

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

Los estudiantes de educación secundaria al encontrarse en la etapa de pubertad y de adolescencia y en la etapa de pleno desarrollo físico y psicológico reúnen todas las predisposiciones para realizar actividades físicas y movimientos relacionados a las capacidades físicas, en cierta medida, para practicar el deporte; sin embargo, debido a la presencia del COVID 19, en el año 2020 todas las actividades académicas, deportivas, laborales se han paralizado, no solo a nivel local, regional, nacional, sino mundial, fueron suspendidas, hechos que han tenido repercusión en el normal desarrollo de las capacidades físicas y en la práctica de la práctica deportiva.

En el área curricular de educación física en la educación básica (inicial, primaria y secundaria), el perfil de egreso está orientada al desarrollo de la capacidad física y

la práctica del deporte, es así la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, enmarca la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos. (Minedu, 2016).

Las capacidades físicas perfiladas en la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad son actividades que necesitan de constante práctica, porque marca presencia en el rendimiento deporte individual o colectivo, por lo que tiene que ser constante, ininterrumpida, debe contar con las condiciones y medios necesarios: voluntad, participación activa, escenarios deportivos, materiales deportivos, colaboración de los profesores de educación física, padres de familia y la sociedad en general.

En la actualidad en el sector educación debido al servicio de la educación remota o a distancia y la emergencia sanitaria, vemos que muchos estudiantes dedican su tiempo libre a la utilización de medios audiovisuales uso de redes sociales: WhatsApp, Facebook. Twitter, Instagram, porque no hay permiso para realizar, tampoco espacios para realizar prácticas deportivas a nivel individual o colectiva, a la larga esta forma de dejar de lado la práctica de las capacidades físicas y la práctica deportiva, tendrán su costo, porque no serán beneficiosas para la salud;

probablemente tendremos más casos de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensiones arteriales.

Durante el desarrollo de las prácticas pre profesionales realizada con los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, se ha percibido como problema descuido en el desarrollo de las capacidades físicas y dejadez en las prácticas deportivas. Esta problemática es casi generalizada en las instituciones educativas secundarias de nuestro medio, lo que se requiere es retomar de una vez por todas estas actividades con la buena voluntad de los profesores, padres de familia y por su puesto con el empeño de los propios estudiantes.

Dejamos constancia, no solo se observa descuido y dejadez en los estudiantes de la educación básica (Inicial, primaria, secundaria), sino también en los docentes, padres de familia y la sociedad en general; hecho que nos llama la atención; somos partidarios de que las capacidades físicas son fortalezas y condición para la práctica deportiva, deben ser valorados y puestos en la práctica deportiva, por ser necesario y una exigencia ante el avasallamiento de las redes sociales con motivo de la emergencia sanitaria y la presencia del COVID 19.

La capacidad física es una fortaleza que caracteriza a un deportista de otro, pero para alcanzar esta fortaleza debe de estar en constante preparación, el deportista sabe que no debe descuidar la parte física, así como no debe descuidar de su alimentación y otros factores que ayudan al buen desarrollo de la capacidad deportiva y la práctica del deporte, sin embargo, en la juventud de nuestro tiempo vemos descuido, poca

importancia, actitudes con las cuales no estamos de acuerdo, porque la práctica del deporte es un medio sano que nos fortalece nuestra salud.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuál es la relación de la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿Cuál es la relación entre la resistencia y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?.

- b) ¿Cuál es la relación entre la fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?

- c) ¿Cuál es la relación entre la velocidad y la valoración deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

Describir la Capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos.

a) Describir la relación entre la resistencia y la amistad deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

b) Describir la relación entre la fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

Describir la relación entre la velocidad y la valoración deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022

1.4. Justificación de la investigación.

El descuido en la preparación física recae directamente en el fortalecimiento de las capacidades físicas y por consiguiente, afecta a la práctica deportiva; medio muy necesario para conservar la buena salud, presencia física, la actividad física y la práctica del deporte, pues, quien no practica deporte está propenso a la

obesidad, al sedentarismo, propenso a sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, por eso es necesario la práctica deportiva.

La investigación es importante porque trata de un problema relevante, por cuanto el adolescente, el joven que no practica deporte es fácil presa de caer en vicios, alcoholismo, drogadicción, y por tanto una carga para la sociedad. Las investigaciones realizadas en la línea de la educación física concluyen la importancia de la preparación física, la práctica del deporte y recomiendan practicar deporte, realizar la actividad física, todo deportista debe preocuparse de la preparación física.

La presente investigación presenta una justificación teórica, social y pedagógica, ya que practicar deporte es también una actividad social donde hay interrelación; teórica porque manejamos teorías y enfoques actuales y pedagógica, porque realizar la preparación física y practicar deporte es responsabilidad y aprendizaje permanente.

Los beneficiarios de la investigación son los propios estudiantes, los profesores, padres de familia, quienes de una u otra manera valoran la importancia de la preparación física y practican el deporte, por ser un medio de sano esparcimiento, de cultivar valores de compromiso, responsabilidad, ni hablar en lo psicológico pues habrá autoestima, autoconciencia, autodirección, por decir lo menos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

1.1. Nacional

Chite y Quispe (2018) en su tesis 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. cuyo objetivo fue determinar en qué medida el atletismo desarrolla las capacidades físicas de niños y niñas de 6 a 13 años en el programa “Ponle Play” del distrito de Alto Selva Alegre de la Región Arequipa 2018. Los objetivos específicos fueron Identificar el nivel de desarrollo de capacidades físicas antes de la práctica del Atletismo e identificar el nivel de desarrollo de capacidades físicas después de la práctica del Atletismo en los niños

y niñas de 6 a 13 años en el programa “Ponle Play” del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa del 2018. El estudio es de enfoque cuantitativo. El diseño utilizado fue pre-experimental de tipo aplicada. Se emplearon para medir las capacidades físicas un pre test y pos test de pruebas de valoración de capacidades físicas. En términos generales se concluye que la práctica del atletismo mejora significativamente el desarrollo de las capacidades físicas en los niños y niñas de 6 a 13 años de edad del programa “Ponle play” del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa.

2.1.2. Regional.

Bustinza, (2017) en su tesis: desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno - 2016. Tesis presentada a la Universidad Nacional del Altiplano Puno. El objetivo fue evidenciar el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno – 2016. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el tests para evaluar el desarrollo de las capacidades físicas para estudiantes de educación secundaria. Arribó a la conclusión: el desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de los estudiantes es bueno, por tanto, dichos estudiantes vienen dando respuestas positivas muy regulares a sus necesidades de desarrollo de las capacidades físicas, evidenciándose el 43,5% de

los estudiantes un desarrollo de las capacidades físicas bueno, el 37,9% regular, el 16,9% muy bueno, el 0,8% deficiente y el 0,8% excelente.

2.1.3. Local

Machaca y Machaca (2020) en su tesis Las capacidades físicas de movimiento en relación con los fundamentos básicos de fútbol en los estudiantes del 3er. Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza Alarcón” de Azángaro – 2019, presentado al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro, para optar al título profesional de profesor de educación física, tuvo como objetivo: Establecer la relación de las capacidades físicas de movimiento con los fundamentos básicos de fútbol en los estudiantes del 3er. Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza Alarcón” de Azángaro durante la temporada del 2019, fue de diseño descriptivo correlacional. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizadas fueron la observación y la ficha de observación; llegaron a la conclusión general: Las capacidades físicas de movimiento influyen significativamente en el manejo de los fundamentos básicos de fútbol en los estudiantes del 3er. Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza Alarcón” de Azángaro en 0.35 en la correlación r de Pearson, en el grado de correlación positiva débil.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Capacidades físicas

2.2.1.1. Definición de capacidades físicas

Las capacidades físicas son aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo, son indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto. Según Apaza, (2015) las capacidades físicas son condiciones de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras.

Para el tratadista Collazo (2002). Las capacidades físicas son “Aquellas capacidades biosíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresa en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo jala, empuja , presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin la presencia del cansancio muscular y la de realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida”

Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc, por eso las capacidades físicas son los componentes básicos

de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico. Alvarez del Villar (2016) considera como los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.

2.2.1.2. Tipos de capacidades físicas

Las capacidades físicas son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas. Tradicionalmente se consideran tres tipos de capacidades físicas que son:

- **Capacidades condicionales:** que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
- **Capacidades intermedias:** flexibilidad, reacción motriz simple.
- **Capacidades coordinativas,** que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

2.2.1.2.1. Capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (Mora, 2009).

Collazo (2002), precisa que las capacidades físicas condicionales son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez " fases sensibles". Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física; y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Peral (2014), refiere que las capacidades físicas condicionales están determinadas por complejos procesos bioquímicas del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo, el periodo del crecimiento y desarrollo, los factores hereditarios y la alimentación, entre muchos otros. Todas estas capacidades tienen un periodo propicio de estimulación en su desarrollo o mantenimiento, de ahí que sea tan importante para ser grandes campeones o en todo caso, para desarrollar una condición física que ayudara al buen funcionamiento de tu organismo. La salud es uno de los grandes beneficios del ejercicio físico, para lograrla es necesario practicarlo de manera regular moderada y progresiva.

Desde nuestra óptica decimos que las capacidades físicas son cualidades del ser humano innatas que se van desarrollando a través del tiempo y tienen diferentes condicionantes como la actividad física realizada, la nutrición, etc. Y es muy importante en cualquier deporte como también es necesario que los estudiantes conozcan cuáles son las capacidades físicas condicionales y por qué es importante educarlas, mejorarlas y perfeccionarlas, así como los beneficios para su formación como personas y el bienestar de la sociedad en general

2.2.1.2.2. Capacidades físicas coordinativas

Las capacidades físicas coordinativas tienen que ver con un elemento de funcionamiento sumamente complicado y sutil como es el sistema nervioso (que se relaciona también con la velocidad). El sistema nervioso central, es el que procesa los datos que recibe del exterior y produce una respuesta del tipo motor a los estímulos captados.

La práctica de las capacidades coordinativas va encaminada a un proceso de modificaciones en el sistema de gobierno (procesos de conducción y regulación), también adaptativos hacia el medio, pero sin aparente retroceso. Esto quiere decir que quedan aprehendidos, dejando su “huella motriz”.

El desarrollo de las capacidades coordinativas está, más directamente ligado, al aprendizaje de otras habilidades y dominios físicos como: patear un balón con buena dirección, encestar un balón, manejar

adecuadamente una bicicleta, etc. (López, 2009). En las capacidades físicas condicionales se encuentran la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

2.2.1.3. Ventajas de las capacidades físicas

Las capacidades físicas son ventajosas al ser condiciones, factores, que favorecen la práctica deportiva. La capacidad física y el movimiento físico tienen enormes ventajas en el desarrollo humano y en el mantenimiento de la vida saludable, en los estudiantes tiene una comprensión y conciencia de sí mismo, que le permite interiorizar y mejorar la calidad de sus movimientos en un espacio y tiempo determinados, así como expresarse y comunicarse corporalmente. Asume un estilo de vida activo, saludable y placentero a través de la realización de prácticas que contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y físico. Demuestra habilidades sociomotrices como la resolución de conflictos, pensamiento estratégico, igualdad de género, trabajo en equipo y logro de objetivos comunes, entre otros (Minedu, 2016).

Villalobos y Puelles (2014) manifiestan es la capacidad del hombre para cambiar del lugar un segmento del cuerpo o todo. Son acciones móviles manifestadas en tres formas:

- a) Refleja (que es natural, de la acción y recreación)
- b) Voluntaria (es el movimiento aprendido);

- c) Automática (que es aprendido de tal forma que se especializa y automatiza)

2.2.1.4. Capacidad física y actividad física

En el Currículo nacional para educación básica (Minedu, 2016) corresponde a la competencia Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura, que resulta en un gasto energético por encima de los niveles de reposo. Hay varias formas de las actividades físicas, siendo actividades relacionadas a las ocupaciones (trabajo), actividades cotidianas (vestirse, bañarse, comer, entre otros), y los desplazamientos (para el trabajo, para la escuela, entre otros) y las actividades recreativas (ejercicio, deportes, danza, artes marciales, entre otros).

Para Fernández (2012) es una capacidad considerada como un ejercicio de ciudadanía, en la promoción de la salud, debiendo ser uno de los puntos

prioritarios en las políticas de los agentes locales del campo de la salud, educación y áreas similares, en el ámbito público y privada.

Es una forma de realizar el ejercicio físico para mantener la buena salud, En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper (citado por Ediciones Olímpico, 2019) define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Romero y Arráez (2000) señalan que la actividad física "Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no. En el primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc. En el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".

Según Gonzales (2003), la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético

mayor al de reposo; también entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinante de orden biológico y psico-socio-cultural, que produce un conjunto de beneficios en la salud.

Como un ejemplo podemos citar diversas actividades que el individuo realiza en su vida diaria como beneficio para su salud, de tal manera, que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, siempre en cuando estas se realicen frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada.

2.2.1.5. Dimensiones de la capacidad física

2.2.1.5.1. Resistencia

Según Capetillo (2016) Es una aptitud que posee el individuo cuando mantiene un esfuerzo psicofísico de mediana intensidad sin que disminuya su eficiencia durante el mayor tiempo que le sea posible, posponiendo los síntomas de fatiga. Se le conoce también como resistencia aeróbica, resistencia orgánica, resistencia general, etc.

Cada vez más los estudios reafirman el consenso entre pedagogos, médicos y entrenadores que daban valor al inicio del desarrollo de la resistencia en el temprano periodo biológico - evolutivo infantil. Ejemplos son correr de manera continua en diferentes direcciones, saltando

pequeños obstáculos, ejercicios gimnásticos, juegos y competencias recreativas de moderada intensidad. La demanda energética proviene del cuerpo como totalidad y no de un sector específico del cuerpo (ejemplo: abdominales, ejercicios sólo de brazos.)

2.2.1.5.2. Fuerza

Es la capacidad muscular de contraerse permitiendo al sujeto vencer una oposición o la resistencia del propio cuerpo. Del punto de vista fisiológico se define como la tensión producida durante la contracción al reducirse las fibras musculares. Ejercicios ejecutados con implementos deportivos tales como bolsas con pesos, aros de elásticos o multisaltos, tracciones y empujes son medios para el desarrollo de esta capacidad.

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2017) la fuerza es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular/intramuscular suficiente para superar una carga externa independiente del movimiento, que tiene un importante factor biomecánico. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Fuerza absoluta; Fuerza máxima; Fuerza resistencia; Fuerza explosiva o potencia. (Educación Física Plus, 2018)

2.2.1.5.3. Flexibilidad

Según Capetillo (2016) Es la capacidad física que permite mayor movilidad articular alcanzando un amplio grado de extensión y radio de

movimiento. Lograr una buena flexibilidad permite evitar lesiones, puesto que posibilita movimientos elásticos, fluidos y rápidos haciendo eficiente la acción motriz. Existen dos tipos de flexibilidad, una *pasiva* con ayuda externa sobre la acción de la articulación, la cual logra mayor amplitud (ejemplo: ayuda de un compañero) y otra activa sin ayuda externa, donde se efectúan movimientos con la intervención de los músculos que producen el movimiento en forma natural de la propia persona.

El uso de implementos como colchonetas, bastones, aros, permiten realizar ejercicios de flexibilidad principalmente durante el calentamiento y sesión final de una clase.

2.2.1.5.4. Velocidad

Es la capacidad de responder físicamente contra el tiempo. La respuesta motriz por lo tanto ha de ser realizada en el menor tiempo posible. El valor máximo de la velocidad empleada siempre será sin cargas adicionales, así, por ejemplo, las piernas de un corredor serán más veloces que si éste corriera con un peso adicional. Carreras cortas entre 5 y 10 metros, juegos pre-deportivos, juegos de reacción a estímulos y respuestas auditivas, táctiles o visuales, desarrollan esta aptitud.

Alfonso (2017) la velocidad, es entendida desde el punto de vista físico como la distancia recorrida por unidad de tiempo, es de gran importancia en la educación física, debido a su relevancia dentro de

muchas características de tipo competitivo, en las que superar registros y marcas de competición individuales o grupales demuestran la eficiencia y nivel del deportista, así como también, es un indicador del nivel de desarrollo físico, y por donde la efectividad del plan de formación de la educación física en diferentes ambientes escolares.

2.2.2. Práctica deportiva

2.2.2.1. Definición de práctica deportiva

Lope (2019) plantea que: “La práctica deportiva es un conjunto de actividades desarrolladas de manera individual o colectiva con la finalidad de desarrollar integralmente a los participantes en especial en los aspectos físico-biológicos y psicológicos sea con fines de diversión o de competencia” (p. 65)..

La práctica deportiva es la realización de ejercicios físicos primero en forma espontánea, posteriormente sistemática o planificada. Hablar de Educación Física es hablar de la práctica deportiva, al respecto hay bastantes estudios, así tenemos al profesor Gonzales (1998), citado por Med (2016) autor que han sido tomado en cuenta por los consultores del Ministerio de Educación, planteamientos que se recogen en el Diseño Curricular Nacional.

La Educación Física en los momentos actuales asume: “la conducta motriz como objeto central de su acción pedagógica, ya que a diferencia del movimiento entendido en su acepción mecánica; ésta ubica en el centro de todo el proceso a la persona en acción y reflexión, como manifestación y expresión total de su personalidad” MED (2016). Los juegos, los deportes y la

recreación, deben orientarse sobre todo a la cooperación, y no únicamente a la competición, ésta última, sin embargo, deberá adaptarse a los niveles del estudiante, con equidad, inclusión, libertad y autonomía.

Para desarrollar la práctica deportiva debe considerarse la edad, el sexo y las posibilidades individuales, asimismo, procurar el ejercicio equilibrado de todos los músculos del organismo y prevenir y corregir las alteraciones provocadas por el esfuerzo localizado de ciertas masas musculares.

De otro lado el profesor Pedro Martínez (1995), sostiene: “Es la actividad formativa de la personalidad, genera emociones y actitudes que contribuyen al desarrollo humano”.

A través de la práctica deportiva se logra un conjunto de experiencias que influyen en la formación de la personalidad del individuo. Por lo que es conveniente destacar los efectos producidos por la práctica deportiva en el individuo. Se precisa algunos efectos físicos que son las siguientes:

- a) aumenta la frecuencia y profundidad de los movimientos respiratorios, con lo cual entran en funcionamiento alvéolos pulmonares que, como los de vértices, no se llenan de aire en condiciones normales. A su vez, la respiración profunda favorece la circulación de sangre de las grandes venas hacia el corazón.
- b) Acelera la frecuencia de los latidos del corazón y, a fin de acrecentar el flujo sanguíneo a los músculos en actividad, aumenta el volumen de la

sangre expulsada por aquel. Como consecuencia, el corazón acumula una fuerza de reserva que lo hace capaz de resistir ulteriores sobrecargas.

- c) Eleva la producción de anhídrido carbónico en los tejidos, con lo cual la médula ósea es estimulada a producir mayor número de glóbulos rojos dándose origen a que se carguen con mayor cantidad de hemoglobina.
- d) Aumenta el desarrollo de los músculos que se ejercitan
- e) Evita el éxtasis sanguíneo de los órganos pélvicos por las largas horas de sesión escolar.
- f) Favorece los movimientos peristálticos de los intestinos y refuerza los músculos de las paredes abdominales, con lo que se obtiene un mejoramiento de las funciones digestivas.
- g) Produce sensación de bienestar general, mayor agilidad mental y alegría de vivir, en síntesis, influye positivamente en el nivel de autoestima.
- h) Elimina con el sudor productos de desecho del organismo
- i) Ayuda a dominar el sistema locomotor y el sentido del equilibrio.
- j) Convenientemente orientado puede corregir defectos físicos del niño o del adolescente.

2.2.2.2. Importancia de práctica deportiva

La práctica deportiva resulta importante como dice el adagio mente sano en cuerpo sano; pues, quienes practican deporte con regularidad mejoran su estado de salud y su calidad de vida, porque la realización regular y sistemática

de algún deporte para las circunstancias particulares de cada persona, es sumamente importante para la prevención de enfermedades y para el desarrollo y rehabilitación de la salud, además de ser un medio excelente para mejorar el equilibrio personal y reducir el estrés. Pavlovich, 2001) menciona algunos beneficios de la práctica deportiva y los divide a nivel físico y a nivel psíquico.

A nivel físico. Elimina grasa y previene ante la obesidad, previene ante enfermedades coronarias, mejora la capacidad respiratoria, disminuye la frecuencia cardiaca en reposo. Favorece el crecimiento, mejora el desarrollo muscular y combate la osteoporosis.

A nivel psíquico, tiene efectos tranquilizantes y antideportivos, mejora los reflejos y la coordinación, aporta sensación de bienestar, elimina o reduce el estrés, previene el insomnio y regula el sueño, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, favorece el autocontrol, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas, favorece y mejora la autoestima y nos enseña a ser disciplinados.(Pavlovich, 2001).

Las ventajas de la práctica deportiva en su forma específica son:

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción y coordinación intra e intermuscular. Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con poco peso y muchas repeticiones. Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress.
- Mejora la concentración y provoca un estado de bienestar.» Aumenta la ventilación y capacidad pulmonar y el organismo se oxigena mejor. Disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la profundidad de cada respiración. Aumenta la capacidad vital.
- Los valores fisiológicos del sistema cardiovascular se modifican, obteniendo mejoras en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria, que permiten que el organismo trabaje con un menor gasto energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, y, por lo tanto, el volumen de sangre en cada latido.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo, también aumentan los vasos sanguíneos en número y tamaño.

2.2.2.3. Práctica de los deportes

2.2.2.3.1. Deportes individuales

Villalobos y Puelles (2014). En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la

actividad, y que hay que lanzar, saltar, manipular o desplazarse con él, con unas determinadas condiciones.

Según la clasificación de Parlebás (1986), se encuentran englobados en las llamadas situaciones psicomotrices, que son aquellas en las que el sujeto actúa en solitario. Existen cuatro tipos de deportes individuales: Saltos, escalera solitaria, el atletismo, natación, tenis, ciclismo

2.2.2.3.2. Deportes colectivos

Varillas (2004) son aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin".En este tipo se agrupan: el fútbol, futsal, básquet, voleibol, balonmano o hándbol

2.2.2.4. Etapas de la práctica deportiva

Las etapas de la práctica deportiva o del entrenamiento son dos:

2.2.2.4.1. Práctica deportiva general

Capetillo (2016), sostiene la que trabaja cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etcétera, necesarias para la práctica de cualquier deporte. Además, proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las

funciones orgánicas y sistemas energéticos. La preparación física general debe realizarse intensamente, durante el período de pretemporada, en una etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas, y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular. Durante la etapa más competitiva, también se debe mantener el trabajo de preparación física, con un menor nivel de intensidad.

2.2.2.4.2. Práctica deportiva específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva. Sin una buena preparación física general, es casi imposible realizar una preparación física específica eficaz, debido a que ésta se basa en el nivel físico adquirido previamente.

Según Capetillo (2016), la preparación física específica, se realiza en una etapa cercana a la competición y durante el período de competición. Se trata de desarrollar las cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas de un deporte concreto, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad, que permitan adecuar al organismo físicamente a la realidad del deporte que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte practicado, con mayor eficacia.

2.2.2.5. Beneficios de la práctica deportiva

2.2.2.5.1. La dimensión integradora del deporte

Actualmente, el deporte es un enorme fenómeno social con diferentes formas de manifestarse interrelacionadas entre sí como el ocio, la competición, el espectáculo, el consumo, etc. y cada una de estas manifestaciones requiere de una aproximación específica para comprender su significado y la interpretación del objeto social. Por ello, este capítulo aborda la construcción del objeto de estudio: el deporte y el potencial de las prácticas deportivas como mecanismo de integración social ante el presente fenómeno migratorio internacional cada vez más diverso.

El interaccionismo simbólico centra su interés en la manera en que los individuos interpretan la vida social que experimentan en su interacción con el entorno social, y cómo aprenden los significados y los símbolos que les rodean. La interacción y la comunicación a través de medios simbólicos (como signos, gestos, reglas compartidas y formas de lenguaje verbal y no verbal) transmiten información y sirven para crear y definir las relaciones sociales entre los actores. Se intenta desarrollar la habilidad para interpretar el comportamiento de los demás y entender cómo los individuos otorgan significado a sus cuerpos, sentimientos, situaciones y al mundo social en el que habitan

2.2.2.5.2. La fuerza entendida desde el punto de vista fisiológico

Desde el punto de vista fisiológico, la fuerza se entiende como “la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse”. La fisiología la trata como algo interno independientemente de que tenga relación con un objeto (resistencia) externo o no.

Toda nuestra vida se basa en contracciones musculares, ya que sin ellas no podríamos movernos, ni expresar sentimientos, ni siquiera comunicarnos con las demás personas. Todo está basado en contracciones musculares graduadas que utilizan la fuerza exacta para una infinidad de movimientos. Si esta fuerza no pudiera aplicarse de forma gradual y controlada, todo lo que hacemos, tal y como lo conocemos no existiría. No podríamos escribir con un lápiz, ni sujetar un cono de helado, ni tan siquiera besar a otra persona. Nuestro organismo consigue regular esta fuerza a través de dos formas dependiendo de cómo se activen las unidades motoras que al final del proceso conseguirán contraer las fibras musculares.

La fuerza muscular está entendida en la actualidad como una capacidad motora de importancia central para la aptitud física en cualquier persona y para el rendimiento físico de la totalidad de los deportes. Tal es su importancia que hoy en día la fuerza es una de las capacidades más investigadas en el ámbito de las ciencias del ejercicio, con una producción de conocimiento que posibilita determinar con mayor exactitud la programación del entrenamiento de la misma en diferentes contextos, como lo son la aptitud física, el fitness, el entrenamiento deportivo y la prevención de lesiones y recuperación funcional, entre otros.

2.2.2.5.3. El equilibrio

El equilibrio suele ser una cualidad subestimada por la mayoría de las personas. Sin embargo, se trata de una pieza fundamental para los

deportistas, y es igual de importante para la vida diaria.

Como deportistas, la mayoría de los entrenamientos están planificados para cumplir metas relacionadas con la mejora de las cualidades físicas básicas, también conocidas como capacidades condicionantes, y que son:

-Fuerza

-Resistencia

-Velocidad

-Flexibilidad

Por lo que suele descuidarse a las cualidades motrices -también llamadas capacidades coordinativas- como lo son la coordinación y el equilibrio.

Básicamente, el equilibrio es la calidad que nos permite sostener el cuerpo en cualquier posición, es nuestra arma natural para luchar frente a la ley de la gravedad.

En el ámbito deportivo, el equilibrio es decisivo para conseguir mejorar la agilidad y prevenir caídas mientras corremos, por ejemplo. Mejora la fluidez de nuestros movimientos e incluso ayuda a la prevención de lesiones.

Al igual que nuestros músculos, el equilibrio necesita ser alimentado con ejercicios y rutinas cotidianas. Para evitar el declive de esta calidad es bueno incluir actividades deportivas como andar en bicicleta, montar a caballo o patinar, ya que todas ellas implican un gran enfoque en el

equilibrio.

Si no tienes la oportunidad de practicar alguna de estas actividades, existen otras al alcance de todas y se pueden realizar casi en cualquier lugar donde te encuentres, como pueden ser:

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación).

2.3.1. Actividad física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los ligamentos y músculos y también requiere bastante energía se podría decir que la actividad física es correr, saltar, bailar, nadar, se podría decir que requiere un esfuerzo moderado.

2.3.2. Capacidades físicas

Se llama a las condiciones que presenta un organismo o ser humano que desarrolla una cierta actividad o acción, que cada ser humano desarrolla en el transcurso de su formación, entre ellas tenemos, velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Estas capacidades son fundamentales para un deportista.

2.3.3. Deportes colectivos

Es un tipo de deporte en donde las pruebas se realizan entre dos equipos rivales, cada uno compuesto por la misma cantidad de participantes o jugadores y que tiene como finalidad de interactuar directamente de manera simultánea para lograr un objetivo, goles o puntos.

2.3.4. Deportes individuales

Son aquellas disciplinas o deportes que se practican y que no requieren de acompañamiento para llevar a cabo, es decir, que pueden realizar un deporte de manera solitaria u individual los objetivos son consigo mismo y tiene que basarse a su desarrollo personal.

2.3.5. Equilibrio

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

2.3.6 Flexibilidad

La flexibilidad del cuerpo humano está relacionada con la anatomía humana, con las posibilidades de los movimientos articulares. Los ejercicios para la flexibilidad del cuerpo, permiten un mayor rango de movimientos corporales.

2.3.7. Fuerza

La fuerza lo empleamos en muchos deportes de contacto físico ya que existe una tensión muscular, pero no hay movimiento de nuestras fibras y entre ellas se llevan de mano entre fuerza y resistencia, pero sin movimiento, los músculos deben contraerse a una máxima tensión y siempre considerando la resistencia.

2.3.8. Integrador(a)

El concepto de integrador, hace referencia a aquel adjetivo que integra, incorpora, compone. Indica que algo o alguien pasa a formar parte de un todo, recolectando elementos, cosas y aspectos de algo.

2.3.8. Práctica deportiva

Consiste en realizar un evento deportivo que pueda tener reglas o también pueda dar ser que tenga reglas ya que podemos practicar muchos deportes sin tener que hacer movimientos y tenemos varias formas de actividades físicas, las cuales a través de una participación casual u organizada ayudan a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, fomentar las relaciones sociales.

2.3.9. Realización deportiva

Es fundamental para poder evaluar a un estudiante u deportista y obtener resultados claros de acuerdo a su formación y buscar el desempeño del deportista y también tenemos varios componentes que no se suelen tener en cuenta y le doy mucha importancia a la hora de sentirnos plenamente satisfechos al realizar un deporte sea colectiva o individual.

2.3.10. Resistencia

Es una de las capacidades fundamentales para poder practicar un deporte ya sea colectivo u individual, ya que esta capacidad nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible, también se puede decir que durante un tiempo un acto o ejercicio, como, por ejemplo: ciclismo correr, depende del tiempo.

2.3.11. Velocidad

Es una capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, y aun ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca mucha fatiga, y medir la capacidad de un deportista menor tiempo posible en una prueba de velocidad y de acuerdo al contexto social o clima ya que varían el oxígeno u la respiración de un deportista.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. General.

Existe relación significativa entre la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022

2.4.2. Específicos.

- a) Existe relación significativa entre la resistencia y la amistad deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.
- b) Existe relación significativa entre la fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.
- c) Existe relación significativa entre La velocidad y la valoración deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable Independiente

Capacidades físicas

2.5.2. Variable dependiente

Práctica deportiva

2.6. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento Escala de Medición	Tipo y Diseño
Variable 1 Capacidades Físicas	Resistencia	Resistencia aeróbica Corre diferentes direcciones Hace saltos hasta vencer obstáculos Realiza actividades de resistencia	Técnica Encuesta Instrumento : Cuestionario de preguntas	Diseño No experimental transeccional Tipo de Diseño Correlacional
	Fuerza	Levanta bolsas con pesos, Realiza multisaltos Salto alto		
	Velocidad	Carreras cortas entre 5 y 10 metros, juegos pre-deportivos velocidad de traslación o de desplazamiento	Escala nominal Siempre Casi siempre A veces Nunca S (4) CS (3) AV (2) N (1)	
Variable 2 Práctica deportiva	Dimensión integradora	Relaciones sociales compañerismo, reconocimiento, Comparten amistad sincera Amistades e identidad en las personas		
	Función fisiológica	La fuerza emprendida por el ser humano contribuye en la buena función psicológica del estudiante,		
	Valoración deportiva	El equilibrio es base para la competición en cualquier disciplina deportiva.		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo; Según las características se ubica en el procedimiento del método científico como método general, luego como métodos específicos utilizamos métodos: analítico, sintético, deductivo e inductivo, método estadístico explicativo.

Según Hernández Sampieri, y otros. (2014). El método permite estratégicamente visionar los resultados válidos para la institución en estudio y determinar su factibilidad su generalización a otras unidades ejecutoras en razón del tiempo, espacio, contexto de la realidad del problema a investigarse de acuerdo a las intenciones de las variables.

La investigación obedece a una planificación ordenada, sistemática y tiene una secuencia estructurada, es analítico, sintético; porque se ha hecho uso de la estadística descriptiva e inferencial para explicar los resultados a investigarse de acuerdo al contexto de los estudiantes.

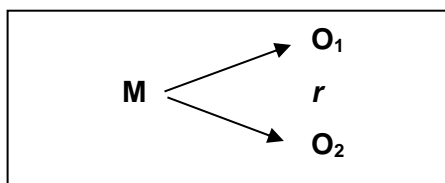
3.2. Tipo de investigación.

Por el tipo de investigación fue una investigación básica, descriptivo correlacional. Según su propósito es básico o teórico y por su estrategia será descriptivo (Charaja, 2009)

3.3. Diseño de investigación.

Según Arias Galicia (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación fue de diseño no experimental, por cuanto no hubo manipulación de variables, también fue correlacional transversal por cuanto los resultados sólo se verificarán de una vez y de acuerdo con las variables a estudiar en un momento dado. Según Hernández, et. al. (2014), estos diseños describen relaciones entre dos o más variables, en un momento determinado.

Se empleará la siguiente fórmula:



Donde:

M = Muestra.

O₁ = Variable1

O₂ = Variable2.

r = Relación de las variables de estudio

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población

La población de estudio estaba constituida por 363 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, matriculados en el año escolar del 2022, las características de la población son casi homogéneas en cuanto edad, preferencias, actitudes; sus padres tienen diversas profesiones y ocupaciones.

Cuadro 1

Población, estudiantes de la IES. “José Domingo Choquehuanca ”

Grados	Secciones				Cantidad estudiantes
	A	B	C	D	
Primero	23	21	17	11	72
Segundo	18	20	17	11	66
Tercero	22	24	19	17	82
Cuarto	17	19	18	19	73
Quinto	28	23	19		70
Total	108	107	90	58	363

Fuente: Nómina de matrícula de la IES. “José Domingo Choquehuanca”

Tabla: Elaboración propia

3.4.2. Muestra

La muestra estaba constituida por 46 estudiantes del tercer grado, secciones “A” y “B” de la Institución Educativa Secundaria INA 21. “José Domingo Choquehuanca”, Matriculados en el año 2022, para determinar la muestra representativa se ha optado por la técnica de muestreo no probabilístico o sesgado.

Cuadro 2

Muestra representativa

Grados/ Sección	Sexo		Su total
	V	M	
3ero. "A"	10	12	22
3ero. "B"	12	12	24
Total"	22	24	46

Nota: Nómima de matrícula de la IES. INA 21 "José Domingo Choquehuanca".

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. La técnica

La técnica según Carrasco, (2007) Constituyen el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores. En la presente investigación se ha utilizado la técnica de la encuesta y la observación. Como instrumentos el cuestionario de preguntas y la ficha de observación.

La encuesta. - Según la apreciación de Bernal (2010) la entrevista es una técnica que consiste en recoger información mediante un proceso directo de comunicación entre entrevistador(es) y entrevistado(s), en el cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de las dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistador" (p. 256)

3.5.2. Instrumentos

Los instrumentos son los medios donde se materializan la técnica utilizada para la recolección de datos: En la presente investigación se ha utilizado como instrumentos el cuestionario de preguntas...

Técnicas	Instrumentos
Encuesta	Cuestionario de preguntas

3.6. Plan de recolección de datos

Para la ejecución del proyecto de investigación se ha tomado el siguiente plan:

Coordinación con el docente asesor

Validar los instrumentos

Solicitar permiso y autorización del director y docente de aula de la institución donde se interviene para la recolección de datos

Interrelación con los estudiantes

Aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

3.7. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)

La aplicación de la prueba de Hipótesis fue en base a la fórmula de Pearson.

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right)} \sqrt{\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

- r = Coeficiente de Correlación
- \sum = Sumatoria
- y = Variable Dependiente
- x = Variable Independiente

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de los resultados de la investigación

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación realizada acerca de la Influencia de las capacidades físicas en el mejoramiento de la práctica para el cual se ha procedido de acuerdo al plan de recolección y tratamiento de datos planteado en el proyecto de investigación. Las observaciones y sugerencias hechas por la jefatura de Unidad Académica así como del docente asesor fueron tomados en cuenta y subsanados; los resultados están conforme a la metodología de la investigación educativa, el tratamiento seguido fue: Una vez validado los instrumentos, se ha recolectado los datos, luego seleccionado y ordenado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, seguidamente la tabulación, el cuadro de frecuencias y la elaboración de los gráficos, en este caso los histogramas, en función

a las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue describir la influencia de las capacidades físicas en el mejoramiento de la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022

4.2 Análisis e interpretación de datos

4.2.1. Resultados de la variable independiente

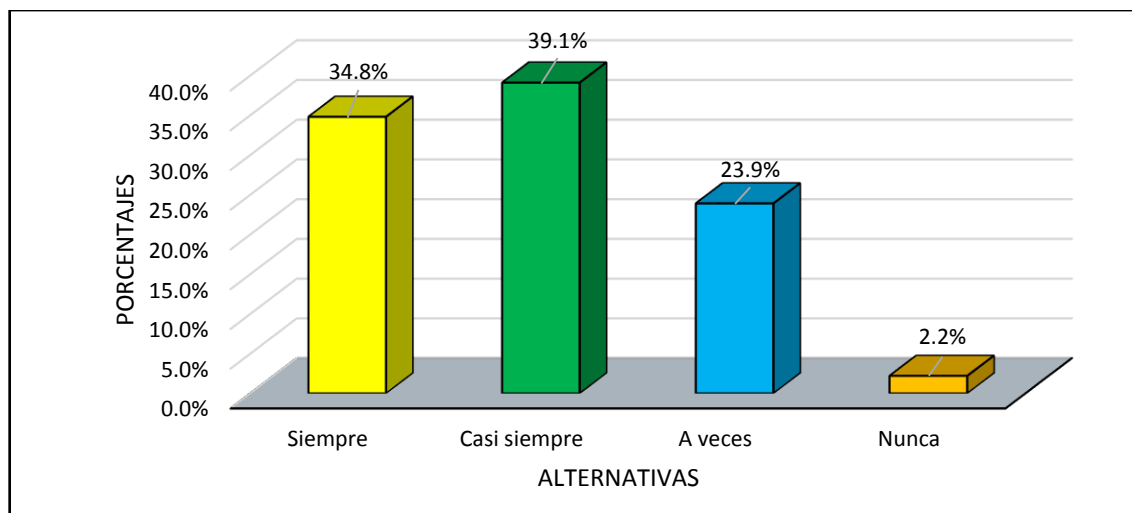
Cuadro 3.

Resistencia

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Demuestra resistencia aeróbica en abdominales	16	34.8	19	41.3	10	21.7	1	2.2	46	100
2. Realiza actividades de resistencia con ejercicios solo de brazos	17	37.0	17	37.0	11	23.9	1	2.2	46	100
3. Hace saltos hasta vencer obstáculos	15	32.6	19	41.3	10	21.7	2	4.3	46	100
4. Realiza ejercicios gimnásticos	16	34.8	18	39.1	12	26.1	0	0.0	46	100
5. Corre en diferentes direcciones superando los obstáculos	16	34.8	16	34.8	13	28.3	1	2.2	46	100
Σ TOTAL	80	173.9	89	193.5	56	121.7	5	10.9		
TOTAL PROMEDIOS	16	34.8	18	39.1	11	23.9	1	2.2	46	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 1
Resistencia



Nota: Cuadro 3

Análisis e interpretación

En el cuadro 3 y la gráfica 1 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. Capacidades Físicas, dimensión resistencia, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, recogida en la ficha del cuestionario. donde 18 estudiantes de un total de 46 estudiantes encuestados que representan al 39.1% nos dicen que casi siempre demuestran resistencia aeróbica, realizan actividades de resistencia, saltos, ejercicios, carreras; 16 estudiantes que representan al 34.8% siempre demuestran y realizan; 11 estudiantes que hacen el 23.9% solo a veces y el 2,2% nunca demuestran ni realizan actividades de resistencia.

De los resultados obtenidos vemos que la mayoría de los estudiantes casi siempre demuestran resistencia aeróbica, realizan actividades de resistencia como saltos, ejercicios, carreras, lo cual es bueno para fortalecer las capacidades físicas.

La capacidad física es una aptitud que posee el individuo cuando mantiene un esfuerzo psicofísico de mediana intensidad sin que disminuya su eficiencia durante el

mayor tiempo que le sea posible. Se le conoce también como resistencia aeróbica, resistencia orgánica, resistencia general, etc. Entre las actividades para asegurar la capacidad física son Ejemplos son correr de manera continua en diferentes direcciones, saltando pequeños obstáculos, ejercicios gimnásticos, juegos y competencias recreativas de moderada intensidad.

Cuadro 4.

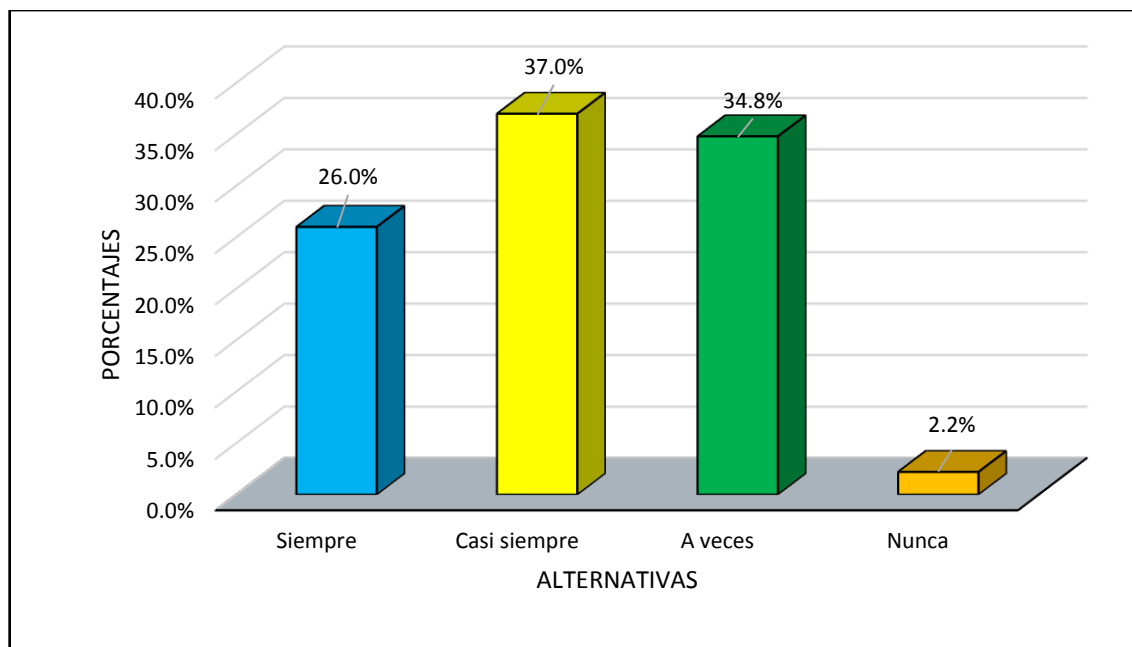
Fuerza

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Levanta bolsas con pesos	9	19.6	19	41.3	17	37.0	1	2.2	46	100
Realiza multisaltos horizontales	11	23.9	16	34.8	18	39.1	1	2.2	46	100
Practica multisaltos verticales	16	34.8	18	39.1	10	21.7	2	4.3	46	100
Practica salto alto con aceleración rápida	12	26.1	17	37.0	17	37.0	0	0.0	46	100
Aumenta la potencia y la velocidad de una acción,	13	28.3	15	32.6	16	34.8	2	4.3	46	100
Σ TOTAL	61	132.6	85	184.8	78	169.6	6	13.0		
TOTAL PROMEDIOS	12	26.1	17	37.0	16	34.8	1	2.2	46	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022.

GRÁFICA 2

Fuerza



Nota: Cuadro 4

Análisis e interpretación

En el Cuadro 4 y la gráfica 2 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. Capacidades Físicas, dimensión fuerza, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, recogida en la ficha del cuestionario. donde 17 estudiantes de un total de 46 estudiantes encuestados que representan al 37% nos dicen que casi siempre levantan pesas, practican multisaltos, practican salto alto; 16 estudiantes que representan al 34.8% siempre levantan pesas, practican multisaltos, practican salto alto; 12 estudiantes que hacen el 26% siempre realizan y el 2,2% nunca levantan pesas, practican multisaltos, practican salto alto

De los resultados obtenidos vemos que la mayoría de los estudiantes se ubican en la escala de medición de casi siempre levantan pesas, practican multisaltos,

practican salto alto, están en actividad permanente para estar en condiciones de emprender fuerza.

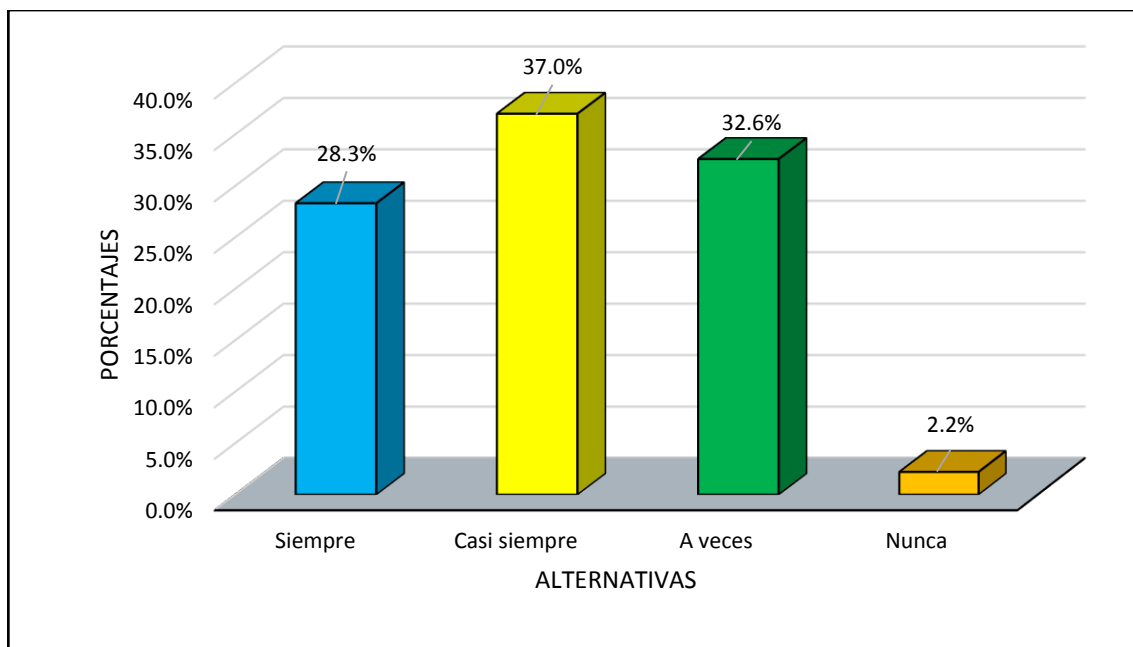
La fuerza es la capacidad muscular de contraerse permitiendo al sujeto vencer una oposición o la resistencia del propio cuerpo. Del punto de vista fisiológico se define como la tensión producida durante la contracción al reducirse las fibras musculares y, se implementa con los ejercicios, existen la fuerza absoluta; fuerza máxima; fuerza resistencia; fuerza explosiva o potencia.

Cuadro 5.
Velocidad

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Practica velocidad de reacción en carreras de 5 y 10 metros	11	23.9	17	37.0	17	37.0	1	2.2	46	100
Practica juegos pre deportivos	14	30.4	17	37.0	14	30.4	1	2.2	46	100
Practica movimientos sin esfuerzo	14	30.4	17	37.0	13	28.3	2	4.3	46	100
Tiene facilidad de velocidad de reacción y Velocidad gestual	14	30.4	17	37.0	15	32.6	0	0.0	46	100
Cuenta con velocidad de traslación o desplazamiento	13	28.3	15	32.6	16	34.8	2	4.3	46	100
Σ TOTAL	66	143.4	83	180.4	75	163.0	6	13.0		
TOTAL PROMEDIOS	13	28.3	17	37.0	15	32.6	1	2.2	46	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022.

GRÁFICA 3
Velocidad



Nota: Cuadro 5

Análisis e interpretación

En el Cuadro 5 y la gráfica 3 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. Capacidades Físicas, dimensión velocidad, obtenidos mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, recogida en la ficha del cuestionario. donde 17 estudiantes de un total de 46 estudiantes encuestados que representan al 37% nos dicen que casi siempre están practicando velocidad de reacción, practican juegos, movimientos, combinan velocidad de desplazamiento, 15 estudiantes que representan al 32.6% a veces realizan; 13 estudiantes que hacen el 28,3%% siempre realizan y el 2,2% nunca practican ejercicios relacionados a la velocidad.

De los resultados obtenidos vemos que la mayoría de los estudiantes se ubican en la escala de medición de casi siempre quienes están practicando velocidad de

reacción, practican juegos, movimientos, combinan velocidad de desplazamiento en diferentes ejercicios, lo cual resulta rescatable.

La velocidad es la capacidad de responder físicamente contra el tiempo, entendida desde el punto de vista físico como la distancia recorrida por unidad de tiempo, es de gran importancia en la educación física, debido a su relevancia dentro de muchas características de tipo competitivo al alcanzar amplio grado de extensión y radio de movimiento, posibilita movimientos elásticos, fluidos y rápidos haciendo eficiente la acción motriz. La velocidad con la que contamos en producto no solo de esfuerzo, sino de contante preparación en las actividades físicas, de hecho un factor importante va a ser la disciplina de entrenamiento, la alimentación, entre otras.

4.2.2. Resultados de la variable dependiente

Cuadro 6.

Dimensión integradora

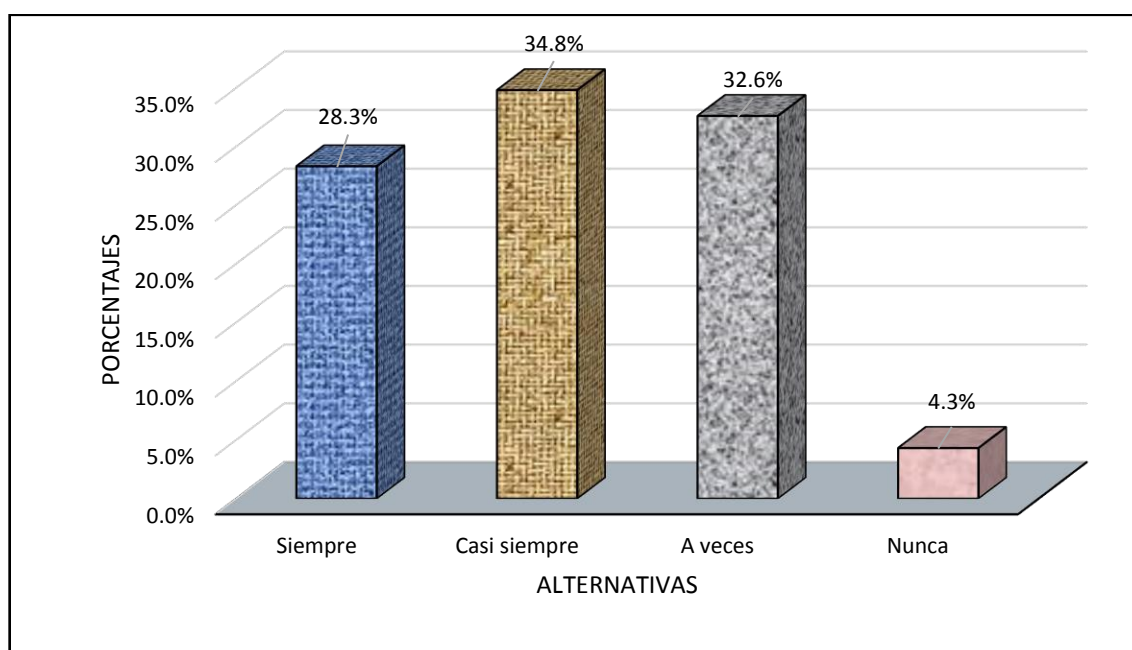
Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Mantiene buenas relaciones sociales con sus compañeros	13	28.3	16	34.8	16	34.8	1	2.2	46	100
La práctica deportiva fortalece su amistad con otros integrantes	15	32.6	16	34.8	14	30.4	1	2.2	46	100
El deporte genera amistades e identidad las personas	15	32.6	15	32.6	14	30.4	2	4.3	46	100
Recibe reconocimiento por su destacada participación	10	21.7	17	37.0	16	34.8	2	4.3	46	100
Se toman fotografías con integrantes de otros equipos	12	26.1	15	32.6	15	32.6	4	8.7	46	100

Σ TOTAL	65	141.3	79	171.7	75	163.0	10	21.7		
TOTAL PROMEDIOS	13	28.3	16	34.8	15	32.6	2	4.3	46	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 4

Amistad deportiva



Nota: Cuadro 6

Análisis e interpretación

En el Cuadro 6 y la gráfica 4 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Mejoramiento de la práctica deportiva, dimensión integradora, obtenidos mediante la técnica de la encuesta dirigida a los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, y recogida en la ficha del cuestionario. donde 16 estudiantes de un total de 46 estudiantes encuestados que representan al 34.8% nos dicen que casi siempre están manteniendo buenas relaciones sociales fortaleciendo la amistad con el deporte, reciben reconocimiento,

elogios de los demás deportistas; 15 estudiantes que representan al 32.6% a veces hace estas prácticas; 13 estudiantes que hacen el 28,3%% siempre realizan y el 4,3% nunca mantienen buenas relaciones sociales mediante el deporte.

De los resultados obtenidos vemos que la mayoría de los estudiantes se ubican en la escala de medición de casi siempre quienes mantienen buenas relaciones sociales fortaleciendo la amistad con el deporte, reciben reconocimiento, elogios de los demás deportistas, lo cual es positivo y significativo.

Recordemos que la dimensión integradora son actitudes fundamentales en el desarrollo del estudiante ya que estrechan lazos de amistad y intercambio de ideas de compañerismo y se encuentran sentimientos en los deportistas. Quien alcanza este grado de actitud mejora su práctica deportiva. Un aspecto clave en las nuevas funciones del deporte parece ser su progresivo impacto en la construcción de identidades dentro de unas sociedades cada vez más multiculturales.

Cuadro 7.

Función fisiológica

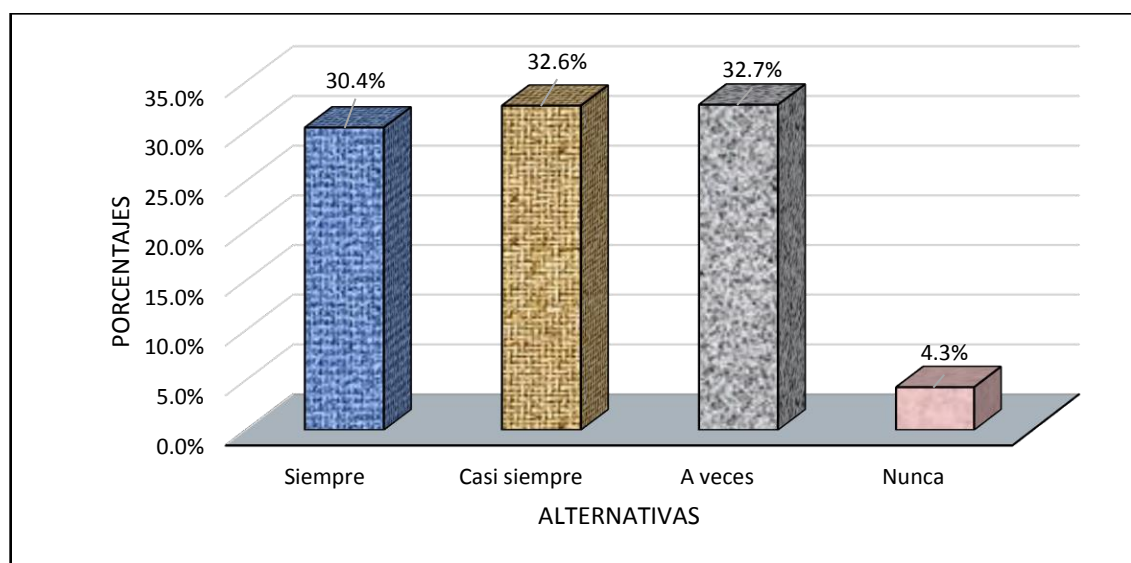
Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza y conserva la intensidad de los ejercicios físicos	13	28.3	15	32.6	16	34.8	2	4.3	46	100
Practica deportes individuales y colectivos	15	32.6	15	32.6	14	30.4	2	4.3	46	100
El deporte sirve para prevenir enfermedades	16	34.8	15	32.6	14	30.4	1	2.2	46	100
El deporte disminuye los riesgos de sedentarismo, obesidad o hipertensión	12	26.1	15	32.6	17	37.0	2	4.3	46	100
La realización deportiva supera	13	28.3	15	32.6	15	32.6	3	6.5	46	100

problemas de estrés, ansiedad, depresión										
Σ TOTAL	69	150.0	75	163.0	76	165.2	10	21.7		
TOTAL PROMEDIOS	14	30.4	15	32.6	15	32.7	2	4.3	46	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022.

GRÁFICA 5

Realización deportiva



Nota: Cuadro 7

Análisis e interpretación

En el Cuadro 7 y la gráfica 5 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Mejoramiento de dimensión de función fisiológica del deporte, obtenidos mediante la técnica de la encuesta dirigida a los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, y recogida en la ficha del cuestionario. donde 15 estudiantes que representan al 32.6% casi siempre realizan y conservan la intensidad en los ejercicios, practican deportes individuales y colectivos,

consideran el deporte como medio para prevenir de enfermedades, superar problemas del estrés, ansiedad, depresión; de igual modo el 32,6% de estudiantes se ubican con el mismo resultado en la escala a veces; 14 estudiantes que hacen el 30,4% siempre realizan y el 4,3% nunca realizan deporte.

De los resultados obtenidos vemos que la mayoría de los estudiantes se ubican en la escala de medición de casi siempre y a veces, porque realizan y conservan la intensidad física en los ejercicios, practican deportes individuales y colectivos, consideran el deporte como medio para prevenir de enfermedades, superar problemas del estrés, ansiedad, depresión, lo cual es acertada.

La realización deportiva individual o colectiva caracteriza al deportista que lo hace con pasión, así algunos de los efectos saludables de la práctica del deporte serán: reducción del riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular; mejora el perfil lipídico corporal y en sangre; disminuye la presión arterial en hipertensos y reduce el riesgo de desarrollarla en pacientes normotensos, entre los más resaltantes.

Cuadro 8.

Equilibrio

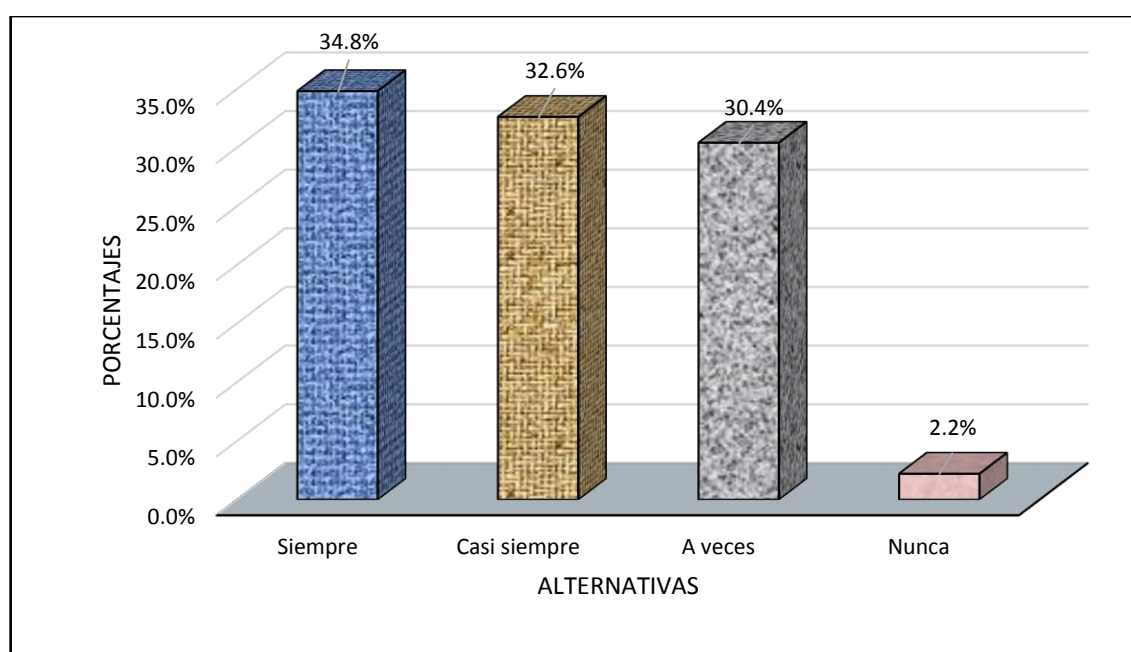
Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
El deporte fortalece la imagen personal y autoestima alta	16	34.8	15	32.6	14	30.4	1	2.2	46	100
Con la realización deportiva se transmite valores morales y éticos	15	32.6	16	34.8	14	30.4	1	2.2	46	100
En el deporte encontramos diversión, recreación	16	34.8	15	32.6	14	30.4	1	2.2	46	100

El deporte es un medio de bienestar físico y mental	16	34.8	15	32.6	13	28.3	2	4.3	46	100
Respeto a las personas que practican deporte y rechazo a los comportamientos antisociales	16	34.8	15	32.6	14	30.4	1	2.2	46	100
Σ TOTAL	79	171.7	76	165.2	69	150.0	6	13.0		
TOTAL PROMEDIOS	16	34.8	15	32.6	14	30.4	1	2.2	46	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022.

GRÁFICA 6

Valoración deportiva



Nota: Cuadro 8

Análisis e interpretación

En el Cuadro 8 y la gráfica 6 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Mejoramiento de la práctica deportiva, dimensión del equilibrio, obtenidos mediante la técnica de la encuesta dirigida a los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, y recogida en la ficha

del cuestionario. donde 16 estudiantes de un total de 46 estudiantes encuestados que representan al 34.8% siempre valoran el deporte, sostienen que el deporte fortalece la imagen personal, transmite valores, encuentran diversión sana, recreación y consideran medio para el bienestar físico y mental. 15 estudiantes que representan al 32,6% de estudiantes optan por la escala casi siempre; 14 estudiantes que hacen el 30,4% solo a veces valoran el deporte y el 2.2% nunca valoran el deporte.

De los resultados obtenidos vemos que la mayoría de los estudiantes se ubican en la escala de medición del desarrollo del equilibrio, creemos que no solo valoran el deporte, sino los practican, tienen inclinación por el deporte individual, colectivo.

El deporte genera expectativas, en él hay diversión, recreación, además a través de la práctica del deporte se transmite valores positivos y aceptados por la sociedad y genera beneficios múltiples desde la actividad física, ejercicios hasta el estado emocional coherente en el deportista.

4.3 Método de análisis de datos (prueba de hipótesis).

Para la prueba de hipótesis se ha decidido utilizar la prueba o estadística paramétrica porque las variables de la presente investigación son cuantitativas

4.3.1 La correlación de Pearson

El coeficiente de correlación de Pearson es un tipo de coeficiente empleado en estadística descriptiva, es una medida lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas, que nos permite conocer la relación entre ellas. En esta investigación se ha medido las capacidades físicas y práctica deportiva

CUADRO 9

Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de información	Capacidades físicas X_i	Práctica deportiva Y_i	X_i^2	Y_i^2	$X_i Y_i$
1	41	40	1681	1600	1640
2	41	39	1681	1521	1599
3	46	42	2116	1764	1932
4	40	40	1600	1600	1600
5	41	40	1681	1600	1640
6	45	44	2025	1936	1980
7	40	39	1600	1521	1560
8	46	44	2116	1936	2024
9	37	36	1369	1296	1332
10	44	42	1936	1764	1848
11	42	40	1764	1600	1680
12	39	39	1521	1521	1521
13	40	40	1600	1600	1600
14	41	40	1681	1600	1640
15	45	44	2025	1936	1980
16	44	43	1936	1849	1892
17	45	43	2025	1849	1935
18	41	40	1681	1600	1640
19	40	33	1600	1089	1320
20	45	41	2025	1681	1845
21	41	40	1681	1600	1640
22	45	44	2025	1936	1980
23	40	39	1600	1521	1560
24	46	44	2116	1936	2024
25	37	36	1369	1296	1332
26	44	42	1936	1764	1848
27	42	40	1764	1600	1680
28	39	39	1521	1521	1521
29	40	40	1600	1600	1600
30	41	40	1681	1600	1640
31	42	40	1764	1600	1680
32	39	39	1521	1521	1521
33	40	40	1600	1600	1600
34	41	40	1681	1600	1640
35	45	44	2025	1936	1980
36	44	43	1936	1849	1892
37	45	43	2025	1849	1935
38	45	41	2025	1681	1845
39	41	40	1681	1600	1640

40	45	44	2025	1936	1980
41	40	39	1600	1521	1560
42	46	44	2116	1936	2024
43	37	36	1369	1296	1332
44	44	42	1936	1764	1848
45	42	40	1764	1600	1680
46	39	39	1521	1521	1521
Σ	1933	1867	81545	76047	78711

Nota. Base de datos

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

r = Coeficiente de correlación de Pearson

N = Número total de pares de puntaje X y Y

X= Puntaje crudo de la variable X

Y= Puntaje crudo de la variable Y

$$r = \frac{\left(78711 - \frac{(1933)(1867)}{46}\right)}{\sqrt{\left(81545 - \frac{(1933)^2}{46}\right) * \sqrt{\left(76047 - \frac{(1867)^2}{46}\right)}}$$

$$r = \frac{(78711 - 78455)}{\sqrt{(81545 - 81228.02) * \sqrt{(76047 - 75775.85)}}$$

$$r = \frac{256}{\sqrt{316.98} * \sqrt{271.15}}$$

$$r = \frac{256}{(17.80) (16.47)}$$

$$r = \frac{256}{293.17}$$

$$r = 0.87$$

TABLA 10

Cuadro 10

Equivalencias

INTERVALO	GRADO DE RELACIÓN
-1	Correlación negativa perfecta
-0,90 a -0,99	Correlación negativa muy fuerte
-0,75 a -0,89	Correlación negativa fuerte
-0,50 a -0,74	Correlación negativa media
-0,25 a -0,49	Correlación negativa débil
-0,10 a -0,24	Correlación negativa muy débil
-0,09 a +0,09	No existe correlación alguna
+0,10 a +0,24	Correlación positiva muy débil
+0,25 a +0,49	Correlación positiva débil
+0,50 a +0,74	Correlación positiva media
+0,75 a +0,89	Correlación positiva fuerte
+0,90 a +0,99	Correlación positiva muy fuerte
+1	Correlación positiva perfecta

Nota. Hernández et al. (2016)

INTERPRETACIÓN

El coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de: $r = 0.87$, observando el cuadro 10, Cuadro de equivalencia, se ubica en el intervalo +0.75 a +0.89, e indica correlación positiva fuerte lineal entre las capacidades físicas y la práctica del deporte

4.3.2 Prueba de hipótesis

Para la contratación de la hipótesis general, planteamos la hipótesis estadística en base a la hipótesis de trabajo de investigación planteada al inicio del estudio (H_a) y la hipótesis planteada (H_0).

4.3.2.1 Planteamiento de las hipótesis

Hipótesis alterna H_a

4. Es la hipótesis de trabajo de investigación, planteada al inicio del estudio, la misma que es: Existe relación significativa entre la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022

Hipótesis nula H_0

Es la hipótesis planteada, la misma que es: Existe relación insignificativa entre la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022

4.3.2.2. Nivel de significancia

Se ha trabajado con 5% de margen de error ($\alpha = 0.05$) y un 95% grado de confianza.

4.3.2.3. Prueba estadística

A Partir de la siguiente fórmula, que corresponde a la prueba T. de Student contrastamos la prueba de hipótesis.

$$T_c = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

$$T_c = 0.87 \sqrt{\frac{46-2}{1-0.87^2}}$$

$$T_c = 0.87 \sqrt{\frac{44}{1-0.7569}}$$

$$T_c = 0.87 \sqrt{\frac{44}{0.2431}}$$

$$T_c = 0.87 \sqrt{180.995}$$

$$T_c = 13.453 \times 0.87$$

$$T_c = 11.70$$

4.3.2.4. Regla de decisión

Si el valor de la T calculada (T_c) es superior al valor de la T tabulada (T_t) se asume que la hipótesis alterna (H_a) de investigación planteada es cierto, de lo contrario, si los valores son inversos se asume que la hipótesis nula (H_0) es la verdadera. Donde:

$$T_t = T_{\alpha, n-2} = T_{0.05, 46-2} = T_{0.05, 44} = 11.70$$

4.3.2.5. Decisión

Como T_c obtenida fue de 11.70 y es $>$ a la T_t 2.021, (para 44 grado de libertad, de dos colas), se concluye que la prueba de hipótesis hallada fue significativo; donde se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna (H_a). por ser superior la T calculada a la T tabulada para 44 grados de libertad. Es decir, Las

capacidades físicas influyen significativamente en el mejoramiento de la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, durante la temporada del año 2022

CONCLUSIONES.

Concluida la investigación, llegamos a las siguientes conclusiones:

Primera. Existe relación significativa entre la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, durante la temporada del año 2022, ya que el coeficiente de r de Pearson hallada fue 0.87, que corresponde a la correlación positiva fuerte lineal entre las capacidades físicas y la práctica del deporte y la prueba de hipótesis mediante la T de Studen, se evidencia que T_c obtenida de 11.70 es $>$ a la T_t 2.021, para 44 grado de libertad,

Segunda. - Existe relación significativa entre la capacidad física de resistencia y la amistad deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro ya que se tiene la correlación de casi siempre en la escala de medición de 39.1% con el 34.8% de amistad deportiva (tablas 3 y 6).

Tercera. - Existe relación significativa entre la capacidad física de fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, al evidenciarse la correlación de 37% en la escala de casi siempre con el 32.6%, también de casi siempre (tablas 4 y 7).

Cuarta. - Existe relación significativa entre la capacidad física de velocidad y la valoración deportiva en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, al evidenciarse la correlación del 37% en la escala de casi siempre que practican actividades relacionados a velocidad con el 34.8% en la escala de siempre (tablas 5 y 8).

RECOMENDACIONES.

De igual modo nos permitimos hacer las siguientes recomendaciones

Primera. - Al director, docentes y padres de familia de la Institución educativa secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” se sugiere tomar interés en el desarrollo de la práctica deportiva ya que fortalece las capacidades físicas de quienes los practican, en este caso, en los estudiantes, profesores, personal administrativo

Segunda. A los docentes del área de educación física de la Institución educativa secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” se sugiere trabajar en equipos en la realización de actividades físicas que conlleven a la mejora en la amistad deportiva, ya que estos fortalecen el desprendimiento en el deporte individual y colectivo

Tercera. - A los estudiantes de la práctica pre profesional del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Azángaro recomendamos incidir en la realización de actividades físicas de fuerza con las técnicas requeridas ya que éstas influyen en la mejora de la realización deportiva

Cuarta. - A los estudiantes del tercer grado de la Institución educativa secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” se les recomienda continuar valorando realizando la práctica deportiva ya que ésta fortalece nuestra salud, relaja, destreza y, fortalece las capacidades físicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alfonso, D. (2017). Physical activity, sedentary behaviour, physical fitness and inflammatory biomarkers in children and adolescents. Cádiz, España: Tesis Doctoral. Repositorio Universidad de Cádiz.

Alvarez del Villar (2016) capacidades básicas. Disponible en: www.ieslaaldea.com.

Apaza, I. (2015). El Nivel de las Capacidades Físicas Básicas en Niñas de 5to y 6to Grado de la Institución Educativa Primaria N° 70005 “Corazón de Jesús”–Puno 2015. Tesis. Repositorio Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Arias, F. (2004). El Proyecto de Investigación. Guía para su elaboración. Edit.

Bernal, C. (2010) Metodología de la investigación. Colombia. Prentice Hall Pearson. (3ra. Ed.).

Bustinza, M.M. (2017). Desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno – 2016. Tesis pre-grado de la Universidad Nacional del Altiplano, facultad de Ciencias de la Educación. Puno. Perú

- Carrasco, S. (2007) Metodología de la Investigación Científica. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Capetillo, R. (2016) Educación física para niños. España. Universidad de Valencia.
- Collazo, A. (2002). Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. Cuba: Editorial Pueblo y educación.
- Chite, E y Quispe, 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. Tesis de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.
- Ediciones Olímpico (2019) Manual de Educación Física. Lima. Ediciones revisada y actualizada.
- Fernandez, I. (2012) Educación Física, recreación y juego. Barcelona: bello Horizonte.
- Gonzales, C. (2003). La Educación Física: Fundamentos Generales. España. Ed. Desclee de Bruwer,
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014), *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana (6ª. ed.).

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, Chr. P. (2018) *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A
- Lope. 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. Tesis en el repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.
- López, J. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona: Editorial océano.
- Machaca, G. y Machaca, N. (2020) Las capacidades físicas de movimiento en relación con los fundamentos básicos de fútbol en los estudiantes del 3er. Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza Alarcón” de Azángaro – 2019. Tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Azángaro.
- Martínez, F. (1996). La enseñanza ante los nuevos canales de información. En Tejedor, F. & García, A. (Eds.): *Perspectivas de las nuevas tecnologías en la educación*. Madrid, España.
- Ministerio de educación (2016) Currículo nacional. Lima. Minedu.
- Mora, J. (2009). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. España: Editorial Cabildo Insular de Gran Canaria. Reimpresión
- Parlebás, G. (1986), “Situaciones, y actividades motrices”.
- Pavlovich, M. (2001) Voleibol aprender y progresar. Barcelona. Edit. Paidotribo.

- Peral, C. (2014). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Perú: Editorial castellanos.
- Pérez, A. (2013) La amistad en los modelos de práctica deportiva. España. Tesis de la Universidad Pablo de Olavide.
- Real Academia de la Lengua Española (2017) ESPAÑOLA, R. A. (s.f.). REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=IYwPBb3>.
- Romero, C. y Arráez, J. (2000). Didáctica de la Educación Física. En L. Rico y D. Madrid (Eds.). Fundamentos didácticos de las áreas curriculares. Madrid, Ed. Síntesis.
- Varillas A. (2004), "Actividad física y deporte universitario". Buenos aires-argentina.
- Villalobos, H. y Puelles, M. (2014). "Manual de la educación física. Lima. Editorial Abedul.

ANEXOS

- a) Instrumentos
- b) Base de datos
- c) Matriz de consistencia
- d) Evidencias



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"AZÁNGARO"

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN. -Señor estudiante, le suplicamos contestar al cuestionario de preguntas con toda sinceridad marcando con una equis en el recuadro que crea conveniente. El problema referido son CAPACIDADES FÍSICAS

Cuestionario de preguntas

N°	Preguntas	ESCALA			
		S	CS	AV	N
Resistencia					
1	Demuestra resistencia aeróbica en abdominales				
2	Realiza actividades de resistencia con ejercicios solo de brazos				
3	Hace saltos hasta vencer obstáculos				
4	Realiza ejercicios gimnásticos				
5	Corre en diferentes direcciones superando los obstáculos				
Fuerza					
6	Levanta bolsas con pesos				
7	Realiza multisaltos horizontales				
8	Practica multisaltos verticales				
9	Practica salto alto con aceleración rápida				
10	Aumenta la potencia y la velocidad de una acción,				
Velocidad					
11	Practica velocidad de reacción en carreras de 5 y 10 metros				
12	Practica juegos pre deportivos				
13	Practica movimientos sin esfuerzo				
14	Tiene facilidad de velocidad de reacción y Velocidad gestual				
15	Cuenta con velocidad de traslación o desplazamiento				

Leyenda

S= Siempre (4)	CS= Casi siempre (3)	AV= A veces (3)	N= Nunca (1)
----------------	----------------------	-----------------	--------------

Azángaro, abril del 2022.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"AZÁNGARO"

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN. - Señor estudiante, le suplicamos contestar al cuestionario de preguntas con toda sinceridad marcando con una equis en el recuadro que crea conveniente. El problema referido mejoramiento de la práctica deportiva

N°	Item	ESCALA			
		S	CS	AV	N
Dimensión integradora					
1	Mantiene buenas relaciones sociales con sus compañeros				
2	La práctica deportiva fortalece su amistad con otros integrantes				
3	El deporte genera amistades e identidad las personas				
4	Recibe reconocimiento por su destacada participación				
5	Se toman fotografías con integrantes de otros equipos				
Función fisiológica					
6	Realiza y conserva la intensidad de los ejercicios físicos				
7	Practica deportes individuales y colectivos				
8	El deporte sirve para prevenir enfermedades				
9	El deporte disminuye los riesgos de sedentarismo, obesidad o hipertensión				
10	La realización deportiva supera problemas de estrés, ansiedad, depresión				
Equilibrio					
11	El deporte fortalece la imagen personal y autoestima alta				
12	Con la realización deportiva se transmite valores morales y éticos				
13	En el deporte encontramos diversión, recreación				
14	El deporte es un medio de bienestar físico y mental				
15	Respeto a las personas que practican deporte y rechazo a los comportamientos antisociales				

Leyenda

S= Siempre (4)	CS= Casi siempre (3)	AV= A veces (3)	N= Nunca (1)
----------------	----------------------	-----------------	--------------

Azángaro, abril del 2022.

BASE DE DATOS

VARIABLE		CAPACIDADES FÍSICAS														PRÁCTICA DEPORTIVA																						
DIMENSIÓN		RESISTENCIA					FUERZA					VELOCIDAD					DIMENSIÓN INTEGRADORA					FUNCIÓN FISIOLÓGICA					EQUILIBRIO					Σ						
ESCALA		S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	Σ						
Muestra		4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1		Promedio	4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1		
1		8	3	2	1	14	8	6	2	0	16	0	6	4	1	11	41	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	40					
2		4	6	2	1	13	12	3	0	0	15	4	6	2	1	13	41	4	6	4	1	15	4	9	2	0	15	4	3	2	0	9	39					
3		8	6	2	0	16	8	6	0	1	15	4	6	4	1	15	46	4	9	0	1	14	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	42					
4		8	6	0	1	15	8	6	0	1	15	0	6	2	2	10	40	4	3	4	1	12	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	40					
5		4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	0	9	4	0	13	41	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	4	4	2	2	12	40					
6		8	6	2	0	16	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	45	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	44					
7		4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	0	9	4	0	13	40	4	3	2	1	10	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	39					
8		4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44					
9		4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	4	0	4	2	10	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	36					
10		8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42					
11		4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40					
12		4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	39	4	6	4	0	14	0	6	2	2	10	4	6	4	1	15	39					
13		4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	40					
14		4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	4	3	2	2	11	40					
15		4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	4	6	4	1	15	44					
16		4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	6	4	1	15	44	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	43					
17		8	6	2	0	16	8	3	2	1	14	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	9	2	0	15	43					
18		4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40					
19		4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	0	9	2	1	12	0	6	4	1	11	0	3	6	1	10	33					
20		4	6	2	1	13	12	3	2	0	17	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41					
21		4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	0	9	4	0	13	41	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	4	4	2	2	12	40					
22		8	6	2	0	16	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	45	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	44					

23	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	0	9	4	0	13	40	4	3	2	1	10	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	39
24	4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44
25	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	4	0	4	2	10	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	36
26	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42
27	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40
28	4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	39	4	6	4	0	14	0	6	2	2	10	4	6	4	1	15	39
29	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	40
30	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	4	3	2	2	11	40
31	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40
32	4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	39	4	6	4	0	14	0	6	2	2	10	4	6	4	1	15	39
33	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	0	6	2	2	10	40	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	3	6	0	13	40
34	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	4	3	2	2	11	40
35	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	45	4	6	4	0	14	4	9	2	0	15	4	6	4	1	15	44
36	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	6	4	1	15	44	4	6	4	0	14	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	43
37	8	6	2	0	16	8	3	2	1	14	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	9	2	0	15	4	9	2	0	15	43
38	4	6	2	1	13	12	3	2	0	17	4	6	4	1	15	45	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	41
39	4	6	4	1	15	4	3	6	0	13	0	9	4	0	13	41	4	6	2	1	13	8	6	0	1	15	4	4	2	2	12	40
40	8	6	2	0	16	4	9	2	0	15	4	6	4	0	14	45	4	6	4	0	14	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	44
41	4	3	6	0	13	4	6	4	0	14	0	9	4	0	13	40	4	3	2	1	10	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	39
42	4	9	2	0	15	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	46	4	6	4	1	15	4	6	4	1	15	4	9	0	1	14	44
43	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	0	6	2	2	10	37	4	0	4	2	10	4	6	2	1	13	4	6	2	1	13	36
44	8	6	2	0	16	4	6	4	1	15	4	6	2	1	13	44	4	6	4	0	14	4	6	2	1	13	4	6	4	1	15	42
45	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	6	2	1	13	42	4	6	2	1	13	8	6	2	0	16	4	3	4	0	11	40
46	4	0	4	2	10	4	6	4	0	14	4	6	4	1	15	39	4	6	4	0	14	0	6	2	2	10	4	6	4	1	15	39

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Influencia de las capacidades físicas en el mejoramiento de la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p>GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación de la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca de Azángaro, 2022?</p> <p>ESPECIFICOS</p> <p>a) ¿Cuál es la relación entre la resistencia y la amistad deportiva en estudiantes del tercer grado de</p>	<p>GENERAL</p> <p>Describir la Capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>a) Describir la relación entre la resistencia y la amistad deportiva en</p>	<p>GENERAL</p> <p>Existe relación significativa entre la capacidad física y la práctica deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Capacidades Físicas</p>	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p>	<p>Resistencia aeróbica</p> <p>Corre diferentes direcciones</p> <p>Hace saltos hasta vencer obstáculos</p> <p>Realiza actividades de resistencia</p> <p>Levanta bolsas con pesos,</p> <p>Realiza multisaltos</p> <p>Salto alto</p> <p>Carreras cortas entre 5 y 10 metros,</p> <p>juegos pre-deportivos</p>	<p>TÉCNICA</p> <p>Encuesta Instrumento</p> <p>Cuestionario de preguntas</p>	<p>Escala nominal</p> <p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p> <p>S (4)</p> <p>CS (3)</p> <p>AV (2)</p> <p>N (1)</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental</p> <p>diseño de investigación</p> <p>correlacional.</p> <p>Población Est.363</p> <p>Muestra</p>

<p>la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?.</p> <p>b) ¿Cuál es la relación entre la fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre la velocidad y la valoración</p>	<p>estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p> <p>b) Describir la relación entre la fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de</p>	<p>ESPECÍFICO</p> <p>S</p> <p>a) Existe relación significativa entre la resistencia y la amistad deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p> <p>b) Existe relación significativa</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Práctica deportiva</p>	<p>Práctica deportiva</p> <p>Realización deportiva</p>	<p>velocidad de traslación o de desplazamiento</p> <p>Relaciones sociales</p> <p>compañerismo, reconocimiento,</p> <p>Comparten amistad sincera</p> <p>Amistades e identidad en las personas</p> <p>Conserva la intensidad de los ejercicios físicos</p> <p>Practica deportes individuales</p> <p>Practica deportes colectivos</p> <p>evención de enfermedades,</p>			<p>No probabilística Est. 46</p> <p>Prueba Hipótesis Correlación R de Pearson</p>
--	--	---	---	--	---	--	--	---

<p>deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?</p>	<p>Azángaro, 2022. Describir la relación entre la velocidad y la valoración deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022</p>	<p>entre la fuerza y la realización deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022. c) Existe relación significativa entre La velocidad y la valoración deportiva en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa</p>		<p>Valoración deportiva</p>	<p>Imagen personal y autoestima alta El deporte es bienestar físico y mental el deporte hay diversión, recreación, se transmite valores positivos</p>			
---	--	---	--	-----------------------------	---	--	--	--

		Secundaria INA 21 "José Domingo Choquehua nca" de Azángaro, 2022						
--	--	---	--	--	--	--	--	--