



Ministerio de Educación

Dirección de Formación Inicial Docente

Dirección Regional de Educación Regional

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público

“Filiberto García Cuellar”



### **Informe de investigación**

“Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista Para el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad en los Estudiantes de educación secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” Chaviña- 2021”

#### **Presentado por:**

Rivas Mendívil, Paul Armando

Ramos Mitma, Antoni Stalin

Quispe Ancco, Delmer Martin

#### **Para Optar el Título Profesional de:**

Profesor de Educación Física

#### **Asesora**

Mg. Elvy Eudocia Ayvar Cortez

**Coracora – Parinacochas – Ayacucho**

Perú – 2021

## **Dedicatoria**

A Dios, por haberme dado la vida e iluminado con la bendición y protección a lo largo de mi vida en el camino de bien y permitirme el haber llegado hasta este momento tan primordial en mi formación profesional.

A mis amados padres Candelaria Purificación Mendívil Álvaro y Wilman Alfonso Rivas Tapahuasco, con eterna gratitud por su amor incondicional, por la motivación y apoyo en todo momento, por sus consejos y sus valores, que me ha permitido ser una persona de bien, este trabajo es gracias a ustedes.

Al amor de mi vida Marjorie Rosa Ríos Medina, que se ha convertido en la razón de mi existir, la fuerza, la ambición profesional, así mismo, a mis queridos hermanos Magaly, Lincol, Wilfredo, Jovito, Alex y Marisol, mi sincero agradecimiento por apoyarme a lo largo de esta etapa de mi vida, con mucho cariño para ustedes.

**Paul Armando.**

## **Dedicatoria**

Dedico el presente informe principalmente a Dios, en especial a mi querida madre Marcela Fidencia Mitma Sanez (Q.D.E.P.) que fue mi fuente de inspiración y motivación de haber concluido con éxito mi carrera profesional.

A mi padre Emilio Ramos Palacios (Q.D.E.P) agradezco por el apoyo incondicional en todo momento para lograr mi objetivo de estudios.

Con inmenso agradecimiento y gratitud a mis queridos hermanos Gabriel, Wilman, Ruth, Robert, Rosabel, Robinson, agradezco por el apoyo moral y motivador durante toda la etapa de mis estudios superiores.

**Antoni Stalin.**

## **Dedicatoria**

Dedico el presente informe a Dios, quien siempre ha sido el autor de mi vida y mi destino. El mayor apoyo en tiempos difíciles, porque ha estado en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortalezas para continuar.

A mis padres, por confiar en mí, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzar mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y por el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho.

A mis hermanos y mis familiares, gracias por haberme fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en mi vida, mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles. A todos, espero no defraudarlos y contar con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

**Delmer Martin**

## Índice

Resumen	
Abstract	
Introducción	

### Capítulo I

#### Generalidades de la Investigación

1.1. Planteamiento del problema de Investigación.....	14
1.2. Formulación del Problema .....	18
1.2.1. Problema General.....	18
1.2.2. Problemas Específicos .....	18
1.3. Objetivos de la Investigación .....	18
1.3.1. Objetivo General .....	18
1.3.2. Objetivo Específico.....	19
1.4. Justificación de la Investigación .....	19
1.4.1. Justificación Legal .....	19
1.4.2. Justificación teórica.....	20
1.5. Alcance de la Investigación .....	21
1.6. Limitaciones de la Investigación.....	21

### Capítulo II

#### Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la Investigación.....	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales. ....	24
2.1.3. Antecedentes regionales.....	26
2.1.4. Antecedentes locales .....	27
2.2. Teorías Psicopedagógicas .....	28
2.2.1. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Garner (1987). ....	28
2.2.2. La Teoría Socio Cultural de Lev Vygotsky (2013).....	29
2.2.3. Teoría por Descubrimiento de Jerome Bruner (2015) .....	31

2.3. Competencias del Área de Educación Física y la importancia del Atletismo en su desarrollo.....	32
2.3.1.El Perfil de Egreso y las Competencias del Sistema Educativo.....	32
2.3.2.Enfoque y competencias del Área de Educación Física.....	33
2.3.3.El Atletismo y la Prueba de Pista o Velocidad Pura .....	35
2.4. Definición de términos básicos. ....	44
2.4.1.Educación.....	44
2.4.2.Educación Física .....	44
2.4.3.Aprendizaje .....	45
2.4.4.Competencia.....	45
2.4.5.Desempeño.....	45
2.4.6.Capacidad.....	45
2.4.7.Estándares de Aprendizaje .....	45
2.4.8.Prueba de Pista. ....	46
2.4.9.La motricidad .....	46
2.4.10.Coordinación .....	46
2.4.11.Propuesta de un Programa basado en la prueba de pista. ....	46

### **Capítulo III**

#### **Sistematización de Hipótesis**

3.1. Sistematización de Hipótesis.....	48
3.1.1.Hipótesis General .....	48
3.1.2.Hipótesis Específica. ....	48
3.2. Sistema de Variables .....	48
3.3. Definición Conceptual de las variables.....	49
3.4. Operacionalización de Variables.....	50

### **Capítulo IV**

#### **Metodología de la Investigación**

4.1. Método de la Investigación. ....	52
4.2. Tipo de la Investigación.....	52
4.3. Nivel de la Investigación.....	52

4.4. Diseño de la Investigación.....	52
4.5. Población y Muestra.....	53
4.5.1. Población.....	53
4.5.2. Muestra.....	53
4.6. Técnicas e Instrumentos de la Investigación.....	54
4.7. Selección y Validación de Instrumentos.....	54
4.8. Procesamiento Análisis e Interpretación de la Información para determinar la Fase Diagnóstica.....	55
4.8.1. Procesamiento de la Información de la Competencia Se desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad.....	55
4.8.2. Procesamiento de la Información de la Dimensión 1 Comprende su Cuerpo.....	59
4.8.3. Procesamiento de la Información de la Dimensión 2 Se expresa Corporalmente.....	65
4.9. Análisis y Diagnóstico de los Resultados de la Competencia Se desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad.....	71
4.9.1. Análisis y Diagnóstico de los resultados de la Dimensión 1 Comprende su Cuerpo	71
4.9.2. Análisis y Diagnóstico de los resultados de la Dimensión 2 Se Expresa Corporalmente.....	73
4.10. Propuesta Innovadora para Resolver la Situación Problemática.....	74

Conclusiones.

Sugerencias.

Referencias.

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Sistematización de Variables.....	49
<b>Tabla 2</b> Conceptualización de las Variables.....	49
<b>Tabla 3</b> Operacionalización de la Variable Fáctica.....	50
<b>Tabla 4</b> Estudiantes de la I.E.S. “San Antonio de Padua” de Chaviña.....	53
<b>Tabla 5</b> Muestra de Estudiantes de la I.E.S. “San Antonio de Padua” de Chaviña.....	53
<b>Tabla 6</b> Técnicas e instrumentos Aplicados.....	54
<b>Tabla 7</b> Validación por juicio de expertos de la Guía de Observación.....	55
<b>Tabla 8</b> Consolidado de los resultados de la guía de observación aplicados a los estudiantes del 2° “A”.....	56
<b>Tabla 9</b> Consolidado de los resultados de la guía de observación aplicados a los estudiantes del 2° “B”.....	57
<b>Tabla 10</b> Consolidado General de los resultados de la Competencia Se desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad en los estudiantes del 2° “A” y “B” de la Muestra de estudio.....	58
<b>Tabla 11</b> Dimensión Se Expresa Corporalmente, Pregunta 1.....	59
<b>Tabla 12</b> Dimensión Se Expresa Corporalmente Pregunta 2.....	60
<b>Tabla 13</b> Dimensión Se Expresa Corporalmente Pregunta 3.....	61
<b>Tabla 14</b> Dimensión Se Expresa Corporalmente Pregunta 4.....	62
<b>Tabla 15</b> Dimensión Se Expresa Corporalmente Pregunta 5.....	63
<b>Tabla 16</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 6.....	64
<b>Tabla 17</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 7.....	65
<b>Tabla 18</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 8.....	66
<b>Tabla 19</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 9.....	67
<b>Tabla 20</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 10.....	68

<b>Tabla 21</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 11 .....	69
<b>Tabla 22</b> Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 12 .....	70
<b>Tabla 23</b> Consolidado de los resultados de la Dimensión 1 .....	71
<b>Tabla 24</b> Consolidado de los resultados de la Dimensión 2 .....	73

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Medida de los Carriles en 60 a 200 Metros Planos.....	41
<b>Figura 2</b> Primera Voz (A sus Puestos). .....	42
<b>Figura 3</b> Segunda Voz (Listos).....	42
<b>Figura 4</b> Tercera Voz (disparo). .....	43
<b>Figura 5</b> Dimensión Se expresa corporalmente Pregunta 1. Interpretación Porcentual. ....	59
<b>Figura 6</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 2.....	60
<b>Figura 7</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 3.....	61
<b>Figura 8</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 4.....	62
<b>Figura 9</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 5.....	63
<b>Figura 10</b> Dimensión Comprende su Cuerpo Pregunta 6. Interpretación Porcentual .....	64
<b>Figura 11</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 7.....	65
<b>Figura 12</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 8.....	66
<b>Figura 13</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 9.....	67
<b>Figura 14</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 10.....	68
<b>Figura 15</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 11.....	69
<b>Figura 16</b> Interpretación Porcentual, Pregunta 12.....	70
<b>Figura 17</b> Consolidado de los Resultados de la Dimensión 1. ....	72
<b>Figura 18</b> Consolidado de los Resultados de la Dimensión 2 .....	73

## **Resumen**

En el presente informe se utilizó el método científico, con un enfoque cuantitativo, tipo básico teórico, nivel descriptivo y diseño descriptivo - propositivo. La muestra fue constituida por 36 estudiantes de la Institución educativa en mención, quienes fueron observados por los investigadores a través de una guía de observación que contenía 12 ítems de la variable fáctica: Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad, a fin de recoger la información diagnóstica en relación a su desarrollo. Luego de la recolección y procesamiento de datos podemos indicar que el 70.37 % de los estudiantes encuestados demuestran dificultades en la capacidad Comprende su Cuerpo, de los cuales el 22 % se ubican en la escala deficiente y 47 % en la escala regular; y 68,06 % de estudiantes evidencian un inadecuado desarrollo de la capacidad Se Expresa Corporalmente, de los cuales 24,54 % de estudiantes se ubica en la escala deficiente y 45,83 % en la escala regular. Por lo tanto, se procedió a realizar el análisis de las teorías que nos permita realizar la propuesta de solución al problema detectado, tomando en cuenta los aportes de los psicopedagogos, Howard Garner, Lev Vygotsky y Jerome Bruner. Así como, en base a la amplia indagación de los contenidos relacionado a las pruebas de pista velocidad pura en 60, 80,100,200 metros planos, finalmente apoyados con los antecedentes de la investigación realizamos la Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista, que permitirá mejorar el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad y garantizar un buen nivel de competencia en el Área de Educación Física a través del enfoque de la corporeidad.

### **Palabras claves:**

Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad y Propuesta de un programa Basado en la Prueba de Pista.

## **Abstract**

In this report, the scientific method was used, with a quantitative approach, basic theoretical type, descriptive level and descriptive - propositional design. The sample was made up of 36 students from the educational institution in question, who were observed by the researchers through an observation guide that contained 12 items of the factual variable: Competence Develops Autonomously Through Motor Skills, in order to collect diagnostic information in relation to its development. After collecting and processing data, we can indicate that 70.37% of the students surveyed show difficulties in the ability to understand their body, of which 22% are located on the deficient scale and 47% on the regular scale; and 68.06% of students show inadequate development of the ability to express themselves bodily, of which 24.54% of students are located on the deficient scale and 45.83% on the regular scale. Therefore, we proceeded to carry out the analysis of the theories that allow us to carry out the proposed solution to the problem detected, taking into account the contributions of educational psychologists, Howard Garner, Lev Vygotsky and Jerome Bruner. As well as, based on the extensive investigation of the contents related to the pure speed track tests in 60, 80,100,200 flat meters, finally supported by the background of the investigation, we made the Proposal of a Program Based on the Track Test, which will allow improve the development of Competence Develops Autonomously Through Motricity and guarantee a good level of competence in the Area of Physical Education through the approach of corporeality.

### **Keywords:**

Competence Develops Autonomously Through Its Motricity and Proposal of a Program Based on the Track Test.

## **Introducción**

**Señor presidente del jurado examinador**

**Señores miembros del mismo**

Ponemos a vuestra disposición el informe de investigación descriptiva propositiva titulado: “Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista Para el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad en los Estudiantes de educación secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” Chaviña- 2021”, con la finalidad de plantear alternativas de solución a fin de resolver la problemática del poco desarrollo en la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, para ello, se pretende la aplicación de la prueba de pista en 60, 80, 100 y 200 metros planos, que permitirá el desarrollo de las capacidades y habilidades empezando desde su desarrollo motriz básico y articulados a las sesiones de aprendizaje del área. Asimismo, con la finalidad de optar el título profesional de profesor de Educación Física de acuerdo a las normas vigentes.

Por lo tanto, el trabajo de investigación está organizado de la siguiente manera:

**Capítulo I:** Hace referencia a la fundamentación del problema, formulación del problema, determinación de objetivos, justificación de la investigación, importancia y alcance de la investigación, limitaciones de la investigación.

**Capítulo II:** Aborda los siguientes aspectos del cual se considera el marco teórico como: Antecedentes internacionales, antecedentes nacionales, antecedentes regionales, antecedentes locales de la investigación, teorías psicopedagógicas, propuesta de un programa basado en la prueba de pista para fortalecer la competencia, finalmente definición de conceptos.

**Capítulo III:** Hace referencia sobre; el sistema de hipótesis, hipótesis general, hipótesis específica, sistema de variables y operacionalización de variables.

**Capítulo IV:** Hace referencia sobre la metodología de la investigación como: tipo, nivel, diseño de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de la investigación, selección y validación de los instrumentos, procesamiento de la información, contrastación de la hipótesis.

Finalmente, manifestamos nuestro agradecimiento y reconocimiento al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Filiberto García Cuellar” por habernos permitido ser parte de ella, y abierto sus puertas para formar parte del maravilloso mundo de la docencia y optar un título profesional con dicha nominación.

**Equipo de investigación.**

## Capítulo I

### Generalidades de la investigación

#### 1.1. Planteamiento del problema de Investigación

Hoy en día, debido a las implicancias del covid-19 y sus múltiples variantes se ha descuidado la práctica de la actividad física, por ello, desde la perspectiva del enfoque “Corporeidad” en el área, la motricidad en la mayoría de los estudiantes es muy mezquino a la hora de ejecutarse y orientado a la coordinación motora gruesa, teniendo en cuenta que, es de vital importancia que favorece a los estudiantes a realizar movimientos de coordinación idóneo en distintas disciplinas y con fines vivenciales, ya que, contribuye a su desarrollo integral, social y cultural.

La práctica de actividad deportiva como hábito saludable es indispensable, pero, muchos adolescentes prefieren llevar una vida sedentaria o a veces enfocan su energía en actividades que no representan ningún beneficio en lo que se refiere a la conservación de la salud. Como educadores, debemos dar a conocer los indudables efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social, por ello, la práctica de actividad deportiva como el atletismo va a influir de manera positiva en el desarrollo individual y social de la persona, porque, ayuda al desarrollo físico del estudiante y a mantenerlos siempre activos, además, la práctica de Atletismo es de suma importancia para el adolescente, ya que, se pretende desarrollar sus capacidades y destrezas básicas. Así como también valores formativos como son: confianza, cooperación, compañerismo, respeto, igualdad, tolerancia; donde van adquiriendo aprendizajes nuevos, a través de las nuevas experiencias vividas y así obtener esa educación integra. (American College of Sports Medicine, 2000. Pg.103).

El atletismo en el Perú, es el deporte menos popular, pero ha traído una alegría inmensa a todos nosotros, gracias a Gladys Tejeda, la ganadora de la medalla de Oro en

Toronto en los Juegos Panamericanos 2015, quien es una provinciana. “Su carrera dio un giro enorme cuando el Instituto Peruano del Deporte (IPD) la reclutó en marzo del 2009 tras observarla en una competencia en Junín. De esta forma llegó su primera gran prueba a nivel internacional. Fue en Bogotá, donde corrió la 21K. (Zimmermann, A. 2015, Pg. 7).

“Una de las prioridades del Estado Peruano es la promoción de la educación física y el deporte escolar como parte de la formación integral de los estudiantes. Es por ello, que el Ministerio de Educación, en coordinación con el Instituto Peruano del Deporte, desarrollan los Juegos Deportivos Escolares Nacionales (JDEN), como un espacio formativo, donde los jóvenes desarrollan sus habilidades motrices y su condición física y mental en un espacio seguro e intercultural, sin embargo, los problemas de rendimiento y la práctica deportiva en el atletismo, principalmente en situaciones de competición, se relacionan con la falta de confianza, o pérdida de habilidades y capacidades que antes existían. (Balarín, M., y Escudero, A. 2018, párr. 2).

A nivel nacional se observan los resultados del Campeonato Nacional Juvenil y se reafirma, la necesidad de cambiar métodos y procedimientos en la preparación de los deportistas, así como para regular su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas. Con estos antecedentes podemos darnos cuenta que por parte del Ministerio de Educación, existe la predisposición de enriquecer día a día la importancia de la actualización de conocimiento dentro del marco global del área de cultura física en general, el atletismo en particular y las pruebas de velocidad en especial, sin embargo, con los diferentes cursos de mejoramiento profesional a los entrenadores de atletismo del país, los mismos que en su gran mayoría no ponen en práctica las técnicas o estrategias metodológicas adquiridas, por

la falta de tiempo, espacios y recursos tecnológicos que permite un mejor desempeño del deportista en cada una de las pruebas y competencias. (Montalvan, L. 2019, Pg. 29).

A nivel regional, en Ayacucho, el IPD (Instituto Peruano de Deporte) ha establecido un plan estratégico comunitario de presentación, iniciación y entrenamiento deportivo que se llevará a cada en uno de los cantones de los diferentes establecimientos educativos, exposiciones y exhibiciones que tienen la finalidad de incentivar en los niños y jóvenes, para que se integren a las diferentes disciplinas deportivas y sean parte de la federación deportiva provincial. Los estudios realizados en nuestra región acerca de la prueba de pista demuestran que el nivel de las capacidades físicas es de mucha importancia para el desarrollo de los adolescentes, ya que, en las Instituciones Educativas de nivel Secundario evalúan las capacidades físicas deportivas, pero no le dan mayor relevancia puesto que esto debería ser lo más importante. Las capacidades son factores que determinan la condición de un individuo, y estos nos ayudarán a determinar en qué niveles de desarrollo motor se encuentran los estudiantes. Así mismo, cuando el estudiante se relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.

A nivel local, sabiendo la realidad del contexto de nuestra localidad se observó muchas deficiencias del manejo de las fases y rendimiento de la prueba de pista en 60m, 80m, 100m, 200m y 400 metros planos de los atletas observados en los juegos escolares deportivos, entonces, para el mejoramiento del desarrollo de las cualidades físicas básicas, producido al realizar diferentes ejercicios de carrera de velocidad que constituye una variable fundamental para controlar la evolución del rendimiento, no está siendo trabajado

con una metodología adecuada, por ello, las últimas observaciones de los juegos escolares en el distrito de Chaviña no han destacado el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo que está determinada por muchas variables de orden fisiológico, antropométrico, anatómico y psicológico. Así mismo, la importancia y la carencia de información de los docentes al dar a conocer la potencia mecánica producida en un ejercicio, radica en que ésta define el grado de eficiencia con la que el sistema neuromuscular actúa al realizar un movimiento específico, ya que, expresa la cantidad de trabajo producido en un tiempo determinado. En lo general en la provincia de Lucanas no se está desarrollando el aprendizaje autónomo a través de su motricidad que evidencie en los educandos expresarse corporalmente y tampoco realizan secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, de la misma manera aceptando y valorando los aportes de sus compañeros. En tal sentido la enseñanza del atletismo en la mayoría de las instituciones muestra dificultades en su rendimiento y coordinación motora gruesa del tren inferior, así mismo, no se logra desarrollar adecuadamente las fases de la prueba de pista según su grado y edad.

En los estudiantes del 2° grado de la Institución Educativa “San Antonio de Padua” se ha encontrado deficiencias de coordinación motora gruesa, por lo que no se está aplicando estrategias innovadoras en el proceso de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y el mejoramiento de la velocidad demostrando su expresión corporal. Por otra parte, los estudiantes del 2° grado “A” y “B” de la institución ya mencionada, presentan dificultades en su coordinación corporal, en base a los antecedentes e informaciones indagadas como equipo de investigación proponemos el diseño de un Programa basados en la prueba de pista, que deben ser incluidos en la ejecución de actividades de aprendizaje del área de educación física a fin de lograr el desarrollo de esta competencia en los Estudiantes de Educación Secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” Chaviña- 2021.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cómo es el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua” y de qué manera la propuesta de un programa basado en la prueba de pista permitirá mejorar la competencia?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cómo es el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de educación Secundario de la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021?
- ¿Como es desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de educación Secundario de la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021?
- ¿Cómo diseñar un programa basado en la prueba de pista para mejorar el desarrollo de la competencia en la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021?

## **1.3. Objetivos de la Investigación**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar el nivel de desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de educación secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” y proponer un programa basado en la prueba de pista para mejorar la competencia.

### **1.3.2. *Objetivo Específico***

- Determinar el nivel de desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de Educación Secundario de la I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.
- Determinar el nivel de desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de Educación Secundario de la I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.
- Diseñar un programa basado en la prueba de pista para mejorar el desarrollo la competencia en la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.

## **1.4. Justificación de la Investigación**

### **1.4.1. *Justificación Legal***

Este informe de investigación encuentra justificación legal en orden y jerarquía de acuerdo a los dispositivos vigentes como son:

- Constitución Política del Perú 1993.
- Ley General de Educación N°- 28044.
- Ley de la Reforma Magisterial N° 29944 Y su Modificatoria de D.S.N. 003-1013
- Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior N°30512 Y sus Reglamentos Aprobados con D.S. N°010-2017-MINEDU.
- Ley N.ª 28036, ley que modifica artículos de la ley de promoción y desarrollo del deporte N.º 28036.
- Decreto legislativo N° 1495-2020-MINEDU, establece disposiciones para garantizar la continuidad y calidad de la presentación de servicios educativos en los institutos y escuelas de educación superior en el marco de la emergencia sanitaria causado por el COVID-19.

- R.V.M N° 177-2021-MINEDU, “orientaciones para el desarrollo del servicio educativo en los centros de educación técnico- productiva e institutos y escuelas de educación superior.
- R.D. N°0592-2010-ED. Normas Nacionales de Titulación y Otorgamiento e Duplicado de Diplomas en la Carrera Docente y su Modificatoria R.D. N° 0910-2010-ED.
- Reglamento de la Educación Básica Regular D.S. N°- 013-2004-ED.
- Reglamento Institucional del I.E.S.P.Pub. “Filiberto García Cuellar”
- P.E.I. Del. I.E.S.P.Pub. “Filiberto García Cuellar”-Coracora

#### **1.4.2. *Justificación teórica***

El presente informe de investigación es de suma importancia porque aporta conocimientos teóricos y prácticos para dar una posible solución al inadecuado desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, aplicando como estrategia innovadora un plan de propuesta basado en la prueba de pista, mejorando acciones idóneas de coordinación motora gruesa en el área de educación física, involucrando hechos vivenciales a los estudiantes con el fin de desarrollar sus capacidades, habilidades y destrezas físicas. Se considera actividades de aprendizaje y talleres de práctica que garantizan el desarrollo de las capacidades comprende su cuerpo y se expresa corporalmente a través de la prueba de pista. Asimismo, el informe de investigación busca fomentar el desarrollo integral, social y cultural del estudiante que permita el desarrollo personal teniendo en cuenta la autoestima que se evidencia en su aceptación personal y las interacciones sociales para insertarse adecuadamente a la sociedad actual.

### **1.5. Alcance de la Investigación**

El presente trabajo de investigación descriptiva propositiva tiene un alcance a nivel de la región de Ayacucho, provincia de Lucanas, distrito de Chaviña, en un periodo de tres años y en las instituciones educativas con características similares a la I. E. “San Antonio de Padua” del distrito de Chaviña.

### **1.6. Limitaciones de la Investigación**

En el proceso y redacción de la investigación se tuvo las siguientes limitaciones.

- Existencia de una restringida bibliografía física de la prueba de pista, que no ha permitido un conocimiento amplio y extenso de la variable.
- Pocos docentes con experiencia y especialización para el manejo del proceso de investigación del tema abordado.
- La investigación ha sido autofinanciada por los investigadores y esta naturaleza no ha permitido la adquisición de recursos para evidenciar un desarrollo máximo en su profundidad y amplitud del informe de investigación.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### 2.1. Antecedentes de la Investigación

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales.

- Cedeño, J. y Sacoto, A. (2019). En la tesis “*Análisis de la técnica y postura de un corredor para pruebas de velocidad, mediante el uso de una red de sensores*”.

Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Matemáticas y Físicas. - Ecuador.

Llegando a las conclusiones:

- Se realizaron dos tipos de pruebas de campo: el primero consistía con dos participantes donde uno corría con su forma habitual, mientras que al otro participante se le indicó la técnica y postura que debía emplear, obteniendo como mejor desempeño al segundo participante, ambos participantes realizaron la prueba dentro del mismo tiempo establecido.
- La segunda prueba consistía con la participación de 6 personas, de las cuales tuvieron que correr dos veces el mismo tiempo establecido, la primera participación lo realizaron de su forma habitual de correr mientras que la segunda participación aplicaron la técnica y postura (con leve inclinación del tronco hacia adelante), para realizar un análisis de los resultados obtenidos del antes y después de aplicar la técnica y postura de la carrera de cada uno de ellos, como herramienta de análisis utilizamos el software R.
- Gracias al análisis realizado durante las pruebas, en nuestra investigación logramos determinar una inclinación de referencia de 65° a 75° de inclinación del tronco para que el corredor obtenga un mejor desempeño durante el desarrollo de la actividad, permaneciendo en una frecuencia moderada antes de llegar al umbral de frecuencia cardiaca.

- Acosta, X. (2016). En la tesis *“La preparación física en las pruebas de pista de la selección de atletismo de la categoría superior de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi”* Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física-Ecuador. Llegando a las conclusiones:
  - En conclusión, se determina que los deportistas no entrenan las diferentes capacidades dentro de los programas de preparación física, los cuales no están encaminados al fortalecimiento deportivo para lograr éxitos en el campeonato intercolegial de atletismo.
  - Los entrenadores no poseen los conocimientos adecuados para trabajar las diferentes pruebas de pista dentro del atletismo, lo que dificulta su desarrollo negativamente y su enseñanza.
  - Dar una solución adecuada que ayude a mejorar el conocimiento, desarrollo y tecnificación de las diferentes pruebas de pista mediante entrenamientos de preparación física.
- Gonzaga, I. (2015) en la tesis *“El Atletismo y la Resistencia Física de los Deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la Ciudad de Loja, Período 2013-2014.”*- Ecuador. Llega a las conclusiones:
  - La Resistencia Física si influye en los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja.
  - los deportistas no carecen de conocimiento referente a la Resistencia Física por lo que no repercute en el rendimiento de los mismos, así mismo, la preparación del entrenador si ayuda a los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja lo que se refleja en los mismos con los conocimientos adquiridos en cada entrenamiento.

- Concluyo que las autoridades y directivos de Federación Deportiva Provincial y los técnicos, les falta realizar seguimientos constantes sobre estas fases que son muy importantes en los atletas.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales.**

- Mayta, Y. (2019) en la tesis *“El Atletismo y su Relación con el Desarrollo Motor de los Niños de 5 Años de la I.E. San Juan Bosco- Huacho”* Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Facultad de Educación– Perú. Llega a las siguientes conclusiones:
  - Existe una relación entre el atletismo y el desarrollo motor de los niños de 5 años de la I.E San Juan Bosco- Huacho., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.935, representando una muy buena asociación.
  - Existe relación entre La dimensión velocidad del atletismo se relaciona significativamente con el desarrollo motor de los niños de 5 años de la I.E San Juan 18 Bosco- Huacho debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.774, representando una buena asociación.
  - Existe relación entre la dimensión saltos del atletismo y el desarrollo motor de los niños de 5 años de la I.E San Juan Bosco- Huacho. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.869, representando una muy buena asociación.
- Chavez, F. y Quispe, Y. (2018). en la tesis *“El Atletismo en el Desarrollo de Capacidades Físicas en Niños y Niñas de 6 A 13 Años en el Programa “Ponle Play” del Distrito de Alto Selva Alegre de la Región Arequipa 2018”*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa-Perú. Llegando a las conclusiones:

- Existe una relación demostrada que la práctica del atletismo contribuye a mejorar las capacidades físicas de niños de 6 a 13 años del programa “Ponle Play” del distrito de Alto Selva Alegre.
  - En las pruebas realizadas en el Pretest de Capacidades Físicas en los niños y niñas de 6 a 13 años de edad del Programa “Ponle Play” según los datos estadísticos de medidas de tendencia central tienen una Media baja que indica que sus Capacidades Físicas antes de la implementación de los talleres se encontraban de acuerdo a los baremos entre deficiente y regulares en su mayoría.
  - Las pruebas realizadas en el pre-test los niños y niñas de 6 a 13 años de edad del programa “Ponle Play” según los datos estadísticos de medidas de tendencia central tienen una media por encima de las pruebas pre- test lo que nos indica que sus capacidades físicas tuvieron una mejoría con la práctica del atletismo ya que según la media mostraron una mejoría en sus capacidades físicas.
- De La Cruz, P. y Jiménez, L. (2016) en la tesis *“Ejercicios Pliométricos en el Desarrollo de la Velocidad en los Seleccionados de Fútbol de la Institución Educativa “Alfonso Ugarte” de Huari”*- Universidad Nacional Del Centro Del Perú, Huancayo. Llegan a las conclusiones:
- Los resultados obtenidos por los 17 estudiantes seleccionados de fútbol de la institución educativa “Alfonso Ugarte” de Huari en el pre test fue: 11.338 y en el post test fue: 10.314.
  - El promedio obtenido en el post test es menor al promedio obtenido en el pre test, demostrando que los seleccionados lograron bajar sus tiempos en el Test de Slalom.

- Hay una diferencia significativa en los resultados de los tiempos obtenidos por los seleccionados de fútbol antes y después del programa de ejercicios pliométricos. Por lo cual se concluye que el programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el desarrollo de la velocidad de los seleccionados de fútbol, haciendo que los seleccionados disminuyan su tiempo en el test de slalom, mejorando y desarrollando su velocidad.

### **2.1.3. Antecedentes regionales**

Lizarbe G. y Pacotaype, A. (2016) en la tesis *“Relación Entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, Serie 300 de la UNSCH, 2016”* Ayacucho –Perú. Llegan a las siguientes conclusiones:

- De acuerdo con los resultados hallados con el estadígrafo Tau-b de Kendall se puede observar que el nivel de significancia es 0.08, valor que es mayor a 0,05. Por tanto, se concluye que no existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, serie 300 de la UNSCH, 2016.20.
- De acuerdo con los resultados hallados con el estadígrafo Tau-b de Kendall se puede observar que el nivel de significancia es 0.243, valor que es mayor a 0.05. Por tanto, se concluye que no existe relación entre la actividad física y la asignatura Gimnasia de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, serie 300 de la UNSCH, 2016.
- De acuerdo con los resultados hallados con el estadígrafo Tau-b de Kendall se puede observar que el nivel de significancia es 0.072, valor que es mayor a 0,05. Por tanto, se concluye que no existe relación entre la actividad física y la asignatura atletismo

II de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, serie 300 de la UNSCH, 2016.

#### **2.1.4. Antecedentes locales**

- Estrada, R. y Rojas, H. (2011) en la tesis *“Preparación Física y Psicológica en el Atletismo Prueba de Fondo con los Alumnos de la Institución Educativa San Antonio de Padua- Chaviña-2011”*. Llegando a las conclusiones:
  - La finalidad de la preparación física y psicológica es de preparar el futuro del atleta en condiciones óptimas para desempeñar un papel importante en cualquier circunstancia de práctica del atletismo de mostrando una buena condición física de la misma y también en las actividades de la vida cotidiana puesto que desarrolla e incrementa las funciones orgánicas como la respiración circulación y dirección.
  - La preparación física y psicológica en el atletismo al igual que los demás deportes guarden estrecha relación con los sistemas energéticos, las características morfo funcionales del sujeto: como también la edad, la talla, el peso y el sexo en cual servirá para desarrollar actividades acorde a esta exigencias las actividades desarrolladas en la preparación física psicológica si son demasiados fuentes en 22 intensidad y volumen traen consecuencias sino son corregidos así oportunamente creando problemas en el educando y/o atletas, los mismos que repercuten en su vida social, familiar e intelectual.
- Aycho, T. et al (2010), en la tesis *“Influencia de la Preparación Física en la Disciplina del Atletismo – Pasaje de Vallas en los Alumnos del Nivel Secundaria de la I.E. “9 de diciembre de Coracora”*. Llegando a las conclusiones:

- Los alumnos aprenden y mejoran sus capacidades cuando adquieren un aprendizaje significativo después de darle un trabajo práctico sistemático y gradual de la destreza del pasaje de vallas.
- El trabajo fue sistemático con una buena frecuencia para desarrollar la biomecánica correcta en el pasaje de vallas.
- La práctica constante del pasaje de vallas incrementa el dominio de la técnica de la ejecución de sus fases, también sus habilidades y destrezas que se reflejan en mejorar la biomecánica correcta en el pasaje de vallas.

## **2.2. Teorías Psicopedagógicas**

### **2.2.1. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner (1987).**

“Todas las personas poseen esta gama de inteligencias, pero se diferencian en el nivel de desarrollo de cada una, esto debido al contexto en que se desenvuelven, la dotación biológica, entre otros factores. Por ello, es que las combinan y las emplean en diferentes grados de forma particular y única. La “teoría de las inteligencias múltiples” (la diversidad de las capacidades humanas), propuesta del campo de la psicología cognitiva que rechaza el concepto tradicional de inteligencia y los métodos para medirla. (Gardner, H., 1987. Pg. 04.)

De acuerdo con Howard Gardner las inteligencias predominantes son ocho, cada una de ellas se caracteriza por habilidades y capacidades específicas. Pero, en la ejecución del presente informe hemos priorizado la inteligencia corporal cinestésica, que viene hacer la capacidad para expresar ideas y sentimientos con el cuerpo. Es decir, que implica la coordinación del equilibrio, velocidad, la fuerza y la destreza del individuo para realizar cualquier acción o actividad. Además, esta inteligencia ocupa un lugar importante dentro de desarrollo integral individuo (cognitivo, social o lingüístico), pues se aprende a través de la interacción de los sentidos, acción del cuerpo y de los movimientos para explorar el mundo.

La inteligencia corporal Cinestésica guarda relación con el informe de investigación, ya que, el desarrollo de la competencia tiene la función de unir el cuerpo y el sistema nervioso para lograr el perfeccionamiento del desempeño físico, donde permite el control de movimientos automáticos, voluntarios y manipular objetos perfeccionando las habilidades físicas. Así mismo, esta inteligencia guarda relación en el desarrollo de la prueba de pista como habilidades de coordinación, el equilibrio, la destreza, la flexibilidad en la velocidad pura de 60m, 80, 100m, 200m y 400m planos.

### **2.2.2. La Teoría Socio Cultural de Lev Vygotsky (2013).**

Profundiza en la influencia del entorno sociocultural en el desarrollo cognoscitivo de los estudiantes. La teoría sociocultural de Vygotsky pone el acento en la participación proactiva de las personas con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo. Sostenía que los estudiantes desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social: van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida. (Guerrero, C. 2013, Pg. 179-192.)

Del mismo modo, los procesos de aprendizajes que pasan los estudiantes del contexto son diferentes zonas de desarrollo, que se empezará por el nivel donde se encuentran los mismos que alude al trabajo independiente y garantizar el nivel más alto que alude al trabajo con la ayuda de alguien más capaz. Estas zonas de desarrollo son los siguientes:

- Zona de Desarrollo Real: Es el equivalente a lo que el estudiante sabe. Por tanto, se trata de la situación actual en la que se encuentra el niño. Es el punto de partida desde el cual planificaremos hacia dónde queremos que los estudiantes evolucionen.
- Zona de Desarrollo Próximo: “La distancia entre el nivel de desarrollo real determinado por la resolución independiente de problemas y el nivel de desarrollo potencial

determinado mediante la resolución de problemas bajo la guía de adultos o en colaboración con otros más capaces.”

Es decir, es una zona intermedia entre lo que el estudiante sabe en el momento presente y lo que puede llegar a saber en el siguiente nivel para realizar estas tareas el niño necesita ayuda de algún tipo, que puede ser incluso, la ayuda de sus propios compañeros. Para ello, Vygotsky sugería que los profesores podían utilizar actividades de aprendizaje cooperativo para avanzar en sus conocimientos y habilidades.

Las estrategias que se utilizan para ayudar al estudiante en su zona de desarrollo próximo hasta su zona de desarrollo potencial se llaman «andamios». Es decir, es como si usamos la ayuda de andamios para construir la siguiente planta de un piso, al que desde el suelo (de forma independiente) no llegaríamos.

- La Zona de Desarrollo Potencial: Es lo que el estudiante no sabe, por tanto, tarea del profesor determinar el objetivo de hacia dónde quiere llevar el aprendizaje del alumno. Es decir, cuál será su siguiente paso de aprendizaje, pongamos un ejemplo. Un estudiante supera los estándares como realizar efectivamente las fases de la velocidad pura, el siguiente paso es ayudarlo a mejorar su biomecánica de la velocidad utilizando su propia técnica. Una vez este objetivo quede conseguido, será lo que el alumno ya sabe, por lo que se convertirá en su Zona de Desarrollo Real y el ciclo comenzará de nuevo.

Por lo tanto, la relación que guarda esta teoría psicopedagógica de Lev Vygotsky con el trabajo de investigación, es que una vez enfocado el diagnóstico de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, se planteará una propuesta basado en la prueba de pista, cuyas sesiones de aprendizaje se desarrollarán teniendo en cuenta las tres zonas de desarrollo acorde a los resultados obtenidos en el recojo de la información, donde los estudiantes serán guiados de manera planificada con un conjunto de actividades hasta alcanzar un desarrollo potencial de las capacidades en estudio.

### **2.2.3. Teoría por Descubrimiento de Jerome Bruner (2015)**

Define que el aprendizaje por descubrimiento consiste en un método de enseñanza que tiene como centro al estudiante, con lo que parte de un modelo de educación más constructivista. En él son los estudiantes quienes a través de investigaciones y resoluciones de problemas van a lograr el aprendizaje final que se espera obtengan con su trabajo. (Moreno, C. 2015, Pg. 1.)

Esta pedagogía se encuentra entre las herramientas integrales y motivadoras que los profesores deben emplear para lograr un proceso de enseñanza y aprendizaje que parta de los propios alumnos y sus intereses, adaptándose a sus propias necesidades y potenciando su desarrollo. Determinado como una metodología que pretende que el alumno relacione conceptos, busque los conocimientos y asimile esa información, incorporándola de ese modo a sus aprendizajes previos. Con todo ello, el estudiante creará las herramientas necesarias para ir construyendo sus propios conocimientos. El maestro se convierte, por tanto, en un guía durante el desarrollo del estudiante, orientándolo en el proceso de búsqueda de resolución de los problemas y temas planteados.

Así mismo, Bruner ha distinguido tres modos básicos mediante los cuales el ser humano representa sus modelos mentales y la realidad. Estos son:

- Representación actuante ("enactivo"): consiste en representar cosas mediante la reacción inmediata de la persona. Este tipo de representación ocurre marcadamente en los primeros años de la persona, Bruner la ha relacionado con la fase sensomotriz de Piaget en la cual se fusionan la acción con la experiencia externa.
- Representación icónica: consiste en representar cosas mediante una imagen o esquema espacial independiente de la acción. Sin embargo, tal representación sigue teniendo algún parecido con la cosa representada. La elección de la imagen no es arbitraria.

- La representación simbólica, mediante el lenguaje, puede usarse para describir estados, imágenes y cosas, lo mismo que sus relaciones mutuas. También se puede usar para prescribir acciones.

Los tres modos de representación son reflejo de desarrollo cognitivo, pero actúan en paralelo. Es decir, una vez un modo se adquiere, uno o dos de los otros pueden seguirse utilizando en estos tiempos.

El presente informe se relaciona, en definitiva, ya que, Bruner (1974) sugiere que de una competencia motriz general, el estudiante va adquiriendo nuevos patrones motores que debe repetir hasta controlarlos. Una vez que adquiere el control, los incorpora en secuencias de acción más complejas. Es decir, el desarrollo de la competencia motriz debe ser considerado, por lo tanto, como una organización jerárquica de componentes o subrutinas, donde módulos adquiridos previamente pasan a formar parte de habilidades más complejas en el curso del desarrollo personal. Así mismo, las recomendaciones efectivas para desarrollar en el campo del deporte se pueden percibir que existen infinidad de actividades que pueden generar el aprendizaje por descubrimiento, una de ellas es el empleo de actividades lúdicas desarrollado en el atletismo centrado en la prueba de pista donde estos mismos orientan al alumno a poner en juego sus habilidades, destrezas, capacidades y lograr el aprendizaje por descubrimiento.

### **2.3. Competencias del Área de Educación Física y la importancia del Atletismo en su desarrollo.**

#### **2.3.1. *El Perfil de Egreso y las Competencias del Sistema Educativo***

El Currículo Nacional visibiliza y da forma al derecho a la educación de nuestros estudiantes al expresar las intenciones del sistema educativo, las cuales se definen en el Perfil de egreso de la Educación Básica, en respuesta a los retos de la modernidad y a las

diversas necesidades, intereses, aspiraciones, valores, modos de pensar, de interrelacionarse con el medio y formas de vidas valoradas por nuestra sociedad.

En Perú la palabra currículo es introducida a inicios del siglo XX, en el cual se refleja y se expresa la estructura social que se cuenta con un currículo integrado desde el año 2005, que fue producto de la unión de los currículos de los niveles de inicial, primaria y secundaria, los cuales habían funcionado de forma independiente hasta entonces.

En 2009, se lanzó una segunda versión del Currículo Nacional que, a diferencia de la primera, apostaba por un enfoque por competencias; es decir, los logros que los niños y niñas debían alcanzar fueron expresados en la posibilidad de “saber hacer” y no solo “conocer”.

El Currículo Nacional de la Educación Básica aprobado por el Ministerio de Educación se elaboró tomando en cuenta los resultados de 14 estudios, 9 mesas técnicas, 1 conferencia nacional, 6 mesas de diálogo regionales, 20 consultas focalizadas en Lima y 1 consulta nacional en Ayacucho, realizados entre 2012 y 2015. (MINEDU:2005-2016).

Asimismo, el Currículo apunta a promover una formación que integre coherente y armónicamente las potencialidades de los estudiantes en lo ético, espiritual, cognitivo, afectivo, comunicativo, estético, corporal, cultural y sociopolítico, a fin de lograr su realización plena en la sociedad. (Currículo Nacional 2016 p. 18)

La UNESCO manifiesta que: "currículo son todas las experiencias, actividades, materiales, métodos de enseñanza y otros medios empleados por el profesor o tenidos en cuenta por él, en el sentido de alcanzar los fines de la educación" (UNESCO 1958, p.45).

### ***2.3.2. Enfoque y competencias del Área de Educación Física.***

#### ***2.3.2.1. Enfoque del Área de Educación Física***

El enfoque de corporeidad es la base del desarrollo del Área de Educación Física. La corporeidad como la percepción del cuerpo, y el movimiento motriz dándole expresión al

mismo, son elementos característicos y distintivos que por medio de la Educación Física va formando la identidad individual y colectiva de la especie humana. (Pérez, J. y Gardey A. 2017, Pg. 234).

### **2.3.2.2. Competencias del Área de Educación Física**

Las competencias del Área de Educación Física de acuerdo al Currículo Nacional son los siguiente:

#### **2.3.2.2.1. Se desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad.**

Se evidencia cuando el estudiante relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales. (Currículo nacional 2016. P.30).

Para su desarrollo toma en cuenta el desarrollo de capacidades, entendiendo como su definición que: “Son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Involucra a las siguientes capacidades:

- **Comprende su cuerpo.**

Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones. (Cartel de Competencias del Área de E.F.)

Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los

otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción. (Cartel de Competencias del Área de E.F.)

- **Se expresa Corporalmente.**

Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región. (Cartel de Competencias del Área de E.F.)

Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás. (Cartel de Competencias del Área de E.F.)

**2.3.2.3. Estándares de la competencia.**

Son descripciones del desarrollo de la competencia en niveles decreciente complejidad, desde el inicio hasta el fin de la Educación Básica, de acuerdo a la secuencia que sigue la mayoría de estudiantes que progresan en una competencia determinada. Estas descripciones son holísticas porque hacen referencia de manera articulada a las capacidades que se ponen en acción al resolver o enfrentar situaciones auténticas. (Currículo Nacional 2016. P.22).

**2.3.3. El Atletismo y la Prueba de Pista o Velocidad Pura**

Según los griegos 776 a.c. La celebración de las primeras Olimpiadas se produjo en el año 776 a.c. en Grecia, en la ciudad de Olimpia (ciudad que da nombre a la competición), donde el primer evento deportivo celebrado fue la carrera llamada “stadion” (de estadio) que contaba con un recorrido de poco más de 192 metros, que equivalían a 200 veces el pie de Heracles.

Otras pruebas de atletismo en las Olimpiadas de aquella misma época incluían carreras campo a través, una carrera con armaduras y un pentatlón que consistía en carrera

de estadio, salto de longitud, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina y lucha libre. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.17).

Según los Romanos 186. a.c. Practicaron el atletismo hacia el año 186 a.c. aunque el primer estadio romano que se construyó tardó cien años en llegar con el Emperador Domiciano. Aunque los Juegos se convirtieron en un espectáculo circense, en los que el único valor que tenían tanto los deportistas como los espectadores era la victoria a toda costa, lo que conllevó la corrupción y el descrédito. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.18).

Irlanda 632 Organiza las Pruebas. Organizó entre los años 632 y 1169 juegos que incluían pruebas desconocidas para los griegos, como el salto con pértiga, el lanzamiento de martillo y una forma de carrera campo a través. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.17).

Edad Media XIX (Creación). Según los historiadores, el rey Enrique II de Inglaterra (1133-1189) hizo construir campos de deportes en las cercanías de Londres para la práctica de lanzamiento del martillo, la barra y la pica y también para distintos juegos de pelota. Al mismo tiempo, la juventud de Londres se desafiaba en largas carreras a través de la ciudad. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.18).

Francia Primera Olimpiada 1796, 1797 y 98 en París. En Francia, la Olimpiada de la República fue una competición deportiva celebrada en 1796, 1797 y 1798 en París. La prueba reina de este intento de rehabilitación de los Juegos Olímpicos era una carrera a pie. Este evento marcó la transición entre el deporte del Antiguo Régimen y el deporte moderno, como lo demuestra el uso del sistema métrico decimal en el deporte por primera vez. Además, por primera vez también en el deporte, las carreras fueron cronometradas utilizando dos relojes marinos de guerra. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.18).

Creación de la IAAF, 1912. Recién creada en 1912, la Federación Internacional de Atletismo, establece en su Constitución el principio del amateurismo, a imagen del credo

del Comité Olímpico Internacional que protege la pureza de la competición amateur sobre la carrera profesional. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.19).

### **2.3.3.1. Definición e importancia de la prueba de pista**

El atletismo está constituido por un sinnúmero de modalidades deportivas ya que agrupa las más diversas disciplinas deportivas. Así, llegan a formar parte del atletismo, disciplinas de carácter cíclico: carreras de distintas distancias. (Polischuk, V. 2007 Pg. 13).

La prueba de pista o velocidad pura “Son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas. Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían, aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes. La prueba de pista toma en cuenta la definición de velocidad que “Es la capacidad física de realizar un movimiento cubrir un espacio, en condiciones dadas en el menor tiempo más importante relacionado con la mejora del rendimiento en el deporte. (Julián. P y Ana, G. 2015. Pg. 289, p. 4-9.).

### **2.3.3.2. Fases de la Velocidad Pura.**

#### **- Fase de Amortiguación.**

Se inicia cuando el pie toma contacto con el suelo. El pie al bajar, pasa de apuntar el suelo con el talón al efectuar el contacto con el inferior del metatarso. Es una acción rápida zarpazo. El pie nunca entra de talón, aunque en ocasiones puede hacerlo a simple vista. Cuando mayor es la velocidad de carrera el apoyo se efectúa más cerca de los dedos. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.35).

#### **- Fase de Apoyo.**

Los 14 primeros pasos tras la salida son mucho más cortos, van aumentando su longitud en 20 centímetros aproximadamente hasta llegar la longitud máxima de zancada. en estas primeras zancadas se hace debajo del centro de gravedad (CG) de la aleta y poco a

poco van adelantándose. El cuerpo va mucho más inclinado adelante. La eficacia de la salida depende de la velocidad de reacción, de la fuerza explosiva y de la técnica. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.41).

- ***Fase de Impulso.***

La fase de impulso comienza en el momento en que el centro de gravedad sobrepase el apoyo. Los extensores del muslo y del pie comienzan la contracción responsable de la extensión del muslo. A la contracción muscular se sumará la liberación de energía elástica de los tendones y de la veda plantar un pie reactivo y espástico se determina para correr con eficacia. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.37).

- ***Fases de Vuelo.***

Es una fase de transición entre el impulso y el apoyo. Se caracteriza por la acción circular del talón de la pierna que ha finalizado el impulso, la pierna se flexiona por la rodilla y el talón va buscar al glúteo, el que nos despegara hasta bien entrada la fase de impulso. La pierna libre pasa con horizontal con flexión de rodilla (máximo tan den) a buscar efectivamente con una extensión de la articulación de la rodilla y el pie va buscar el suelo con la rodilla (con la acción del zarpazo evitara el contacto). (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.37).

**2.3.3.3. Elementos del Entrenamiento.**

El entrenamiento es una metodología para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición. Como señalan habitualmente numerosos entrenadores y deportistas, no en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico estratégico, por lo tanto, en su rendimiento deportivo, así como la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto global de los deportistas, como un elemento más que va interactuar, apropiadamente con las parcelas físicas, técnicas y tácticas estratégicas. (Buceta, J. 1998, Pg. 268-269).

- ***Físico.***

El entrenamiento físico deportivo es con el objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; la competición deportiva en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales (las que hayan desarrollado en el entrenamiento) para poder obtener un resultado satisfactorio; y el área de apoyo a las dos anteriores en la que se debe optimizar su funcionamiento general como abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de las lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos. (Buceta, J. 1998, Pg. 268-269).

- ***Táctico.***

Los factores influyen el estudio de las reglas tácticas de los futuros adversarios para mejorar la propia estrategia y los tácticos optimas según las capacidades de los deportistas, en consecuencia, perfeccionar y diversificar las reglas tácticas desarrolladas en su modelo que dificulte las acciones de los futuros adversarios. (Ros Raposo, A. 2000, Vol. 24).

- Táctica general

- Táctica particular

- ***Psicológico.***

Para Ryff, (1989) citados por, Villarroel, Urzúa, Silva, Pavez, Celis-Atenas, (2013). “Constituye uno de los eslabones fundamentales de la psicología positiva, la cual ha estado enmarcada principalmente entre dos perspectivas que explican un modelo de mundo y un modelo de sujeto”. Pg. 03.

**2.3.3.4. Características de la Prueba de Pista.**

La Anchura de las Líneas: Será de 5 cm a excepción de los trazos de colocación de las vallas, que serán de 1.5 cm de anchura. Serán de color blanco, a excepción de las líneas de salida intermedias y los trazos de colocación de vallas, que irán de otro color. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.25).

**Bordillo.** El linde interior (situado a la izquierda del atleta) será una línea blanca de 5 cm de anchura y cuando la recta se encuentra integrada en la pista en anillo, irá provisto de un bordillo de aluminio o de otro material apropiado, de unos 5 cm de altura y como mínimo, otros 5 cm de anchura, colocado horizontalmente en toda su longitud. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.25).

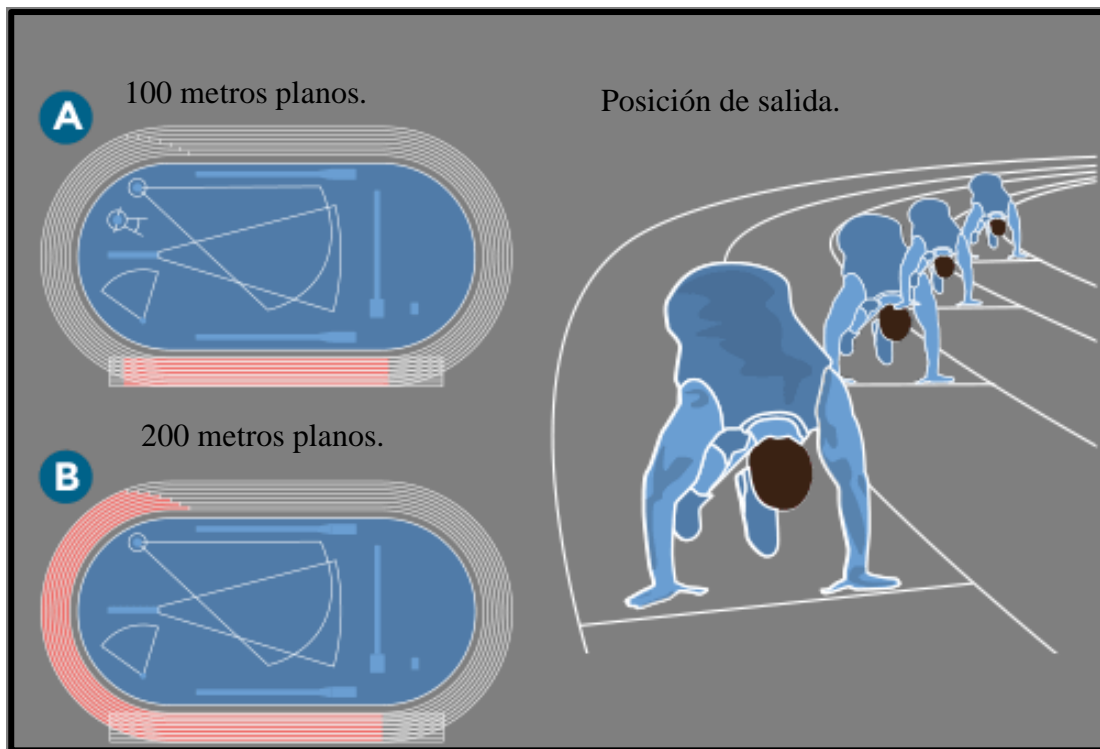
**Líneas de Salida y Llegada:** Se trazan perpendicularmente al bordillo interior. Serán continuas, y tendrán sus extremos en las líneas exterior e interior, por lo que tendrán una longitud coincidente con la anchura de la recta. Las intersecciones de las líneas de las calles con la línea de llegada estarán pintadas en color negro. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.25).

**Líneas de Pasillo o Calle:** Se traza paralelamente al bordillo a una distancia determinada multiplicando el número de calles que la separen de dicho bordillo por la anchura de una calle. Cada participante dispondrá de un pasillo independiente para realizar toda su carrera, de un ancho de 1.22 m ( $\pm 0.01$  m), incluida la línea límite situada a la derecha en dirección de carrera. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.25).

**Zona de Frenada.** Es la zona que se encuentra una vez atravesada la línea de llegada. Debe tener una longitud de 17 m. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.25).

**Zona de Llegada:** En los últimos 5 m de carrera es optativo colocar una parrilla de llegada compuesta por una serie de líneas paralelas a la de llegada. Existen dos opciones: la primera es trazar cinco líneas separadas 1 m entre sí y con la línea de llegada; la siguiente sería trazar cuatro líneas (tres continuas y una discontinua) separadas 5, 3, 2 y 1 m de la llegada. Las calles pueden señalizarse con números de altura mínima 0.5 m leídos en la dirección de la carrera. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.25).

**Tacos de Salida:** Son los dispositivos que utilizan los corredores para realizar las salidas en las pruebas de velocidad. (Ros Aguilera, G. 2014, Pg.27).



**Figura 1** Medida de los Carriles en 60 a 200 Metros Planos.

#### **2.3.3.5. Bases de los Jueces.**

Los atletas se colocarán en los tacos de salida a la voz “a los puestos” que da el juez de salida. Rodilla en tierra y con las manos apoyadas en el suelo detrás de la línea de salida esperaran la voz de salida “listos”, para cambiar de posición, elevar las caderas y quedarse sobre el apoyo de los tacos y manos detrás de la raya. (Ros Aguilera, G. 2014 Pg.38).

#### **- A sus Puestos.**

Los corredores situados unos metros de la línea de salida se dirigen a los tacos de salida y colocaran los pies apoyados sobre los tacos y con los dedos en contacto con el suelo.



*Figura 2 Primera Voz (A sus Puestos).*

- *Listos.*

A la voz de listos el atleta levantara la cadera por encima de los hombros y cargara todo el peso del cuerpo sobre las manos. Las piernas semiflexionadas por las rodillas (la delantera unos  $90^\circ$  y la trasera  $130^\circ$ ) en esta posición, la proyección de los hombros cae delante de la línea de salida.



*Figura 3 Segunda Voz (Listos).*

- *Disparo.*

Cuando el atleta escuche el disparo abandonará las manos del suelo; esta acción romperá la acción del CG. La pierna retrasada se elevará al frente doblada por la rodilla, mientras que la delantera empuja el taco y busca la extensión total. En el instante anterior a que el pie adelantado abandona el taco.



*Figura 4 Tercera Voz (disparo).*

**2.3.3.6. *Atleta***

Se define cuando la persona tiene la capacidad física fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y en consecuencia está apto para realizar actividades físicas (Real Academia Española 2010, Pg. 8).

Las cualidades físicas del atleta vienen hacer: La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Cada vez que se realiza un ejercicio físico actúan de manera simultánea, al estar íntimamente unidas. Toda actividad física incorpora dentro de ciertos niveles, elementos de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. (Obrador, E. & Sebastiani, E. 2000 Vol. 561).

- ***Fuerza.***

Se considera ejercicio de fuerza aquello donde existe una carga, un peso o un obstáculo a mover.

- ***Velocidad.***

Se trata de un ejercicio de velocidad cuando es realizado lo más rápido posible y con una alta vivacidad de gestos.

- ***Resistencia.***

Son ejercicios de resistencia, cuando la distancia, la duración o el número de repeticiones es grande.

- ***Flexibilidad.***

Hablamos de ejercicios de flexibilidad cuando se exige un estiramiento muscular para realizar un gesto o movimiento con la máxima amplitud.

## **2.4. Definición de términos básicos.**

### **2.4.1. Educación**

La educación es un proceso humano y cultural complejo. Para establecer su propósito y su definición es necesario considerar la condición y naturaleza del hombre y de la cultura en su conjunto, en su totalidad, para lo cual cada particularidad tiene sentido por su vinculación e interdependencia con las demás y con el conjunto. (León, A. 2007, Pg. 596).

### **2.4.2. Educación Física**

La educación física, al centrar su acción educativa en la adquisición de una cultura corporal y en el desarrollo de la motricidad, pone en contacto al alumnado simultáneamente con el entorno físico, social y cultural. Si a ello añadimos que es un área que prioriza los contenidos actitudinales y procedimentales, no podemos poner en duda que constituye una materia privilegiada para contribuir a la adquisición de las competencias básicas del currículo. (Arribas T. 2007, Pg. 34).

### **2.4.3. *Aprendizaje***

Se conoce como un proceso de construcción de conocimientos a nivel personal teniendo en cuenta la experiencia anterior y la interacción con su medio social y físico. (Muños, E. 2000, Pg. 184)

### **2.4.4. *Competencia***

Es la habilidad para afrontar demandas externas o desarrollar actividades y proyectos de manera satisfactoria en contextos complejos, implica dimensiones cognitivas y no cognitivas: conocimientos, habilidades cognitivas, habilidades prácticas, actitudes, valores y emociones. (Pérez Gómez, 2008, Pg. 59-102).

### **2.4.5. *Desempeño***

Se define desempeño, cómo las acciones o comportamientos observados en los empleados que son relevantes el logro de los objetivos de la organización. En efecto, afirma que un buen desempeño laboral es la fortaleza más relevante con la que cuenta una organización. (Chiavenato, I. :2000 Pg. 489).

### **2.4.6. *Capacidad***

Es para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. (Díaz, J. 2014, Pg. 24-39.)

### **2.4.7. *Estándares de Aprendizaje***

El estándar de aprendizaje tiene un por qué. El estándar es un patrón; se trata de un resultado al que todos los alumnos deben llegar, y es el mismo para todos. Se definen así los estándares de aprendizaje, como habilidades o conocimientos que el conjunto del alumnado debe adquirir. (Fernández, J., & López Facal, R. 2018, Pg.128-146.).

#### **2.4.8. Prueba de Pista.**

Son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas. Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían, aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes. (Pérez J. y Gardey A. 2021. Pg. 4-9).

#### **2.4.9. La motricidad**

“Es una a la capacidad que tenemos las personas de manifestarnos en el mundo de forma intencional y consciente, buscando trascender, superarnos, con sentido lúdico y desarrollo personal; es nuestra manifestación de lo que somos en el mundo que estudia al ser humano en esa búsqueda de la trascendencia a través de su corporeidad. (Sergio, M. 2006. Pg. 14-33).

#### **2.4.10. Coordinación**

En la formación de la capacidad motora, tanto las capacidades condicionales como las coordinativas son componentes esenciales. Sin embargo, frecuentemente se considera que la coordinación motriz, al igual que las capacidades condicionales, se desarrolla. El objetivo del presente artículo es fundamentar la adquisición de la coordinación motriz como un producto del aprendizaje por parte de los distintos componentes responsables de la regulación y conducción de la acción motriz, no del desarrollo. Por medio de la aplicación de los métodos. (Mejía, N. (2020, Pg. 154-161).

#### **2.4.11. Propuesta de un Programa basado en la prueba de pista.**

Es un programa que considera un conjunto de actividades y estrategias basados en la prueba de pista, que serán aplicados y articulados a las sesiones de aprendizaje del área de Educación Física y la práctica de los mismos en talleres programados de manera paralela. A través de esta propuesta pretendemos que nuestros estudiantes desarrollen la competencia

se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, de forma divertida y participativa.

## Capítulo III

### Sistematización de Hipótesis

#### 3.1. Sistematización de Hipótesis

Una hipótesis está basada en una respuesta y en la esperanza de una explicación entre las variables que se da en este trabajo de investigación, en tal sentido establecemos las siguientes hipótesis.

##### 3.1.1. *Hipótesis General*

Existe inadecuado desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua” y la Propuesta basado en la prueba de pista mejorará el desarrollo de la competencia.

##### 3.1.2. *Hipótesis Específica.*

- Existe inadecuado desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de educación Secundario de la I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.
- Existe inadecuado desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de educación Secundario de la I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.
- La propuesta de un programa basado en la prueba de pista mejorará el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

#### 3.2. Sistema de Variables

Un sistema de variables consiste “en una serie de características por estudiar, definidas de manera operacional, es decir, en función de sus indicadores o unidades de medida”. (Álvarez W. 2008, Pg. 59).

**Tabla 1***Sistematización de Variables*

<b>Variable fáctica</b>	<b>Variable temática</b>
Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Prueba de pista
<b>Indicadores</b>	<b>Indicadores</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprende su cuerpo.</li> <li>✓ Se expresa corporalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carrera de velocidad</li> <li>✓ Elementos del entrenamiento.</li> <li>✓ Fases de la velocidad pura</li> </ul>

**3.3. Definición Conceptual de las variables**

Las variables en el presente informe de investigación son las características estudiadas que se toman diferentes valores o actitudes que muestra el objeto o fenómeno de estudio, como tal se muestra en el siguiente cuadro se define las variables.

**Tabla 2***Conceptualización de las Variables*

<b>Variable Fáctica</b>	<b>Concepto</b>
Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se define a la relación que tiene él estudiante con su imagen corporal y la influencia de la aceptación de los otros al concepto de sí mismo. Se expresa cuando realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.
<b>Variable Temática</b>	
Prueba de pista	Son diferentes actividades que forman parte del atletismo, en las que se realizan saltos, lanzamientos de varios objetos y, cómo no, carreras a diversas distancias como la seleccionada “velocidad pura”. Este deporte es uno de los más antiguos y practicados a lo largo de la historia, estando conformado por diferentes competiciones
<b>Variable propositiva</b>	
Propuesta de un programa basado en la prueba de pista.	Es un programa que considera un conjunto de actividades y estrategias basados en la prueba de pista, que serán aplicados articulados a las sesiones de aprendizaje del área de Educación Física y la práctica de los mismos en talleres programados de manera paralela. A través de esta propuesta pretendemos que nuestros estudiantes desarrollen la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, de forma divertida y participativa.

### 3.4. Operacionalización de Variables.

En el presente informe, la operacionalización de variables es operacional porque se puede señalar el instrumento y el método por medio del cual se hará la medición de las variables.

**Tabla 3**

*Operacionalización de la Variable Fáctica*

<b>Vari able.</b>	<b>Dimensión</b>	<b>indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala valorativa</b>	<b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b>
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo.	<p>Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.</p> <p>Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿coordina sus movimientos corporales en actividades recreativas?</li> <li>- ¿Muestra habilidades al desarrollar actividades pre deportivas?</li> <li>- ¿Realiza movimientos específicos en diferentes acciones deportivas?</li> <li>- ¿Resuelve acciones de alternancia de sus lados en las actividades recreativas?</li> <li>- ¿Desarrolla el dominio de sus lados en un espacio y tiempo determinado?</li> </ul>	<p>E = Excelente</p> <p>B = Buena</p> <p>R = Regular</p> <p>D = Deficiente</p>	<p><b>Técnica: Encuesta</b></p> <p>Es un estudio de observación usado por la investigación, el cual es aplicado mediante cuestionarios previamente formulados con que el encuestado responderá a diversas preguntas para ayudar al investigador.</p> <p><b>Instrumento: Cuestionario</b></p>

## Se expresa corporalmente

Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.

- Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.

- ¿Toma conciencia sobre el desarrollo de su cuerpo en la interacción con los objetos?
- ¿Realiza la técnica de expresión postural en relación a la actividad física?
- ¿Realiza la acción gestual frente a las actividades físicas?
- ¿Manifiesta sus emociones en situaciones de juego y actividad física?
- ¿Expresa emociones a través del movimiento corporal?
- ¿Expresa ideas al utilizar materiales en las actividades físicas?
- ¿Se desarrolla emocionalmente en la práctica de actividad física para encontrarse consigo mismo?

## Capítulo IV

### Metodología de la Investigación

#### 4.1. Método de la Investigación.

El informe de investigación utiliza el método científico. “El método científico es un conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis y los instrumentos de trabajo investigativo.” (Tamayo, M. 2012, Pg.30).

#### 4.2. Tipo de la Investigación.

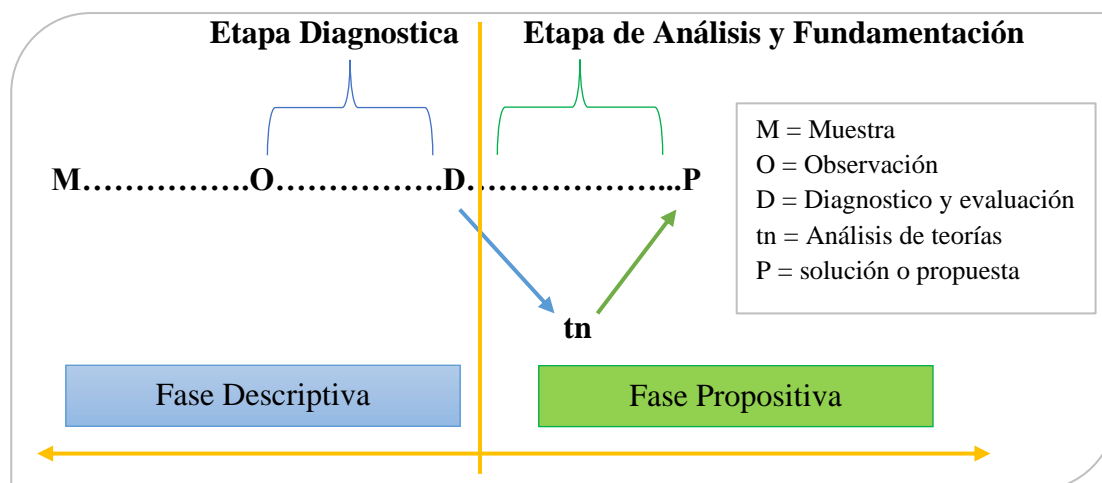
La presente investigación es de tipo básica teórica, del cual se describirá las características y comportamientos de los hechos reales de la muestra seleccionada de tal modo que, se ampliará los conocimientos sobre la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. “Se denomina investigación pura, teórica o dogmática por que se origina en un marco teórico y permanece en él. El objetivo es incrementar los conocimientos científicos, pero sin contestarlos con ningún aspecto práctico”. (Muntane 2010, Pg. 221).

#### 4.3. Nivel de la Investigación.

El nivel de investigación es descriptivo porque establece una descripción lo más completo posible de un fenómeno, situación o elemento concreto, sin buscar ni causas o consecuencias de éste, mide las características y observa la configuración, los procesos que componen los fenómenos, obteniendo datos esclarecedores del estado de situación.

#### 4.4. Diseño de la Investigación.

El diseño de investigación en el presente informe es descriptivo propositivo, que se enfoca en una solución teórica frente a un problema del cual se ha hecho un previo diagnóstico a los hechos o fenómenos de la realidad. El esquema del diseño de investigación se muestra a continuación:



## 4.5. Población y Muestra

### 4.5.1. Población.

**Tabla 4**

*Estudiantes de la I.E.S. “San Antonio de Padua” de Chaviña*

Grado	Sección	total	100%
1°	“A” y “B”	37	18 %
2°	“A” y “B”	35	17%
3°	“A” y “B”	56	28%
4°	“A” y “B”	29	14%
5°	“A” y “B”	46	23%
Total		203	100%

**Fuente:** Nómina de matrícula de la I.E.S. “San Antonio de Padua” de Chaviña.

### 4.5.2. Muestra

**Tabla 5**

*Muestra de Estudiantes de la I.E.S. “San Antonio de Padua” de Chaviña*

Grado	Número de estudiantes		total	100%
	Varones	mujeres		
2° “A”	7	12	19	53%
2° “B”	6	11	17	47%
TOTAL			36	100%

#### 4.6. Técnicas e Instrumentos de la Investigación.

Se enfatizó el uso de las siguientes técnicas.

**Tabla 6**

*Técnicas e instrumentos Aplicados*

Técnicas	Instrumentos
<b>Observación:</b> Es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación.	Guía de Observación
<b>Técnica fichaje:</b> El fichaje es una técnica utilizada especialmente por los investigadores. Es un modo de recolectar y almacenar información. Cada ficha contiene una serie de datos extensión variable pero todos referidos a un mismo tema, lo cual le confiere unidad y valor propio.	Ficha bibliográfica Fichaje de resumen Ficha de investigación
<b>Procesamiento de la información:</b> permite procesar y representar en gráfico s estadísticos y otros esquemas, la información recopilada en la ejecución de las actividades de aprendizaje, con la finalidad de medir el porcentaje de logro en función de los objetivos y las conclusiones. Los datos recopilados serán procesados y representados en gráficos estadísticos, con la finalidad de comparar los resultados para precisar la información y poder arribar a las conclusiones.	Cuadros Gráficos estadísticos

#### 4.7. Selección y Validación de Instrumentos

Por la naturaleza del área de Educación Física se ha seleccionado una guía de observación que permita evaluar y diagnosticar el nivel de desarrollo de la competencia, para ello, se ha tomado en cuenta las dos capacidades como dimensiones de evaluación. Se cuenta con 12 ítems distribuidos en las dos dimensiones.

El instrumento fue sometido a juicio de expertos para hallar su validez, con la participación de docentes del instituto superior concedores del campo de investigación y especialistas del área, cuyo resultado se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 7***Validación por juicio de expertos de la Guía de Observación*

<b>Docentes Revisores</b>	<b>Cargos</b>	<b>Valoración</b>
Mg. José Sanchez Aspilcueta	Director del IESPPúb “FGC”	Bueno
Mg. Elvy Ayvar Cortez	Asesora de la Investigación	Bueno
Prof. Lizardo Fernandez Vargas	Docente de Educación Física	Bueno
Resultado		Aplicable

**4.8. Procesamiento Análisis e Interpretación de la Información para determinar la****Fase Diagnóstica****4.8.1. *Procesamiento de la Información de la Competencia Se desenvuelve de Manera****Autónoma a través de su Motricidad*





**Tabla 10**

*Consolidado General de los resultados de la Competencia Se desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad en los estudiantes del 2° “A” y “B” de la Muestra de estudio*

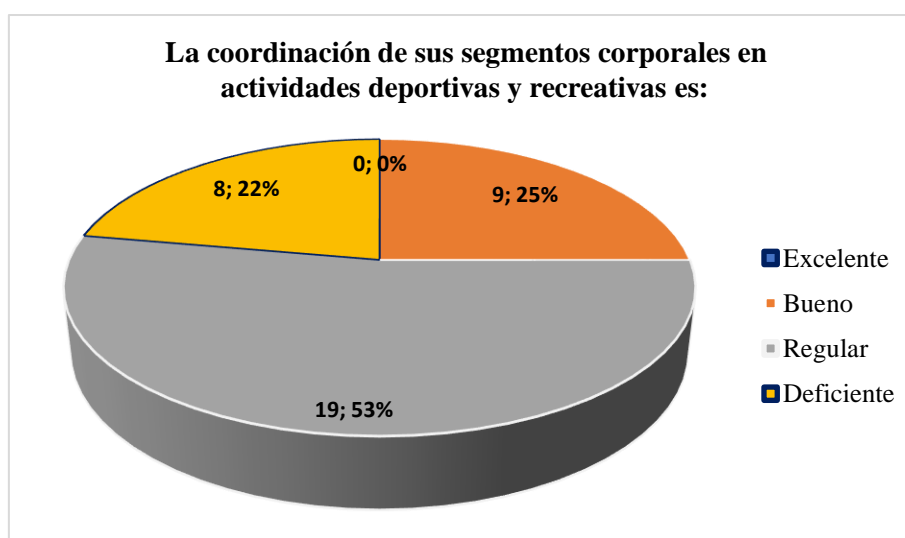
Escala de Valoración	Dimensión 1: Comprende su Cuerpo												Total	%	Dimensión 2: Se expresa Corporalmente												Total	%
	p1	%	p2	%	p3	%	p4	%	p5	%	p6	%			p7	%	p8	%	p9	%	p10	%	p11	%	p12	%		
<b>Excelente</b>	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	1	3	<b>2</b>	<b>0,93</b>	1	3	2	6	0	0	3	8	2	6	2	6	<b>10</b>	<b>4,63</b>
<b>Bueno</b>	9	25	12	33	14	39	7	19	12	33	8	22	<b>62</b>	<b>28,70</b>	10	28	8	22	10	28	8	22	10	28	9	25	<b>55</b>	<b>25,46</b>
<b>Regular</b>	19	53	15	42	15	42	16	44	16	44	18	50	<b>99</b>	<b>45,83</b>	17	47	15	42	20	56	18	50	16	44	17	47	<b>103</b>	<b>47,69</b>
<b>Deficiente</b>	8	22	8	22	7	19	13	36	8	22	9	25	<b>53</b>	<b>24,54</b>	8	22	11	31	6	17	7	19	8	22	8	22	<b>48</b>	<b>22,22</b>
<b>Total</b>	36	100	36	100	36	100	36	100	36	100	36	100	<b>216</b>	<b>100</b>	36	100	36	100	36	100	36	100	36	100	36	100	<b>216</b>	<b>100</b>

#### 4.8.2. Procesamiento de la Información de la Dimensión 1 Comprende su Cuerpo

**Tabla 11**

*Dimensión Se Expresa Corporalmente, Pregunta 1.*

La coordinación de sus segmentos corporales en actividades deportivas y recreativas es:		
Escala de valoración	f	%
Excelente	0	0
Bueno	9	25
Regular	19	53
Deficiente	8	22
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 5** Dimensión Se expresa corporalmente Pregunta 1. Interpretación Porcentual.

#### Interpretación 1

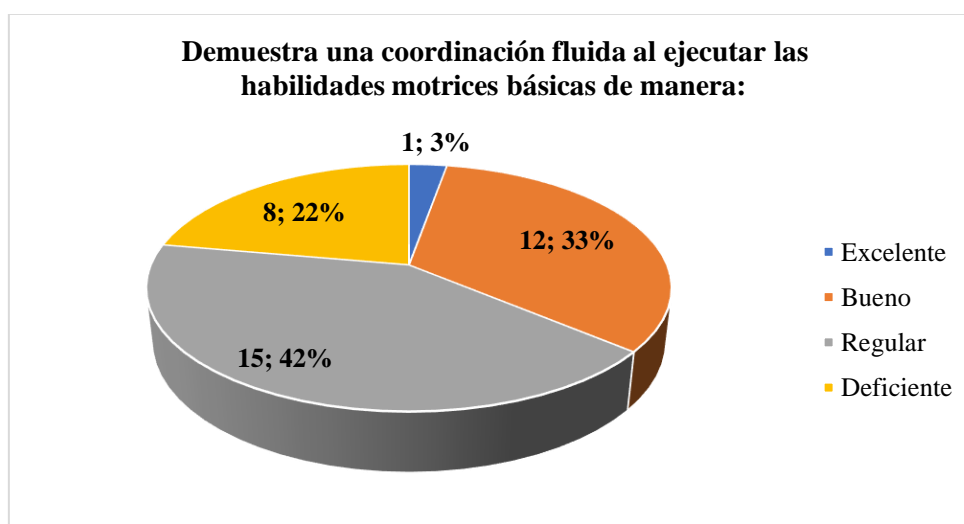
En la tabla 11 y la figura 1, en relación a la dimensión 1 y pregunta 1 se tiene los siguientes resultados: ningún estudiante se ubica en la escala excelente, 9 estudiante que hacen el 25% se ubican en la escala bueno, 19 estudiantes que hacen el 53% se ubican en la escala regular y 8 estudiantes que hacen el 22% se ubica en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. En base a estos resultados podemos afirmar, que el 75% de los estudiantes presentan dificultades en mayor o menor grado en la coordinación de sus segmentos corporales en actividades deportivas y recreativas. Por tanto, a fin de

resolver esta situación problemática se requiere plantear alternativas de solución que permita desarrollar la capacidad comprende tu cuerpo.

**Tabla 12**

*Pregunta 2*

Demuestra una coordinación fluida al ejecutar las habilidades motrices básicas de manera:		
Escala de valoración	f	%
Excelente	1	3
Bueno	12	33
Regular	15	42
Deficiente	8	22
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 6** Interpretación Porcentual, Pregunta 2.

### Interpretación 2

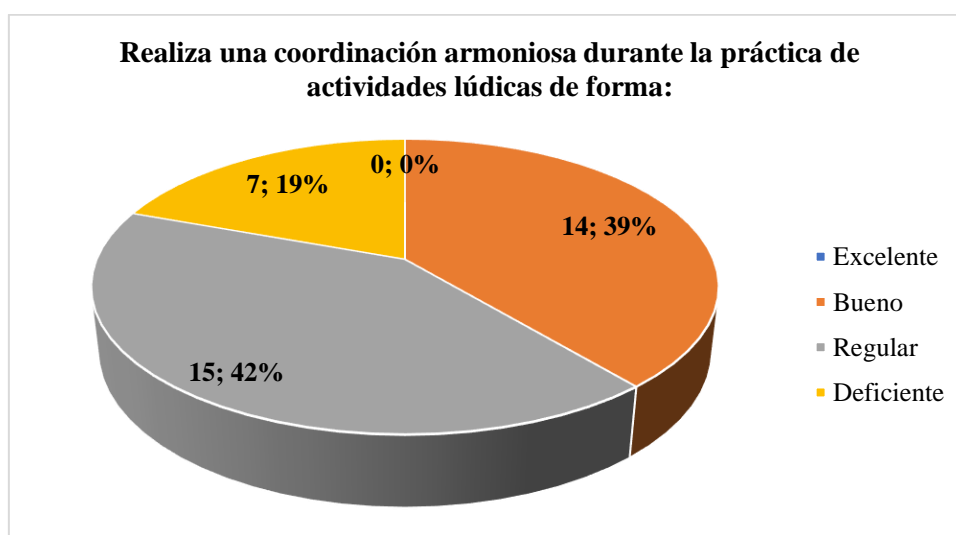
En la tabla 12 y la figura 2, en relación a la dimensión 1 y pregunta 2 se tiene los siguientes resultados: 1 estudiante que hace el 3% se ubica en la escala excelente, 12 estudiantes que hacen el 33% se ubican en la escala bueno, 15 estudiante que hacen el 42% se ubican en la escala regular y 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Resultados que nos permite afirmar que el 64 % de los estudiantes requieren evidenciar una coordinación fluida al ejecutar

las habilidades motrices básicas, para ello, se debe aplicar estrategias que permitan resolver esta situación problemática a fin de desarrollar la capacidad comprende su cuerpo.

**Tabla 13**

*Pregunta 3*

Realiza una coordinación armoniosa durante la práctica de actividades lúdicas de forma:		
Escala de valoración	f	%
Excelente	0	0
Bueno	14	39
Regular	15	42
Deficiente	7	19
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 7** Interpretación Porcentual, Pregunta 3.

### Interpretación 3

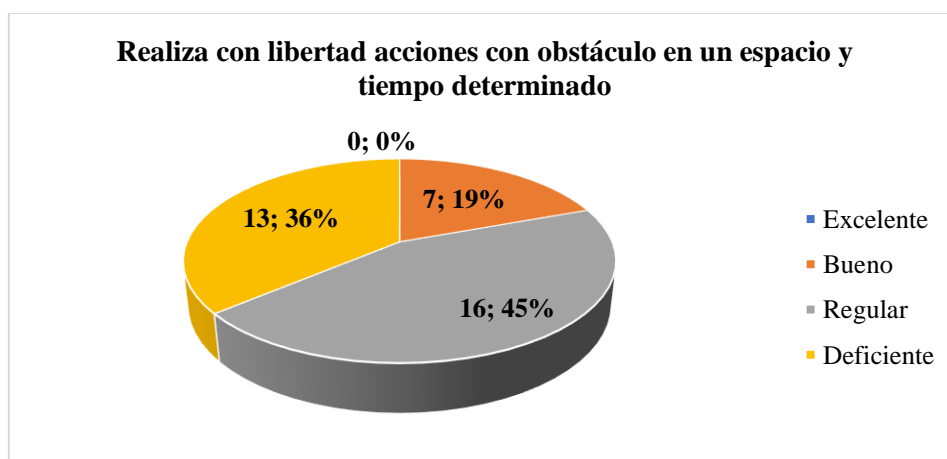
En la tabla 13 y la figura 3, en relación a la dimensión 1 y pregunta 3 se tiene los siguientes resultados: ningún estudiante se ubica en la escala excelente, 14 estudiante que hacen el 39 % se ubican en la escala bueno, 15 estudiantes que hacen el 42% se ubican en la escala regular y 7 estudiantes que hacen el 19% se ubica en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. En base a estos resultados podemos afirmar que el 61 % de los estudiantes presentan dificultades al realizar una coordinación armoniosa

durante la práctica de actividades lúdicas. Por tanto, es necesario buscar alternativas de solución que permita resolver esta situación problemática y garantizar un adecuado desarrollo de la capacidad comprende tu cuerpo.

**Tabla 14**

*Pregunta 4*

Realiza con libertad acciones con obstáculo en un espacio y tiempo determinado		
Escala de valoración	f	%
Excelente	0	0
Bueno	7	19
Regular	16	45
Deficiente	13	36
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 8**

*Interpretación Porcentual, Pregunta 4.*

#### **Interpretación 4**

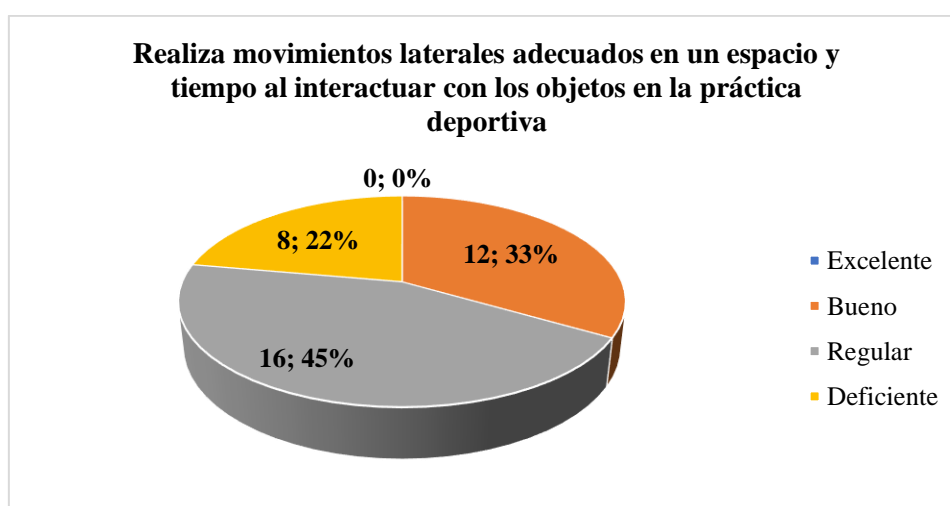
En la tabla 14 y la figura 4, en relación a la dimensión 1 y pregunta 4 se tiene los siguientes resultados: ningún estudiante se ubica en la escala excelente, 7 estudiantes que hacen el 19 % se ubican en la escala bueno, 16 estudiante que hacen el 45 % se ubican en la escala regular y 13 estudiantes que hacen el 36 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Resultados que nos permite afirmar que el 81 % de los estudiantes deben realizar actividades deportivas y/o lúdicas que les permita realizar

acciones con obstáculos en un espacio y tiempo determinado con libertad, a fin de desarrollar la capacidad comprende su cuerpo.

**Tabla 15**

*Pregunta 5*

Realiza movimientos laterales adecuados en un espacio y tiempo al interactuar con los objetos en la práctica deportiva		
Escala de valoración	f	%
Excelente	0	0
Bueno	12	33
Regular	16	45
Deficiente	8	22
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 9** Interpretación Porcentual, Pregunta 5.

#### Interpretación N°5

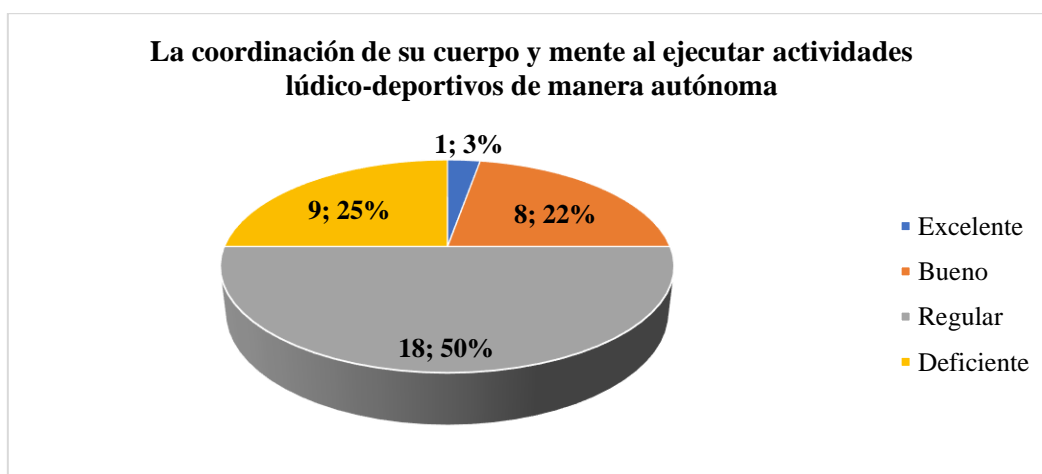
En la tabla 15 y la figura 5, en relación a la dimensión 1 y pregunta 5 se tiene los siguientes resultados: ningún estudiante se ubica en la escala excelente, 12 estudiante que hacen el 33 % se ubican en la escala bueno, 16 estudiantes que hacen el 45% se ubican en la escala regular y 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubica en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. En base a estos resultados podemos afirmar que el 67 % de los estudiantes tienen dificultades para realizar movimientos laterales adecuados en

un espacio y tiempo al interactuar con los objetos en la práctica deportiva. Por tanto, es necesario buscar alternativas de solución que permita resolver esta situación problemática y garantizar un adecuado desarrollo de la capacidad comprende tu cuerpo.

**Tabla 16**

*Dimensión Comprende su Cuerpo - Pregunta 6*

La coordinación de su cuerpo y mente al ejecutar actividades lúdico-deportivos de manera autónoma		
Escala de valoración	f	%
Excelente	1	3
Bueno	8	22
Regular	18	50
Deficiente	9	25
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 10** Dimensión Se Expresa Corporalmente, Pregunta 6. Interpretación Porcentual

**Interpretación 6**

En la tabla 16 y la figura 6, en relación a la dimensión 1 y pregunta 6 se tiene los siguientes resultados: 1 estudiantes que hace el 3% se ubica en la escala excelente, 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala bueno, 18 estudiante que hacen el 50 % se ubican en la escala regular y 9 estudiantes que hacen el 25 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Resultados que nos permite

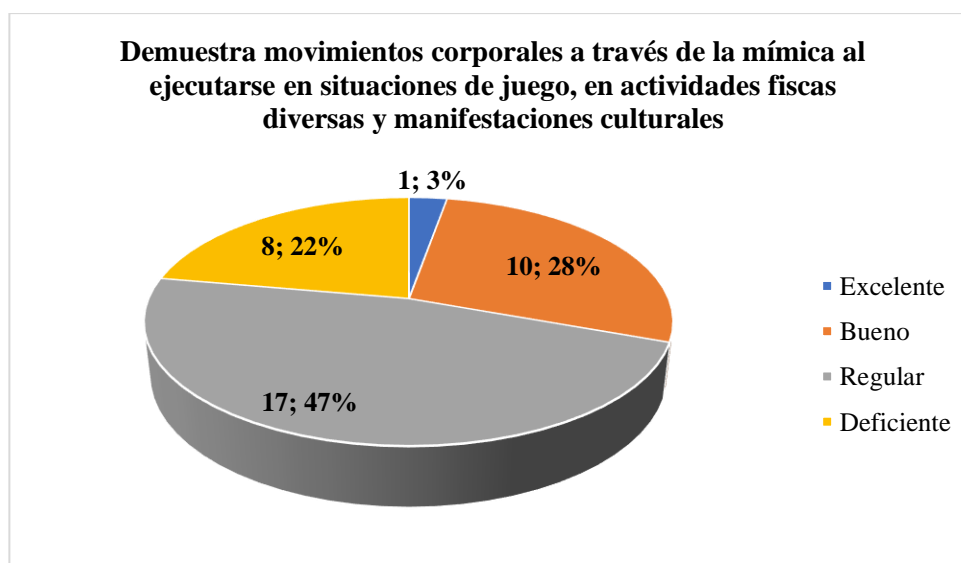
afirmar que el 75 % de los estudiantes deben realizar actividades que les permita mejorar la coordinación de su cuerpo y mente al ejecutar actividades lúdico-deportivos de manera autónoma, a fin de desarrollar la capacidad comprende su cuerpo.

#### 4.8.3. Procesamiento de la Información de la Dimensión 2 Se expresa Corporalmente

**Tabla 17**

*Pregunta 7*

Demuestra movimientos corporales a través de la mímica al ejecutarse en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales		
Escala de valoración	f	%
Excelente	1	3
Bueno	10	28
Regular	17	47
Deficiente	8	22
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 11** Interpretación Porcentual, Pregunta 7.

#### **Interpretación 7**

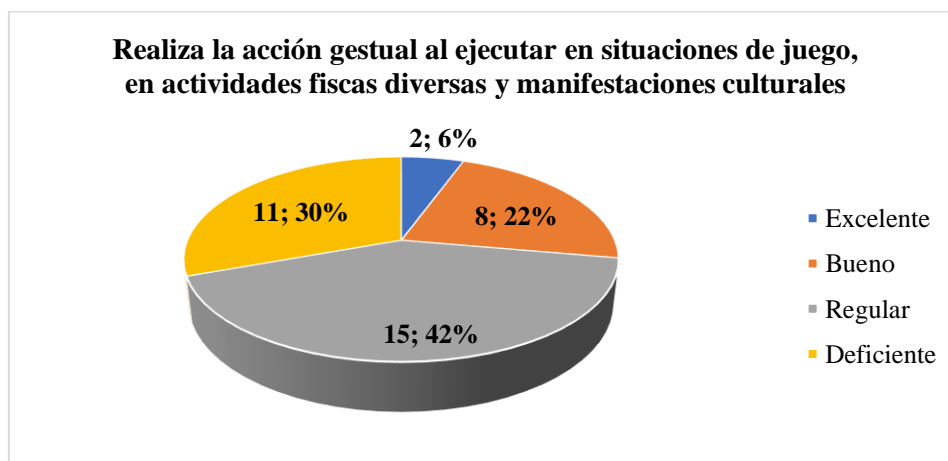
En la tabla 17 y la figura 7, en relación a la dimensión 2 y pregunta 7 se tiene los siguientes resultados: 1 estudiante que hace el 3% se ubica en la escala excelente, 10 estudiantes que hacen el 28 % se ubican en la escala bueno, 17 estudiante que hacen el 47%

se ubican en la escala regular y 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Sin embargo, el 69% de los estudiantes requieren fortalecer sus movimientos corporales a través de la mímica al ejecutar acciones en situaciones de juego, actividades físicas diversas y manifestaciones culturales, que les permita evidenciar el desarrollo de la capacidad Se Desenvuelve de Manera Autónoma.

**Tabla 18**

*Pregunta 8*

Realiza la acción gestual al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales		
Escala de valoración	f	%
Excelente	2	6
Bueno	8	22
Regular	15	42
Deficiente	11	30
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 12** Interpretación Porcentual, Pregunta 8.

### Interpretación 8

En la tabla 18 y la figura 8, en relación a la dimensión 2 y pregunta 8 se tiene los siguientes resultados: 2 estudiantes que hace el 6 % se ubica en la escala excelente, 8

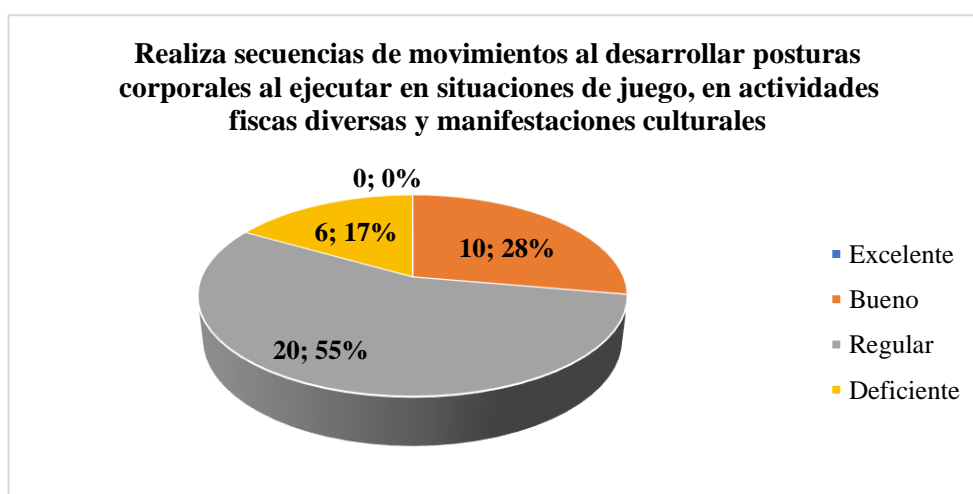
estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala bueno, 15 estudiante que hacen el 42% se ubican en la escala regular y 11 estudiantes que hacen el 30 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Resultados que nos permite afirmar que el 72 % de los estudiantes tienen dificultades para realizar la acción gestual al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales, por tanto, deben realizar actividades que les permita mejorar la capacidad Se desenvuelve de Manera Autónoma y garantizar el desarrollo de la competencia.

### ***Dimensión Comprende su Cuerpo Tabla 19***

#### ***Pregunta 9***

Realiza secuencias de movimientos al desarrollar posturas corporales al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales

<b>Escala de valoración</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0
Bueno	10	28
Regular	20	55
Deficiente	6	17
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



***Figura 13 Interpretación Porcentual, Pregunta 9.***

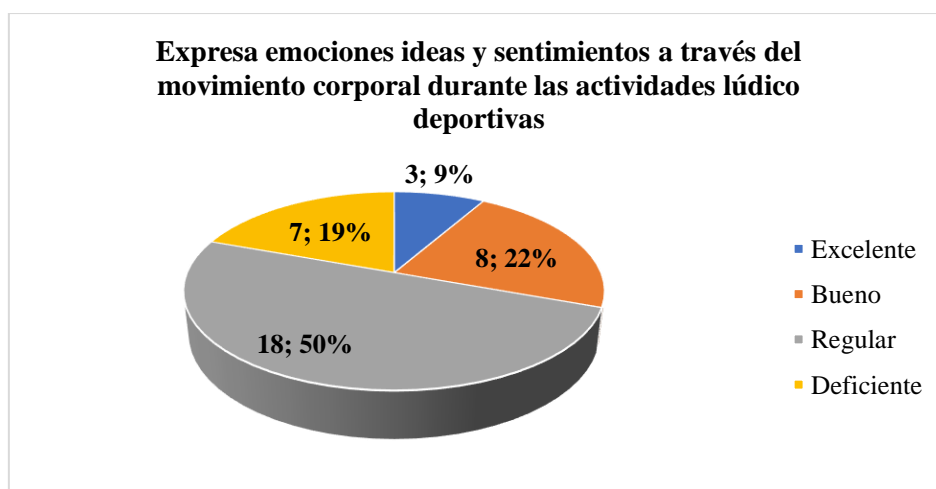
## Interpretación 9

En la tabla 19 y la figura 9, en relación a la dimensión 2 y pregunta 9 se tiene los siguientes resultados: ningún estudiante se ubica en la escala excelente, 10 estudiantes que hacen el 28 % se ubican en la escala bueno, 20 estudiante que hacen el 55% se ubican en la escala regular y 6 estudiantes que hacen el 17 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Sin embargo, el 72 % de los estudiantes requieren realizar actividades que les permita evidenciar secuencias de movimientos al desarrollar posturas corporales al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales y garantizar el desarrollo de la capacidad Se Desenvuelve de Manera Autónoma.

**Tabla 20**

*Pregunta 10*

Expresa emociones ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas		
Escala de valoración	f	%
Excelente	3	9
Bueno	8	22
Regular	18	50
Deficiente	7	19
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 14** Interpretación Porcentual, Pregunta 10.

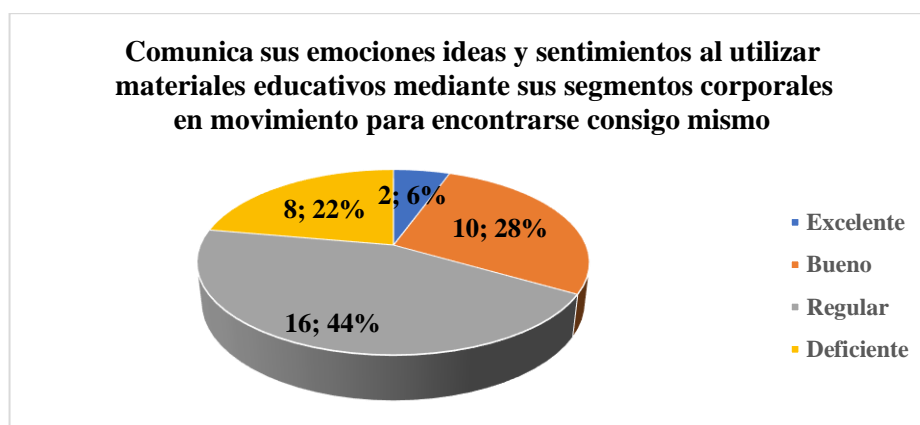
### Interpretación 10

En la tabla 20 y la figura 10, en relación a la dimensión 2 y pregunta 10 se tiene los siguientes resultados: 3 estudiantes que hacen el 9% se ubican en la escala excelente, 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala bueno, 18 estudiante que hacen el 50 % se ubican en la escala regular y 7 estudiantes que hacen el 19 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Sin embargo, el 69 % de los estudiantes requieren realizar actividades que les permita expresar emociones ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas y garantizar el desarrollo de la capacidad Se Desenvuelve de Manera Autónoma.

**Tabla 21**

*Pregunta 11*

Comunica sus emociones ideas y sentimientos al utilizar materiales educativos mediante sus segmentos corporales en movimiento para encontrarse consigo mismo		
Escala de valoración	f	%
Excelente	2	6
Bueno	10	28
Regular	16	44
Deficiente	8	22
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 15 Interpretación Porcentual, Pregunta 11.**

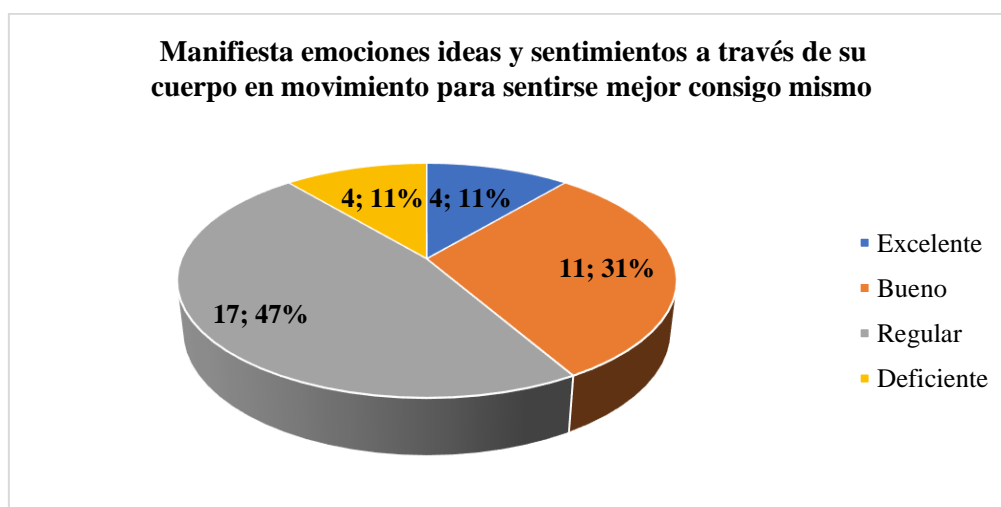
### Interpretación 11

En la tabla 21 y la figura 11, en relación a la dimensión 2 y pregunta 11 se tiene los siguientes resultados: 2 estudiantes que hacen el 6% se ubican en la escala excelente, 10 estudiantes que hacen el 28 % se ubican en la escala bueno, 16 estudiante que hacen el 44 % se ubican en la escala regular y 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Sin embargo, el 66 % de los estudiantes requieren realizar actividades que les permita comunicar sus emociones, ideas y sentimientos al utilizar materiales educativos mediante sus segmentos corporales en movimiento para encontrarse consigo mismo y garantizar el desarrollo de la capacidad Se Desenvuelve de Manera Autónoma.

**Tabla 22**

*Pregunta 12*

Manifiesta emociones ideas y sentimientos a través de su cuerpo en movimiento para sentirse mejor consigo mismo		
Escala de valoración	f	%
Excelente	2	6
Bueno	9	25
Regular	17	47
Deficiente	8	22
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**Figura 16** Interpretación Porcentual, Pregunta 12.

## Interpretación 12

En la tabla 22 y la figura 12, en relación a la dimensión 2 y pregunta 12 se tiene los siguientes resultados: 2 estudiantes que hace el 6 % se ubica en la escala excelente, 9 estudiantes que hacen el 25 % se ubican en la escala bueno, 17 estudiante que hacen el 47 % se ubican en la escala regular y 8 estudiantes que hacen el 22 % se ubican en la escala deficiente, de un total de 36 estudiantes que hacen el 100%. Resultados que nos permite afirmar que el 69 % de los estudiantes requiere realizar actividades que les permita expresar emociones, ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas, por tanto, se debe aplicar estrategias que les permita fortalecer estas deficiencias a fin de mejorar la capacidad Se desenvuelve de Manera Autónoma y garantizar el desarrollo de la competencia.

### 4.9. Análisis y Diagnóstico de los Resultados de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad

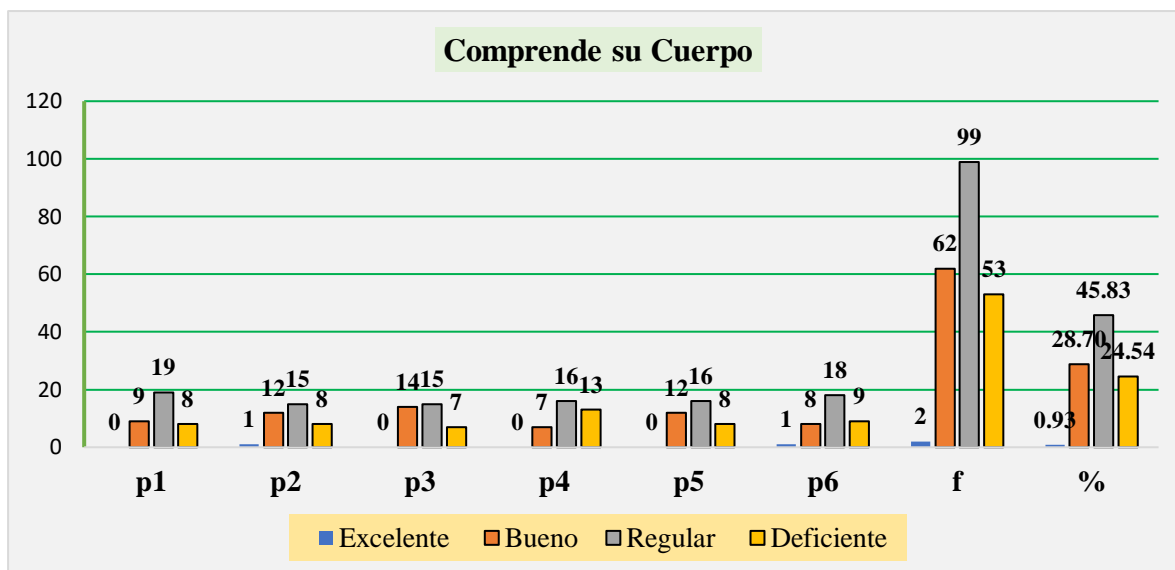
El grupo de investigación, luego del análisis de los resultados específicos por cada una de las dimensiones, presenta los resultados consolidados a fin de tener un diagnóstico general de la variable en estudio.

#### 4.9.1. Análisis y Diagnóstico de los resultados de la Dimensión 1 Comprende su Cuerpo

**Tabla 23**

*Consolidado de los resultados de la Dimensión 1*

<b>Escala de Valoración</b>	<b>p1</b>	<b>p2</b>	<b>p3</b>	<b>p4</b>	<b>p5</b>	<b>p6</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	1	0	0	0	1	2	0,93
<b>Bueno</b>	9	12	14	7	12	8	62	28,70
<b>Regular</b>	19	15	15	16	16	18	99	45,83
<b>Deficiente</b>	8	8	7	13	8	9	53	24,54
<b>Total</b>	36	36	36	36	36	36		100,00



*Figura 17 Consolidado de los Resultados de la Dimensión 1.*

### Interpretación 13

En la tabla 23 y la figura 13 se muestran los resultados consolidados de la dimensión Comprende su Cuerpo: 0,93 % de estudiantes se ubica en la escala excelente, 28,70 % en la escala bueno, 45,83 % en la escala regular y el 24,54 % en la escala deficiente. Resultados que muestran que el 70,37 % de los estudiantes tienen dificultades en la coordinación de sus segmentos corporales, de forma fluida y armoniosa en las prácticas de actividades deportivas, recreativa y lúdicas, asimismo, muestran movimientos laterales inadecuados en un espacio y tiempo determinado, que les permita accionar con libertad y realizar la coordinación de su cuerpo y mente. Por tanto, requiere la aplicación de estrategias innovadoras para resolver esta situación problemática y garantizar el desarrollo de la capacidad Comprende su cuerpo.

#### 4.9.2. Análisis y Diagnóstico de los Resultados de la Dimensión 2 Se Expresa

##### Corporalmente

Tabla 24

Consolidado de los Resultados de la Dimensión 2

Escala de Valoración	p7	p8	p9	p10	p11	p12	f	%
Excelente	1	2	0	3	2	4	12	5,56
Bueno	10	8	10	8	10	11	57	26,39
Regular	17	15	20	18	16	17	103	47,69
Deficiente	8	11	6	7	8	4	44	20,37
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		<b>100,00</b>

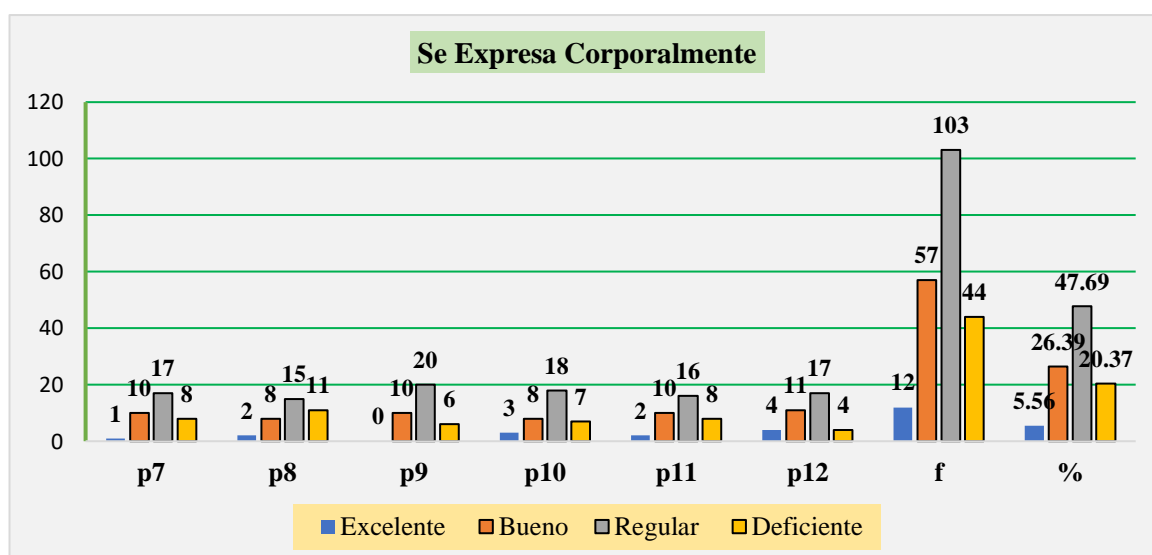


Figura 18 Consolidado de los Resultados de la Dimensión 2

#### Interpretación 14

En la tabla 24 y la figura 14 se muestran los resultados consolidados de la dimensión Se expresa Corporalmente: el 5,56 % de estudiantes se ubica en la escala excelente, 26,39 % en la escala bueno, 47,69 % en la escala regular y el 20,37 % en la escala deficiente. Resultados que muestran que el 68,06 % de los estudiantes tienen dificultades para demostrar movimientos corporales a través de la mímica, realizando la acción gestual en

situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales, también muestran deficiencias al realizar secuencias de movimientos y expresar sus emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y al utilizar materiales educativos, de la misma manera, evidencian dificultades para comunicar y manifestar sus emociones, ideas y sentimientos. Por tanto, es imprescindible buscar y aplicar estrategias innovadoras que permita superar esta situación problemática en el desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente.

En conclusión, los resultados muestran que el 70,37 % de los estudiantes tienen dificultades en la capacidad Comprende su cuerpo y el 68,06 % de los mismos muestran deficiencias en la capacidad se expresa corporalmente. Resultados que deben ser priorizados a través de la aplicación de estrategias innovadoras que garanticen el buen desarrollo de la competencia se expresa corporalmente a través de su motricidad.

#### **4.10. Propuesta Innovadora para Resolver la Situación Problemática**

El equipo de investigación luego de haber ejecutado la primera fase diagnóstica y encontrado las deficiencias en el desarrollo de la competencia Se Expresa Corporalmente a Través de su Motricidad en los estudiantes de 2 “A” y “B” de la I. E. “San Antonio de Padua” de Chaviña, propone la aplicación de la Prueba de pista como estrategia innovadora para garantizar el desarrollo adecuado de la competencia, que a continuación se detalla:

## Plan del Programa basado en la Prueba de Pista

**I. Título:** Plan de un Programa Basado en la Prueba de Pista para el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad en los Estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua” Chaviña.

### **II. Análisis Situacional y Objetivos**

#### **2.1. Breve Descripción Situacional**

La recolección de datos permitió conocer el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, donde 70,37 % de estudiantes evidencian un inadecuado desarrollo de la capacidad Comprende su cuerpo, de los cuales el 22 % se ubican en la escala deficiente, 47 % en la escala regular; y 68,06 % de estudiantes evidencian un inadecuado desarrollo de la capacidad Se Expresa Corporalmente, de los cuales 24,54 % de estudiantes se ubica en la escala deficiente y 45,83 % en la escala regular.

#### **2.2. Objetivos**

- Aplicar la prueba de pista como estrategia para fortalecer las capacidades comprende su cuerpo y se expresa corporalmente en las actividades de aprendizaje del área de Educación Física.
- Generar talleres de práctica a fin de iniciar al estudiante en la disciplina de velocidad pura, respetando sus características, su nivel de desarrollo y maduración.
- Desarrollar la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### **III. Marco Referencial de la Propuesta**

El atletismo es un deporte con gran variedad de habilidades y destrezas básicas que permite que el ser humano desarrolle la motricidad como base del proceso de formación y maduración. Asimismo, es una propuesta física deportiva que se enfoca en la competencia y sus capacidades, desde diferentes vertientes como son la salud, la educación y la socialización. No pretendemos que nuestros estudiantes sean los mejores atletas, sino que sean personas sanas y saludables con un desarrollo adecuado de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, aplicando como estrategia actividades de la prueba de pista articuladas a las sesiones de aprendizaje del área de Educación física como parte de las prácticas preprofesionales o profesionales, en definitiva, que todos los estudiantes puedan participar y aprender a través de la metodología teórica que servirá de perfeccionamiento social. Es decir, la competencia como una herramienta que fomente las relaciones personales. Finalmente, se trata de presentar a toda la comunidad educativa la manera más atractiva y lúdica posible, actividades a través de diferentes juegos y circuitos deportivos que permitan acercar a nuestros estudiantes a un mundo deportivo donde todos tienen cabida, tanto a nivel individual como colectivo.

### **IV. Bases Teóricas**

#### **4.1. Teoría de las Inteligencias Múltiples por Howard Garner.**

Todas las personas poseen una gama de inteligencias, pero se diferencian en el nivel de desarrollo de cada una, esto debido al contexto en que se desenvuelven, la dotación biológica, entre otros factores. Por ello es que las combinan y las emplean en diferentes grados de forma particular y única. De acuerdo con Howard Gardner las inteligencias predominantes son ocho, cada una de ellas se caracteriza por habilidades y capacidades específicas. De las cuales en la presente propuesta se priorizará: La inteligencia corporal cinestésica.

## **La Teoría Socio Cultural de Lev Vygotsky**

La teoría sociocultural de Vygotsky pone el acento en la participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo que sostiene que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social y van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida

### **V. Desarrollo de la propuesta**

Se elaboró una propuesta a fin de resolver la problemática encontrada aplicando la prueba de pista como estrategia que debe ser ejecutado en dos escenarios alternativos durante el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

#### **5.1. Aplicación de la Estrategia propuesta en las sesiones de aprendizaje**

Se planifica realizar sesiones de aprendizaje distribuidos de acuerdo al análisis realizado en la evaluación diagnóstica.

Capacidad	Desempeños	Actividades (Sesiones de aprendizaje)
Comprende su cuerpo	Coordinación de sus segmentos corporales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Múltiples ejercicios en la escalera de coordinación</li> <li>✓ Carreras hacia atrás.</li> <li>✓ Zancadas cortas elevando con una sola rodilla y alternado, coordinado con los brazos llevando el codo hacia atrás a lo máximo.</li> </ul>
	Coordinación fluida al ejecutar las habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trotar y saltar la cuerda y realizar sentadillas con tiempos.</li> </ul>
	Coordinación armoniosa durante la práctica de actividades lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar zancadas en un ritmo por 10 a 20 bajando ritmo asta caminar.</li> </ul>
	Realiza con libertad acciones con obstáculo en un espacio y tiempo determinado	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Subir escaleras corriendo con tiempos.</li> <li>✓ Carrearas con ballas</li> </ul>
	Movimientos laterales adecuados en un espacio y tiempo al interactuar con los objetos en la práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Andar de talones hacia delante, atrás, derecha e izquierda.</li> <li>✓ Carreras laterales con brazos hacia delante y atrás a la vez coordinando con saltos.</li> <li>✓ Saltar cuerdas con un pie y alternado en modo estático y movimiento.</li> </ul>
	Coordinación de su cuerpo y mente al ejecutar actividades lúdico-deportivos de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carreras en zig-zag y variantes.</li> <li>✓ Carrera con pesas en las extremidades inferiores, trotando y a máxima velocidad</li> </ul>
Se expresa corporalmente	Secuencias de movimientos al desarrollar posturas corporales al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Impulsiones, salto paso con la misma pierna, a la mitad cambiar. Con una pierna se apoya y con la otra se impulsa.</li> </ul>
	Expresa emociones ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Paso de vallas</li> <li>✓ Trotar y aumentar la velocidad en Talón -punta.</li> </ul>

---

Comunica sus emociones ideas y sentimientos al utilizar materiales educativos mediante sus segmentos corporales en movimiento para encontrarse consigo mismo

- ✓ Ejercicios de multisaltos.
- ✓ El juego tres en raya a través de carrera en relevos.

---

Manifiesta emociones ideas y sentimientos a través de su cuerpo en movimiento para sentirse mejor consigo mismo

- ✓ Juego (recoger obstáculos a velocidad) y sus variantes

---

### **Instrumento de Evaluación**

Rúbrica de evaluación

---

## 5.2. Talleres de Práctica

Los talleres de práctica se realizarán en escenarios alternativos en otros espacios que no interfieran en su proceso de enseñanza - aprendizaje, para ello, se iniciará con un taller de motivación de estudiantes y padres de familia con la finalidad de sensibilizar y motivar su participación. Los talleres de práctica se deben ejecutar una vez por semana en horas de la tarde durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. El desarrollo de la propuesta se muestra en la siguiente tabla:

Capacidades	Actividades	Estrategia	Recursos
<b>Comprende su cuerpo</b>	Coordinación de sus segmentos corporales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trota coordinando sus segmentos corporales, enfocado en brazos y piernas con pasos cortos, elevando muslos y continuar corriendo.</li> <li>✓ Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos ejecutando saltos alternos y continuar corriendo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Polideportivo</li> <li>✓ Chalecos</li> <li>✓ varillas.</li> <li>✓ Escalera de coordinación.</li> <li>✓ Otros.</li> </ul>
	Coordinación fluida al ejecutar las habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carreras progresivas.</li> <li>✓ Carrera con extensión de pi-rodilla y giro de cadera en eje vertical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Conos plato</li> <li>✓ Chalecos</li> <li>✓ Escalera de coordinación.</li> <li>✓ Campo deportivo</li> <li>✓ Otros.</li> </ul>
	Coordinación armoniosa durante la práctica de actividades lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Múltiples ejercicios para mejorar el movimiento de los brazos</li> <li>✓ Actividades de elevación de talones estáticos y balanceo de piernas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ligas</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ varillas.</li> <li>✓ Campo deportivo.</li> <li>✓ Otros.</li> </ul>
	Realiza con libertad acciones con obstáculo en un espacio y	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carreras en zigzag (con materiales).</li> <li>✓ Carreras en gradas, subir y bajar con cambio de velocidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Llantas</li> <li>✓ Sogas o tiras</li> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ Yeso en polvo.</li> <li>✓ Barras de acero o</li> </ul>

	tiempo determinado		pedras rectangulares. ✓ Otros.
	Movimientos laterales adecuados en un espacio y tiempo al interactuar con los objetos en la práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carrera lateral coordinando brazos y piernas.</li> <li>✓ Carreras con objetos de retención con cambios de ritmos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos platos</li> <li>✓ Chalecos</li> <li>✓ Llantas</li> <li>✓ Sogas</li> <li>✓ Otros.</li> </ul>
	Coordinación de su cuerpo y mente al ejecutar actividades lúdico-deportivos de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Circuitos con ejercicios específicos.</li> <li>✓ Carrera probando la máxima velocidad en 60, 80, 100 y 200.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Varillas</li> <li>✓ Balones pequeños</li> <li>✓ Cintas</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Otros.</li> </ul>
Se expresa corporalmente	Movimientos corporales a través de la mímica ejecutarse en situaciones de juego, actividades fisicas	<p style="text-align: center;"><b>Posición Del Cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ posición del tronco en movimiento de las extremidades.</li> <li>✓ posición de la cabeza en prolongación del tronco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Listones</li> <li>✓ Cojín</li> <li>✓ La vereda o la tribuna</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Otros.</li> </ul>
	Acción gestual al ejecutar situaciones de juego,	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza acción de los brazos en las diferentes actividades físicas.</li> <li>✓ Posesión adecuada en salidas con/sin apoyo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Aros medianos</li> <li>✓ Cuerdas</li> </ul>

---

actividades  
físicas.

---

<p>Secuencias de movimientos al desarrollar posturas corporales al ejecutar situaciones de juego, en actividades físicas diversas</p>	<p>✓ Demostración y ejecución de la técnica de la carrera</p> <p>✓ Movimientos estructurados con patrones de tiempo y espacio.</p>	<p>✓ Conos</p> <p>✓ Escalera de coordinación</p> <p>✓ Otros</p>
---	--	---

---

Expresa **Fases de la Carrera**

<p>emociones ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas</p>	<p>✓ Demostración y ejecución del Amortiguamiento)</p> <p>✓ Demostración y ejecución del pie de Apoyo</p>
--	---

---

<p>Comunica sus emociones ideas y sentimientos al utilizar materiales educativos mediante sus segmentos corporales en movimiento para encontrarse consigo mismo</p>	<p>✓ Manifestación y desarrollo del Impulso</p> <p>✓ Finaliza y desarrollo del vuelo de la pierna delantera.</p>	<p>✓ Varillas</p> <p>✓ Cronometro</p>
---	--	---------------------------------------

---

---

<p>Manifiesta emociones ideas y sentimientos a través de su cuerpo en movimiento para sentirse mejor consigo mismo</p>	<p>✓ Voces de mando (A sus puestos, listos y disparo). ✓ Ejecución de la biomecánica y faces de la prueba de pista.</p>	<p>✓ Partidor ✓ Silbato ✓ Cronometro ✓ Otros.</p>
--	---	---

---

### **Instrumento de Evaluación**

Ficha de Observación

---

### **VI. Fuente de financiamiento**

Como fuente de financiamiento para la ejecución de la propuesta para mejorar el desarrollo de la Competencia debe ser asumido por la institución educativa, la que realizará las acciones necesarias para que los docentes del área de Educación física desarrollen las acciones propuestas. También, puede ser asumido por los futuros formadores del Instituto de Educación Física como parte de su trabajo de investigación para optar su título profesional.

### **VII.Resultados Esperados**

Se espera que con la aplicación de la propuesta el estudiante comprenda y tome conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Asimismo, se capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros. Por ende, fortalezca la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### Conclusiones

- En el diagnóstico realizado a la dimensión 2 Comprende su Cuerpo el 70,37 % de los estudiantes tienen dificultades en la coordinación de sus segmentos corporales, de forma fluida y armoniosa en las prácticas de actividades deportivas, recreativa y lúdicas; y éstas requieren de alternativas de solución a través de la aplicación de estrategias innovadoras que garanticen el desarrollo de la competencia Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad.
- En el diagnóstico realizado a la dimensión Se expresa corporalmente el 68,06 % de los estudiantes tienen dificultades para demostrar movimientos corporales a través de la mímica, realizando la acción gestual en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales, también muestran deficiencias al realizar secuencias de movimientos y expresar sus emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y al utilizar materiales educativos. Por tanto, es imprescindible buscar y aplicar estrategias innovadoras que garantice el desarrollo de la competencia en estudio.
- El estado de emergencia nacional sanitaria por las implicancias del COVID 19 han perjudicado a los estudiantes en diversos aspectos, así como, en el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Por lo consiguiente, es de prioridad buscar alternativas de solución a las situaciones problemáticas diagnosticadas y garantizar el desarrollo de las competencias del Área de Educación Física y los perfiles de egreso.
- El conocimiento teórico y práctico de la prueba de pista como parte del atletismo, van a asegurar la aplicación pertinente como estrategias en el proceso de enseñanza - aprendizaje y de esta manera generar la motivación atlética deportiva y por ende el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma en los estudiantes.

- El Plan de Propuesta Basado en la Prueba de Pista es una alternativa de solución que durante su ejecución considera la articulación de las actividades a las sesiones de aprendizaje y talleres prácticos. Teniendo en cuenta que el atletismo es un deporte con gran variedad de habilidades y destrezas básicas que permite que el ser humano desarrolle la motricidad como base del proceso de formación y maduración.
- Se espera que con la aplicación de la propuesta el estudiante comprenda y tome conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Asimismo, se capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

### Sugerencias

- El Plan de Propuesta Basado en la Prueba de Pista debe ser aplicado en la institución educativa “San Antonio de Padua”- Chaviña, con la finalidad de resolver la situación problemática de los estudiantes del 2º “A” y “B”. Asimismo, se puede ampliar a los estudiantes de otros grados de acuerdo a un estudio diagnóstico.
- La municipalidad distrital de Chaviña, a través del área de cultura y deporte debería promover la ejecución de este tipo de propuestas a fin de garantizar el desarrollo de competencias del área de educación Física de los adolescentes y jóvenes. Sobre todo, poner en práctica con más frecuencia las pruebas de pista de velocidad pura de 60, 80, 100, 200, metros planos en distintas categorías.
- La UGEL Lucanas debe realizar convenios con los Institutos de Educación Superior, que permita realizar este tipo de estudios diagnósticos con el objetivo de proponer estrategias innovadoras en las reuniones técnico pedagógicas a los docentes de educación Física.
- Los estudiantes del IESPPúb.” Filiberto García Cuellar”, que están en proceso de culminación la especialidad de Educación Física, pueden ejecutar una investigación aplicada con la propuesta sugerida.

## Referencias

Acosta, X. (2016). *“La preparación física en las pruebas de pista de la selección de atletismo de la categoría superior de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi”* Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física-Ecuador.

Aguirre, H., Ayala, C. F., & Bermúdez, S. R. (2015). *La concentración en el deporte de rendimiento*. Educación Física y Deporte, 34(2), 409-428.

Alonso, M y Finn, E. Física. México: Addison Wesley Longman, (1999). *Definición fuerza y potencia*. Vol. III.

Álvarez, W. (2008). *La naturaleza de la investigación*. Caracas: Biosfera.

Arribas T. (2007). *Educación física y competencias básicas*. Contribución del área a la adquisición.

Ayala, F., Baranda, P., Cejudo, A. (2012). *El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento*. Revista andaluza de Medicina del Deporte, 5(3), 105-112.

Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación* (Tercera edición ed.). Colombia: Pearson Educación.

Cambillo A., Leander A, Abimael A. (2014) *Guías Experimentales de Cinemática para Desarrollar la Capacidad de Indagación y Experimentación, en Estudiantes de la Institución Educativa “Santa Isabel” – Huancayo*.

Cedeño, J. & Sacoto, A. (2019). *“Análisis de la técnica y postura de un corredor para pruebas de velocidad, mediante el uso de una red de sensores”*. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Matemáticas y Físicas. - Ecuador.

Chavez, F. y Quispe, Y. (2018). *“El Atletismo en el Desarrollo de Capacidades Físicas en Niños y Niñas de 6 A 13 Años en el Programa “Ponle Play” del Distrito de Alto*

*Selva Alegre de la Región Arequipa 2018*". Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa-Perú.

Chiavenato, I. (2000). "*Administración de recursos humanos*". Colombia Mc. Graw Hill. Pg. 489).

Daniels, H. (Ed.) (1996). *An Introduction to Vygotsky*, London: Routledge. Van der Veer, R., y Valsiner, J. (eds.) (1994). *The Vygotsky Reader*. Oxford: Blackwell.

Díaz, J. (2014). *El currículo del área de Educación Física de Primaria en la LOMCE* (Ley Orgánica Para La Mejora De La Calidad Educativa): Análisis del Real Decreto 126/2014. EmásF: revista digital de educación física, (27), Pg. 24-39.

Sánchez, J. *Técnica de la carrera de velocidad 100 m planos*, España –Madrid 200. Tomo II, Página – 0.

Emst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: *La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner*. Revista de Psicología, 2001, vol. 19, no 2, p. 319-332.

Frómeta, E., y Mancor, M. *La enseñanza de la técnica de las carreras en la etapa de iniciación*.

Frutos, J. B. (2013). *Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento*. EmásF: revista digital de educación física, (25), 45-59.

García, R. (2007). *Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración*. Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia.

Gardner, H. (1987). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Santiago de Chile: Instituto Construir.

Gonzaga, I. (2015) "*El Atletismo y la Resistencia Física de los Deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la Ciudad de Loja, Período 2013-2014*." - Ecuador.

Gonzales L. (2021). *La educación a nivel mundial*. Conferencia de Empresarios de Andalucía (CEA).

Guerrero, C. (2013). *Entorn de l'origen de la teoria sociocultural: la zona de desenrotllament pròxim en la vida de Vigotsky*. Anuari de psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia, 15(2), 179-192.

Hurtado de Barrera, J. (2007). *El proyecto de investigación*. (6a. e.) Caracas: Quirón.

Pérez Porto J. y Gardey A. Publicado: 2013. Actualizado: 2015, *Definición de potencia muscular*.

Kawulich, B. B. (2005). *La observación participante como método de recolección de datos*.

León, A. (2007-596). *Qué es la educación*. Educere, 1(1).

Mayta, Y. (2019) “*El Atletismo y su Relación con el Desarrollo Motor de los Niños de 5 Años de la I.E. San Juan Bosco- Huacho*”-Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Facultad de Educación– Perú.

Mejía, N. (2020). “*Fundamentos teóricos del aprendizaje de la coordinación motriz*.” Lecturas: Educación Física y Deportes, vol. 25, no 271, p. 154-161.

MINEDU (2003). *Unidad de formación docente*. Guía de investigación.

Montalvan Peña, L. (2019). *El juego recreativo en la niñez*. Pg. 29).

Monteagudo Fernández, J., y López Facal, R. (2018). *Estándares de aprendizaje y evaluación del pensamiento histórico, ¿incompatibles? Análisis de currículos, programaciones, exámenes y opinión de expertos en España*. Perfiles educativos. vol. 40, no 161, p. 128-146

Moreno, C. L. (2015). *Aprendizaje por descubrimiento*. Revista Arquitectura, Cultura, Tecnología, Urbanismo y Servicio (ACTUS), 1(1).

Obrador, E., y Sebastiani, E. M. (2000). *Cualidades físicas* (Vol. 561). INDE.

Pérez Gómez, Á. (2008). *¿Competencias o pensamiento práctico?: La construcción de los significados de representación y de acción. ¿Competencias o pensamiento práctico?: la construcción de los significados de representación y de acción*, Pg. 59-102.

Pérez Porto P. Gardey. Publicado A.: 2013. Actualizado: 2015. *Definición de prueba de pista* p. n° 289(2000).

Polischuk, V. (2007). *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.

Relat, J. M. (2010). *Introducción a la investigación básica*. Liver Research Unit, 7.

Salazar Zimmermann, A. (2015) “*Atletismo en el Perú*”, p. 7).

Sérgio, M. (2006). *Motricidad Humana, ¿cuál es el futuro? Pensamiento Educativo*, Revista de Investigación Latinoamericana (PEL), 38(1), 14-33.

Tamayo, M., (2012), *El proceso de la investigación científica*. México D. F., México: Limusa. Pg.30

Tarrillo Marrufo, A. (2019). “*Estrategias metodológicas para mejorar las técnicas en la disciplina de atletismo: carrera de velocidad, en los estudiantes del segundo año de la Institución Educativa “Virus”, de la provincia de Trujillo de la región La Libertad*, 2018.

Vasconcelos Raposo A. “*la fuerza*”, 5 set. 2019 Pg. 229.

Vázquez E. Culebras JM, García de Lorenzo A. *Evaluación de la Revista Nutrición Hospitalaria* (revista en Internet.2001 citado 31 ago 2007; 16(4)).

# ANEXOS



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

## RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 167-2021-DIESPPUB. FGC" C

Coracora, 28 de diciembre del 2021

### VISTO:

La solicitud con número de expediente 8169 fecha 28 de diciembre 2021, solicitando la rectificación del título del Proyecto de Investigación denominado "Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista para el Desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Automática a Través de su Motricidad en los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Antonio de Padua Chaviña-2021";

### CONSIDERANDO:

Que, es función de la Dirección General del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Filiberto García Cuellar" de Coracora, velar por el desarrollo enseñanza aprendizaje de los estudiantes dentro de los lineamientos de las políticas, normas, propuestas pedagógicas establecidas por el Ministerio de Educación, así como la aprobación de los proyectos de investigación presentados por los estudiantes de las diferentes especialidades con fines de titulación;

Que de acuerdo a los requisitos y procedimientos establecidos en la Ley N° 29394 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior, Reglamento de la Ley D.S. N° 004-2010-ED, R.D. N° 284-2016 que aprueba la Revalidación de Funcionamiento Institucional y de las carreras, Resolución de Presidencia del Consejo Directivo AD HOC N° 063-2017-SINEACE/CDAH-P que otorga la Acreditación Institucional, Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, D.S. N° 010-2017-MINEDU que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, Normas Nacionales para la Titulación Art. 9° inc. 9.2.6. Reglamento de Grados y Títulos R.D. N° 0592-2010 E.D., R.D. N° 018-2019 que aprueba la Autorización de Funcionamiento Institucional y de las Carreras de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe, Educación Secundaria, Especialidad Matemática, Educación Secundaria, Especialidad Comunicación, Educación Secundaria, Especialidad Ciencia Tecnología y Ambiente, y Educación Física, PEI, RI y demás disposiciones legales del sector;

### SE RESUELVE:

**PRIMERO.** - RECTIFICAR, el título del Proyecto de Investigación "Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista para el Desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad en los Estudiantes de Educación Secundario de la I.E. "San Antonio de Padua" Chaviña-2021" presentado por los estudiantes:

- ✚ RIVAS MENDIVIL, Paul Armando
- ✚ RAMOS MITMA, Antoni Stalin
- ✚ QUISPE ANCCO, Delmer Martin

**SEGUNDO.**- DESIGNAR como Asesora del Proyecto de Investigación a la Mg. Elvy Eudocia Ayvar Cortez.

**TERCERO.**- COMUNICAR, a los interesados la expedición de la presente Resolución, a efectos de desarrollar el trabajo de investigación hasta su finalización y sustentación de informe.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE;

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "FILIBERTO GARCÍA CUELLAR"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN  
Mg. José E. Sánchez Aspilueta  
DIRECTOR GENERAL

# FICHA DE VALIDACION DE LA TECNICA DE ENCUESTA COMO INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION

## I. TÍTULO DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN

Propuesta de un Programa Basado en la Prueba de Pista para el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad en los Estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. "San Antonio de Padua" Chaviña-2021"

## II. INVESTIGADORES

- ✓ Quispe Ancco, Delmer Martin
- ✓ Ramos Mitma, Antoni Stalin
- ✓ Rivas Mendivil, Paul Armando

## III. DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS

### 3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de educación secundario de la I. E. "San Antonio de Padua" y que propuestas se pueden considerar en la prueba de pista para mejorar la competencia

### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el nivel de desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de educación Secundario de la I.E. "San Antonio de Padua Chaviña"-2021.
- Determinar el nivel de desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de educación Secundario de la I.E. "San Antonio de Padua Chaviña"-2021.


## IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Variable	Técnica	Instrumento
Se desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad	Encuesta	Cuestionario





<p>diversas y manifestaciones culturales de forma. <b>(Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)</b></p>																	
<p>Realiza secuencias de movimientos al desarrollar posturas corporales al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales es. <b>(Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)</b></p>																	
<p>Expresa emociones ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas de estilo. <b>(Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)</b></p>																	
<p>Comunica sus emociones ideas y sentimientos al utilizar materiales educativos mediante sus segmentos corporales en movimiento para encontrarse consigo mismo de forma. <b>(Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)</b></p>																	
<p>Manifiesta emociones ideas y sentimientos a través de su cuerpo en movimiento para sentirse mejor consigo mismo de manera. <b>(Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)</b></p>																	

Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación			
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial			
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.			
Validez			
Aplicable	<input checked="" type="checkbox"/>	No aplicable	
Validado por: Prof. Lisardo Brezhnev, Fernández Vargas			
Firma:		Fecha: COCACORA 15 DE NOVIEMBRE DEL 2021	e-mail: lisardo.brezhnev@gmail.com

### **Validación por juicio de expertos de la Guía de Observación**

<b>Docentes Revisores</b>	<b>Cargos</b>	<b>Valoración</b>
Mg. José Sanchez Aspilcueta	Director del IESPPúb “FGC”	Bueno
Mg. Elvy Ayvar Cortez	Asesora de la Investigación	Bueno
Prof. Lizardo Fernandez Vargas	Docente de Educación Física	Bueno
Resultado		Aplicable

GUIA DE OBSERVACIÓN DE LA COMPETENCIA SE DESENVUELVE DE  
MANERA AUTÓNOMA A TRAVES DE SU MOTRICIDAD

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

**Presentación**

La presente guía de observación consta de 12 preguntas o ítems que se utilizará para observar el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad aplicado a los estudiantes de 1° Grado “A” y “B” de secundaria de la Institución Educativa “San Antonio de Padua” de Chaviña.

**Instrucciones:**

Marcar con un aspa (X) la presente ficha de observación tomando en cuenta la siguiente escala de valoración:

E = Excelente B = Buena R = Regular D = Deficiente

N°	<b>Dimensión 1: Comprende su Cuerpo</b>	Valoración			
		E	B	R	D
1	La coordinación de sus segmentos corporales en actividades deportivas y recreativas es. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
2	Demuestra una coordinación fluida al ejecutar las habilidades motrices básicas de manera. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
3	Realiza una coordinación armoniosa durante la práctica de actividades lúdicas de forma. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
4	Realiza con libertad acciones con obstáculo en un espacio y tiempo determinado de forma. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
5	Realiza movimientos laterales adecuados en un espacio y tiempo al interactuar con los objetos en la práctica deportiva de manera. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
6	La coordinación de su cuerpo y mente al ejecutar actividades lúdico-deportivos de manera autónoma es. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
N°	<b>Dimensión 2: Se Expresa Corporalmente</b>	Valoración			
		E	B	R	D

7	Demuestra movimientos corporales a través de la mímica al ejecutarse en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales de manera. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
8	Realiza la acción gestual al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales de forma. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
9	Realiza secuencias de movimientos al desarrollar posturas corporales al ejecutar en situaciones de juego, en actividades físicas diversas y manifestaciones culturales es. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
10	Expresa emociones ideas y sentimientos a través del movimiento corporal durante las actividades lúdico deportivas de estilo. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
11	Comunica sus emociones ideas y sentimientos al utilizar materiales educativos mediante sus segmentos corporales en movimiento para encontrarse consigo mismo es. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				
12	Manifiesta emociones ideas y sentimientos a través de su cuerpo en movimiento para sentirse mejor consigo mismo de manera. (Excelente) (Buena) (Regular) (Deficiente)				

## Matriz de Consistencia

**Título Tentativo:** **Propuesta de un Programa** Basado en **la Prueba de Pista Para** el desarrollo de la **Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad** en los Estudiantes de educación secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” Chaviña- 2021”

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables e Indicadores	Metodología
<p>¿Cómo es el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua” y de qué manera la propuesta de un programa basado en la prueba de pista permitirá mejorar la competencia?</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo es el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de educación Secundario de la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021?</li> <li>- ¿Como es desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de educación</li> </ul>	<p>Determinar el nivel de desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de educación secundario de la I. E. “San Antonio de Padua” y proponer un programa basado en la prueba de pista para mejorar la competencia.</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar el nivel de desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de Educación Secundario de la I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.</li> <li>- Determinar el nivel de desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de Educación Secundario de la</li> </ul>	<p>Existe inadecuado desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en los estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua” y la Propuesta basado en la prueba de pista mejorará el desarrollo de la competencia.</p> <p><b>Específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe inadecuado desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de educación Secundario de la I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.</li> <li>- Existe inadecuado desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente en los estudiantes de educación Secundario de la I.E. “San</li> </ul>	<p><b>Variable Fáctica</b> <b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b></p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.</li> <li>✓ Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando</li> </ul>	<p><b>Método</b> Científico</p> <p><b>Tipo</b> Básico (teórica)</p> <p><b>Nivel</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño</b> Descriptivo propositivo</p> <p>M = Muestra O = Observación D = Diagnóstico y evaluación tn = Análisis de teorías P = solución o propuesta</p>

<p>Secundario de la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021?</p> <p>- ¿Cómo diseñar un programa basado en la prueba de pista para mejorar el desarrollo de la competencia en la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021?</p>	<p>I.E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.</p> <p>- Diseñar un programa basado en la prueba de pista para mejorar el desarrollo la competencia en la I. E. “San Antonio de Padua Chaviña”-2021.</p>	<p>Antonio de Padua Chaviña”-2021.</p> <p>- La propuesta de un programa basado en la prueba de pista mejorará el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p>	<p>conciencia de su cuerpo en la acción.</p> <p>✓ Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.</p> <p>✓ Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.</p>	<p><b>Población y Muestra</b></p> <p><b>Población</b></p> <p>Estudiantes del 1er a 5to de las ambas secciones “A” y “B” de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua”</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>Estudiantes del 2do grado de las ambas secciones “A” y “B” de Educación Secundaria de la I. E. “San Antonio de Padua”</p>
--	---	---	--	---

--	--	--	--	--



N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante <sup>(16)</sup>	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante								Institución Educativa de procedencia <sup>(15)</sup>				
			Día	Mes	Año	Sexo H/M	Situación de Matrícula(10)	País(11)	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna(12)	Segunda Lengua(12)	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre(13)	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad(14)	Código Modular
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		
50																		

Resumen	
Hombres	7
Mujeres	12
Total	19

HEREDIA GALINDO, Feliciano

Responsable de la matrícula

Firma - Post Firma

TOLEDO ARQUÍNEGO, Paul Leonidas

Director (a) de la Institución Educativa

Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
R.D. 002-2021	24	03	2021



N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante <sup>(16)</sup>	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante								Institución Educativa de procedencia <sup>(15)</sup>				
			Día	Mes	Año	Sexo H/M	Situación de Matrícula(10)	País(11)	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna(12)	Segunda Lengua(12)	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre(13)	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad(14)	Código Modular
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		
50																		

Resumen	
Hombres	7
Mujeres	10
Total	17

HEREDIA GALINDO, Feliciano

Responsable de la matrícula

Firma - Post Firma

TOLEDO ARQUÍÑEGO, Paul Leonidas

Director (a) de la Institución Educativa

Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
R.D. 002-2021	24	03	2021