Tabla 2

Muestra

Grado	Sección	varones	Damas	Cantidad
6to	A	10	10	20
6to	B	10	10	20
6to	C	10	10	20
Total		30	45	60

Nota: Nómima de matrícula de los estudiantes.



3.4.3. Muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia para escoger la muestra, el cual consiste en una técnica donde no todos los miembros de la población tienen igual posibilidad de ser elegidos para integrar la muestra, sino que la selección se basa en la disponibilidad y criterio del investigador.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Se empleó estadística descriptiva utilizando la media aritmética y el cálculo porcentual. La media aritmética se logró calcular la totalidad de los valores de una serie de datos y dividiendo esa suma de la cantidad total de valores que existen. Por otro lado, representa una parte de un todo, expresada como una fracción de 100. Para calcular un porcentaje, se multiplica la cantidad por el porcentaje deseado y se divide por 100.

3.5.1. Enfoque

Según Hernández (2014), el enfoque fue cuantitativo; es un método de investigación que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos con el objetivo de medir fenómenos, establecer patrones y probar hipótesis.

3.5.2. Tipo

Según Hernández (2014), el estudio fue de carácter básico porque genera nuevos conocimientos dentro de un marco teórico. Su objetivo es contribuir al conocimiento científico, sin desestimar su aplicación desde una perspectiva práctica.

3.5.3. Nivel

Fue descriptivo; se enfoca en describir de manera precisa y minuciosa de



un fenómeno, una situación o un grupo específico. En este tipo de investigación, el objetivo principal es proporcionar una representación precisa y objetiva de lo que se está estudiando, utilizando métodos como encuestas, observaciones, análisis de datos secundarios, entre otros (Hernández, 2014).

3.5.4. Diseño de la investigación

Fue diseño no experimental, las características, comportamientos o condiciones de un fenómeno, grupo o situación, los niveles de actividad física en estudiantes de una institución educativa sin relacionarlos con ninguna otra variable, solo presenta datos tal como se observan (Hernández, 2014).

$M \rightarrow O$

M = es la muestra de estudio

O = a quien se aplica la batería

3.5.5. Transversal

Hernández (2014), por qué se recopilan datos de un grupo de población o muestra en un punto específico en un solo tiempo establecido.

3.6. PROCEDIMIENTO

Para analizar el nivel de capacidades físicas básicas en los estudiantes, se aplicó una batería de pruebas físicas estandarizadas, que permiten evaluar de forma objetiva las cualidades motrices fundamentales. El proceso se realizó en el patio de la institución educativa en condiciones controladas, garantizando la seguridad, la motivación y la participación activa de los estudiantes. Antes de la aplicación, se brindó una explicación clara de cada prueba, seguida de una fase de calentamiento general.



Las pruebas utilizadas fueron adaptadas de la batería ALPHA-Fitness, considerando la edad y nivel escolar de los estudiantes, permitiendo una evaluación válida, confiable y pertinente.

3.6.1. Variables evaluadas

Se consideraron las siguientes variables como dimensiones de las capacidades físicas básicas:

- Fuerza: evaluada mediante la prueba de salto horizontal.
- Velocidad: evaluada mediante la carrera de 20 metros planos.
- Resistencia: evaluada mediante la carrera de ida y vuelta (test de Course Navette).
- Flexibilidad: evaluada mediante el test de flexión del tronco hacia adelante (sit and reach).

3.6.2. Criterios de evaluación

Cada prueba se valoró según baremos establecidos en función del sexo y grupo etario, los cuales permiten clasificar el rendimiento de los estudiantes en rangos cualitativos. Se utilizaron cuatro niveles de desempeño: Excelente, Muy bueno, Bueno, Regular, Malo, Muy malo

Los resultados obtenidos fueron ingresados en una base de datos y analizados mediante estadística descriptiva (promedio, desviación estándar y porcentajes) con apoyo de un software estadístico (como SPSS o Excel). Se realizaron análisis comparativos por sexo y edad para detectar diferencias significativas.



3.7. VARIABLES

- Variable única: Capacidades básicas.
- Dimensiones: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos teóricos recopilados en la presente investigación fueron sometidos a un riguroso procesamiento estadístico de tipo cuantitativo, con el objetivo de proporcionar una interpretación precisa y fundamentada de la realidad observada. Este proceso implicó la organización, tabulación, representación gráfica y análisis descriptivo de las variables clave del estudio. Para la sistematización de la información se emplearon herramientas tecnológicas como Microsoft Excel, Word y SPSS v25, el cual permitió realizar un estadístico descriptivo, facilitó la obtención de frecuencias absolutas y relativas, a la vez nos permite obtener los niveles de capacidades físicas básicas. La construcción de tablas de distribución de frecuencias permitió observar de manera clara y ordenada la distribución de los datos, identificando patrones, tendencias y posibles anomalías. A su vez, la generación de gráficos estadísticos (barras, sectores y líneas) contribuyó a una interpretación visual más accesible y didáctica, favoreciendo la comprensión tanto para los investigadores como para los lectores del estudio. Finalmente, el análisis cuantitativo fue complementado con reflexiones interpretativas, las cuales contextualizaron los datos en función del marco teórico y de los antecedentes revisados, permitiendo así una triangulación conceptual que enriqueció la validez del estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Objetivo específico 1

Evaluar la capacidad física de velocidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024.

Tabla 3

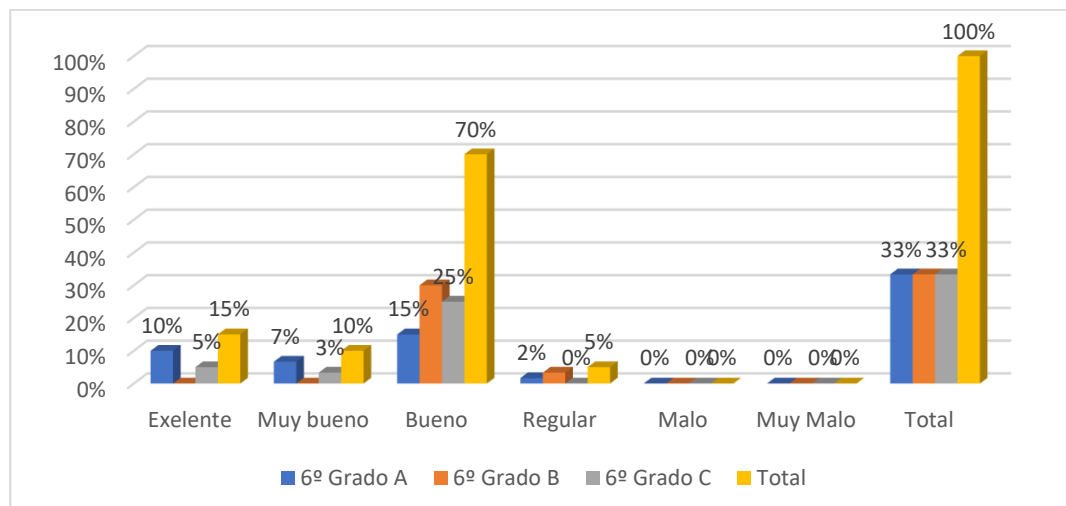
Velocidad de desplazamiento en los estudiantes

		Secciones							
		6° Grado A		6° Grado B		6° Grado C		Total	
		Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Capacidad física de Velocidad	Excelente	6	10%	0	0%	3	5%	9	15%
	Muy bueno	4	7%	0	0%	2	3%	6	10%
	Bueno	9	15%	18	30%	15	25%	42	70%
	Regular	1	2%	2	3%	0	0%	3	5%
	Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Muy Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total		20	33%	20	33%	20	33%	60	100%

Nota: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 1

Velocidad de desplazamiento en los estudiantes



La tabla 3 y la figura 1 muestran los resultados: la mayoría de los estudiantes (70%) obtuvieron una calificación de "Bueno" en la capacidad física de velocidad. Un 15% de los estudiantes alcanzaron el nivel "Excelente". Un pequeño porcentaje (5%) tuvo un rendimiento "Regular". Ningún estudiante obtuvo calificaciones de "Malo" o "Muy Malo", lo que indica un desempeño general positivo en las capacidades físicas básicas evaluadas.

4.1.2. Objetivo específico 2

Describir la capacidad física de la fuerza en estudiantes de la I.E.P.

Tabla 4

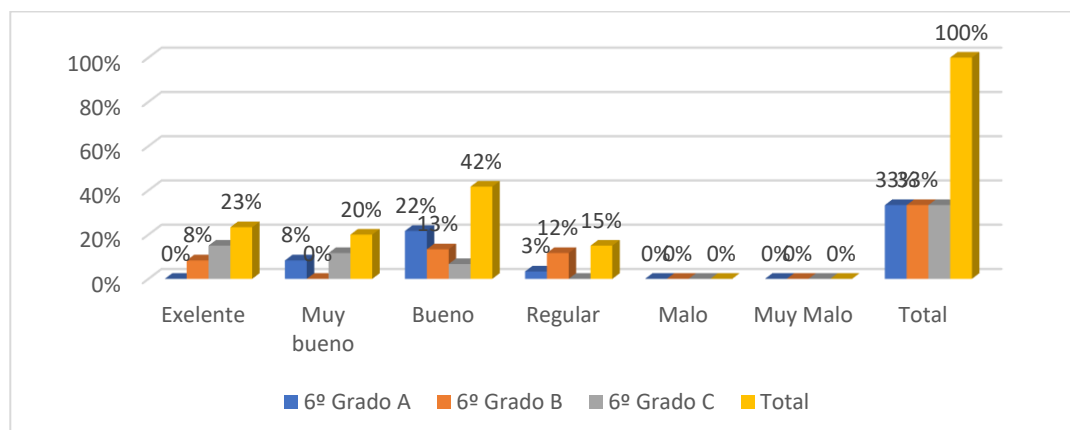
Fuerza en los estudiantes.

		Secciones							
		6° Grado A		6° Grado B		6° Grado C		Total	
		Fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%
Capacidad física de Fuerza	Excelente	0	0%	5	8%	9	15%	14	23%
	Muy bueno	5	8%	0	0%	7	12%	12	20%
	Bueno	13	22%	8	13%	4	7%	25	42%
	Regular	2	3%	7	12%	0	0%	9	15%
	Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Muy Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total		20	33%	20	33%	20	33%	60	100%

Nota: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 2

Fuerza en los estudiantes.



La tabla 4 y la figura 2 muestran los resultados: la mayoría de los estudiantes (42%) alcanzaron un rendimiento "Bueno". Un porcentaje significativo (23%) logró un rendimiento "Excelente", con la mayoría de estos estudiantes concentrados en la sección C. El 20% de los estudiantes obtuvo una calificación de "Muy bueno". Un 15% tuvo un rendimiento "Regular", principalmente en la sección B.

4.1.3. Objetivo específico 3

Evaluar la capacidad física de resistencia en estudiantes de la I.E.P.

Tabla 5

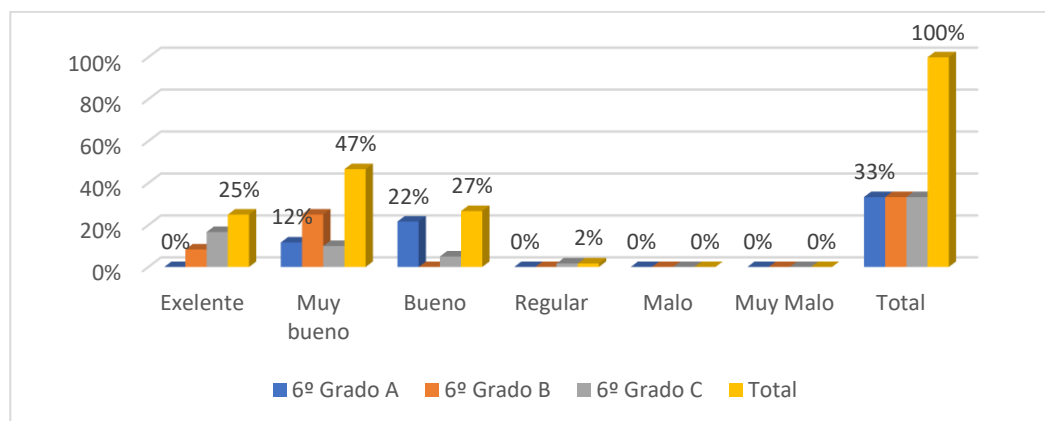
Nivel de resistencia en los estudiantes.

		Secciones							
		6° Grado A		6° Grado B		6° Grado C		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Capacidad física de Resistencia	Excelente	0	0%	5	8%	10	17%	15	25%
	Muy bueno	7	12%	15	25%	6	10%	28	47%
	Bueno	13	22%	0	0%	3	5%	16	27%
	Regular	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%
	Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Muy Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Total	20	33%	20	33%	20	33%	60	100%

Nota: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 3

Nivel de resistencia en los estudiantes



En la tabla 5 y figura 3 se evidencia que el nivel predominante es "Muy bueno", con el 47% de los estudiantes alcanzando esta categoría, destacando especialmente en la sección B. El 25% de los estudiantes obtuvieron un rendimiento "Excelente", con una mayor representación en la sección C. El 27% de los estudiantes lograron una calificación de "Bueno", concentrándose en la sección A. Solo un estudiante obtuvo un rendimiento "Regular," lo que indica que los resultados generales son bastante positivos.

4.1.4. Objetivo específico 4

Conocer la capacidad física de flexibilidad en estudiantes

Tabla 6

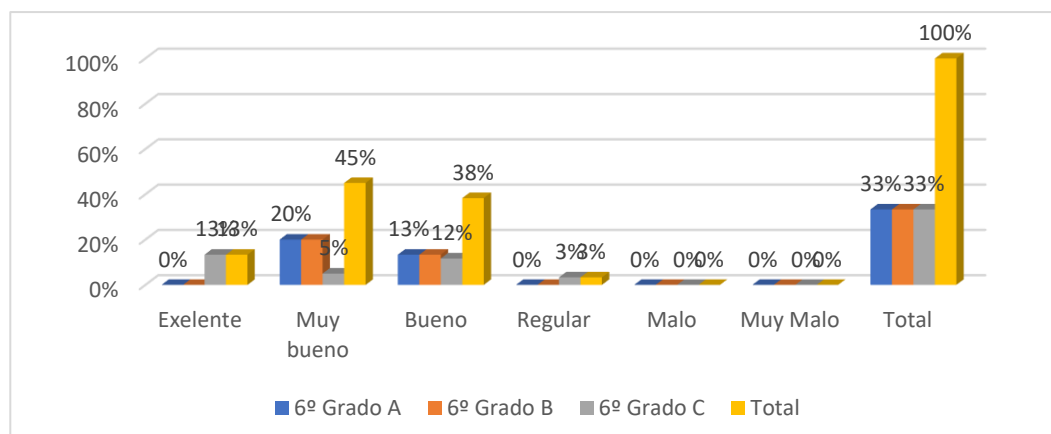
Nivel de flexibilidad en los estudiantes

		Secciones							
		6° Grado A		6° Grado B		6° Grado C		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Capacidad física de Flexibilidad	Excelente	0	0%	0	0%	8	13%	8	13%
	Muy bueno	12	20%	12	20%	3	5%	27	45%
	Bueno	8	13%	8	13%	7	12%	23	38%
	Regular	0	0%	0	0%	2	3%	2	3%
	Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Muy Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Total	20	33%	20	33%	20	33%	60	100%

Nota: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 4

Nivel de resistencia en los estudiantes.



La tabla 6 y figura 4 muestran los resultados: la mayor proporción de estudiantes se encuentra en el nivel de "Muy bueno" con un 45%, destacando las secciones A y B, con un rendimiento equitativo. El 38% de los estudiantes alcanzó un nivel "Bueno", distribuido de manera uniforme entre las tres secciones. Solo un 13% de los estudiantes obtuvo un rendimiento "Excelente", concentrándose exclusivamente en la sección C. El nivel de "Regular" es mínimo, representado solo por el 3% de los estudiantes en la sección C, lo que refleja que los estudiantes tienen, en general, una buena capacidad de flexibilidad.

4.1.5. Objetivo general

Determinar los niveles de capacidades físicas básicas en estudiantes.

Tabla 7

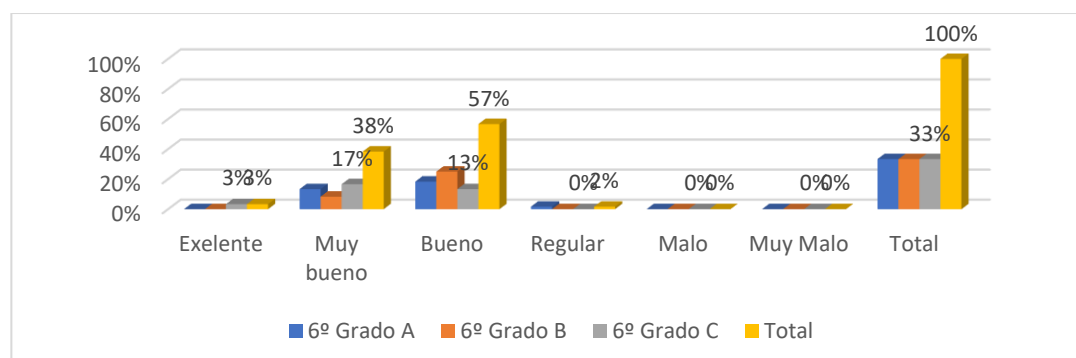
Condición física en los estudiantes.

		Secciones							
		6° Grado A		6° Grado B		6° Grado C		Total	
		Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Total, Capacidades físicas Básicas	Excelente	0	0%	0	0%	2	3%	2	3%
	Muy bueno	8	13%	5	8%	10	17%	23	38%
	Bueno	11	18%	15	25%	8	13%	34	57%
	Regular	1	2%	0	0%	0	0%	1	2%
	Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Muy Malo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Total	20	33%	20	33%	20	33%	60	100%

Nota: datos recolectados en los Test Físicos de Eurofit.

Figura 5

Capacidades físicas básicas en los estudiantes.





La tabla 7 y figura 5 evidencian que la mayor proporción de estudiantes se encuentra en el nivel de "Bueno", con el 57% del total (34 estudiantes), siendo la sección B la que más contribuye a este nivel. El 38% de los estudiantes alcanzó un nivel "Muy bueno", con la sección C destacando como la de mayor rendimiento en este nivel. Solo el 3% de los estudiantes (todos en la sección C) alcanzaron el nivel "Excelente", La categoría "Regular" representa el 2% del total, con solo un estudiante en la sección A. No se registraron estudiantes con niveles "Malo" o "Muy Malo", lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen capacidades físicas básicas que oscilan entre lo bueno y lo muy bueno.

4.2. DISCUSIÓN

En el estudio se logró establecer que los estudiantes poseen niveles de capacidades físicas básicas es el nivel bueno con un 57%, que revela un rendimiento mayoritariamente positivo; un 38% de estudiantes es de nivel muy bueno. Sin embargo, 3% de los estudiantes logró un rendimiento excelente. El 2% de los estudiantes obtuvo regular. Frente a ello, se pudo encontrar un resultado similar del autor. Mamani (2022), en donde estuvo conformado por un total de 40 estudiantes de las diferentes edades de 12 a 17, con un protocolo de desarrollo de la evaluación del test (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad). Demostrando que la velocidad es 35.0% en la categoría regular, la fuerza del 40.0% en la categoría excelente, la resistencia 42.5% en la categoría regular y la flexibilidad del 35.0% en la categoría buena. Por ende, los estudiantes de la institución San José de Juliaca pertenecen a la categoría buena. Los resultados obtenidos en las cuatro habilidades indican que el 31.9 % de los estudiantes presentan un nivel del desarrollo bueno, mientras el 26.9 % tienen nivel regular. Además, un 22.5 % de los estudiantes alcanzan un nivel muy bueno en sus capacidades físicas, y solo el 12.5 % se encuentran en un nivel excelente. De otro lado, Muchica (2023) indica que en las capacidades físicas



hay resultados en el pretest del 100% en fuerza; el 60% se ubica en regular, mientras que la velocidad, el 64% en bueno, fuerza el 100% bueno, resistencia el 88% bueno, flexibilidad el 88% bueno. Eso indica que, según las muestras emparejadas, son mejores en promedio y demuestra que los juegos recreativos son efectivos para mejorar las capacidades físicas básicas, alcanzando un nivel bueno.

Sin embargo, Calcina (2022) argumenta que sí pudo determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia de covid-19 en los estudiantes de la institución de centro poblado de Lunar de Oro, de lo cual resultaron moderados, debido a que de los 60 estudiantes se observó que el 62% se encontró en el nivel moderado y el 18% en el nivel intenso. El 27% de las alumnas se situaron en el nivel moderado de actividad física, en tanto que, entre los alumnos varones, un 35% sobresalió con un nivel similar. Asimismo, Chambilla (2023) muestra que, en el nivel de capacidades físicas básicas, el 37.5% de estudiantes de 9 años es regular, evidenciando que también hay similares porcentajes en los estudiantes de 12 años: el 37.5% y 50.5%, mientras que los estudiantes de cuarto grado de 10 y 11 años tienen un porcentaje de 50.0%; están en regular. Se observa que los promedios de desarrollo están ubicados dentro de los rangos correspondientes a la condición física. Por otro lado, Layme & Maquera (2024) indica que llegó a establecer una correlación positiva con el valor del coeficiente de determinación de 71.21%; concluyó que existe relación positiva entre las capacidades físicas y el rendimiento en los estudiantes del quinto grado de la institución N° 72 004 “Virgen de Fátima”. León & Sánchez (2022) argumentan que su estudio tuvo tres dimensiones. En conclusión, se evidencia una correlación positiva significativa entre las capacidades físicas y el rendimiento deportivo. En estas capacidades físicas, el 75 % de los estudiantes alcanzaron un nivel bueno. Así mismo, Duran (2020) indica que los resultados que se obtienen de las capacidades son significativos para el proceso de



enseñanza-aprendizaje, al mismo tiempo que los entrenadores llevan a cabo un diagnóstico. Por otro lado, Pérez & Álvarez (2022) obtuvieron resultados: 100%, 52,1% de estudiantes tienen una actividad física moderada; por otro lado, 67,6% se encuentran con un rendimiento académico alto. Se concluye que no hay una conexión importante entre el desempeño académico de los alumnos y la actividad física. Según Ambrosio (2021), proponen una serie de actividades físicas diseñadas para contribuir al mejoramiento de las capacidades físicas básicas de los estudiantes. Por otro lado, Nebreda (2024) menciona que los resultados y datos, no solamente como una metodología que se lleva a cabo, sino también como una manera de plantear una estrategia con la que se pueda contribuir a objetivos globales de desarrollo sostenible. Según Zagalaz (2019), en su conclusión, comento y puntualizo algunos aspectos más importantes y que pretendo conseguir, a que los estudiantes comprendan el concepto de (CFB) y que, a partir de estas cuatro capacidades, puedan desarrollarlas mediante actividades diseñadas y adaptadas según la edad y el nivel de madurez de los niños.

Finalmente, los estudios de Palma et al. & Rosa subrayan la importancia de un estilo de vida saludable desde la infancia para mantener niveles óptimos de aptitud física a lo largo de la vida. Esto indica que intervenir tempranamente en la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes puede generar un impacto duradero en su condición física y bienestar general.

En resumen, al triangular los resultados con antecedentes y teoría, se evidencia que los estudiantes de Juliaca presentan niveles adecuados de capacidades físicas básicas, concordando con estudios previos que destacan la prevalencia de niveles “buenos” y el rol determinante de la actividad física en el desarrollo integral del niño.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Un desempeño "bueno" en la evaluación de velocidad fue obtenido por el 70% de los estudiantes de sexto grado, lo que indica un desarrollo adecuado. Asimismo, el 15% llegó al nivel "Excelente" y el 10% al "Muy Bueno", mientras que solo el 5% estuvo en el nivel "Regular", sin obtener calificaciones bajas. En términos generales, se concluye que los estudiantes muestran un nivel de velocidad satisfactorio y adecuado.
- SEGUNDA:** La evaluación de la fuerza en alumnos de sexto grado revela que la mayor parte (42%) logró un rendimiento "Bueno", posteriormente un 23% con nivel "Excelente", sobre todo en la sección C. Un 20% llegó al nivel "Muy bueno" y el 15% obtuvo un desempeño "Regular". No se documentaron notas de "Malo", lo que sugiere un nivel global positivo en esta habilidad física.
- TERCERA:** La evaluación de la resistencia en alumnos de sexto grado presenta una actuación en su mayoría positiva, con el 47% logrando un nivel "Muy bueno" y el 25% obteniendo un rendimiento "Excelente". En esta última categoría, sobresale la sección C, mientras que en la anterior lo hace la sección B. El 27% se situó en el nivel "Bueno", sin registros de "Malo" o "Muy Malo", lo cual señala que esta capacidad física posee un nivel general aceptable.
- CUARTA:** El desempeño de los estudiantes de sexto grado al evaluar la flexibilidad es en general positivo: el 45% alcanzó a un nivel "Muy bueno", en particular todas las secciones A y B; el 38% tuvo un rendimiento "Bueno" y el 13% de la sección C sobresalió con un nivel "Excelente". Únicamente



el 3% fue evaluado como "Regular"; no se registró en las categorías de "Muy malo" o "Malo", lo que sugiere que todos los estudiantes poseen un nivel apropiado de flexibilidad.

QUINTA: El rendimiento de los estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca en Juliaca en 2024, basado en la evaluación entre las capacidades físicas básicas, fue mayoritariamente positivo: el 57% alcanzó un nivel "Bueno", siendo la sección B la más destacada; el 38% llegó a "Muy bueno", encabezando la sección C; y un 3% logró "Excelente", también en dicha sección. Solo el 2% se clasificó como "Regular" y no hubo calificaciones de "Malo" o "Muy malo", lo que sugiere que la mayoría de los alumnos poseen habilidades físicas aceptables o superiores.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda implementar un plan de entrenamiento específico y constante para mejorar la capacidad de velocidad, especialmente para aquellos estudiantes que se encuentran en los niveles "Regular" y "Bueno", con el fin de promover un desarrollo más homogéneo. También sería beneficioso continuar motivando a los estudiantes que ya se encuentran en niveles superiores "Excelente" y "Muy bueno" mediante actividades más desafiantes y personalizadas, fomentando un progreso constante en esta capacidad física clave.

SEGUNDA: Se recomienda reforzar las actividades físicas dirigidas a mejorar la fuerza en los estudiantes que obtuvieron un rendimiento "Regular" para reducir la disparidad entre las secciones y asegurar un desarrollo más equilibrado en esta capacidad. Para los estudiantes que alcanzaron niveles de "Bueno" y "Muy bueno", se deben implementar programas más avanzados para seguir estimulando su progreso. Además, sería útil monitorear a los estudiantes con un desempeño "Excelente" para mantener y optimizar su nivel físico, fomentando un ambiente competitivo y saludable.

TERCERA: Se recomienda que las actividades físicas en la escuela continúen enfocándose en mantener y mejorar la capacidad de resistencia de los estudiantes, sobre todo en aquellos que ya presentan un rendimiento destacado. Para los estudiantes que obtuvieron calificaciones de "Bueno" y "Regular", sería conveniente implementar estrategias de entrenamiento personalizadas que les permitan alcanzar los niveles más altos de rendimiento. Dado que no se presentaron casos de "Malo" o "Muy Malo",



es importante seguir promoviendo un ambiente físico y académico que refuerce el desarrollo positivo y saludable en todos los grados.

CUARTA: Se recomienda continuar fomentando el desarrollo de la flexibilidad a través de programas de ejercicio físico que refuercen las capacidades de los estudiantes, especialmente en las secciones A y B, donde la mayoría se encuentra en niveles de "Muy bueno" y "Bueno". Para la sección C, donde algunos estudiantes alcanzaron un rendimiento "Excelente", se puede reforzar el entrenamiento para mantener y mejorar ese nivel. También sería útil implementar ejercicios específicos para los estudiantes que obtuvieron calificaciones de "Regular" a fin de ayudarlos a mejorar su rendimiento.

QUINTA: Se recomienda implementar programas de fortalecimiento de las capacidades físicas básicas en todas las secciones, con un enfoque especial en la sección A, que mostró un porcentaje bajo de estudiantes en las categorías superiores. Fomentar actividades físicas variadas y entrenamientos específicos puede ayudar a mejorar el rendimiento general, especialmente en la flexibilidad y fuerza, y promover una mayor participación en deportes. Asimismo, se sugiere seguir monitoreando y evaluando el desarrollo físico de los estudiantes para ajustar los programas de entrenamiento según las necesidades detectadas y lograr una mejora continua en sus capacidades físicas.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez, del V. (1983). Capacidades físicas básicas. In *Departamento de educación Física*.
<https://s7193729e6e0c02ad.jimcontent.com/download/version/1527764978/module/11176265421/name/TEORIA%20CFB.pdf>
- Ambrosio, J. de D. Y. (2021). *Juegos predeportivos de voleibol para Desarrollar Capacidades físicas básicas en estudiantes de 6º grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado* [Universidad de Huánuco]. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/2640>
- Arias, G. J. L. (2020). *Técnica e instrumento de investigación científica* (4th ed., Vol. 5). Biblioteca Nacional del Perú.
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
- Brown, L. E. (2008). *Entrenamiento de la Fuerza* (Panamericana). Panamericana.
<https://www.medicapanamericana.com/es-AR/libros/entrenamiento-de-la-fuerza>
- Calcina, Q. M. R. (2022). *Nivel de actividad física en tiempos de pandemia de COVID - 19 en estudiantes de 5to y 6to grado de las Instituciones Educativa Primarias del centro Poblado de Lunar de Oro del Distrito de ANANEA*. [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19010>
- Carrillo, L. E., Aguilar, H. V., & González, B. Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *MENDIVE*, 18(4), 794–807.
<http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629794> Disponible en: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629> ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1355-0354>, <http://orcid.org/0000-0003-2690-6380>, <http://orcid.org/0000-0003>
- Casado, V. R. (2023). *Mejoras de las capacidades físicas básicas a través de las rutinas tabata en educación primaria*. [Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62147>



- Chambilla, T. B. (2023). *Nivel de condición física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani* [Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20505>
- Chávez, C. F. E., & Quispe, A. Y. (2018). *El atletismo en el desarrollo de capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años en el programa “Ponle Play” del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa 2018* (Dra. Giuliana Feliciano Yucra, Trans.) [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-4234-5456>
- Cometti, G. (2019). Entrenamiento de la velocidad. *Española*, 6(1), 1–204. <https://fisiologiayanatomia.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/el-entrenamiento-de-la-velocidad-gilles-cometti.pdf>
- Diestra, G. A. C. (2021). *Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de enfermería* [Universidad Peruana Unión]. <https://doi.org/https://repositorio.upeu.edu.pe/items/17aeedcd-26c8-42e8-abcc-5dc0421ecfc5>
- Domingo, R. (2023). Capacidades físicas básica. *Padelstar*, 1(¿Cuáles son los componentes de la condición física?), 1–18. <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>
- Domínguez, G. G., & Moreno, S. E. J. (2019). Condición Física de escolares tras intervención educativa para prevenir obesidad infantil en Morelos. *Salud Publica de Mexico*, 61(1), 78–85. <https://doi.org/10.21149/9389>
- Duran, L. C. L. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientadas a la iniciación deportiva. *Polo del conocimiento*, 5, 1–21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659448>
- González, B. J. J., & Gorostiaga, A. E. (1993). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza* (2nd ed., Vol. 2). <https://fisiologiayanatomia.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/el-entrenamiento-de-la-velocidad-gilles-cometti.pdf>



- González, G. Á. (2016). *Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11 - 12 años* (Hugo Arroyo Pinto, Trans.) [Tesis, UNIVERSIDAD DE VALLADOLID]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/21042/TFG-L1413.pdf?sequence=1>
- Guio, G. F. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *revista de investigación, cuerpo y movimiento*, 1(1), 77–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>
- Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la investigación* (S.A. DE C.V, Ed.; Punta Santa Fe, Vol. 7). <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Jiménez, simón C. A. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas. *Ciencias y Deporte*, 6(2), 122–137. <https://orcid.org/0000-0002-4913-2122>
- Layme, J. A., & Maquera, T. D. R. (2024). *Capacidades físicas y el rendimiento de futsal en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Primaria N° 72 004 “Virgen de Fátima” de Azángaro- 2023* (Mag. Hugo Serafin Laura Justo, Trans.) [Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”]. <https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2024/05/TESIS-DE-JOVE-LAYME-ALFREDO-MAQUERA-TICONA-DEYVIS-R.pdf>
- León, S. D. D., & Sánchez, H. P. E. (2022). *Capacidades físicas y rendimiento deportivo de futsal de los estudiantes de segundo grado de la IES Aplicación ISPA - Azángaro, 2021* [Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”]. https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2022/10/TESIS_SANCHEZ_LEON_ED_FISICA__PARA-EMPASTE1.pdf
- Lope, vilca J. L. (2019). *Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria gran unidad escolar San Juan Bosco salesiano de la ciudad de puno-2019* [Gran Unidad Escolar San Juan Bosco salesiano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11948>



- Machaca, C. Á. J. (2022). *Las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en el nivel primaria de la I.E. 40086 Tiabaya, Arequipa-2022* (Dr. Hugo Anselmo Sotelo Chavarria, Trans.) [Tesis, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://hdl.handle.net/20.500.12773/16028>
- Mamani, M. L. (2022). *Desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Privada San José* [Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20505>
- Muchica, M. R. (2023). *Juegos recreativos del voleibol para desarrollar las capacidades físicas básicas en estudiantes de quinto y sexto de la Institución Educativa primaria Jose Reyes Lujan de la ciudad de Azángaro año 2023* [UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO]. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20998>
- Nebreda, M. R. (2024). *Desarrollo de las capacidades físicas básicas en los juegos Olímpicos a través de la Educación Deportiva*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/73239>
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52–70. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>
- Palma, P. L. H., Méndez, D. C. H., Céspedes, M. A., Castro, M. J. A., Viveros, R. A., & Restrepo, R. A. J. (2021). Asociación entre la composición corporal y la condición física en estudiantes de grado sexto, pertenecientes a la institución educativa moderna de Tuluá, Colombia año 2019. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 39(informe), 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77988>
- Paredes, L. S. (2018, June 11). La resistencia como contenido de educación física en primaria: propuesta didáctica a través del trabajo personal y la autonomía del propio alumnado (Antonio Diez Marqués, Trans.). *Repositorio documental*, 14–15. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/32456>
- Pérez, S. D., & Álvarez, K. L. (2022). Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinar y transversal en 5º de Educación



- Primaria. *Revista Prácticum*, 7(Revista), 22–39. <https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v7i1.13911>
- Rosa-Guillamón, A., & García-Cantó, Y. (2016). Relación entre condición física y salud mental en escolares de primaria. *Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2016.v5i2.6145>
- Ruiz, J. R., España Romero, V., Castro Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca García, M., Jiménez Pavón, D., Chillón, P., Girela Rejón, J. M., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöstrom, M., & Castillo, M. J. (2011). Batería alpha-fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutricion Hospitalaria*, 26(6), 1210–1214. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.6.5270>
- Sainz de Baranda, P., & Sánchez-Baño, M. (2018, April 24). Cuantificación de los niveles de actividad física a través de podómetros en las clases de educación física. : : *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 19–26. <http://revistas.um.es/sportk>
- Silver, C. (2018). *La OMS alerta sobre los peligros y la caída de la actividad física en el siglo XXI. LA OMS ALERTA SOBRE LOS PELIGROS Y LA CAÍDA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SIGLO XXI.* <https://www.mundiaro.com/author/claudia-silver/>
- Tejero, H. Á., & Pérez, N. J. L. (2018). *Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia: recomendaciones e investigación en nuestro medio.* https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf
- Zagalaz, C. J. (2019). *Las Capacidades Físicas Básicas.* <https://crea.ujaen.es/items/128f0904-3128-412f-b454-7bab054fed36/full>



ANEXOS

Anexo 1. Test de capacidades físicas básicas

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

Test de Velocidad Prueba de velocidad de 10x5 metros

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

Test de fuerza Salto horizontal a pies juntos

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

Test de flexibilidad

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

Fuente: <https://bit.ly/2D2PeGF>



Test de Cooper para Hombres y Mujeres

	HOMBRES							MUJERES		
	12	13	14	15	16	17+		12 - 13	14 -15	16 -17 +
10	10	10.5	11	11.5	12	12.5	10	9	9.5	10
9.5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	9.5	8.5	9	9.5
9	9	9.5	10	10.5	11	11.5	9	8	8.5	9
8.5	8.5	9	9.5	10	10.5	11	8.5	7.5	8	8.5
8	8	8.5	9	9.5	10	10.5	8	7.5	7.5	8
7.5	7.5	8	8.5	9	9.5	10	7.5	7	7	7.5
7	7	7.5	8	8.5	9	9.5	7	6.5	6.5	7
6.5	6.5	7	7.5	8	8.5	9	6.5	6	6	6.5
6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	6	5.5	6	6.5
5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	5.5	5.5	5.5	6
5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	5	5	5.5	6
4.5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	4.5	4.5	5	5.5
4	5	5.5	6	6.5	7	7.5	4	4	4.5	5
3.5	4.5	5	5.5	6	6.5	7	3.5	3.5	4	4.5
3	4	4.5	5	5.5	6	6.5	3	3	3.5	4
2.5	3.5	4	4.5	5	5.5	6	2.5	2.5	3	3.5

Tabla de baremos del Test Course Navette

Fuente: <https://bit.ly/2YQc2lc>

Niveles de Calificación:

- Excelente
- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy Malo

Capacidades físicas. Los test empleados y su descripción se detallan a continuación:

Salto largo sin carrera previa

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para lograr vencer la fuerza de la gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales: Cinta métrica, fosa de arena, línea de partida.

Protocolo: El ejecutante se sitúa detrás de la línea de partida sin tocarla, flexiona un poco las rodillas, envía los brazos atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo mientras envía los brazos al frente para caer de pie. La distancia alcanzada se mide desde la línea de salida hasta el talón que quede más atrasado. Si se devuelve, se cae o resbala dejando una marca más atrás del primer contacto, repite el intento (Ramos, 2006).

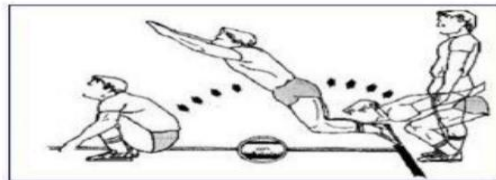


Ilustración 1. Test de salto largo sin carrera previa

Recomendaciones: Vigilar que no se haga ningún impulso previo al salto, por ejemplo, un paso o carrera.

La distancia obtenida en el salto, se medirá a partir del talón que quede más cerca de la línea de partida.

Es necesario que el ejecutante realice un calentamiento específico previo para activar el tren inferior, evitar posibles lesiones y mejorar la fiabilidad en los resultados. Debe hacer

Test de Carrera de 30 metros

Objetivo: Evaluar la velocidad cíclica máxima (30 metros).

Materiales: Cronómetro, conos o señales para demarcar el terreno y un carril de un metro de ancho para señalar el punto de partida. El terreno debe ser plano, de superficie dura, antideslizante y sin inclinaciones ni huecos.

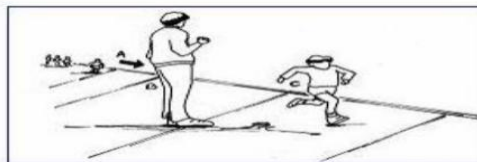


Ilustración 2. Test de Carrera de 30 metros

Protocolo: El evaluado se coloca detrás de la línea de salida sin tocarla, con un pie adelante y en posición de listo para salir al momento de la orden. Cuando quiera arranca a correr a máxima velocidad hasta sobrepasar el cono situado 5 metros delante de la línea final, los cronómetros inician con la primera pisada que de cualquier pie delante de la línea de partida y se toman los tiempos en los 30 metros.

Recomendaciones: Se debe sobrepasar la línea final a máxima velocidad, la línea de partida no debe pisarse, se debe decir el tiempo logrado a cada evaluado para que se motive, esta prueba no debe realizarse después de un ejercicio extenuante y debe realizarse un buen calentamiento.

Test de Wells y Dillon (Sit and Reach)

Objetivo: Medir la flexibilidad del tronco.

Materiales: Flexómetro.

Protocolo: El Evaluado se sienta frente al flexómetro descalzo con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La pelvis y la espalda deben estar apoyadas contra la pared. Se llevan los brazos hacia delante haciendo coincidir las puntas de los dedos medios de las dos manos con el flexómetro y observando que los hombros estén en contacto con la pared con el fin de impedir la extensión de los músculos serratos y se toma la primera medida, posteriormente se le dice al niño que realice una extensión de los hombros hacia delante sin despegar la espalda ni la cabeza de la pared (extensión de los serratos) y se toma la segunda medida la cual

determina el punto cero en la escala de medición. A partir de esta postura se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar las rodillas (manteniendo la posición 2-3 seg.) hasta que la distancia, expresada en centímetros, sea leída por el examinador. Se realizan dos tentativas y se valora la mejor (Ramos, 2006).

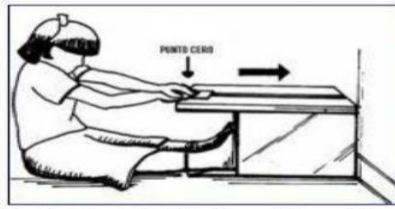


Ilustración 3. Test de Wells o Sit and Reach.

Ramos (2006), expresa que deben tenerse estas Consideraciones especiales:

- Evitar flexión de rodillas.
- Los pies deben permanecer en contacto con la base del flexómetro durante la ejecución de la prueba.
- Tener especial atención en la unión de las puntas de los dedos, para que en el momento de realizar la flexión estén coincidiendo.
- El niño no debe impulsar la plaqueta de medición.
- Durante la prueba observe la posición que toman las crestas ilíacas y las tuberosidades isquiáticas:

Crestas ilíacas: fíjese si durante la inclinación anterior de tronco las crestas ilíacas giran hacia delante acompañando el tronco o si solamente avanzan los brazos. Si las crestas no avanzan o van hacia atrás, verifique que la persona no esté logrando distancia simplemente traicionando el hombro hacia adelante, movimiento que incluso le puede dar 10 centímetros de ventaja sin que haya generado ninguna tensión muscular en los grupos de interés, si este es el caso reordene la acción para que el movimiento se genere desde el tronco.

la prueba de Wells, realice un calentamiento específico, para lograr un resultado real y fiable con respecto a la toma de la medida.

Test de Ir y Volver en 20 metros o Test de Leger

Objetivo: Evaluar la Resistencia Aeróbica – Estimación del VO₂ máx.

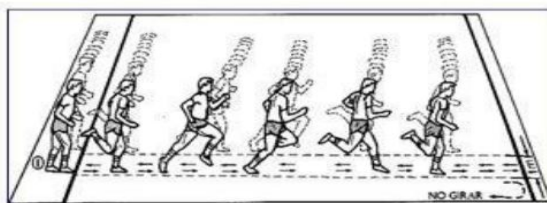
Materiales: Una superficie plana antideslizante de 20 metros de largo con carriles de un metro de ancho, equipo de sonido con amplificador de audio y disco Compacto (CD) con la grabación del protocolo.

Protocolo: Los evaluados deben situarse detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida, se desplazan hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 metros. Deben llegar en el momento que suena la señal sonora registrada en la cinta magnetofónica. Si los niños están en avance con respecto a la señal se debe disminuir su velocidad; por el contrario, si están en retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Este ajuste constante a la velocidad impuesta agrega un componente pedagógico y lúdico a la prueba (Ramos, 2006).

Cuando los niños llegan a la línea es necesario observar que el primer pie debe pasar la línea y el otro debe quedar sobre ella, y realizar un bloqueo para girar sobre sí mismos y continuar la carrera una vez se escuche la señal.

Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda mantener el ritmo, es decir pisar la línea en el momento que se escuche la señal sonora.

Es importante resaltar que, durante la prueba, para efectos de adaptación a la velocidad se puede dejar un margen máximo de 3-4 metros pero que deben ser recuperados rápidamente, de no ser posible el niño debe suspender la prueba (Cuartas & Fernández, 2003; Ramos, 2006).



Anexo 2. Matriz de Consistencia

Problema	Objetivo	Metodología	Técnica e Instrumento	Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Escala de Calificación
<p>General PG: ¿Cuál será los niveles de capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024?</p> <p>Específico PE1: ¿Cuál será la capacidad física de velocidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024? PE2: ¿Cuál será la capacidad física de resistencia en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024? PE3: ¿Cuál será la capacidad física de fuerza en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024? PE4: ¿Cuál será la capacidad física de flexibilidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024?</p>	<p>General OG: Determinar los niveles de capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024.</p> <p>Específico OE1: Evaluar la capacidad física de velocidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024. OE2: Evaluar la capacidad física de resistencia en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024. OE3: Evaluar la capacidad física de fuerza en estudiantes de la I.E.P. Señor de Huanca Juliaca 2024. OE4: Evaluar la capacidad física de flexibilidad en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Señor de Huanca Juliaca 2024.</p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo Básica Nivel Descriptivo Diseño No experimental Muestra 60 estudiantes</p>	<p>Técnica Observación</p> <p>Instrumento Test</p>	<p>capacidades físicas básicas</p>	<p>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 y en los procesos energéticos y metabólicos de un entrenamiento físico sistemático y organizado. Las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad conforman este grupo Guio (2010)</p>	<p>Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad</p>	<p>Tes de condición física Deficiente Malo Regular Bueno Muy Bueno</p>



Anexo 3. Solicitud

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

18 de septiembre del 2024

Señor(a):

DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA DE JULIACA

Mg. Ernesto Huarachi Huaman

Presente:

ASUNTO: SOLICITO BRINDAR FACILIDADES PARA LA REALIZACION DE LA EJECUCION DEL PROYECTO DE INVSTIGACION "EL NIVEL DE CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024".

Yo, Ruth Mery Merma Montesinos, identificado con DNI N° 73474171, es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo y a la vez solicitar a su despacho, me brinde facilidades en su institución educativa, para la ejecución de proyecto de investigación, en la especialidad de educación física, EL NIVEL DE CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024.

Sea la oportunidad de agradecer anticipadamente su apoyo, por lo que expreso mis consideraciones mas distinguidas.

Atentamente

Ruht Mery Merma Montesinos


DNI: 73474171

Código:180154





Anexo 4. Constancia de ejecución

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° 70 546 "SEÑOR DE HUANCA" Creado el 10 de junio de 1962 - R. D. N° 0011-1996 Prov. San Román; Distrito Juliaca; Urb. Cerro Colorado, Jr. Almagro 702, Cd. 950780007	
"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"		
<h3><u>CONSTANCIA</u></h3>		
LA SUBDIRECCIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE MENORES N° 70546 "SEÑOR DE HUANCA" DE CERRO COLORADO, JURISDICCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, REGIÓN PUNO.		
<u>HACE CONSTAR:</u>		
<p>Que, la Señorita, Ruth Mery MERNA MONTESINOS, con DNI 73474171, Estudiante egresado de la Escuela Profesional de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Altiplano Puno, realizó la ejecución del Proyecto de investigación denominado "EL NIVEL DE CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024, desarrollando la recolección de datos, el 23 de setiembre del año 2024 así consta el informe brindado por los docentes del área de educación física de nuestra Institución Educativa..</p>		
<p>Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que convengan.</p>		
<p>Juliaca, 23 de setiembre del 2024.</p>		
  Prof. Rodolfo Arhuire Sacaca SUB-DIRECTOR		



Anexo 5. Base de datos

Estu	V	F	R	F	Total
1	1	2	3	2	2
2	1	2	3	2	2
3	1	2	3	2	2
4	1	2	2	2	2
5	1	3	2	2	2
6	1	2	2	2	2
7	2	3	2	2	2
8	2	3	2	3	3
9	2	3	2	3	3
10	2	3	2	3	3
11	3	3	3	0	2
12	3	3	3	2	3
13	3	3	3	2	3
14	3	3	3	2	3
15	3	3	3	2	3
16	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3
19	3	4	3	3	3
20	4	4	3	3	4
21	3	4	2	2	3
22	3	4	2	2	3
23	3	4	2	2	3
24	3	4	2	2	3
25	3	3	2	2	3
26	3	3	2	2	3
27	3	3	2	3	3
28	3	3	2	3	3
29	3	3	2	3	3
30	3	3	2	3	3
31	3	4	2	2	3
32	3	4	2	2	3
33	3	3	2	3	3
34	4	3	2	3	3
35	4	4	2	3	3
36	3	1	1	2	2
37	3	1	1	2	2
38	3	1	1	2	2
39	3	1	1	2	2
40	3	1	1	3	2
41	3	1	1	3	2
42	3	0	1	3	2
43	3	3	1	1	2
44	3	3	1	1	2
45	3	1	2	1	2
46	3	1	1	1	2
47	1	1	2	1	1
48	3	2	2	3	3
49	3	2	2	3	3
50	3	2	1	3	2
51	1	1	1	1	1
52	3	1	1	1	2
53	3	1	1	1	2
54	3	1	1	2	2
55	3	1	4	2	3
56	3	2	3	2	3
57	3	2	3	3	3
58	2	2	3	3	3
59	2	3	2	4	3
60	1	3	2	4	3



Anexo 6. 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 Ruth Mery Merme Montesinos
identificado con DNI _____ 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:

“ EL NIVEL DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024 ”

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.

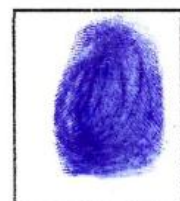
Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

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 08 de Julio del 2025

FIRMA (obligatoria)



Huella



Anexo 7. Autorización para el depósito de tesis al 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 Ruth Mery Merma Montesinos identificado con DNI 73474171 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:

“ EL NIVEL DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA SEÑOR DE HUANCA JULIACA 2024 ”

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.

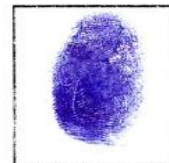
Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

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 08 de Julio del 2025

FIRMA (obligatoria)



Huella