

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

Para el buen fortalecimiento del desarrollo humano, van de la mano actividad física y la psicomotricidad. La actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, su finalidad es el desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y coordinativas (coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad) para el dominio motor corporal en la realización de actividades atléticas, siendo obligación y necesidad de los profesores de educación física velar y preservar la práctica de la actividad física.

En la actualidad el área de educación física para educación básica está comprendido en el marco del enfoque de corporeidad, el cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica porque Implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer, implica actividad y movimiento, por eso es importante la incidencia en la práctica de la actividad física y la motricidad; además, una de las competencias del área de educación física es el desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad, donde el estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno,

lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana.

La psicomotricidad es una dimensión del desarrollo humano que alude a la estrecha interconexión que existe entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos de los individuos de manera permanente al actuar en las diferentes situaciones de su vida al integrar las interacciones cognitivas, emocionales simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

La actividad física es inherente al ser humano, practicada a lo largo del tiempo de diversas formas porque tiene enormes beneficios y ventajas, por ejemplo estimula el desarrollo corporal, beneficiosa para preservar la salud; muchas de estas actividades son practicadas en el trabajo cotidiano, en las faenas, posteriormente en forma sistematizada en las instituciones educativas, mientras tanto, la psicomotricidad es una dimensión que complementa a la actividad física; sin embargo, en los estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria INA 21 "José Domingo Choquehuanca", de la ciudad de Azángaro, la práctica de la actividad física es mínima, limitada, así por ejemplo la práctica de los ejercicios físicos es escaso, la mayoría no posee conocimiento de los ejercicios y su importancia, falta la presencia del profesor con experiencia en los ejercicios, bastantes estudiantes temen a los ejercicios forzados por temor a lesionarse, a todo esto complementa los medios físicos, es decir, los campos deportivos están descuidados, no apropiados para carreras, saltos.

Los estudiantes encuentran más de una justificación para no dedicarse a la actividad física; por cuanto, en las instituciones educativas debido a la emergencia sanitaria por presencia del Covid 19 desde marzo del año 2020 y la presencia de servicio educativo en forma remota o semi presencial no hay concurrencia de estudiantes; pero el hecho de no tener hábitos para practicar la actividad física a temprana edad podría tener consecuencias en el futuro, por ejemplo la presencia de la obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, por citar algunas, por estos argumentos consideramos que la investigación es novedosa y tiene relevancia social.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿De qué manera influye la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro, 2022?.

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿De qué manera influye la actividad física de velocidad en el fortalecimiento de las habilidades locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?
- b) ¿De qué manera influye la actividad física de resistencia en el fortalecimiento de las habilidades no locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?

- c) ¿De qué manera influye la actividad física de coordinación en el fortalecimiento de las habilidades de proyección/ recepción en los 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.

Establecer la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos.

- a) Determinar la actividad física de velocidad en el fortalecimiento de las habilidades locomotoras en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21“José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.
- b) Explicar la actividad física de resistencia en el fortalecimiento de las habilidades no locomotoras en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21“José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.
- c) Establecer la actividad física de coordinación en el fortalecimiento de las habilidades de proyección en los estudiantes del tercer grado de la

Institución Educativa Secundaria INA 21“José Domingo Choquehuanca”
de Azángaro, 2022?

1.4. Justificación de la investigación.

La presente investigación está basado en la recopilación y el diagnóstico de la actividad física y la psicomotricidad, dado que la presencia de la actividad física y la psicomotricidad en los estudiantes fortalece y es un buen augurio para la realización de diferentes actividades relacionados al movimiento, al desplazamiento, emprendimiento de actividades como caminar, correr, saltar, subir, montar bicicleta, pues habrá confianza e interés para realizar prácticas físicas, ejercicios, prácticas deportivas, por lo que investigamos estos temas por considerarlo necesario e importante para preservar la buena salud en los estudiantes y en general en todo ser humano, porque la mayoría de los jóvenes solo se basan en los deportes colectivos: fútbol. Básquet. Voleibol, pero descuidan la actividad física que nos pueden conllevar también a los deportes individuales, entonces es necesario darle un hábito de actividad física por lo menos media hora al día.

Investigamos para evitar los malos hábitos como el alcoholismo, drogadicción, delincuencia juvenil, pues, quien practica actividad física en forma continua o como hábito cuenta con mejores recursos para desenvolverse físicamente. No solo cuida la estética corporal, sino previene de cualquier enfermedad. Desde la educación básica se debe promover estas buenas prácticas, pero dada la situación real en estos últimos años, se viene descuidando su práctica, por lo que la investigación tiene relevancia social, porque enfoca un problema que atañe a todos.

Es importante la investigación porque impulsa la práctica de la actividad física y el buen mantenimiento de la motricidad, lo es importante porque reduce los signos de ansiedad, estresamiento, los mismos que han repercutido en los estilos de vida de las personas, dado que en los últimos años hay presencia del sedentarismo o inactividad física que incide en la vida de las personas generando consecuencias físicas, psicológicas e incluso social frente a ello se trata de promover actividades para contrarrestar la aparición de enfermedades; muchos estudiantes son absorbidos por las redes sociales, el hecho de estar sentado horas y horas frente a una pantalla no solo afecta a la vista, sino produce diversas enfermedades como el sedentarismo o inactividad física que incide en la vida de las personas generando consecuencias físicas, psicológicas e incluso social frente a ello se ha estado promocionando la práctica de estilos de vida saludables que incluya adecuada alimentación.

La presencia de la inactividad física no solo está en los adultos, sino también en la población escolar, sobre todo en estudiantes de nivel secundario no es ajena a esta problemática, según la organización Mundial de la Salud en su informe sobre estrés académico en el año 2016 menciona que el estrés académico está cobrando relevancia en los últimos años, debido que con frecuencia es padecido por estudiantes, sobre todo desde la adolescencia, generando elevados niveles de tensión escolar, generando conducta y comportamientos poniendo en riesgo su bienestar salud ya que con frecuencia presentan dolor de cabeza, mareos, dolor de espalda, además de ello conlleva a reacciones psicológicas como es la frustración, ansiedad, nerviosismo y ansiedad y es por el cual la actividad física cumple un papel primordial en el mantenimiento de un estilo de vida.

Los beneficiarios de la presente investigación son los estudiantes del grado de la institución educativa secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, de la ciudad de Azángaro, los docentes, padres de familia, quienes son solo deben exigir la realización de la actividad física, practicar en la medida de su alcance. La inactividad física es posible de poder superar con la participación de los medios de comunicación, participación activa desde el hogar, porque existe la necesidad de mejorar e incrementar la actividad física en adolescentes de esta manera poder disminuir el sedentarismo aportando al bienestar físico y psicológica de los estudiantes, además se espera dar aporte del estudio que sirva de base para posteriores estudios sobre establecer y desarrollar conocimientos que permitan intervenir, disminuir o controlar el problema de la inactividad física en los estudiantes de educación secundaria.

Finalmente, la presente investigación se justifica teóricamente, debido que se espera aportar conocimiento para generar reflexión y concientización para la sociedad en general sobre los beneficios de la actividad física y de esta manera poder disminuir estrés, más aún en adolescentes que presentan cambios siendo frecuente el estrés académico, esperando que los resultados de este estudio puedan generar propuestas en las instituciones educativas básicas y superior no universitaria para evitar el estrés académico y por consiguiente la práctica de la actividad física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Nacional

Perez, J. M. (2020) en su tesis Juegos predeportivos de fútbol y desarrollo motor en estudiantes del quinto grado de primaria, colegio experimental UNAP, San Juan 2018. Tesis presentada a la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana Iquitos-Perú, para optar al título de licenciado en educación física con mención en la formación deportiva. El objetivo fue: determinar la relación entre los juegos pre deportivos de fútbol y el desarrollo motor en los estudiantes del quinto grado de primaria del Colegio Experimental UNAP. Distrito de San Juan Bautista, 2018. El diseño investigación no experimental, transversal correlacional. utilizó la técnica recolección de datos donde se aplicó dos fichas de observación; llegó a la conclusión: El nivel del desarrollo motor en los estudiantes del quinto grado de primaria del Colegio Experimental UNAP, del Distrito de San Juan Bautista – 2018, puede concluirse que el 26.6% (16), obtuvo un nivel Excelente; el 41.7% (25), obtuvo un nivel Regular; mientras que el 31.7% (19), obtuvo un nivel Deficiente, esto se observa en la Tabla N°11 y Gráfico N°11.

2.1.2. Regional.

Quispe, M. (2015). En su tesis “Habilidades motrices básicas en los niños y niñas de cuatro y cinco años en la institución educativa inicial N° 274 Laykakota Puno - 2014”. Tesis presentada a la Universidad Nacional del Altiplano Puno, para optar al título de licenciado en Educación Física, tenía por objetivo determinar el nivel de desarrollo de sus habilidades motrices básicas, en que categoría se encuentran los niños de la mencionada institución, si están es una categoría inicial, elemental o maduro. El diseño de investigación fue no experimental, de transversal, descriptivo evaluativo. La técnica que utilizó fue el test de Gallahue, el planteamiento del problema se centró en torno a conocer las potencialidades de los niños, la metodología que se aplicó fue mediante tres repeticiones de cada una de las habilidades. Llegó a la conclusión: los niños de 4 y 5 años se encuentran en la categoría inicial y elemental, por ello requiere trabajar en las habilidades básicas para llegar de forma procesual al estadio maduro.

2.1.3. Local

Luque y Calsina (2017). (2017). Importancia de la estimulación temprana en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 96 barrio Lizandro Luna Azángaro, 2016, el objetivo planteado fue determinar la importancia de la estimulación temprana en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 96 Barrio Lizandro Luna, Azángaro 2016, utilizó el diseño explicativo, ya que la población a estudiar estaba constituida por niños y niñas, en este caso se menciona de forma específica el grado, la sección y el área con la que se trabajó. La recolección de datos en la práctica de campo se aplicó fue la técnica de la observación mediante el instrumento

de la lista de cotejo. Llegaron a la conclusión: En el desarrollo de la psicomotricidad de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 96 de Azángaro, en la dimensión psicomotricidad corporal han logrado el desarrollo de la lateralidad, el desarrollo del equilibrio corporal y el desarrollo del equilibrio corporal, en la dimensión psicomotricidad fina han logrado el desarrollo de habilidades motrices fina, el desarrollo de la percepción visual manual y el desarrollo del movimiento motriz fina, y en la dimensión psicomotricidad gruesa han logrado el desarrollo de la coordinación viso-motor, el desarrollo del dominio corporal y el desarrollo del dominio estático.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definición de actividad física

Acercas de la actividad física hemos encontrado varias definiciones, todos están orientadas a la acción voluntaria de movimiento, así por ejemplo 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”.

Bonito et al. (2012), sostienen “en la Actividad Física se generan movimientos que producen un gasto de energía en el cuerpo permitiendo así mejorar o mantener un índice de masa corporal IMC adecuado” mediante las recomendaciones expuestas por la OMS se pretende mejorar la calidad de

vida y de mantener un óptimo estado saludable y posteriormente evitar enfermedades como el sobrepeso y la obesidad con diferentes actividades que trabajen fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación.

Los tratadistas Aznar y Webster (2006), definen como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. También la actividad física es entendida como la diversidad de movimientos corporales que implican participación de otras capacidades físicas y exigen gasto de energía (Ros, 2007). De la misma forma López et al (2009) la consideran como el movimiento humano producido por acción muscular que propicia gasto energético superando el nivel metabólico de reposo.

Sin lugar a dudas la actividad física se refiere al movimiento, así Gonzales (2003), indica que la práctica de 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; 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.

2.2.1.2. Importancia de la actividad física

Las investigaciones recientes concluyen que la actividad física es importante para mantener la calidad de vida al prevenir enfermedades de tipo cardio vasculares, obesidad, sedentarismo, además está probado científicamente que realizar actividades físicas fortalece nuestro sistema inmunológico; al respecto los profesores Villalobos y Puelles (2014) manifiestan: “Es una forma de realizar el ejercicio físico para mantener la buena salud”, su importancia se atribuye a:

- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulín dependiente.

- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

2.2.1.3. Tipos de actividad física

De acuerdo a los estudios realizados por la OMS (2020), existe dos tipos de actividad física: moderada y vigorosa, cada uno depende de la intensidad de la actividad física que cada persona realiza y de su forma física.

a) Actividades Físicas Vigorosas

Las actividades físicas vigorosas, requieren de esfuerzo intenso generando una respiración rápida incrementando la frecuencia cardiaca (OMS, 2020).

En la investigación realizada en la UNA- Puno se ha encontrado la propuesta de Nina (2018) quien menciona que la actividad física vigorosa implica todo ejercicio que requiere intensidad de trabajo como en el gimnasio y entrenamientos deportivos son ejercicio que quema más de 7 calorías por minuto.

Dentro de la actividad física vigorosa se consideran las siguientes actividades: footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta; Aerobic; natación rápida; deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg) (OMS, 2020).

b) Actividades Físicas Moderadas

De otro lado, las actividades físicas moderadas solo requieren un esfuerzo moderado, que provoca una aceleración de manera perceptible del ritmo cardiaco (OMS, 2020).

Según estudios de Nina (2018), la actividad física moderada es beneficiosa y comprende toda actividad que requiere un esfuerzo moderado ello implica las actividades domésticas, caminatas, paseos, correr y gimnasia tradicional. Por lo tanto, al realizar los ejercicios moderados puedes quemar de 3 a 7 calorías por minuto.

Dentro de las actividades físicas moderadas se encuentran las siguientes actividades caminar a paso rápido; caminata animada, bailar; jardinería; tareas domésticas; caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.); desplazamiento de cargas moderadas < 20 kg (OMS, 2020).

2.2.1.4. Intensidad de actividad física

La Red de la Actividad Física para las Américas (RAFA/PANA), es una institución sin fines de lucro que desde su fundación tiene entre sus objetivos, realizar acciones que promuevan una mejor calidad de vida y sobre todo, que en las personas se realice un cambio hacia conductas más activas y saludables. RAFA es la red más importante de nuestro continente en lo que a la actividad física se refiere, ha desarrollado en el año 2020 el XVIII reunión

anual. En su ideario fundacional, su presidente Matsudo (2020), inspiró a numerosos países a seguir este gran sueño, de combatir la epidemia del sedentarismo. La actividad física para los niños se relaciona con el juego; los juegos infantiles de educación física, en sus diferentes intensidades y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación integral. En función de la intensidad de la actividad física, se puede clasificar ésta en dos grandes grupos:

2.2.1.3.1. Actividad física de baja intensidad

Dentro de este tipo de actividad física, tenemos pasear, andar, jugar, actividades cotidianas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc. Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida, por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular), pero con muy pocos efectos cardiorrespiratorios. Este tipo de actividad física es adecuada para los niños en razón de que no existe la competencia, todo está en función de actividades lúdicas.

2.2.1.3.2. Actividad física de alta intensidad

Así como existe la actividad física de baja intensidad, también existe la actividad física de alta intensidad, que a su vez, puede ser subdividida en anaeróbica y aeróbica, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación.

a) La actividad física anaeróbica

Es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint (60 m., 100 m. etc.), levantar pesas pesadas, tensar dinamómetro, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos).

b) La actividad física aeróbica

Es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y, por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico), y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días).

Nosotros consideramos que la actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, es el tipo de ejercicio físico más utilizado en el campo de la educación, nos sirve, es importante y recomendable para confortarnos como jóvenes.

2.2.1.5. Contexto para desarrollo de actividad física

La actividad física se puede realizar en cualquier ámbito o lugar y en cualquier contexto, es decir, el espacio y el tiempo son variables disponibles que siempre están a disposición de usuario, en este caso por los estudiantes, en nuestro medio se observa la realización de la actividad física en tres contextos: IIEE, escenarios deportivos y en el tiempo libre

2.2.1.5.1. Actividad física en Instituciones educativas

Las instituciones educativas son los espacios de mayor atracción para realizar la actividad física porque presentan oportunidades únicas para que niños y adolescentes realicen actividades físicas, puesto que los mismos pasan gran parte de su tiempo en este entorno, consideran que el profesorado es fuente de información creíble, proporcionan acceso a las instalaciones, las infraestructuras y la asistencia requeridas para realizar actividad física (González y Portolés, 2014). A todo esto se suma el contar con la asignatura y profesionales de educación física.

Las instituciones educativas y la educación física han sido identificados como en una posición única para mejorar la salud pública. La calidad de la educación física representa la mejor oportunidad para

proporcionar a niños y adolescentes experiencias positivas relacionadas con la actividad física que promuevan estilos de vida saludables y duraderos para toda la vida. En la sociedad actual la relación entre la salud y la práctica de la actividad física está cada vez más valorada, convirtiéndose el profesorado en un elemento clave para encauzar la educación física hacia la perspectiva de la salud (Moral, 2010). En ese entender, la educación física en las escuelas es la única asignatura que actualmente tiene la responsabilidad de promover la actividad física para todos los niños y adolescentes.

Los recreos escolares son otro espacio temporal del día a día de los escolares donde podríamos encontrarnos con una actividad física espontánea significativa (Hormiga, 2015).

2.2.1.5.2. Actividad física en organizaciones deportivas

Las academias deportivas u otras instituciones de similar naturaleza y hasta en las comunidades son otros contextos para la realización de la actividad física. Esta actividad está relacionada con la práctica del deporte, por cuanto, la actividad deportiva, Cintra,(2011), es todo tipo de tarea física, que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tiene por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. Asimismo, estimula aptitudes como el espíritu de equipo, la negociación y el liderazgo, y destacando a la vez la participación y la inclusión de todos los grupos en la sociedad, sin importar el género, la edad o la etnia.

Hoy en día existe un convencimiento general sobre el gran valor de la práctica física como generadora de numerosos beneficios para la salud, como el disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardíaco, respiratorio, metabólico, entre otras, (Cintra, 2011).

Las investigaciones han demostrado que el deporte para los jóvenes puede producir:

- Mayor autoestima.
- Mayor capacidad para hacer frente al estrés.
- Mayor rendimiento en los estudios.
- Mejores relaciones con la familia

Según González y Portolés (2014) la práctica física ha de llevarse a cabo en unas determinadas condiciones, es decir, ésta ha de ser continuada, por lo que no es suficiente una práctica ocasional y esporádica para obtener sus beneficios.

En el Perú quienes están encargados de promover la actividad física, por ende el desarrollo del deporte son el Instituto Peruano del Deporte, las federaciones deportivas, clubes deportivos, gerencias deportivas regionales y municipales y asociaciones deportivas de diferente índole. La función de estos entes consiste en programar y promocionar cursos que faciliten el aprendizaje de la práctica deportiva en cualquier forma e intensidad, así como facilitar espacios para su realización. También deben adaptar programas que hagan factible el aumento de la actividad física sin connotaciones competitivas, sino

para disfrute y bienestar ya que en la edad infantil y en la adolescencia el ocio y el disfrute es una importante motivación para la práctica de actividad física (Fernández, 2012).

2.2.1.5.3. Actividad física durante el tiempo libre

En estos años ha mermado la actividad física debido a la presencia de la emergencia sanitaria, por la presencia del Covid 19 y eso es amenazador por ser uno de los mayores problemas de la sociedad actual es el sedentarismo o inactividad física en la infancia y adolescencia, es así que las actividades del tiempo libre resultan tan necesarias e importantes como la calidad en el estudio y la calidad de vida. Por tanto, los sujetos que no pueden dar respuesta a sus necesidades recreativas experimentan un deterioro de su calidad de vida (Sánchez, 2013)

El tiempo libre hoy en día se presenta como una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad, La importancia de tener tiempo libre tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc.

El tiempo libre, se caracteriza por cuatro elementos fundamentales. En primer lugar, es el tiempo que no se dedica a estudiar o trabajar, ni comer o dormir. En segundo lugar, es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión. En tercer lugar, es un tiempo

útil para sentirse bien, para aprender cosas, o para nuestras relaciones afectivas. Por último, es un tiempo en el que hacemos uso de nuestra iniciativa (haciendo lo que deseamos) y de nuestra libertad, ya que no estamos obligados a hacer algo concreto.

2.2.1.6. Dimensiones de actividad física

2.2.1.6.1. Actividad física de 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.

Para García, Navarro y Ruiz (2006), en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo dicen “La velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia” (p.367). Para Hill, (2009) “Solo hasta una distancia aproximada a los 50 – 60 metros existe máxima capacidad de desplazamiento (p. 66)

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.

2.2.1.6.2. Actividad física de resistencia

Según Capetillo (2016) Es una aptitud que posee el niño 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.)

2.2.1.6.3. Actividad física de coordinación

La coordinación del ejercicio físico, el control de tiempo, coordinación de actividad pasiva y activa resultan importantes al combinar con la intensidad. Ésta se define como el grado de esfuerzo que exige un ejercicio. Los principales indicadores de la intensidad son

la frecuencia cardiaca (FC) y el consumo de oxígeno (VO₂). En personas con un nivel de aptitud física media y para intensidades superiores al 40% del VO₂máx, existe una correlación entre el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca, por lo que suele utilizarse este último parámetro debido a la facilidad de control mediante un pulsímetro. Los efectos beneficiosos sobre la forma física se producen con FC entre el 55 y el 90% de la FC máxima. Esta puede estimarse indirectamente con diversas fórmulas, siendo las diferencias entre ellas escasas. Por su simplicidad de cálculo, para los adultos suele usarse la siguiente: FC máxima (estima)=220- edad (en años).

2.2.2. Psicomotricidad

2.2.2.1. Definición de psicomotricidad

La psicomotricidad fue definida de diferentes maneras, pero siempre en función del comportamiento y movimiento; que permite el desarrollo de la seguridad, autonomía, iniciativa propia, el mismo que permitirá el desarrollo de la personalidad, todo ello, consiste a que sea una proyección activa, prepositiva. Según Lázaro (2000) desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad, basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

Encontramos la definición de Pérez (2014) quien sostiene que el término psicomotricidad está formado por el prefijo "psico" que significa mente y "motricidad" que deriva de la palabra motor, que significa

movimiento, por lo tanto, podríamos decir que la psicomotricidad hace referencia a la existencia de una relación directa entre la mente y el movimiento. Define: La psicomotricidad es la ciencia que considerando al individuo en su totalidad, psique (mente) y movimiento (motor) pretende desarrollar al máximo las capacidades individuales, valiéndose de la experimentación y la ejercitación consciente del cuerpo, para conseguir un mayor conocimiento de sus posibilidades en relación consigo mismo y con el medio ambiente en que se desenvuelve

2.2.2.2. Desarrollo motor

Fernández et al (2002) “mencionan que es el término con el cual se designan las actividades corporales en la Educación Física y el Deporte, tratando de dar más precisión a la terminología y a cambio de término “movimiento que se utiliza en contextos más amplios. Con la palabra “motricidad” se busca la complejidad de las actividades corporales, sus características cibernéticas, neurológicas, psicológicas, estereotipos, automatismos genéticos y productos del aprendizaje motor” (p. 171).

El desarrollo motor tiene una gran influencia en el desarrollo general de niño/a sobre todo en su periodo inicial, de acuerdo a la Arteaga (2004), el desarrollo motor “son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio”. Formando parte del proceso de su desarrollo para así alcanzar la madurez. (p.21)

Sánchez, (1986), citado por Alonso, (2017), señala al desarrollo motor como la capacidad que permite realizar, con eficacia, cualquier movimiento voluntario. Consideró a las habilidades y destrezas psicomotrices como una

aptitud innata desarrollada en una concepción integral del sujeto. Están basadas en el rendimiento y aprendizaje de las personas teniendo diferentes niveles que van de lo simple y sencillo a lo más complejo y específico.

Para Arteaga, (2004), el desarrollo motor son los cambios que se producen con el tiempo en la conducta motora y que reflejan la interacción del organismo del ser humano con su entorno. Este forma parte del proceso total del desarrollo humano que no ha acabado aun al llegar a la madures y es que desde la infancia el niño experimenta y descubre progresivamente habilidades individuales y sencillas, con el paso de diferentes etapas el niño empieza a mecanizarlas, combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en que ya no se debe hablar de habilidades motrices básicas sino de habilidades deportivas, la mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas básicas, como son : andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear, etc.

2.2.2.3. Tipos de desarrollo motor

Gallahue, (1985), citado por Ramírez (2006), propone un modelo de desarrollo motor, el mismo es aplicado en las clases de Educación Física y contiene las características motoras de los niños/as en sus diferentes etapas de desarrollo, englobando periodos con factores de tipo físico (fuerza muscular, resistencia, flexibilidad, entre otros), también los factores de mecanismos (equilibrio, centro de gravedad, leyes de inercia, entre otras), con el propósito de experimentar y observar los cambios y posibles combinaciones en las habilidades motoras básicas así como el refinamiento

de las mismas, es importante mencionar que Gallahue, aplica el concepto de estadio de desarrollo en su modelo, como un principio de planeación de la organización secuencial.

El desarrollo motor tiene lugar en la infancia, es la base de lo que sería un proceso abierto, conocer lo que ocurre en este primer periodo es vital para entender el concepto de desarrollo motora a lo largo de la vida. La acumulación de pruebas indica que la secuencia de desarrollo se puede predecir y es aproximadamente la misma para todos los niños/as, pero la velocidad en la que se producen varía en cada niño.

Los tipos de desarrollo motor se desarrollan en forma paralela, los factores influyen son varios, los tipos principales son el desarrollo motor grueso y el desarrollo motor fino. Aquel es el que se manifiesta primeramente, luego el motor fino.

a) Desarrollo Motor grueso.- Para Hernández y Rodríguez, (2000). El desarrollo motor grueso son las habilidades que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos del cuerpo poco a poco, mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco y extremidades para sentarse, gatear, ponerse de pie, y trasladarse con naturalidad caminando y corriendo.

b) Desarrollo motor fino.- Según las aseveraciones de Zapata, (1989). La motricidad fina se apoya en la coordinación sensorio motriz, que consiste en movimientos que pueden ser de distintos segmentos corporales, son controlados por la coordinación de la vista, por lo tanto la coordinación motora fina tiene como fondo la coordinación viso motriz, consiste en un movimiento de mayor precisión como por ejemplo, manipular un objeto

con la mano y con los dedos, utilizar ciertas manipulaciones de objetos la pinza, formada por el pulgar y el índice, enhebrar cuentas de collar, escribir con un lápiz.

2.2.2.4. Educación motriz

La educación motriz tiene que ver con el movimiento armonioso, coordinado tanto en el tipo de motricidad gruesa como en la motricidad fina, por eso es considerada como un proceso pedagógico en el que el docente promueve aprendizajes significativos de carácter senso perceptivo motor en forma evolutiva y escalonada, con el objetivo de mejorar el comportamiento del niño. Según Leboulch (1990) la educación psicomotriz es el conocimiento y aceptación de uno mismo, mejor ajuste de su conducta, autonomía del sujeto y el acceso de responsabilidades en la vida social. En tal sentido se asume la unidad del hombre dándole al cuerpo un verdadero protagonismo con responsabilidades de movimiento que a través de esa motricidad va formándose la inteligencia. (Leboulch, 1990, p. 18–22)

2.2.2.5. Importancia de la educación motriz

En el desarrollo humano la educación motriz juega papel determinante para la práctica de la actividad física. Santos (2011) define “como acciones que aparecen conforme a la evolución humana, tales como correr, saltar, lanzar, recepcionar, patear a gran velocidad. Estas características hacen que una habilidad motriz sea básica y común a todos los individuos, permiten la supervivencia y son el fundamento de aprendizajes motrices más complejos en todo ser humano”. (p.72).

Es importante señalar que mientras el niño no conozca su esquema corporal de los niños, que durante los juegos colectivos representan un papel importante en la experiencia de los niños de esta edad (6 – 8 años); ya que estos requieren de poca organización y limitada habilidad y que son particularmente adaptables y populares para los niños. (Leboulch, 1990, p. 4 – 8)

2.2.2.6. Habilidades motrices básicas

2.2.2.6.1. Habilidades locomotrices

Son todas las actividades en desplazamiento, Arteaga, (2004), considera a las siguientes actividades: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

La locomoción es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro a través de una acción cíclica coordinada y por tanto controlada es una demostración del dominio del aparato locomotor, el cual admite acceder a una vasta serie de nuevos movimientos. Gatear, trotar, correr, saltar, trepar, reptar son algunas de las acciones naturales que según la etapa de madurez se van manifestando. Un medio ambiente estimulante y la generación de eventos por parte de los educadores físicos deben constituir la base para mejorar y aumentar esta habilidad motriz.

- a) Caminar.** Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las

piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo, cuando el niño es pequeño su medio se encuentra limitado y no se podrá mover hasta haber desarrollado suficiente fuerza muscular, reflejos anti gravitatorios adecuados y mecanismos de equilibrio mínimamente eficaces. El niño pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o caídas, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.

b) Correr Es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho, se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire. Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

c) Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con uno o dos pies, salto a la pata coja.

2.2.2.6.2. Habilidades no locomotrices

Como su nombre indica, estas habilidades no se ejecutan en el desplazamiento sino su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.

- a) **Equilibrio.-** Es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). A los dos años el niño es capaz de mantenerse sobre un apoyo, aunque durante un breve tiempo. A los tres se puede observar un equilibrio estático sobre un pie de tres a cuatro segundos, y un equilibrio dinámico sobre unas líneas trazadas en el suelo. A los cuatro años es capaz de que ese equilibrio dinámico se amplíe a líneas curvas marcadas en el suelo. Hasta los siete años no consigue mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados. Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc...., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras.
- b) **Levantar pesas.-** Conforme se desarrolla el equilibrio, también se va expresando la fuerza, previa concentración y mantención de la tensión muscular.
- c) **Ritmo.** Es el ir tras el logro de un movimiento armonioso necesita de una constante estimulación del sistema nervioso. Adaptar un determinado movimiento a un ritmo precisa de una compleja actividad

de coordinación entre cerebro y músculos. El proceso rítmico permite que la actividad física economice esfuerzo, y busque automatizar el movimiento con el objetivo que se ausente momentáneamente la concentración de la voluntad para dar paso a la expresión de nuestros movimientos. La educación rítmica permite entonces que el niño se deje llevar por la actividad física, aunque dominando su cuerpo a través de tensiones y relajaciones, aceleraciones y desaceleraciones dinámicas. Esta educación incluye el sentido auditivo como parte importante en la expresión plástica y estética.

2.2.2.6.3. Habilidades de proyección

Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, etc.

- a) Lanzar:** Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños nada más adquirir la habilidad y difícilmente clasificables en otras formas de lanzamiento, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante.
- b) Coger:** Es hacer el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. En este caso, cuando otras partes del cuerpo se emplean junto con las manos, la acción se convertiría en una forma

de parar.

- c) Dar patadas a un balón:** Es una forma única de golpear, en la que se usa el pie para dar fuerza a una pelota. Es la habilidad que requiere del niño el equilibrio sobre un apoyo necesario para dejar una pierna liberada para golpear. Ésta habilidad mejora cuando el niño progresa en la participación de las extremidades superiores, el balanceo de la pierna de golpeo y el equilibrio sobre el apoyo.

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

2.3.1. Actividad de Coordinación

La actividad de coordinación es realizar movimientos de manera precisa, rápida y ordenada. La coordinación es lo que nos permite movernos de forma sincronizada para todos los músculos.

2.3.2. Actividad de resistencia

La actividad de resistencia es llevar a cabo que nuestro cuerpo aguante el mayor tiempo posible en cualquier actividad, también nos ayuda a mejorar la resistencia pulmonar como cardiovascular, entre las actividades más comunes tenemos: Correr la mayor distancia posible, Realizar levantamientos de pesas por mucho tiempo.

2.3.3. Actividad de velocidad

La actividad de velocidad es realizar cualquier actividad a la máxima capacidad que pueda el cuerpo o maximizan la capacidad de respuesta del cuerpo, en una de las actividades más comunes tenemos el 4 x100 y 100 metros

planos como también ahí actividades que realizamos involuntariamente en nuestra vida cotidiana como subir las escaleras demasiado rápido, saltar una soga a máxima velocidad.

2.3.4. Actividad física

La actividad física es toda aquella actividad cotidiana que tiene el cuerpo en movimiento y también que realice mayor esfuerzo que un reposo, como: caminar, correr, saltar, bailar, nadar u cualquier actividad que ponga a trabajar los músculos del cuerpo.

2.3.5. Desarrollo motor

Es un término que se utiliza para describir a las actividades corporales y la educación física y es una gran influencia para el desarrollo del niño para que desarrolle movimientos corporales, tenemos dos tipos de desarrollo motor.

- ***Desarrollo motor grueso:*** se refiere a las habilidades que el niño va adquiriendo día a día, así como el equilibrio de la cabeza, cuerpo y extremidades.
- ***Desarrollo motor fino:*** se refiere a que el niño realiza movimientos coordinativos de distintas partes de su cuerpo, muestran estas habilidades manipulando objetos a su alcance.

2.3.6. Educación física

La educación física es aquella disciplina que abarca en los escolares, como finalidad tiene como objetivo ayudar o mejorar la psicomotricidad de los alumnos, el inicio de los deportes, el desenvolvimiento en su cuerpo mediante la recreación, el juego.

2.3.7. Educación motriz

Es el desarrollo humano a través de la práctica de la actividad física, ya que la actividad física hace que la persona evolucione más rápido con movimientos coordinativos y hacen que la habilidad del niño sea más básica y común en todos y son fundamentos de aprendizaje complejos en todo ser humano.

2.3.8. Ejercicio físico

El ejercicio físico es toda actividad que tiene como objetivo alguna meta y también nos ayuda a mantener y/o a mejorar nuestra condición física, ya que hace fortalecer y mejora nuestra inmunidad a enfermedades.

2.3.9. Habilidades de proyección

Se caracterizan por las cosas que hacemos o nos proyectamos mayormente pasan estas cosas en las actividades físicas, juegos o deportes colectivos en donde cada participante se pro

2.3.10. Habilidades locomotrices

Son actividades que se realizan con desplazamiento, en cualquier acción la locomoción necesita que uno se desplace de un lugar a otro para realizar la acción de manera coordinada y mostrar el dominio la cual nos permitirá hacer varios tipos de movimiento.

2.3.11. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices se vienen a considerar toda una serie de actividades o movimientos motrices y eso ayuda en la evolución humana.

2.3.12. Habilidades no locomotrices

Es cuando demuestras tus habilidades, pero sin hacer un desplazamiento solo mostrar un dominio al momento de ejecutar cualquier tipo de actividad no locomotrices.

2.3.13. Psicomotricidad

La psicomotricidad está basada en los movimientos de los músculos cuando entran en contacto con el cuerpo, mente y emociones, donde tenemos dos tipos de psicomotricidad:

- **Psicomotricidad gruesa**: son todas las acciones bruscas donde las personas realizan con su cuerpo como: correr, saltar, girar, deslizarse, etc.
- **Psicomotricidad fina**: es la actividad donde se necesita pequeños movimientos precisos y muy coordinados al movimiento que realiza con varias partes del cuerpo y que no tienen una amplitud.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. General.

La actividad física influye significativamente en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

2.4.2. Específicos.

- a) La actividad física de velocidad influye significativamente en el fortalecimiento de las habilidades locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

- b) La actividad física de resistencia influye significativamente en el fortalecimiento de las habilidades no locomotoras en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.
- c) La actividad física de coordinación influye significativamente en el fortalecimiento de las habilidades de proyección/ recepción en los 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

Actividad física

2.5.2. Variable dependiente

La psicomotricidad

2.6. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento Escala de Medición	Tipo y Diseño
Variable 1 Actividad Física	Actividad de velocidad	Corre 100 metros planos Practica posta de 4 x 100 Ejecuta salto largo Realiza salto en vallas Realiza juego 3 en línea	Encuesta Cuestionario de preguntas Escala nominal Siempre Casi siempre A veces Nunca S = (4) CS = (3) AV = (2) N = (1)	Diseño No experimental transeccional Tipo de Diseño Correlacional
	Actividad de resistencia	Levanta pesas Realiza abdominales Realiza caminatas largas Se desplaza en subidas Bucea dentro del agua		
	Actividad de coordinación	Realiza polichinelas Realiza saltos en sogas Realiza bailes al compás de la música Practica juegos cooperativos (salto en saco) Jugando atrapa la cola de la serpiente		
Variable 2 Psicomotricidad	Habilidades locomotrices	<ul style="list-style-type: none"> • Camina con rapidez • Correr • Saltar • lanza 	Ficha de observación Excelente Bueno Regular Bajo E (4) B (3) R (2) Ba (1)	
	Habilidades no locomotrices	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Levantar pesas • Practica parada de cabeza, brazos Realiza abdominales 		
	Habilidades de proyección	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar • Coger • Dar patadas • Golpea con seguridad 		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

La presente investigación es de enfoque cuantitativo; Según las características se ubica en el procedimiento del método científico como método general, luego como métodos específicos se ha utilizado 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.

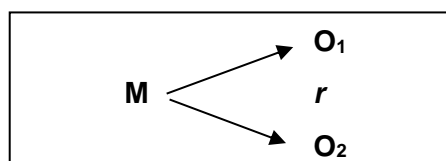
3.2. Tipo de investigación.

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

3.3. Diseño de investigación.

La investigación fue de diseño no experimental, por cuanto, no se ha manipulado ninguna variable. Según Arias Galicia (2004), “el diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado”. La investigación fue de diseño 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 conformada por 82 estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo

Choquehuanca” de Azángaro, matriculados en el año 2022, las características de la población son casi homogéneas, en etaria, sentimientos, condiciones sociales- económicas, la mayoría tienen procedencia de la jurisdicción de Azángaro.

TABLA N° 01

Población, estudiantes de la IES. INA 21 “José Domingo Choquehuanca

Grados/ Sección	Sexo		Su total
	V	M	
3ro. A”	11	11	22
3ro. “B”	13	11	24
3ro. “C”	10	09	19
3ro. “D”	9	8	17
Total”	43	39	82

Nota: Nómima de matrícula de la IES. “José Domingo Choquehuanca, 2022

3.4.2. Muestra

La muestra representativa estaba conformada por 43 estudiantes del tercer grado, secciones: B y C de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, para determinar la muestra representativa se utilizará la técnica no probabilística, intencionado.

Tabla 2

Muestra representativa

Grados/ Sección	Sexo		Su total
	V	M	
3ro. “B”	13	11	24
3ro. “C”	10	09	19

Total"	23	20	43
--------	----	----	----

Nota.: N6mina de matr6cula de la IES. INA 21 "Jos6 Domingo Choquehuanca"

3.5. T6cnicas e instrumentos de recolecci6n de datos

3.5.1. T6cnicas

La t6cnica seg6n Carrasco, (2007) Constituyen el conjunto de reglas y pautas que gu6an las actividades que realizan los investigadores. En la presente investigaci6n utilizaremos la t6cnica de la encuesta y la observaci6n. Como instrumentos el cuestionario de preguntas y la ficha de observaci6n.

La encuesta.- Seg6n la apreciaci6n de Bernal (2010) la entrevista es una t6cnica que consiste en recoger informaci6n mediante un proceso directo de comunicaci6n entre entrevistador(es) y entrevistado(s), en el cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente dise1nadas en funci6n de las dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistador" (p. 256)

La Observaci6n La observaci6n es una de las t6cnicas para la recogida de datos, esta t6cnica es muy pertinente para este tipo de investigaci6n, la observaci6n b6sicamente, consisti6 observar las manifestaciones de la psicomotricidad

3.5.2. Instrumentos

Los instrumentos son los medios donde se materializan la t6cnica utilizada para la recolecci6n de datos: En la presente utilizaremos dos instrumentos: El cuestionario de preguntas y la ficha de observaci6n.

Técnicas	Instrumentos
Encuesta	Cuestionario
Observación	Ficha de observación

3.6. Plan de recolección de datos

Para la ejecución del proyecto de investigación tendremos 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.

Observaremos durante la secciones de educación física, desempeño gimnasia rítmica.

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.

$$r = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right) \left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

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

Se ha complementado con la T de Student

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 la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad, 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 se ha seleccionado y ordenado; posteriormente el conteo y la elaboración de la base de datos, seguidamente la tabulación, la tabla de frecuencias y la elaboración de los gráficos, en función a las variables y dimensiones, finalmente la prueba de hipótesis, el propósito fue establecer la influencia de la actividad física en el fortalecimiento de

la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

4.2 Análisis e interpretación de datos

4.2.1. Resultados de la variable independiente

Tabla 3.

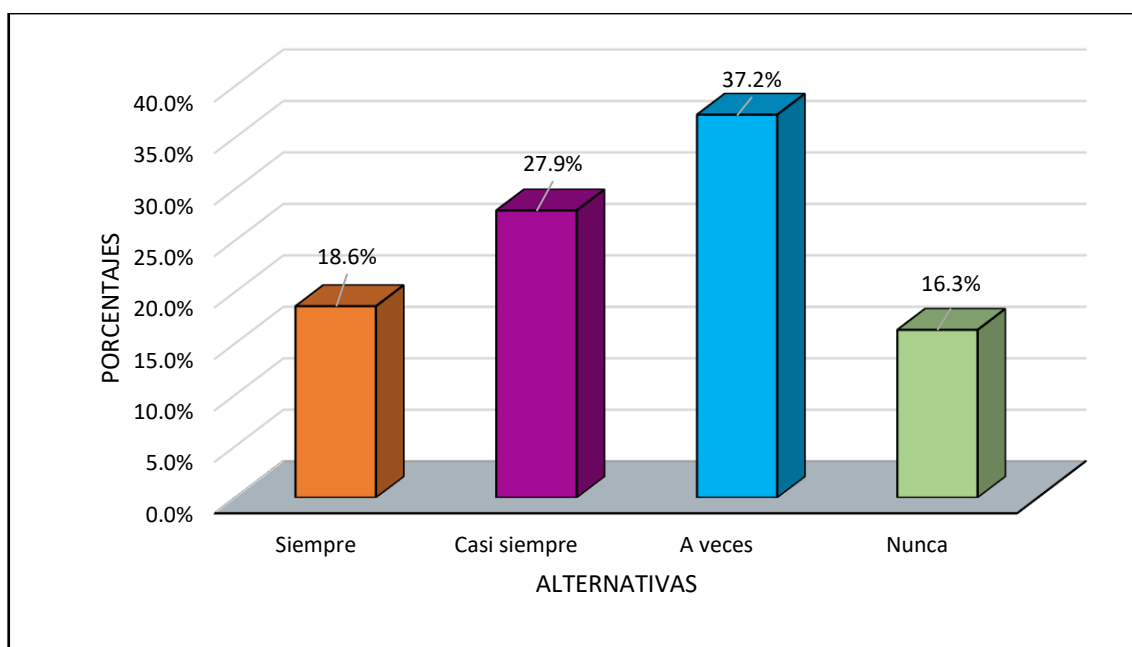
Actividad física de velocidad

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub tota	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Corre 100 metros planos	11	25.6	14	32.6	15	34.9	3	7.0	43	100
Practica posta de 4 x 100	10	23.3	12	27.9	17	39.5	4	9.3	43	100
Ejecuta salto largo, alto	8	18.6	13	30.2	15	34.9	7	16.3	43	100
Realiza salto en vallas	5	11.6	11	25.6	16	37.2	11	25.6	43	100
Practica saltos en sog a ritmo acelerado	8	18.6	9	20.9	17	39.5	9	20.9	43	100
Σ TOTAL	42	97.7	59	137.2	80	186.0	34	79.1		
TOTAL PROMEDIOS	8	18.6	12	27.9	16	37.2	7	16.3	43	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 1

Actividad física de velocidad



Nota: Tabla 3

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la gráfica 1 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. La actividad física, dimensión Actividad física de velocidad, obtenidos mediante la técnica de la encuesta y registrada en el cuestionario a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, donde 16 estudiantes de un total de 43 estudiantes encuestados que representan al 37.2% a veces practican actividades físicas de velocidad; 12 estudiantes que representan al 27.9% casi siempre practican; 8 estudiantes que representan al 18.6% siempre practican y el 16.3% de estudiantes encuestados no practican actividades físicas de velocidad.

De los resultados obtenidos se deduce que la mayoría de los estudiantes encuestados a veces practican actividades físicas de velocidad, estos estudiantes realizan carreras de 100 metros planos, saltos largo, alto, con soga, mediante estas actividades de velocidad manifiestan las actividades físicas, eso es importante.

La actividad física es la acción voluntaria de movimiento importante para mantener la calidad de vida, prevenir enfermedades; la actividad física de velocidad es la capacidad de responder físicamente contra el tiempo, realizada en el menor tiempo posible. El valor máximo de la velocidad empleada siempre será sin cargas adicionales, requiere de bastante práctica, voluntad, constancia; los que practican están actividad siempre están trotando, aprovechando su tiempo libre o de ocio.

Tabla 4.

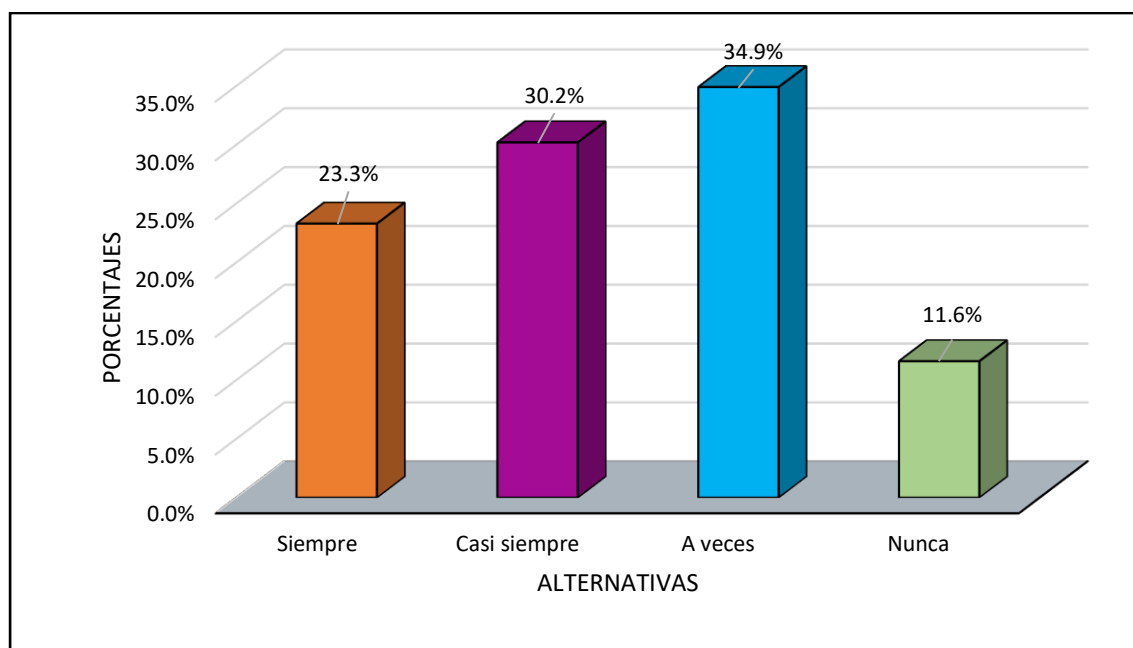
Actividad física de resistencia

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub tota	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Levanta pesas coordinando equilibrio	9	20.9	15	34.9	15	34.9	4	9.3	43	100
Realiza abdominales en forma moderada	11	25.6	13	30.2	15	34.9	4	9.3	43	100
Realiza caminatas largas	11	25.6	12	27.9	16	37.2	4	9.3	43	100
Se desplaza en bicicleta	9	20.9	13	30.2	14	32.6	7	16.3	43	100
Realiza trotes durante 20 minutos	10	23.3	12	27.9	15	34.9	6	14.0	43	100
Σ TOTAL	50	116.3	65	151.2	75	174.4	25	58.1		
TOTAL PROMEDIOS	10	23.3	13	30.2	15	34.9	5	11.6	43	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 2

Actividad física de resistencia



Nota: Tabla 4

Análisis e interpretación

En la tabla 4 y la gráfica 2 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. La actividad física, dimensión Actividad física de resistencia, obtenidos mediante la técnica de la encuesta y registrada en el cuestionario a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, 15 estudiantes de un total de 43 estudiantes encuestados que representan al 34.9% a veces practican actividades físicas de resistencia; 13 estudiantes que representan al 30.2% casi siempre practican; 10 estudiantes que representan al 23.3% siempre practican y el 11.6% de estudiantes encuestados no practican actividades físicas de resistencia.

De los resultados obtenidos en esta dimensión se deduce, la mayoría de los estudiantes encuestados a veces practican actividades físicas de resistencia, estos estudiantes levantan pesas, realizan abdominales, practican caminatas, se desplazan en bicicleta, realizan trotes en tiempo moderado, mediante estas actividades aeróbicas practican la actividad física de resistencia.

Como su nombre indica la actividad física de resistencia es una aptitud que posee en estudiante 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. Esto se consigue a fuerza de voluntad y permanente preparación.

Tabla 5.

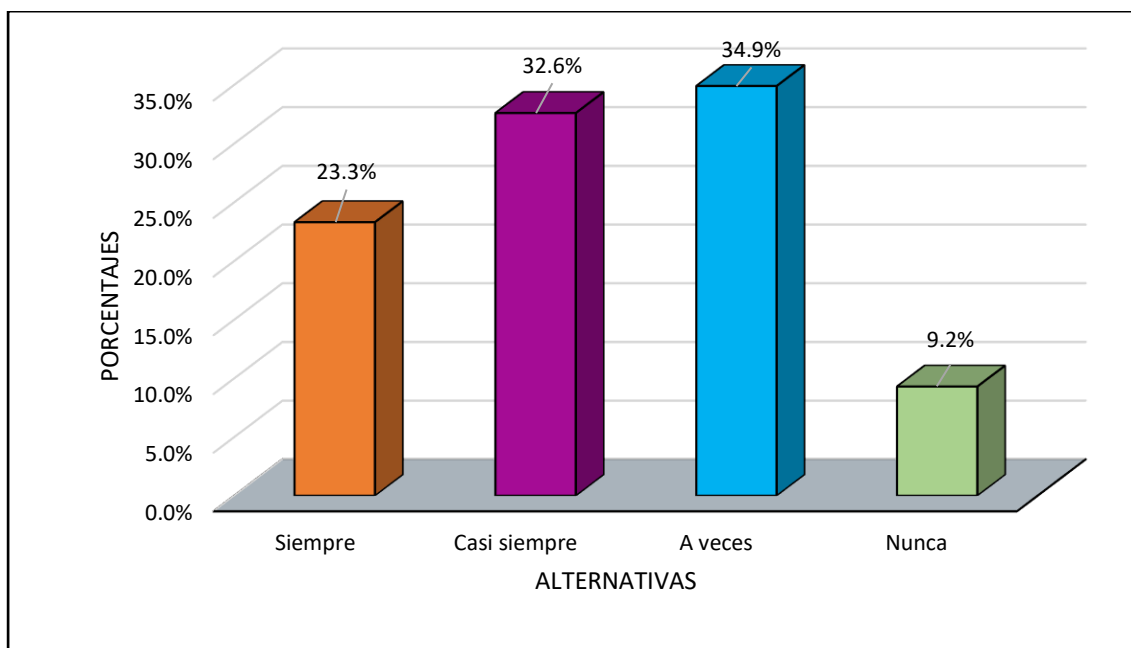
Actividad física de coordinación

Preguntas	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Practica polichinelas coordinando Mov.	9	20.9	16	37.2	15	34.9	3	7.0	43	100
Realiza saltos en sogas coordinando manos y pie	11	25.6	13	30.2	15	34.9	4	9.3	43	100
Realiza bailes al compás de la música	11	25.6	14	32.6	14	32.6	4	9.3	43	100
Practica juegos cooperativos (salto en saco)	11	25.6	13	30.2	14	32.6	5	11.6	43	100
Jugando atrapa la cola de la serpiente	10	23.3	14	32.6	15	34.9	4	9.3	43	100
Σ TOTAL	52	120.9	70	162.8	73	169.8	20	46.5		
TOTAL PROMEDIOS	10	23.3	14	32.6	15	34.9	4	9.2	43	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 3

Actividad física de coordinación



Nota: Tabla 5

Análisis e interpretación

En la tabla 5 y la gráfica 3 se observan los resultados correspondientes a la variable independiente. La actividad física, dimensión actividad física de coordinación, obtenidos mediante la técnica de la encuesta y registrada en el cuestionario a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, donde 15 estudiantes de un total de 43 estudiantes encuestados que representan al 34.9% a veces practican actividades físicas de coordinación; 14 estudiantes que representan al 32.6 casi siempre practican; 10 estudiantes que representan al 23.3% siempre practican y el 9.2% de estudiantes encuestados nunca practican las actividades físicas de coordinación.

De los resultados obtenidos en esta dimensión se deduce que la mayoría de los estudiantes encuestados a veces practican actividades físicas de coordinación, estos estudiantes practican polichinelas, saltos con soga, bailes al compás de la música, atrapan objetos con facilidad, en estos ejercicios se manifiesta la coordinación de los miembros superiores e inferiores, también estas actividades requieren preparación, son actividades de recreación y también tienen fines competitivos.

Las actividades físicas de coordinación son el grado de esfuerzo que exige un ejercicio físico, se caracterizan por el control de tiempo, coordinación de actividad pasiva - activa y combinación con la intensidad. Este tipo de actividad física requiere del ritmo de desarrollo, combinación de la psicomotricidad fina y gruesa.

4.2.2. Resultados de la variable dependiente

Tabla 6.

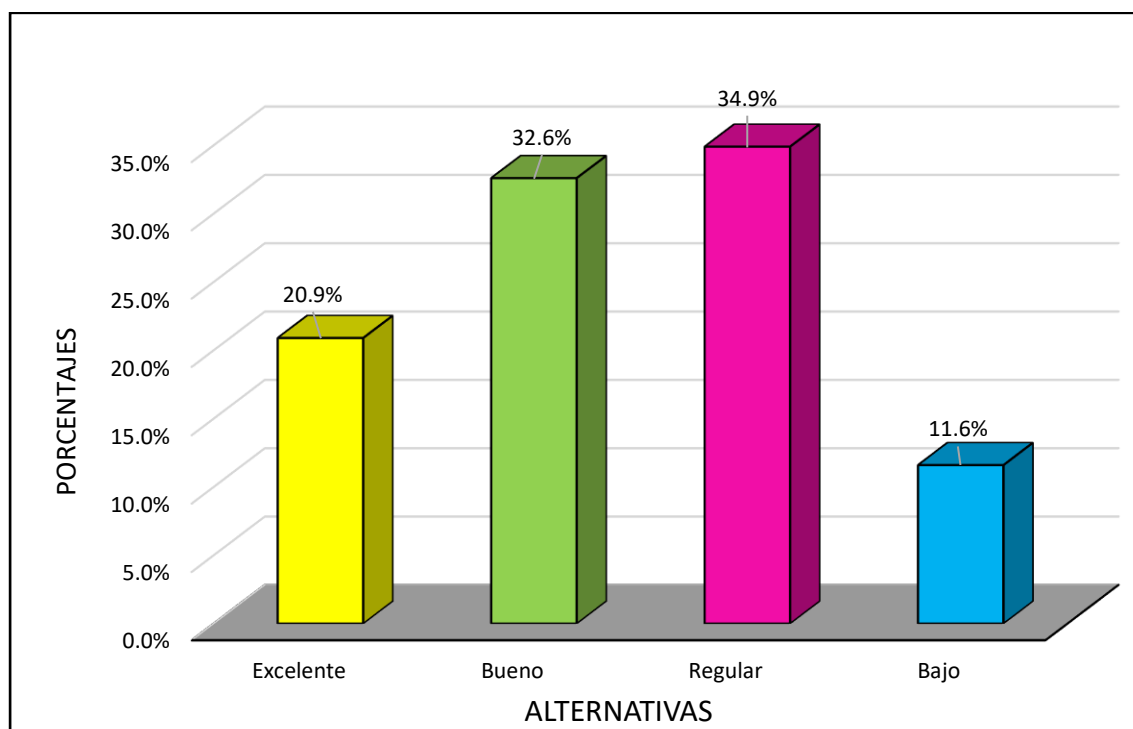
Habilidad locomotriz

Preguntas	Excelente		Bueno		Regular		Bajo		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Camina con rapidez en varias direcciones	12	27.9	13	30.2	14	32.6	4	9.3	43	100
Tiene hábito de correr controlando su desplazamiento	10	23.3	14	32.6	15	34.9	4	9.3	43	100
Salta con facilidad en forma coordinada	9	20.9	14	32.6	16	37.2	4	9.3	43	100
Lanza diversos objetos controlando el peso	7	16.3	14	32.6	15	34.9	7	16.3	43	100
Baja y sube gradas	9	20.9	15	34.9	15	34.9	4	9.3	43	100
Σ TOTAL	47	109.3	70	162.8	75	174.4	23	53.5		
TOTAL PROMEDIOS	9	20.9	14	32.6	15	34.9	5	11.6	43	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 4

Habilidad locomotriz



Nota: Tabla 6

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y la gráfica 4 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Psicomotricidad, dimensión habilidad locomotriz, obtenidos mediante la técnica de la observación y registrada en la ficha de observación a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, donde 15 estudiantes de un total de 43 estudiantes observados que representan al 34.9% poseen regular nivel de habilidad locomotriz; 14 estudiantes que representan al 32.6% de estudiantes observados poseen buen nivel de habilidad locomotriz; 9 estudiantes que representan al 20,9% de estudiantes observados poseen excelente nivel y el 11,6% de estudiantes observados poseen bajo nivel de habilidades locomotrices.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes observados cuentan con regular nivel de habilidad locomotriz, en estos estudiantes se manifiestan: Caminatas con rapidez, hábitos de correr controlando el desplazamiento, saltos coordinados, lanzamiento de objetos controlando el peso, bajadas y subidas de graderíos.

La habilidad locomotriz es el desarrollo motor, tiene una gran influencia en el desarrollo general, capacidad que permite realizar, con eficacia, cualquier movimiento voluntario. La locomoción es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro a través de una acción cíclica coordinada y por tanto controlada, es una demostración del dominio del aparato locomotor, estas habilidades se manifiestan en actividades de andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, baja gradas, entre otras.

Tabla 7.

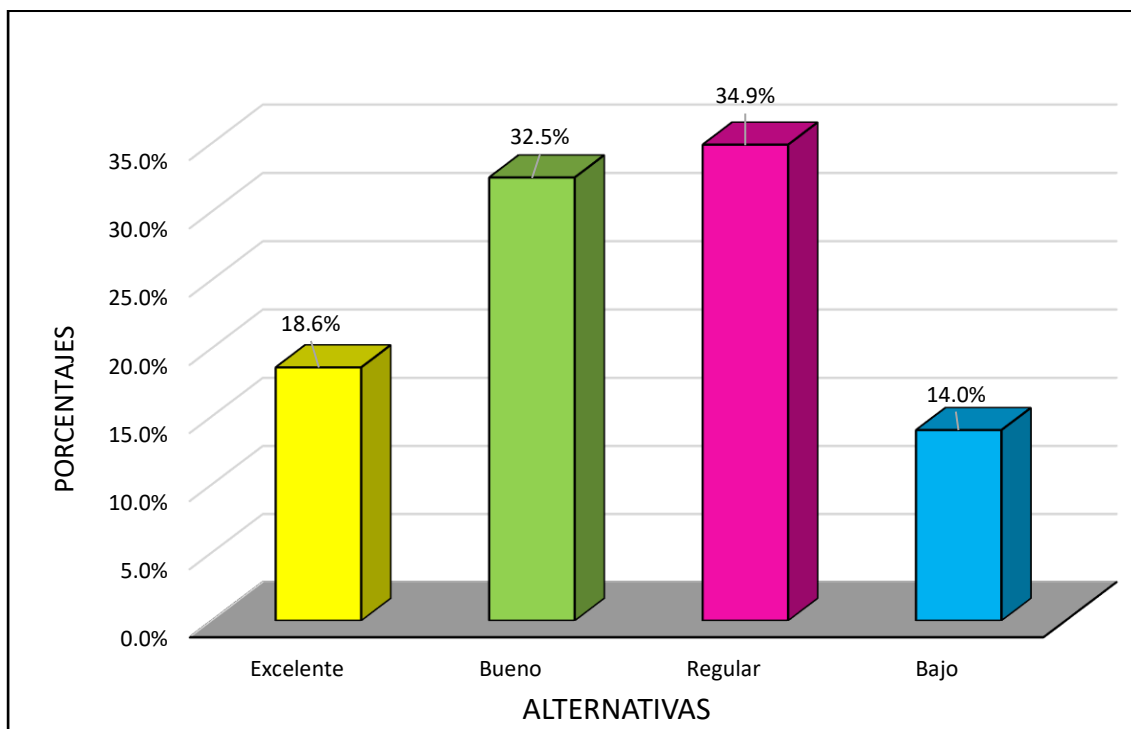
Habilidad no locomotriz

Preguntas	Excelente		Bueno		Regular		Bajo		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza equilibrios en un solo pie	9	20.9	13	30.2	14	32.6	7	16.3	43	100
Levanta pesas según su capacidad	8	18.6	15	34.9	16	37.2	4	9.3	43	100
Realiza diferentes ritmos controlando su cuerpo	9	20.9	14	32.6	15	34.9	5	11.6	43	100
Practica parada de cabeza de brazos	5	11.6	13	30.2	16	37.2	9	20.9	43	100
Realiza abdominales a ritmo acelerado	7	16.3	14	32.6	16	37.2	6	14.0	43	100
Σ TOTAL	38	88.4	69	160.5	77	179.1	31	72.1		
TOTAL PROMEDIOS	8	18.6	14	32.5	15	34.9	6	14.0	43	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022.

GRÁFICA 5

Habilidad no locomotriz



Nota: Tabla 7

Análisis e interpretación

En la tabla 7 y la gráfica 5 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Psicomotricidad, dimensión habilidad no locomotriz, obtenidos mediante la técnica de la observación y registrada en la ficha de observación a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, donde 15 estudiantes de un total de 43 estudiantes observados que representan al 34.9% poseen regular nivel de habilidad no locomotriz; 14 estudiantes que representan al 32.6% de estudiantes observados poseen buen nivel de habilidad no locomotriz; 8 estudiantes que representan al 18,6% de estudiantes observados poseen excelente nivel y el 14% de estudiantes observados poseen bajo nivel de habilidades no locomotrices.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes observados cuentan con regular nivel de habilidad no locomotriz, en estos estudiantes se percibe realización de equilibrios, levantamiento de pesas según su capacidad, realización de diferentes ritmos, paradas de cabeza, realización de abdominales, en estas actividades se observa su psicomotricidad gruesa, es decir, hay coordinación requerida, lo que se limita son desplazamientos

La habilidad no locomotriz se refiere a todo movimiento limitando el desplazamiento, su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse. Precisamente, la educación motriz es base para el desarrollo de esta habilidad, puesto que, la educación rítmica permite que el sujeto se deje llevar por la actividad física.

Tabla 8.

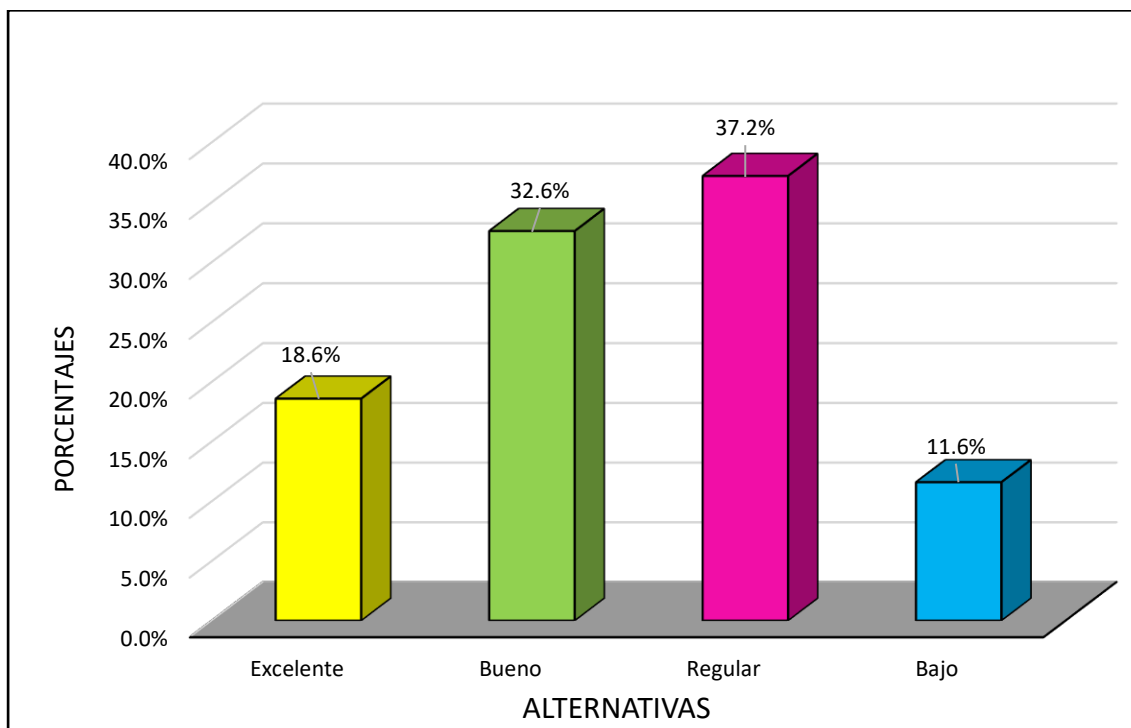
Habilidad de proyección

Preguntas	Excelente		Bueno		Regular		Bajo		Sub total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Lanza objetos a regular distancia	8	18.6	14	32.6	15	34.9	6	14.0	43	100
Tiene habilidad para coger objetos	8	18.6	15	34.9	16	37.2	4	9.3	43	100
Da patadas a dirección derecha/ izquierda	10	23.3	14	32.6	15	34.9	4	9.3	43	100
Golpea con seguridad y firmeza	6	14.0	13	30.2	16	37.2	8	18.6	43	100
Realiza balanceos con equilibrio apoyo en sus extremidades superiores o inferiores	8	18.6	14	32.6	16	37.2	5	11.6	43	100
Σ TOTAL	40	93.0	70	162.8	78	181.4	27	62.8		
TOTAL PROMEDIOS	8	18.6	14	32.6	16	37.2	5	11.6	43	100

NOTA: Elaborado por el equipo de autores 2022

GRÁFICA 6

Habilidad de proyección



Nota: Tabla 8

Análisis e interpretación

En la tabla 8 y la gráfica 6 se observan los resultados correspondientes a la variable dependiente. Psicomotricidad, dimensión habilidad de proyección, obtenidos mediante la técnica de la observación y registrada en la ficha de observación a los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, donde 16 estudiantes de un total de 43 estudiantes observados que representan al 37.2% poseen regular nivel de habilidad de proyección; 14 estudiantes que representan al 32.6% de estudiantes observados poseen buen nivel de habilidad de proyección; 8 estudiantes que representan al 18,6% de estudiantes observados poseen excelente nivel y el 11,6% de estudiantes observados poseen bajo nivel de habilidades de proyección.

De los resultados obtenidos se deduce, la mayoría de los estudiantes observados cuentan con regular nivel de habilidad de proyección, en estos estudiantes se percibe realización de lanzamiento de objetos a regular distancia, habilidad para coger objetos, patadas a direcciones opuestas derecha, izquierda, golpes con seguridad y firmeza, balanceos con equilibrios apoyados en sus extremidades.

Las habilidades de proyección se caracterizan por la manipulación y recepción, se utiliza la fuerza según proyección de distancia; para el desarrollo de las habilidades de proyección apoya la educación motriz, juega papel determinante para la práctica de la actividad física, porque estas habilidades son acciones que aparecen conforme a la evolución humana, corre, saltar, lanzar, recepcionar.

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 la influencia de la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad

TABLA 9

Coeficiente de correlación (r de Pearson)

Unidad de información	Actividad Física X_i	Fortalecimiento Psicomotricidad 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	46	2025	2116	2070

23	40	39	1600	1521	1560
24	46	44	2116	1936	2024
25	37	39	1369	1521	1443
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	42	46	1764	2116	1932
38	39	41	1521	1681	1599
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
Σ	1799	1754	75559	71834	73614

Nota. Base de datos

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

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

$$r = \frac{\left(73614 - \frac{(1799)(1754)}{43}\right)}{\sqrt{\left(75559 - \frac{(1799)^2}{43}\right)} * \sqrt{\left(71834 - \frac{(1754)^2}{43}\right)}}$$

$$r = \frac{(73614 - 73382.46)}{\sqrt{(75559 - 75265.14)} * \sqrt{(71834 - 71546.88)}}$$

$$r = \frac{231.54}{\sqrt{293.86} * \sqrt{287.12}}$$

$$r = \frac{231.54}{(17.14) (16.94)}$$

$$r = \frac{231.54}{290.35}$$

$$r = 0.797451$$

$$r = 0.80$$

Tabla 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. Roberto Hernández Sampieri et al. (2016)

INTERPRETACIÓN

El coeficiente de correlación r de Pearson hallada fue de: $r = 0.80$, observando la tabla 10, la tabla de equivalencia, se ubica en el intervalo +0.75 a +0.89, que indica correlación positiva lineal fuerte entre la actividad física y la psicomotricidad.

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

actividad física influye significativamente en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

Hipótesis nula H_0

La actividad física influye insignificativamente en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los 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.

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

$$T_c = 0.80 \sqrt{\frac{43-2}{1-0.80^2}}$$

$$T_c = 0.80 \sqrt{\frac{41}{1-0.64}}$$

$$T_c = 0.80 \sqrt{\frac{41}{0.36}}$$

$$T_c = 0.80 \sqrt{113.888}$$

$$T_c = 10.67 \times 0.80$$

$$T_c = 8.536$$

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:

$$T_t = T_{\alpha, n-2} = T_{0.05, 43-2} = T_{0.05, 41} = 2.021$$

4.3.2.5. Decisión

Como T_c obtenida fue de 8.536 y es $>$ a la T_t 2.021, (para 41 grados de libertad), por tanto, la prueba de hipótesis hallada fue significativo; rechazándose la hipótesis nula H_0 y aceptándose la hipótesis alterna (H_a). por ser la T calculada superior a la T tabulada para 41 grados de libertad, es decir, La actividad física influye significativamente en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.

CONCLUSIONES

Al haber culminado esta etapa de investigación, nos permitimos formular las conclusiones a las que hemos arribado.:

PRIMERA.- Se ha establecido la influencia de la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, puesto que, la T calculada T_c obtenida fue de 8.536, mayor a la T tabulada T_t de 2.021, (para 41 grados de libertad), por tanto, la prueba de hipótesis hallada fue significativo; rechazándose la hipótesis nula H_0 y aceptándose la hipótesis alterna (H_a).

SEGUNDA.- Se ha determinado la influencia de la actividad física de velocidad en el fortalecimiento de las habilidades locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, al obtener el 37.2% en la escala a veces que practican actividades físicas de velocidad con el 34.9% que poseen regular nivel de habilidad locomotriz (tablas 3 y 6).

TERCERA.- Se ha explicado la influencia de la actividad física de resistencia en el fortalecimiento de las habilidades no locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, al obtener el 34.9% en la escala a veces que practican actividades físicas de resistencia con el 34.9% que poseen regular nivel de habilidad no locomotriz (tablas 4 y 7).

CUARTA.- Se ha establecido la influencia de la actividad física de coordinación en el fortalecimiento de las habilidades de proyección en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022, al obtener el 34.9% en la escala a veces que practican actividades físicas de coordinación con el 37.2% que poseen regular nivel de habilidad de proyección (tablas 5 y 8).

RECOMENDACIONES

PRIMERA.- Al especialista de Educación Física de la Unidad de Gestión Educativa Local de Azágnaro UGELA se le sugiere promover la actividad física a nivel de las instituciones educativas del nivel secundario a fin de fortalecer la psicomotricidad de los estudiantes ya que están en pleno desarrollo físico motor.

SEGUNDA.- A los docentes del área de educación física de la jurisdicción de la localidad de Azángaro, se les sugiere organizar eventos de actividad física de velocidad para el fortalecimiento de las habilidades locomotoras en estudiantes del nivel secundario ya que es una necesidad.

TERCERA.- A los estudiantes practicantes de la especialidad de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”, se les recomienda organizar eventos de la actividad física de resistencia para el fortalecimiento de las habilidades no locomotoras en estudiantes de educación básica, porque es una necesidad para los estudiantes practicar el movimiento del cuerpo.

CUARTA.- A los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Secundaria INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, se les sugiere practicar las actividad física de coordinación para el fortalecimiento de las habilidades de proyección, porque están en plena etapa de lograr muchas habilidades 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.
- Arias, F. (2004). El Proyecto de Investigación. Guía para su elaboración. Edit.
- Arteaga L. (2004) *habilidades motrices básicas*.
<http://www.exxostenerife.com/arg/articulos/00000097d10cdf80a/0000009809141710d/0000009810109e90a.html>
- Aznar, S., y Webster, T. (2006). *Recomendaciones sobre Actividad Física para la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Salud Pública. Promoción de la Salud y Epidemiología*. (Ministerio). España.
- Bernal, C. (2010) Metodología de la investigación. Colombia. Prentice Hall Pearson. (3ra. Ed.).
- Bonito, B., Cruz R, Del Cid D., Muñoz G., Ochoa G., Orellana W., Rolín C., Siu C., Teshe A., Altagracia C., Cecilia M. (01 de 01 de 2012). *Relación entre el nivel de actividad física e índice de masa corporal en adultos de ambos géneros de 18 – 64 años de edad*. En [file:///C:/Users/GM/Music/articulos/articulo/tesis pdf](file:///C:/Users/GM/Music/articulos/articulo/tesis%20pdf)
- Capetillo, R. (2016) Educación física para niños. España. Universidad de Valencia.
- Carrasco, S. (2007) Metodología de la Investigación Científica. Arequipa. Centro de investigación en educación (CIE).
- Cintra, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital. Buenos Aires*.
- Charaja, F. (2009). *El MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno, Perú: Ediciones, Sagitario Impresora.
- Fernández, L. Rodríguez, P. Perez, H. (2002) *didáctica de la educación física en la educación primaria*. España: editorial síntesis.

- García J., Navarro M. y Ruiz J. (2006). Teóricas del Entrenamiento Deportivo.
- González, J. (2003). *Actividad Física, deporte y vida; beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. <https://digitum.um.es/>
- González, J., y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 51 - 65.
- 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
- Hormiga, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Rev. Cienc. Salud*, 233 - 248.
- Lázaro, A (2000). Nuevas experiencias en educación psicomotriz. España. Mira editore.
- Leboulch, J. (1990). La educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Buenos Aires. Paidós,
- López, S.J., Rivera, J.M., Pardo, J.B., y Muñoz, M.J. (2016). *Indicadores de condición física en escolares mexicanos con sobrepeso y obesidad*. Boletín Médico del Hospital de México. 73(4):243-249. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bmhmx.2016.06.003>
- Luque, S. y Calsina, B. (2017) Importancia de la estimulación temprana en el desarrollo de la **psicomotricidad** en niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 96 barrio Lizandro Luna Azángaro, 2016, tesis del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro".
- Matsudo (2020), <https://enef.edu.py/xviii-reunion-anual-de-la-red-de-actividad-fisica-de-las-americas/>
- Moral, J. (2010). *Actividad física y composición corporal en escolares andaluces de 13 - 16 años análisis de la calidad de vida y motivos que inducen a la práctica de actividades físico - deportivas*. Jaén: Universidad de Jaén.

- Nina, F. (2018). *La práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2017*. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano.
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad física*. Obtenido de Notas descriptivas: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, R. (2014) *Psicomotricidad. Teoría y praxis del desarrollo psicomotor en la infancia*. Barcelona. Vigo
- Perez, J. M. (2020) *Juegos predeportivos de fútbol y desarrollo motor en estudiantes del quinto grado de primaria, colegio experimental UNAP, San Juan 2018*. Tesis de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos-Perú.
- Quispe, M. (2015). *Habilidades motrices básicas en los niños y niñas de cuatro y cinco años en la institución educativa inicial N° 274 Laykakota Puno - 2014*". Tesis de pre grado de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- Ramirez, V. (2006) *la psicomotricidad y educación física*. CEPE, Madrid.
- 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
- Ros, J. (2007). *Actividad Física+Salud. Hacia un estilo de vida activo*. (Dirección General de Salud Pública, Ed.), *España*. Murcia. Retrieved from <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/>
- Sánchez, L. (2013). ¿que significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *PARADIGMA*, 31 - 51.
- Santos, F. (2002). *La Educación Física en el Nivel Inicial*. Revista digital EF Deportes.com, Volumen (No. 62).
- Villalobos, H y Puelles, M. (2014) *Manual de Educación Física*. Lima. Ediciones 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.- Srta y Sr. estudiante, le rogamos contestar con toda certeza y confianza el cuestionario de preguntas utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido es la actividad física

Cuestionario de preguntas

Nº	Dimensiones e indicadores	ESCALA			
		S	cs	AV	N
Actividad física de velocidad					
1	Corre 100 metros planos				
2	Practica posta de 4 x 100				
3	Ejecuta salto largo, alto				
4	Realiza salto en vallas				
5	Practica saltos en sog a ritmo acelerado				
Actividad física de resistencia					
6	Levanta pesas coordinando equilibrio				
7	Realiza abdominales en forma moderada				
8	Realiza caminatas largas				
9	Se desplaza en bicicleta				
10	Realiza trotes durante 20 minutos				
Actividad física de coordinación					
11	Practica polichinelas coordinando movimientos				
12	Realiza saltos en sog a coordinando manos y pie				
13	Realiza bailes al compás de la música				
14	Practica juegos cooperativos (salto en saco)				
15	Jugando atrapa la cola de la serpiente				

Leyenda:

- S = Siempre (4)
- CS = Casi siempre (3)
- AV = A veces (2)
- N = Nunca (1)

Azángaro, abril del 2022.



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

FICHA DE OBSERVACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INA 21 "José Domingo Choquehuanca Béjar"

GRADO/ SECCIÓN: Tercero/ "B" y "C"

Nombre y Apellidos:

Variable dependiente: Psicomotricidad

Objetivo: observar a los estudiantes en horas de Educ.. (gimnasia rítmica)

Nº	Desempeños	ESCALA			
		E	B	R	B _a
Habilidad locomotriz					
1	Camina con rapidez en varias direcciones				
2	Tiene hábito de correr controlando su desplazamiento				
3	Salta con facilidad en forma coordinada				
4	Lanza diversos objetos controlando el peso				
5	Baja y sube gradas				
Habilidad no locomotriz					
6	Realiza equilibrios en un solo pie				
7	Levanta pesas según su capacidad				
8	Realiza diferentes ritmos controlando su cuerpo				
9	Practica parada de cabeza de brazos				
10	Realiza abdominales a ritmo acelerado				
Habilidad de proyección/ recepción					
11	Lanza objetos a regular distancia				
12	Tiene habilidad para coger objetos				
13	Da patadas a dirección derecha/ izquierda				
14	Golpea con seguridad y firmeza				
15	Realiza balanceos con equilibrio apoyo en sus extremidades superiores o inferiores				

Leyenda:

E = Excelente (4)
B = Bueno (3)
R = regular (2)
D = Deficiente (1)

Azángaro, abril del 2022.

BASE DE DATOS

VARIABLE	Actividad física															Psicomotricidad																			
DIMENSIÓN	Actividad de velocidad					Actividad de resistencia					Actividad de coordinación					Promedio	Locomotoras					no locomotoras					H. de proyección					Promedio			
Escala	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ	S	CS	AV	N	Σ		E	B	R	Ba	Σ	E	B	R	Ba	Σ	E	B	R	Ba	Σ				
Unidad Est.	4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2	1		4	3	2	1		4	3	2	1			4	3	2
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	8	6	2	0	16	8	3	4	0	15	4	9	2	0	15	46			

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: La actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca”, Azángaro, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p>GENERAL</p> <p>¿De qué manera influye la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?.</p> <p>ESPECIFICOS</p> <p>d) ¿De qué manera influye la actividad física de velocidad en el fortalecimiento de las habilidades locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022?</p>	<p>GENERAL</p> <p>Establecer la actividad física en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>d) Establecer la actividad física de velocidad en el fortalecimiento de las habilidades locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p>	<p>GENERAL</p> <p>La actividad física influye significativamente en el fortalecimiento de la psicomotricidad en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>d) La actividad física de velocidad influye significativamente en el fortalecimiento de las habilidades locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 “José Domingo Choquehuanca” de Azángaro, 2022.</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Actividad física</p>	<p>Actividad de velocidad</p> <p>Actividad de resistencia</p> <p>Actividad de coordinación</p>	<p>Corre 100 metros planos Practica posta de 4 x 100 Ejecuta salto largo Realiza salto en vallas Realiza juego 3 en línea</p> <p>Levanta pesas Realiza abdominales Realiza caminatas largas Se desplaza en subidas Bucea dentro del agua</p> <p>Realiza polichinelas Realiza saltos en soga Realiza bailes al compás de la música Practica juegos cooperativos (salto en saco) Jugando atrapa la cola de la serpiente</p>	<p>TÉCNICA Encuesta Instrumento Cuestionario de preguntas</p>	<p>Escala nominal Siempre Casi siempre A veces Nunca S = (4) CS = (3) AV = (2) N = (1)</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental</p> <p>diseño de investigación</p> <p>correlacional.</p>
			VARIABLE DEPENDIENTE	Habilidades locomotrices	<ul style="list-style-type: none"> • Camina con rapidez • Correr • Saltar lanza 	Ficha de observación	<p>Excelente Bueno Regular Bajo</p>	

<p>e) ¿De qué manera influye la actividad física de resistencia en el fortalecimiento de las habilidades no locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro, 2022?</p>	<p>e) Determinar la actividad física de resistencia en el fortalecimiento de las habilidades no locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro, 2022</p>	<p>e) La actividad física de resistencia influye significativamente en el fortalecimiento de las habilidades no locomotrices en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro, 2022.</p>	<p>psicomotricidad</p>	<p>Habilidades no locomotrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Levantar pesas • Practica parada de cabeza, brazos y piernas abdominales 		<p>E (4) B (3) R (2) D (1)</p>	<p>Población Est. 367</p> <p>Muestra No probabilística Est. 43</p> <p>Prueba Hipótesis Correlación R de Pearson</p>
<p>f) ¿De qué manera influye la actividad física de coordinación en el fortalecimiento de las habilidades de proyección/ recepción en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro, 2022?</p>	<p>f) Explicar la actividad física de coordinación en el fortalecimiento de las habilidades de proyección/ recepción en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro, 2022</p>	<p>f) La actividad física de coordinación influye significativamente en el fortalecimiento de las habilidades de proyección/ recepción en los estudiantes del tercer grado de la IES INA 21 "José Domingo Choquehuanca" de Azángaro, 2022.</p>		<p>Habilidades de proyección</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar • Coger • Dar patadas y patear con seguridad 			