



Ministerio de Educación
Dirección de Formación Inicial Docente
Dirección Regional de Educación Ayacucho
Instituto de Educación Superior Pedagógico Público
“Filiberto García Cuellar”

Informe de Investigación

Diseño de un Programa Basado en la Biomecánica del Salto Largo para el Desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad, en las Estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021

Presentado por:

Benites Mitma, Robinson Abel

Huamani Palacios, Eddicson Grover

Peceros Amao, Milagros Analiz

Para Optar el Título Profesional de:

Profesor de Educación Física

Asesor:

Mg. Edmer Keytel Caceres Mendoza

Coracora - Parinacochas – Ayacucho

Perú – 2021

Dedicatoria

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi amada madre, pues sin ella no lo hubiera logrado. Tú bendición a diario a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien. Por eso te doy mi tesis en ofrenda por tu amor que me brindaste en vida y sé que desde el cielo iluminas mi camino madre mía, te amo.

Dedico esta tesis a mi amado padre por haberme dado su apoyo incondicional durante todos estos años y por ser esa razón el más grande aliciente para el cumplimiento de mis objetivos que significan alegría y orgullo para mí.

Así mismo a mis queridos hermanos Ruth, Robert, Rosabel y Antony quienes, con sus grandes palabras de aliento construyeron de mi vida profesional, que sentó en mi, la base de responsabilidad y deseos de superación para así poder cumplir mis objetivos.

Robinson

Dedicatoria

A Dios por derramar sus bendiciones sobre mí y llenarme de fuerza y salud para vencer todos los obstáculos desde el principio de mi vida. gracias a él que me regala sabiduría, entendimiento y conocimiento día a día. Gracias a él que me fortalece y me llena de oportunidades y misericordia cada mañana. Y porque no dedicárselo si gracias a él yo tengo el privilegio de presentar este informe de investigación.

A mis padres, Andres Huamani Isasi y a mi madre Marcela Palacios Chancahuaña, ya que, gracias a ellos que siempre están apoyándome incondicionalmente con recursos financieros. Se los dedico a ellos porque mis padres son personas que me han enseñado a desafiar los retos y a alcanzar mis metas.

Lo dedico con mucho amor y cariño a mi amada pareja Derleny Zarate Sihui por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado brindándome su comprensión, cariño y amor. A mis hijas María y Arya, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

Eddicson

Dedicatoria

Desde la fuente creadora e inspiradora de mí ser y con el amor inmenso que los tengo, para mi señora madre Alejandrina Amao Huarcaya y a mi señor padre Simon Peceros Chancahuaña, quienes son las personas más maravillosas del mundo, son la razón de seguir mis estudios superiores y ser el orgullo de mi familia.

Con un amor incomparable, para mi querido hijo Andre Farid Retamozo Peceros, por ser el motor y motivo de mi vida, por darme las fuerzas necesarias para luchar y conseguir mi mayor objetivo en mi formación profesional.

A mis profesores de la especialidad de Educación Física de nuestra casa superior de estudios, quienes me guiaron en el mundo maravillo de la docencia, compartiendo sus experiencias y saberes para construir nuevas ideas en nosotros los estudiantes.

Milagros

Introducción

Señor Presidente del Jurado Examinador

Señores Miembros del Jurado Examinador

Ponemos a vuestra consideración el presente informe de investigación descriptiva propositiva titulado: “Diseño de un Programa Basado en la Biomecánica del Salto Largo para el Desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad, en las Estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021”, con el objetivo de realizar un diagnóstico real del progreso de la Competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en la muestra de estudio, para proponer una alternativa de solución que permita su desarrollo adecuado, para ello, se ha diseñado un programa basado en la biomecánica del salto largo como estrategia didáctica aplicada en las sesiones de aprendizaje del área de Educación Física y a la vez esta sea atractiva, motivadora y promueva en las estudiantes la acción de mejorar sus movimientos globales, habilidades y destrezas con el propósito de formar personas integra capaces de depender de ellos mismos. Del mismo modo, con la finalidad de optar el título profesional de profesor en la especialidad de Educación Física.

El presente informe de investigación está organizado de la siguiente manera:

Capítulo I: Se evidencia los aspectos generales de la investigación como: Planteamiento del problema de la investigación, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación, importancia y alcance de la investigación.

Capítulo II: se considera el marco teórico, que aborda los antecedentes internacionales, nacionales, regionales y locales de la investigación, teorías psicopedagógicas que sustenta la investigación, fundamentos y generalidades de la biomecánica del salto largo y de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad; y la definición de conceptos.

Capítulo III: contiene el sistema de hipótesis y variables como: hipótesis general,

hipótesis específicas, sistema de variables y Operacionalización de variables.

Capítulo IV: metodología de la investigación, que explicita el método, tipo, nivel y diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos, procesamiento y análisis de la información y la propuesta como alternativa de solución del problema detectado.

Así mismo manifestamos nuestro agradecimiento y reconocimiento al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Filiberto García Cuellar” de Coracora, por habernos albergado durante nuestra formación profesional, de la misma manera agradecemos a todos los docentes por su paciencia y los conocimientos brindados para la consolidación de los perfiles en las dimensiones: personal, profesionales y socio-comunitario.

Equipo de investigación

Resumen

El informe de investigación pertenece al enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, nivel teórico y diseño descriptivo – propositivo a fin de diagnosticar la situación real de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su Motricidad en las estudiantes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de las Nieves, para ello, se trabajó con una muestra de 38 estudiantes”, a los que se ha observado los desempeños aplicando una guía de observación como instrumento de recojo de datos en relación a la variable fáctica.

Los resultados fueron sometidos a la estadística descriptiva reportando la información en tablas y gráficos teniendo los siguientes resultados referente a la capacidad comprende su cuerpo, donde el 2.11 % de las estudiantes, se encuentran en la alternativa excelente, el 29.47 % en la alternativa bueno, el 43.16 % en la alternativa regular y 25.26 % se encuentra en la alternativa deficiente; y en relación a la capacidad se expresa corporalmente: el 5.26 % se encuentran en la alternativa excelente, el 28,95 % se encuentran en la alternativa bueno, 44.74 % se encuentran en la alternativa regular y 21,05 % se encuentran en la alternativa deficiente. Resultados que evidencia que existe un deficiente desarrollo de la competencia en estudio y se requiere aplicar estrategias innovadoras que pueda hacer posible ubicarse en la alternativa bueno y excelente. Por ello, el equipo de investigación ha diseñado un Plan de propuesta basado en la biomecánica del salto largo con el objetivo de que en su posterior ejecución se resuelva la situación problemática.

Palabra Clave: Biomecánica del salto largo, Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Abstrac

The research report belongs to the quantitative approach, descriptive type, theoretical level and descriptive design - purposeful in order to diagnose the real situation of the competition It develops autonomously through its Motricity of the students of the Educational Institution "Nuestra Señora de Las Nieves, for this, we worked with a sample of 38 students”, whose performances were observed by applying an observation guide as a data collection instrument in relation to the factual variable.

The results were submitted to descriptive statistics, reporting the information in tables and graphs, having the following results regarding the ability to understand their body, where 2.11% of the students are in the excellent alternative, 29.47% in the good alternative, 43. 16% in the regular alternative and 25.26% are in the deficient alternative; and in relation to capacity, it is expressed bodily: 5.26% are in the excellent alternative, 28.95% are in the good alternative, 44.74% are in the regular alternative and 21.05% are in the alternative deficient. Results that show that there is a deficient development of the competence under study and it is necessary to apply innovative strategies that can make it possible to be located in the good and excellent alternative. For this reason, the research team has designed a Proposal Plan based on the biomechanics of the long jump with the aim that in its subsequent execution the problematic situation is resolved.

Key Word: Biomechanics of the long jump, It develops autonomously through its motor skills.

Índice

Introducción

Resumen

Abstrac

Capítulo I

	pág.
Aspectos Generales de la Investigación	
1.1. Fundamentación del problema	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. <i>Problemas específicos</i>	15
1.3. Determinación de objetivos.....	16
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	16
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	16
1.4. Justificación de la Investigación	16
1.4.1. <i>Justificación Legal</i>	16
1.4.2. <i>Justificación Teórica</i>	17
1.5. Importancia y Alcance de la Investigación.....	18
1.5.1. <i>Importancia de la Investigación</i>	18
1.5.2. <i>Alcance de la Investigación</i>	18
1.6. Limitaciones de la investigación.....	18

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la Investigación.....	20
2.1.1. <i>Antecedente internacional</i>	20
2.1.2. <i>Antecedente nacional</i>	20
2.1.3. <i>Antecedente Regional</i>	21
2.2. Bases Teóricas que fundamentan la investigación	22
2.2.1. <i>Teorías Psicopedagógicas</i>	22
2.2.1.1. Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel.....	22
2.2.1.2. Teoría sociocultural de Lev Vygotsky.	23
2.3. Enfoque Educativo, competencias y capacidades del Área de Educación Física.....	25
2.3.1. <i>Enfoque Educativo por competencias para el desarrollo de la competencia motriz</i>	25
2.3.1.1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.....	25

2.4. El salto Largo y su Relación con la Competencia Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad.....	26
2.4.1. Concepto de salto.....	26
2.4.2. Fases de los saltos.....	27
2.4.3. Desarrollo de las capacidades físicas para el salto largo.....	27
2.4.4. Biomecánica de la Educación Física.....	29
2.4.4.1. Biomecánica del Deporte.....	29
2.5. Definición de Conceptos.....	29
2.5.1. Educación virtual.....	29
2.5.2. Enseñanza.....	29
2.5.3. Estrategia.....	30
2.5.4. Competencia.....	30
2.5.5. Capacidades.....	30
2.5.6. Desempeño.....	30
2.5.7. Educación Física.....	31
2.5.8. Salto largo.....	31
2.5.9. Aprendizaje.....	31
2.5.10. Habilidades Motrices.....	31
2.5.11. Coordinación.....	31

Capítulo III

Sistema de Hipótesis y Variables

3.1. Hipótesis de la Investigación.....	32
3.1.1. Hipótesis General.....	32
3.1.2. Hipótesis Especifico.....	32
3.2. Sistema de Variables.....	32
3.3. Definición Conceptual de las Variables.....	33
3.4. Operacionalización de Variables.....	34

Capítulo IV.

Metodología de la Investigación

4.1. Método de Investigación.....	35
4.2. Tipo de Investigación.....	35
4.3. Nivel de Investigación.....	35

4.4. Diseño de Investigación.....	35
4.5. Población y Muestra	36
4.4.1. Población.....	36
4.4.2. Muestra.....	37
4.6. Técnica e instrumentos de Investigación.....	37
4.7. Selección y validación de los instrumentos.....	37
4.7.1. <i>Descripción del Instrumento</i>	37
4.7.2. <i>Validez del Instrumento</i>	38
4.8. Procesamiento de la Información y Análisis Estadístico de la Variable Competencia Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad.....	38
4.8.1. <i>Procesamiento y Análisis de la Dimensión Comprende su Cuerpo</i>	38
4.8.2. <i>Procesamiento y Análisis de la Dimensión Se Expresa Corporalmente</i>	44
4.9. Resultados de la Investigación.....	49
4.10. Diseño de un programa basado en la biomecánica del salto largo para el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a travésde su motricidad.....	50
Conclusiones.....	55
Sugerencias.....	57
Referencias.....	58
Anexos.....	61
Anexo A: Instrumento de recojo de datos.....	
Anexo B: Nomina de matricula	
Anexo C: Resolución de aprobación de proyecto de investigación	

Índice de tablas

Tabla1. <i>Variable Fáctica</i>	32
Tabla2. <i>Variable Propositiva</i>	33
Tabla3. Definición conceptual de las variables.....	33
Tabla4. Operacionalización de variable.....	34
Tabla5. <i>Población de Estudio</i>	36
Tabla6. <i>Muestra de Estudio</i>	37
Tabla7. <i>Técnicas e Instrumentos</i>	37
Tabla8. <i>Validación del instrumento de Recojo de Información</i>	38
Tabla9. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 1</i>	38
Tabla10. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 2</i>	40
Tabla11. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 3</i>	41
Tabla12. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 4</i>	42
Tabla13. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 5</i>	43
Tabla14. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 6</i>	44
Tabla15. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 7</i>	45
Tabla16. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 8</i>	46
Tabla17. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 9</i>	47
Tabla18. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 10</i>	48

Índice de figuras

Figura1. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 1</i>	39
Figura2. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 2</i>	40
Figura3. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 3</i>	41
Figura4. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 4</i>	42
Figura5. <i>Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 5</i>	43
Figura6. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 6</i>	44
Figura7. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 7</i>	45
Figura8. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 8</i>	46
Figura9. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 9</i>	48
Figura10. <i>Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 10</i>	49

Capítulo I

Aspectos Generales de la Investigación

1.1. Fundamentación del problema

En la actualidad, la Competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad desempeña un importante papel en el desarrollo de habilidades y destrezas en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes en los diferentes grados y niveles, ya que contribuye al desarrollo integral, siendo uno de los objetivos claves para la sociedad actual. Para ello, el estudiante a fin de incorporarse a la sociedad y participe en las diferentes disciplinas deportivas requiere desarrollar y mejorar sus capacidades físicas y sociales. Por tanto, la misión de los docentes de la especialidad de Educación Física y o carreras afines de buscar alternativas de solución para disminuir la problemática relacionada a esta competencia.

A nivel internacional según, Gutierrez (2017) define que la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad es muy importante en el área de Educación Física, pues es considerada como sustrato vivencial en el desarrollo de los diferentes aspectos de la personalidad del estudiante. Por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación, cuando se dice:

Los métodos de trabajo en diferentes ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social”, establezca relaciones afectivas con los demás y consiga autonomía personal que el estudiante descubra, principalmente, sus diferentes contextos y se integre y participe en ellos mediante sus distintas formas de comunicación. Como podemos observar, queda bastante claro que esta competencia es imprescindible para llevar a cabo, mediante la acción, los métodos de trabajo propuestos en diferentes ciclos y, por tanto, para el aprendizaje en el área de Educación Física, pues la interacción del estudiante, como ser activo, es predominante en todas y en cada una de ellas. También el estudiante se desarrolla de manera integral, ayudándoles a descubrir sus propias capacidades, a desarrollar sus habilidades motoras, personales y sociales (p. 52)

A nivel nacional según el currículo nacional (2016), describe:

Que la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad implica utilizar el tono muscular, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad para que el estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Así mismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos. (p. 48)

A nivel regional, se requiere dar la importancia debida al desarrollo de las capacidades socios motrices para superar las dificultades y deficiencias por las que atraviesan los estudiantes en su constante inserción a este mundo cambiante. Según Pérez (2018):

La competencia motriz en los estudiantes les permita interactuar con su medio, siguiendo un proceso dinámico que se manifiesta en la progresión de cambio en el control de uno mismo de sus conocimientos, sentimientos y de sus acciones coordinados, y que permiten al sujeto una práctica autónoma y eficaz en relación con los otros o con los objetos y con el medio, desarrollando la inteligencia operativa, que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones cambiantes del medio. La competencia motriz y programa curricular diversificado, desde la realidad de los estudiantes de Educación secundaria; en el marco de la psicología cognitiva, lo sociocultural y el enfoque por competencias, responde al aprendizaje fundamental “valora su cuerpo y asume un estilo de vida activo y saludable” (p. 35).

Mirella y Ricardo (2018) manifiestan: “El salto largo existió en todas las competencias deportivas antiguamente ya que los griegos se encargaron de incluir esta modalidad dentro de los Juegos Olímpicos en el año 776 a.C., momento en el cual se realizaba el salto con halteras, que eran una especie de pesas, y las llevaban en cada mano. Por ello Atenas fue el primer lugar en donde se realizaron competencias incluyendo el salto de longitud. Además, el salto largo

empezó a ser parte de los juegos olímpicos a inicios de 1896 y 1928 se les autorizo a las mujeres concurrir en esta disciplina”. Por otro lado, a principios del siglo XIX, Adam William logró ejecutar un salto de 5.41 metros de distancia. Otro importante representante fue Jhon Lane, quien logró saltar 7.05 metros en el año 1874.

En nuestras prácticas pre profesionales en nuestra localidad de Coracora especialmente, en la Institución Educativa “Nuestra Señora de las Nieves” M/M-P Coracora 2021 encontramos diferentes problemas resaltando, está referido al inadecuado desarrollo de la competencia interactúa a través de sus habilidades socio motrices en los estudiantes que influye en las prácticas de la biomecánica del salto largo y se evidencia que el nivel de desarrollo de las competencias del área de Educación Física el rendimiento en los juegos escolares es muy bajo. Por tanto, como futuros formadores de Educación Física, optamos por describir y diagnosticar el progreso de la competencia y a partir de ello buscar una alternativa de solución basado en la biomecánica del salto largo para contribuir con alternativa de sugerencias y fortalecer el desarrollo de habilidades y capacidades involucradas en esta competencia.

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 las estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora de las Nieves” M/M-P Coracora 2021 y como una propuesta basada en la biomecánica del salto largo contribuye en la mejora de su desarrollo?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cómo es el desarrollo de la Capacidad comprende su cuerpo en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021?
- ¿Cómo es el desarrollo de la Capacidad Se expresa corporalmente en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021?
- ¿Cómo es el diseño del programa basado en la biomecánica del salto largo para mejorar el nivel de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad?

- ¿Cómo debe ser el diseño que permita la práctica de la biomecánica del salto largo para el desarrollo de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad?

1.3. Determinación de Objetivo

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de desarrollo de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021 y como se ejecutaría la Biomecánica del salto para mejorar su desarrollo.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Determinar el nivel de desarrollo de la Capacidad comprende su cuerpo en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021.
- Determinar el nivel de desarrollo de la Capacidad Se expresa corporalmente en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021.
- Proponer un diseño basado en la práctica de la biomecánica del salto largo para el desarrollo de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación Legal

El presente informe de investigación tiene su sustento legal en lo siguiente:

- Constitución Política del Perú
- Ley General de Educación N° 28044
- Ley de Reforma Magisterial N° 29944, Modificatoria el D.S.N°003-1013.
- Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y la Carrera Pública de sus Docentes y su Reglamento aprobado con D.S. N° 010-2017-MINEDU.

- Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte N° 28036.
- Resolución Directoral N° 0592-2010-ED., Normas Nacionales de Titulación y Otorgamiento de Duplicado de diploma de Docente en Carrera Docente y su Modificatoria R.D. N° 0910- 2010-ED.
- Reglamento de Educación Básica Regular D.S. N° 013-2004-ED
- Decreto Legislativo N°1495-2021-MINEDU, establece disposiciones para garantizar la continuidad y calidad de la prestación del servicio educativo en los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Emergencia Sanitaria causada por el COVID-19.
- Resolución Ministerial N°161-2021-MINEDU, disponen el inicio del año escolar a través de la implementación de la estrategia denominada “Aprendo en casa”, a partir del 15 de marzo del 2021.
- Resolución Viceministerial N°096-2021-MINEDU, dispone excepcionalmente, con relación al servicio educativo correspondiente al año lectivo 2021, brindado por los Centros de Educación Técnico Productiva e Institutos y Educación Superior públicos y privados.
- Reglamento Institucional del I.E.S.P.Púb. “Filiberto García Cuellar”
- Proyecto Educativo Institucional del I.E.S.P. Púb. “Filiberto García Cuellar”.

1.4.2. Justificación Teórica

La biomecánica del salto largo conlleva a una buena motricidad y un mejor desenvolvimiento en el área de Educación Física, esto permitirá que el docente pueda involucrarse con los estudiantes a que mejoren y desarrollen sus capacidades físicas básicas, habilidades y destrezas en base a este deporte. Por lo tanto, permitirá el desarrollo adecuado de la Competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Para ello, se fomentará un cambio metodológico en la aplicación de las experiencias de aprendizaje a fin de obtener buenos resultados del aprendizaje en los estudiantes y será de gran beneficio ya que ayuda a los estudiantes a desenvolverse eficientemente. Por otro lado, en el ámbito deportivo

también se beneficiará toda la comunidad educativa, ya que, motivará a sus estudiantes a practicar y conocer nuevos deportes, a fin de tener un óptimo desarrollo tanto en lo personal como en lo deportivo.

Mediante los entrenamientos se busca fomentar el deporte del Salto Largo que puede ser una de las fuentes de descubrir talentos en este deporte y represente adecuadamente a la localidad, región y país. Además, es una forma de recreación sana, donde se muestra que la práctica del deportes es beneficiosa para la salud, el desarrollo personal y la socialización, teniendo en cuenta que nos encontramos actualmente en una sociedad de vida sedentaria y rutinaria.

1.5. Importancia y Alcance de la Investigación

1.5.1. Importancia de la Investigación

El informe de investigación nos permitirá diagnosticar el desarrollo del nivel de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en las estudiantes, que consiste en organizar sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otras estrategias, para que sea eficaz la competencia y tener en cuenta que es necesario usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos.

1.5.2. Alcance de la Investigación

El informe de investigación descriptiva propositiva tiene el alcance en la Región Ayacucho, Provincia de Parinacochas, Distrito de Coracora, específicamente en la Institución Educativa "Nuestra Señora de las Nieves" M/M- P, que podrá ser aplicado en un tiempo de 3 a 4 años aproximadamente.

1.6. Limitaciones de la investigación

Al realizar el trabajo encontramos limitaciones de recursos económicos y bibliográficos, las cuales de alguna manera han sido una dificultad para alcanzar nuestros objetivos propuestos. Sin embargo, con los esfuerzos realizados hemos concretado nuestro informe, resaltado algunas limitaciones que indicamos a continuación.

- Económica: La investigación no ha dispuesto de un presupuesto solvente para realizar un estudio a profundidad y con mayor complejidad.
- Bibliográfica: En este aspecto no existe referencias específicas relacionadas directamente a la variable de estudio.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedente Internacional

- Emilce, M (2015) en su informe de investigación: *“Desarrollo de la Biomecánica del salto largo para mejorar la corporeidad y la motricidad”* – Universidad Autónoma del Estado de México, Llego a la siguiente conclusión: Que la biomecánica se interesa por el movimiento, equilibrio, la física, la resistencia, los mecanismos lesionales que pueden producirse en el cuerpo humano como consecuencia de diversas acciones físicas. También que la corporeidad en un nivel categorial cercano al de la motricidad, o incluso, desde algunas perspectivas teóricas de las ciencias sociales y humanas, se sitúa en un nuevo paradigma donde el sujeto se construye en un determinado contexto social y cultural. Mientras que el movimiento interpretado como acto motor parte como un fenómeno físico biológico y concebido así, solo determina un cambio físico en la posición del cuerpo en cuanto al espacio y tiempo.
- Gurutze, (2017) en su informe titulada *“Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria”*. Universidad del País Vasco, España. Concluyó en lo siguiente: La práctica de actividad del salto largo es muy importante para la competencia motriz. Las jóvenes que realizan más práctica poseen mejor competencia motriz. Y, las jóvenes que presentan mayor nivel de competencia motriz tienen niveles más altos de compromiso en la disciplina del salto alto. Es decir, el nivel de competencia influye positivamente en los aspectos psico-sociales estudiados.

2.1.2. Antecedente Nacional

- Quintalillo (2009) sustentó su investigación titulada *“Programa para la enseñanza del salto largo. Una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de atletismo”*,

trabajo realizado mediante el tipo de investigación descriptiva que pone de manifiesto la importancia que para la mejora de las cualidades coordinativas que conforman la coordinación motriz, es fundamental la intervención curricular específica durante toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria para así mejorar diferentes disciplinas y que sean capaces para cualquier deporte organizado en los juegos escolares.

- Pérez (2018) Sustento su investigación titulada *“Programa para el aprendizaje del salto largo para mejorar la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la institución educativa San Luis Gonzaga Fe y Alegría 22”* llegó a la siguiente conclusión: Que el 74,2% de los estudiantes del segundo año sección “C” de educación secundaria, muestran un nivel medio del aprendizaje del salto largo y el 25,8% un nivel alto. Resultados que indican la necesidad de abordar un proceso educativo de Educación Física para que el estudiante desarrolle su capacidad para construir su corporeidad, valorar y practicar actividades físicas y hábitos saludables; y, utilizar sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.

2.1.3. Antecedente regional

- Bermudo (2012) sustento su investigación titulada "Estilos de enseñanza en la clase de educación física del nivel primario en el distrito de San Juan Bautista-Huamanga, 2012". Trabajo concretado mediante el tipo de investigación descriptivo, con diseño descriptivo simple Llego a la siguiente conclusión: Los estilos tradicionales, tales como el Mando Directo Modificado y Asignación de Tareas son los estilos más aplicados por los profesores en la clase de Educación Física. Los estilos que fomentan la participación del estudiante, tales como la micro enseñanza y la enseñanza recíproca son poco aplicados en las clases.
- Poma (2012) programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo *llego a la siguiente conclusión:* El programa de ejercicios pliométricos influye el salto largo y que existen diferencias significativas de promedios entre la prueba de entrada y prueba de salida y que se logró

datos en la aplicación del test de salto largo sin carrera tanto que se contrastó la hipótesis de investigación, pues el resultado del valor del test calculada fue mayor que la teórica en el test aplicado: $(13,5 > 2,145)$. En tal sentido se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna.

2.2. Bases teóricas que fundamentan la investigación

2.2.1. Teorías Psicopedagógicas

Las teorías científicas son bases sustanciales que determinan el informe de investigación científica, por ello, consideramos algunas teorías psicopedagógicas:

2.2.1.1. Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel

Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por estructura cognitiva, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización. El alumno debe manifestar una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria.

Según Ausubel para el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender. Este proceso tiene lugar, si el educando tiene en su estructura cognitiva conceptos, estos son: ideas, proposiciones, estables y definidos, con los cuales la nueva información puede interactuar.

A continuación, se señala criterios pedagógicos, los cuales contribuyen al desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Brito (2009):

- La motricidad como sistema de actuación inteligente: Se refiere a la interacción de procesos que dan como consecuencia la cristalización del yo, que en la acción se le denomina motricidad, ya que hace referencia a un sistema de actuación inteligente participan 2 factores: la edificación de la competencia motriz y los argumentos en torno a

la integración de la corporeidad.

- El desarrollo de la competencia motriz tiene que ver con la actualización del conocimiento procedimental, es decir, saber hacer y saber actuar, con la ejecución y logro de propósitos de acción, efectuados de manera racional y confirmada por un grado razonable de éxito, es decir, saber desempeñarse.
- La integración de la corporeidad encierra el compromiso del Yo en la acción. Cuando un niño o un adolescente se mueve, actúa como un ser total, es decir, manifiesta su unidad corporal conformada por conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes, valores, y por una herencia familiar y cultural. La interacción de estos aspectos confiere a la motricidad de cada individuo un estilo propio, a la vez que le dota de una identidad, de un conocimiento de sí mismo.

El informe de investigación se relaciona con la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, ya que, en el desarrollo de una competencia y capacidad se tiene que tener en cuenta los saberes previos y a partir de este conocimiento realizar la planificación y programación para su desarrollo. De los factores de la motricidad por Brito (2009), son engranajes perfectos para tener en cuenta durante la aplicación de la propuesta planteada.

2.2.1.2. Teoría sociocultural de Lev Vygotsky.

Según Vygotsky citado por Sánchez. (1945: p.12), quien otorgó al juego, como instrumento y recurso socio-cultural, el papel gozoso de ser un elemento impulsor del desarrollo mental del niño, facilitando el desarrollo de las funciones superiores del entendimiento tales como la atención o la memoria voluntaria.

Según sus propias palabras "El juego es una realidad cambiante y sobre todo impulsora del desarrollo mental del niño". Concentrar la atención, memorizar y recordar se hace, en el juego, de manera consciente, divertida y sin ninguna dificultad.

Decimos que su teoría es constructivista porque a través del juego el niño construye su

aprendizaje y su propia realidad social y cultural. Jugando con otros niños amplía su capacidad de comprender la realidad de su entorno social natural aumentando continuamente lo que Vygotsky llama "zona de desarrollo próximo".

La "zona de desarrollo próximo" es "la distancia entre el nivel de desarrollo cognitivo real, la capacidad adquirida hasta ese momento para resolver problemas de forma independiente sin ayuda de otros, y el nivel de desarrollo potencial, o la capacidad de resolverlos con la orientación de un adulto o de otros niños más capaces".

Vygotsky analiza, además, el desarrollo evolutivo del juego en la edad infantil destacando dos fases significativas: Habría una primera fase, de dos a tres años, en la que los niños juegan con los objetos según el significado que su entorno social más inmediato les otorga.

Esta primera fase tendría, a su vez, dos niveles de desarrollo. En el primero, aprenden lúdicamente las funciones reales que los objetos tienen en su entorno socio-cultural, tal y como el entorno familiar se lo transmiten.

En la segunda, aprenden a sustituir simbólicamente las funciones de dichos objetos. o lo que es lo mismo a otorgar la función de un objeto a otro significativamente similar, liberando el pensamiento de los objetos concretos. Han aprendido, en consonancia con la adquisición social del lenguaje, a operar con significados. Un volumen esférico, por ejemplo, puede transformarse en una pelota. Después vendría una segunda fase de tres a seis años, a la que llama fase del "juego socio-dramático". Ahora se despierta un interés creciente por el mundo de los adultos y lo "construyen" imitativamente, lo representan. Refiere dos niveles evolutivos:

- El nivel evolutivo real: Que comprende el nivel de desarrollo de las funciones mentales de un niño, supone aquellas actividades que los niños pueden realizar por sí solos y que son indicativas de sus capacidades mentales.
- El desarrollo potencial: Se demostró que la capacidad de los niños, de idéntico nivel de desarrollo mental para aprender bajo la guía de un maestro variaba en gran medida, e igualmente el subsiguiente curso de su aprendizaje sería distinto.

- La Zona de Desarrollo Próximo define aquellas funciones que todavía no han madurado, pero que se hallan en proceso de maduración, en este sentido se caracteriza el desarrollo mental prospectivamente.

El informe de investigación se relaciona con esta teoría porque si hablamos de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, la actividad más importante para su desarrollo es el juego como parte de la recreación y preparación para cualquier actividad deportiva. De esta manera partiendo de sus conocimientos, de su contexto socio cultural y las constantes prácticas de los deportes podremos alcanzar lo que llama “Zona de Desarrollo próximo” donde los estudiantes encuentren sus funciones en constante maduración para un desarrollo físico y mental.

2.3. Enfoque Educativo, competencias y capacidades del Área de Educación Física

2.3.1. *Enfoque Educativo por competencias para el desarrollo de la competencia motriz.*

Con el propósito de lucidar un marco conceptual de competencia que contribuya a desarrollar lo motriz en las estudiantes, damos cuenta que en la conferencia Mundial de la Educación de 1990, se estableció que, para lograr una educación para todos, es necesario lograr que “Todas las personas, niños, jóvenes y adultos se puedan beneficiar de las oportunidades educativas diseñadas para satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje”. De esta manera se le asignó a la educación básica la responsabilidad de iniciar la formación en dos tipos de competencias genéricas: genéricas para la vida social y personal, y genéricas académicas (Díaz, 2006).

2.3.1.1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que le permite construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros. Esta competencia se desarrolla a través de capacidades que veremos a

continuación:

- **Comprende su cuerpo**

Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno, representando mentalmente su cuerpo y desarrollando su identidad.

- **Se expresa corporalmente**

Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

2.4. El salto Largo y su Relación con la Competencia Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad

El salto largo ha existido en todas las competencias deportivas antiguamente. Los griegos se encargaron de incluir esta modalidad dentro de los Juegos Olímpicos el año 776 a.C., momento en el cual se realizaba el salto con halteras, que eran una especie de pesas, y las llevaban en cada mano. Atenas fue el primer lugar en donde se realizaron competencias incluyendo el salto de longitud. Empezó a ser parte de los juegos olímpicos a inicios de 1896 y 1928 se les autorizó a las mujeres concurrir en esta disciplina. A principios del siglo XIX, Adam William logró ejecutar un salto de 5.41 metros de distancia. Otro importante representante fue Jhon Lane, quien logró saltar 7.05 metros en el año 1874. Mirella, R. (2006, p. 189)

2.4.1. Concepto de Salto.

Salto es el resultado de saltar. Un movimiento que un individuo lleva a cabo para salir de la zona del terreno y en seguida obviamente hacer un buen salto. Largo, por su parte, es algo que dispone de una distancia considerable. El salto largo, de igual forma conocido como salto de longitud, es la cualificación de un deporte que hace parte del atletismo. La competencia es de hacer un salto después de una corta carrera tratando de lograr una distancia considerable en sentido horizontal. El atleta debe escoger por convicción su técnica que le oriente a tener el mejor rendimiento. Así mismo desarrollando su habilidad propia

dependiendo de sus características psíquicas y físicas. Paumier, L. (2010, p. 215)

Por eso no podemos forzar a ningún alumno, atleta, deportista obtener una técnica establecida, simplemente debemos aconsejar para que logre su rendimiento máximo, escogiendo su propia técnica.

2.4.2. Fases de los saltos

- Carrera de aproximación: El atleta debe elaborar la más alta cuantía de energía aceptable, por una corrida anterior al salto. Toda esta energía que se va almacenando para convertir luego en un salto. Márquez, J.- (2006, p. 128)

- La batida: Comienza la etapa del salto con la posición del pie encima de la tabla es la más importante y difícil. En los mejores saltos dura entre los doce y trece segundos y para su estudio las dividiremos en: Amortiguamiento, Apoyo, Impulso. Andujar, A. (2010, p. 59)

- Fase de vuelo: Comienza en el instante que culmina la etapa anterior, o sea en el tiempo que el pie sale de la tabla de batida. Distribuimos la etapa en tres partes: Despegue, Suspensión, Adaptación. Márquez, J. (2016, p. 129)

La caída es la última etapa del salto que el saltador entra en contacto con el foso, esa fase debe ser tan precisa, pues deberá dejar la pisada lo más lejos accesible del canto de batida y recuperar la estabilidad detrás de esa señal.

- Finalidad de la caída: La caída elegida por el saltador debe obedecer los fines siguientes: Obtener el contacto de los pies en el pozo sobre el recorrido teórico del centro de gravedad y lo más lejos posible, Consentir el amortiguamiento de la velocidad en la caída del atleta, para precaver posibles lesiones, Alcanzar el contacto de talón para que las caderas se junten o superen ese punto de contacto al llegar al suelo.

- Partes de la caída: Para su estudio, entrenamiento y posibilidades de elección de la forma más adecuada, dividimos la caída en dos subfases: El contacto, El aterrizaje.

2.4.3. Desarrollo de las capacidades físicas para el salto largo

Las capacidades físicas definen si la persona o el deportista está apto para desarrollar las disciplinas como el salto largo. A continuación, desarrollamos una a una: Las capacidades físicas son los factores elementales de la cualidad física, luego son fundamentos importantes para el beneficio motriz y deportivo, por ello para enriquecer el aprovechamiento físico la tarea a desenvolverse deberá demostrar en la preparación de las distintas habilidades. Nosotros de alguna manera desarrollamos algún grado de las cualidades motrices y capacidades físicas Alejandro, A. (2011, p. 189)

- **La fuerza**

La fuerza se establece como la capacidad para ganar resistencia a través del trabajo muscular. Para la salud y rendimiento físico la fuerza es una disposición muy importante en el ser humano. En diferentes deportes la fuerza que se utiliza es distinta. No es igual obtener la mayor resistencia factible a tener que transferir al máximo propulsión a una resistencia parcialmente rápido Cadierno, O (2003, p. 89).

- **La velocidad**

Es la habilidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo factible. Podemos declarar que es la capacidad física básica más vinculada con el sistema nervioso y la carga genética, por eso es menor el aumento de la capacidad. La velocidad es una aptitud física determinante para el aprovechamiento del deporte. Permaneciendo de alguna manera en las demostraciones del deporte, saltar, correr, levantar. Pol, R. (2011), p. 77)

- **La resistencia**

Es la habilidad física que posibilita sostener y soportar una energía física y psicológica durante el mayor período factible a pesar de la manifestación del cansancio. Uno de los primordiales motivos por la que aparece el cansancio es por la necesidad de oxígeno, a la que nuestro organismo nos puede proporcionar una demanda de oxígeno

superior. Galloway, M (2000, p. 122)

- **La flexibilidad**

Se explica la flexibilidad como una habilidad que, con base en el movimiento de articulación, extensibilidad muscular y elasticidad, accede el mayor recorrido de las articulaciones en posiciones diferentes. En esta habilidad los hombres son menos flexibles que las mujeres. Sus articulaciones de las mujeres son más blandas y posibilitan de grande movimiento; así mismo, tienen menos masa muscular, que ayuda en su flexibilidad. Alejandro, A. (2011, p. 205)

2.4.4. Biomecánica de la Educación Física

Este tipo de biomecánica tiene como objeto de estudio los patrones motores básicos, uno de los primeros intentos por establecer un campo disciplinar, detallando algunas características cuantitativas de los patrones motores básicos, tales como la marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepciones (Luttgens y Wells, 1985)

2.4.4.1. Biomecánica del Deporte. La biomecánica deportiva, para algunos autores relatan que se origina desde la cinesiología, por la razón de que las técnicas deportivas son adaptaciones de los movimientos básicos (patrones motores básicos. El objeto de estudio en esta disciplina de la biomecánica son las técnicas deportivas, las cuales se agrupan por deportes según sus similitudes (Izquierdo Redin, 2008).

2.5. Definición de Conceptos

2.5.1. Educación virtual.

Es una estrategia educativa a distancia, de libre acceso y sin costo que propone experiencias de aprendizaje alineadas a nuestro currículo nacional para que los estudiantes puedan seguir aprendiendo desde sus hogares, usando diversos canales de comunicación. Aprendo en Casa está dirigido a estudiantes de todos los niveles y modalidades educativas del país. La estrategia Aprendo en Casa funciona a través de tres canales de comunicación: en la web, en la televisión y en la radio. (Ministerio de Educación. 2020).

2.5.2. Enseñanza.

Es el arte de instruir e impartir conocimientos, del mismo modo es un acto entre dos o más personas en la que una de las cuales sabe que es capaz de hacer más que la otra, con el propósito de transmitir conocimientos, habilidades y destrezas de una a otra. (Fenstermacher, G. 2011)

2.5.3. Estrategia.

La estrategia es una teoría de la relación causa – efecto entre el desempeño buscado y los factores que lo influyen. De acuerdo con esta definición, la estrategia indica que es lo que la organización quiere lograr y los factores que influirán en que se consiga o no. (Burgelman, M.2012)

2.5.4. Competencia.

La Competencia se define como la facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con el sentido ético, ser competente supone comprender la situación que se debe afrontar y evaluar las posibilidades que se tiene para resolverlo. Esto significa los conocimientos y habilidades que uno posee o que está disponible en el entorno, analizar las combinaciones más pertinentes a la situación y al propósito para luego tomar decisiones; y ejecutar o poner en acción la combinación seleccionada. (Currículo Nacional, 2017, pág.29)

2.5.5. Capacidades.

Son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en la competencia, que son operaciones más complejas, las habilidades hacen referencia al talento, la pericia o la aptitud de una persona para desarrollar alguna tarea con éxito. Las habilidades pueden ser sociales, cognitivas, motoras (Currículo Nacional, 2017, pág. 30)

2.5.6. Desempeño.

Son descripciones específicas de lo que hacen los estudiantes respecto a los niveles de desarrollo de las competencias (estándares de aprendizaje). Son observables en una diversidad de situaciones o contextos.(Currículo Nacional 2016:23)

2.5.7. Educación Física.

Es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se deben enseñar los valores para que el alumno futuro, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segundo concepto añadido "la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes, a fin de que los alumnos, si deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes" (Salas, J. 2006, Pág. 78).

2.5.8. Salto Largo.

El salto largo, es la denominación de una disciplina que forma parte del atletismo. La competencia consiste en realizar un salto después de una carrera corta para cubrir la mayor distancia posible en sentido horizontal. Cuando el atleta realiza su salto, cae en una especie de pileta de arena húmeda. La marca más retrasada que deje sobre la arena se considerará como la distancia cubierta con su salto (que empieza a medirse desde el mencionado límite para terminar con la carrera e iniciar el salto). (Julián Pérez Port, 2014)

2.5.9. Aprendizaje.

Se concibe 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. (Muñoz, E. 2000)

2.5.10. Habilidades Motrices.

Es un componente de las denominadas habilidades motrices entendiendo como habilidad motora como la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo éxito, y a menudo con mínimo tiempo, energía o ambas conjuntamente". (Guthrie, T.1957)

2.5.11. Coordinación.

La coordinación es la capacidad neuro muscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento. (Álvarez, V. 1998).

Capítulo III

Sistema de hipótesis y variables

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis General

Existe inadecuado desarrollo de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señorade las Nieves" M/M-P Coracora 2021 y como la biomecánica del salto largo mejorará su desarrollo.

3.1.2. Hipótesis Especifico

- Existe inadecuado desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señorade las Nieves" M/M-P Coracora 2021.
- Existe inadecuado desarrollo de la capacidad Se expresa corporalmente en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señorade las Nieves" M/M-P Coracora 2021.
- La propuesta de un plan basado en la biomecánica del salta largo mejorará el desarrollo de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

3.2. Sistema de variables

Es una propiedad que puede variar y cuya variación es susceptible de medirse” Las variables son los elementos que vamos a medir, controlar y estudiar dentro del problema formulado, de allí que se requiera la posibilidad real y cierta de que se puedan cuantificar. Ese trabajo de manejarlas, insertarlas en cuadros, manipularlas en los instrumentos del caso se llama operacionalización. Sampieri (2007). p 75

Tabla 1

Variable Fáctica

Variable Fáctica	Indicadores
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.
	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, pre deportivo y deportivo.

Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.

Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).

Tabla 2

Variable Propositiva

Variable Propositiva	Sub ejes temáticos
Plan basado en la biomecánica del salto largo	Diseño y elaboración del plan
	Ejecución del plan
	Evaluación del plan

3.3. Definición Conceptual de las variables

Tabla 3

Variable Fáctica	Definición conceptual
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando 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).
Plan basado en la biomecánica del salto largo	Es un plan donde la consecución de ideas está basada en la biomecánica del salto largo con la finalidad de optimizar la organización en metas, estrategias, tácticas, actividades y acciones que permitirá alcanzar el desarrollo de la capacidad se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Fuente: Elaboración propia

3.4. Operacionalización de variable

Tabla 4

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala valorativa	Técnicas e instrumentos
Fáctica	Comprende su cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros. 	Demuestra dominio de las habilidades motrices en situaciones pre deportivo y deportivo.	E= (Excelente) B= (Buena) R= (Regular) D=(Deficiente)	<ul style="list-style-type: none"> Técnica: Observación Instrumentos: Guía de observación.
Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.	<ul style="list-style-type: none"> Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivo y deportivo. Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros. Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, cuerdas, etc.) 	Regula su cuerpo en situaciones predeportivo y deportivo. Combina con eficacia las habilidades motrices específicas.		
			Asume los cambios que experimenta su cuerpo en la práctica de actividad lúdicas.		

Capítulo IV

Metodología de la Investigación

4.1. Método de Investigación.

Se caracteriza por emplear el método científico, se entiende como “el conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y la solución de los problemas de investigación, que son institucionalizados por la denominada comunidad científica reconocida”, es más parte de hechos de la realidad, utiliza los números, instrumentos y técnicas y en forma progresiva para llegar a conocimientos generales. (Bernal, C, A. 2006, p. 55).

4.2. Tipo de Investigación.

La investigación es básica o pura porque trata de los problemas teóricos y específicos, para describir, explicar o predecir determinada realidad o un aspecto de ella. No se trata entonces de construir una nueva teoría general de la educación, no se trata de estudiar la teoría curricular, si no se trata de estudiar un aspecto específico de la teoría curricular como, la naturaleza de los contenidos, así mismo es un proyecto factible y orientado hacia una investigación descriptiva. (Sánchez. H y Reyes. C 2006, p. 53).

4.3. Nivel de Investigación.

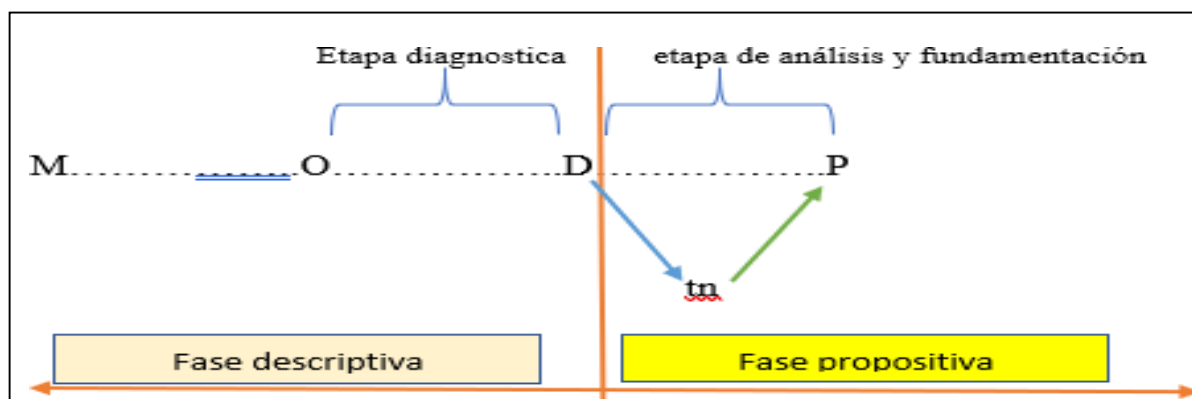
El nivel de la investigación es el descriptivo, porque el intermedio del presente trabajo de investigación describe de manera sistemática la relación de las variables objeto de estudio, a la vez es el que necesita su tratamiento, que brinda alternativas de solución. Estos estudios tratan de informar sobre el estado actual de los fenómenos. Su objetivo principal es caracterizar un fenómeno o situación e indicar sus rasgos más saltantes y diferenciadores. También puede referirse a la “determinación de la frecuencia con que algo ocurre, o a establecer las relaciones existentes entre los elementos de alguna situación problemática” Schutter, (1983, p.38).

4.4. Diseño de Investigación

El diseño de investigación del cual se ha hecho uso es el diseño de carácter no

experimental, ya que no se someterá a ningún sistema de prueba.), lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014)

Se utilizó el siguiente diseño siendo su esquema el siguiente:



Donde:

M= Muestra

O= Observación

D= Diagnóstico y evaluación

tn= Análisis de teorías

P= solución o propuesta

4.5. Población y Muestra

4.4.1. Población

“La población es un conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación”. Carrasco (2013) (P.236).

Tabla 5

Población de Estudio

Población	Cantidad	%
1° Grado Amarillo, Azul y Anaranjado	38	19%
2° Grado Amarillo, Azul y Anaranjado	42	21%
3° Grado Amarillo, Azul y Anaranjado	38	19%

4° Grado Amarillo, Azul y Anaranjado	37	18.5%
5° Grado Amarillo, Azul y Anaranjado	45	22.5%
Total	200	100%

4.4.2. Muestra

Tabla 6

Muestra de Estudio

Grado	N°	%
3° Amarillo	14	36.8
3° Azul	11	29.0
3° Anaranjado	13	34.2
Total	38 estudiantes	100.0 %

4.6. Técnicas e Instrumentos de Investigación

Para la ejecución de nuestro informe de investigación hemos utilizado las siguientes técnicas de evaluación con sus respectivos instrumentos donde se obtuvieron datos.

Tabla 7

Técnicas e Instrumentos

Técnicas	Instrumentos
Observación: se entiende como un proceso deliberado, sistemático y dirigido a obtener información de forma directa del contexto donde tiene lugar las acciones.	✓ Guía de observación
Fichaje: es una técnica utilizada especialmente por los investigadores. Es un modo de recolectar y almacenar información, cada ficha contiene una serie de datos de extensión y variable pero todos referidos a un mismo tema lo cual le confiere unidad y valor propio.	✓ Bibliográfica ✓ Textual ✓ De resumen ✓ De comentario
Procesamiento de la investigación: técnica que permite la relación y análisis de información incorporado concepciones de diversos teóricos de la metodología y la muestra.	✓ Cuadros estadísticos ✓ Gráficos estadísticos

4.7. Selección y validación de los instrumentos

4.7.1. Descripción del Instrumento

El instrumento cuenta con 10 Ítems distribuido en dos dimensiones. Los instrumentos de investigación cumplen roles muy importantes en el recojo de datos y se apliquen según las características del problema y la intencionalidad del objeto de investigación. En este caso, se aplicó una guía de observación de la forma virtual con alternativas (Excelente, Bueno, Regular y Deficiente) correspondientes a la Variable Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

4.7.2. Validez del Instrumento

Cada uno de los ítems fue sometido a juicio de expertos, en este caso, docentes del instituto superior pedagógico, conocedores del campo de investigación educativa y del área de Educación Física. El criterio de selección estaba orientado a un nivel aceptable para su aplicación, fueron 10 ítems correspondientes a la variable fáctica, 5 que responde a la dimensión 1 y 5 a la dimensión 2, cuyos resultados se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 8

Validación del Instrumento de Recojo de Información

Validadores	Resultado de aplicación
Prof. Guadamur Galindo Leonidas	Aplicable
Prof. Fernández Vargas Lisardo	Aplicable
Prof. Heredia Fernández Erika	Aplicable

4.8. Procesamiento de la Información y Análisis Estadístico de la Variable Competencia Se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad

4.8.1. Procesamiento y Análisis de la Dimensión Comprende su Cuerpo

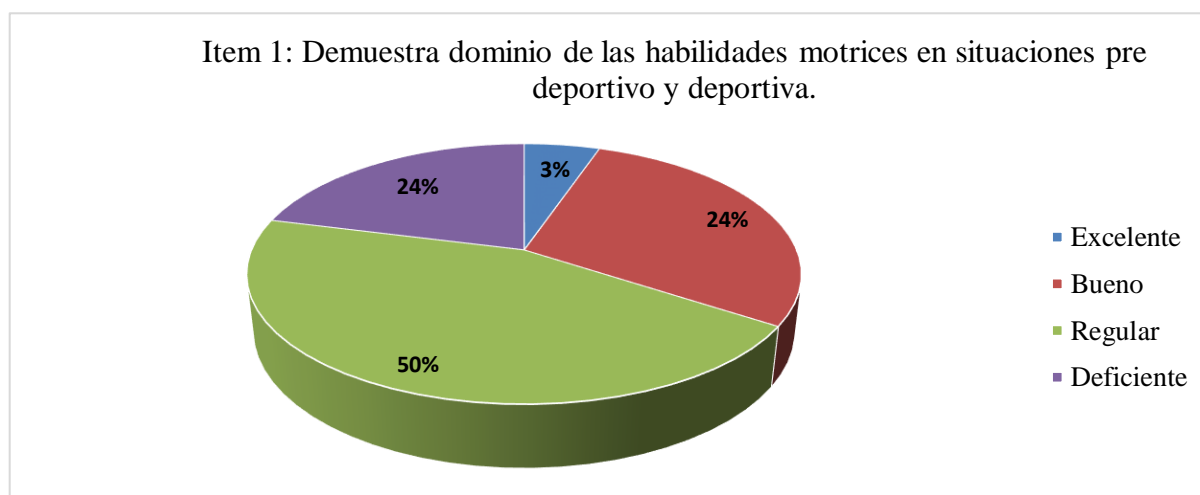
Tabla 9

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 1

Ítem 1: Demuestra dominio de las habilidades motrices en situaciones predeportivo y

deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	3
Buena	9	24
Regular	19	50
Deficiente	9	24
Total	38	100

Figura 1*Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 1***Interpretación 1**

Como se observa en la tabla 9 y figura 1, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 1 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 3 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 24 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 50 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 24 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, la mayoría de las estudiantes se ubican en la alternativa regular y a esto se suma que el 24% se encuentra en la alternativa deficiente. En conclusión, podemos manifestar que las estudiantes no han desarrollado de manera adecuada la capacidad comprende su cuerpo, ya que, hay deficiencias de las habilidades motrices en situaciones pre deportiva y deportivas.

Tabla 10

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 2

Ítem 2: Regula su cuerpo en situaciones pre deportiva y deportiva.			
Escala de valoración	f	%	
Excelente	1	3	
Bueno	12	32	
Regular	15	39	
Deficiente	10	26	
Total	38	100	

Figura 2

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 2



Interpretación 2

Como se observa en la tabla 10 y figura 2, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 2 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 3 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 32 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 39 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 26 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, podemos manifestar que la mayoría de las estudiantes no regula adecuadamente su cuerpo en situaciones pre deportiva y deportiva. En conclusión, podemos manifestar que las estudiantes tienen

dificultades en el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo.

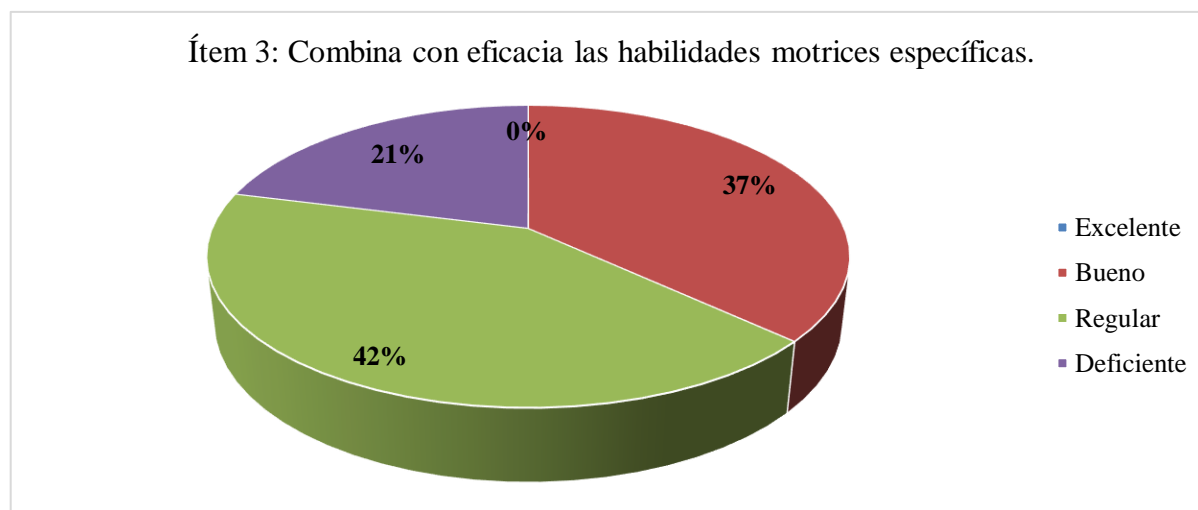
Tabla 11

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 3

Ítem 3: Combina con eficacia las habilidades motrices específicas.		
Escala de valoración	f	%
Excelente	0	0
Bueno	14	37
Regular	16	42
Deficiente	8	21
Total	38	100

Figura 3

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 3



Interpretación 3

Como se observa en la tabla 11 y figura 3, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 3 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: ninguna estudiante se ubica en la alternativa Excelente (E), el 37 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 42 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 21 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, la mayoría de las estudiantes

se ubican en la alternativa regular y a esto se suma el 21% que se encuentra en la alternativa deficiente. En conclusión, podemos manifestar que las estudiantes no han desarrollado de manera adecuada la capacidad comprende su cuerpo, ya que, no logran combinar con eficacia las habilidades motrices específicas.

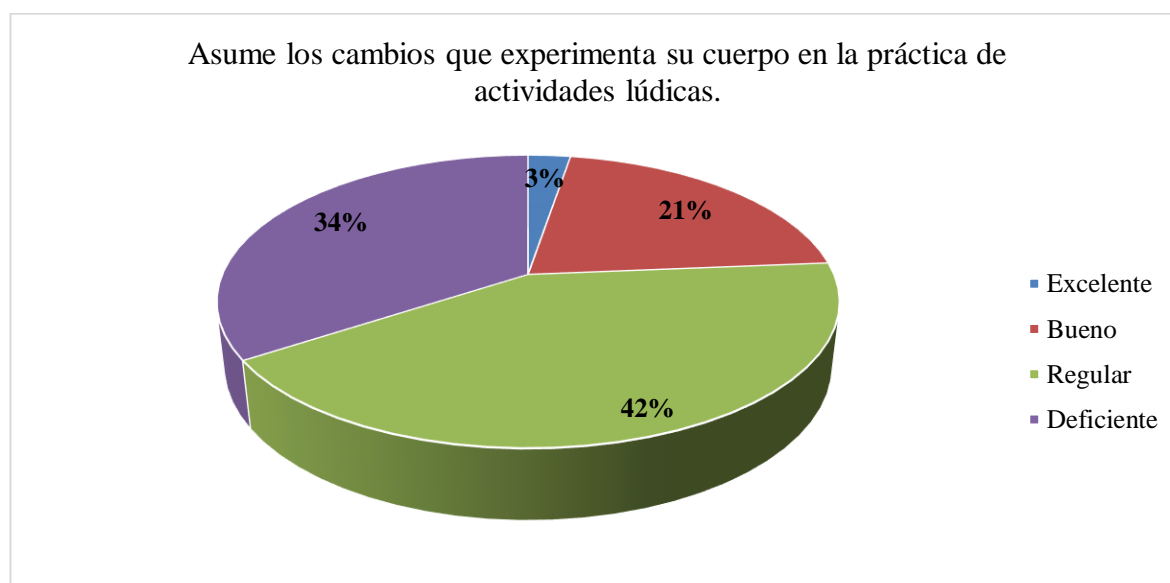
Tabla 12

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 4

Asume los cambios que experimenta su cuerpo en la práctica de actividades lúdicas.		
Escala de valoración	f	%
Excelente	1	3
Bueno	8	21
Regular	16	42
Deficiente	13	34
Total	38	100

Figura 4

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 4



Interpretación 4

Como se observa en la tabla 12 y figura 4, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 4 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 3 % de las estudiantes se ubica en

la alternativa Excelente (E), el 21 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 42 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 34 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, podemos manifestar que la mayoría de las estudiantes tiene dificultades para asumir los cambios que experimenta su cuerpo en la práctica de actividades lúdicas. Para ello, se requiere aplicar estrategias innovadoras que permita mejorar dicho desarrollo.

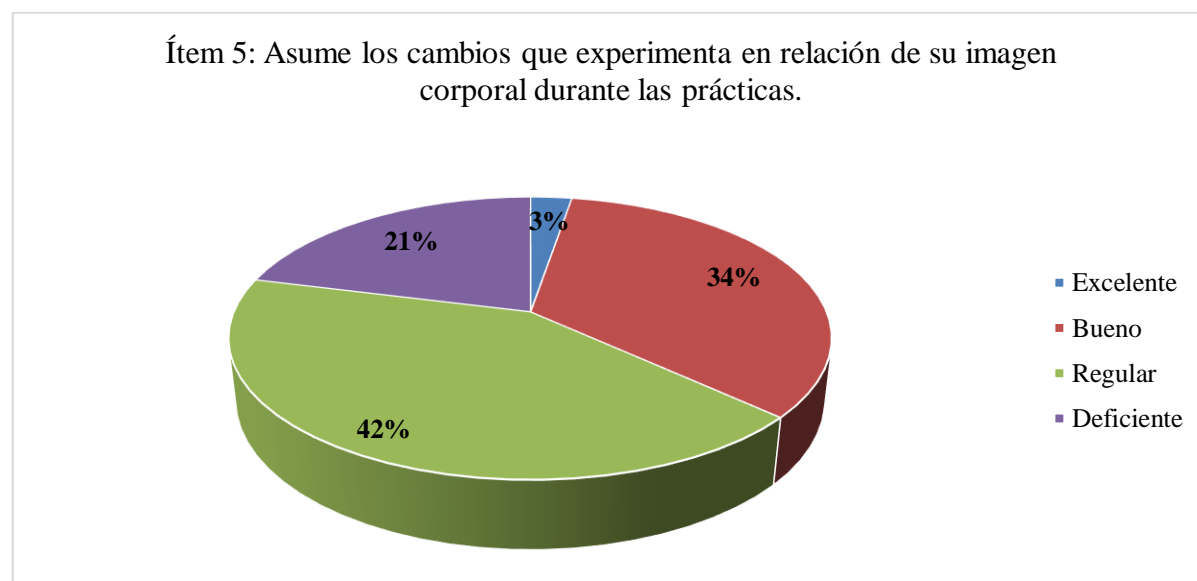
Tabla 13

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 5

Ítem 5: Asume los cambios que experimenta en relación de su imagen corporal durante las prácticas.		
Escala de valoración	f	%
Excelente	1	3
Buena	13	34
Regular	16	42
Deficiente	8	21
Total	38	100

Figura 5

Dimensión Comprende su Cuerpo – Ítem 5



Interpretación 5

Como se observa en la tabla 13 y figura 5, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 5 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes:

el 3 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 34 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 42 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 21 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, la mayoría de las estudiantes se ubican en la alternativa regular y a esto se suma que el 21% se encuentra en la alternativa deficiente. En conclusión, podemos manifestar que las estudiantes no han logrado asumir los cambios que experimenta en relación de su imagen corporal durante las prácticas. Por ende, no han desarrollado de manera adecuada la capacidad comprende su cuerpo.

4.8.2. Procesamiento y Análisis de la Dimensión Se Expresa Corporalmente

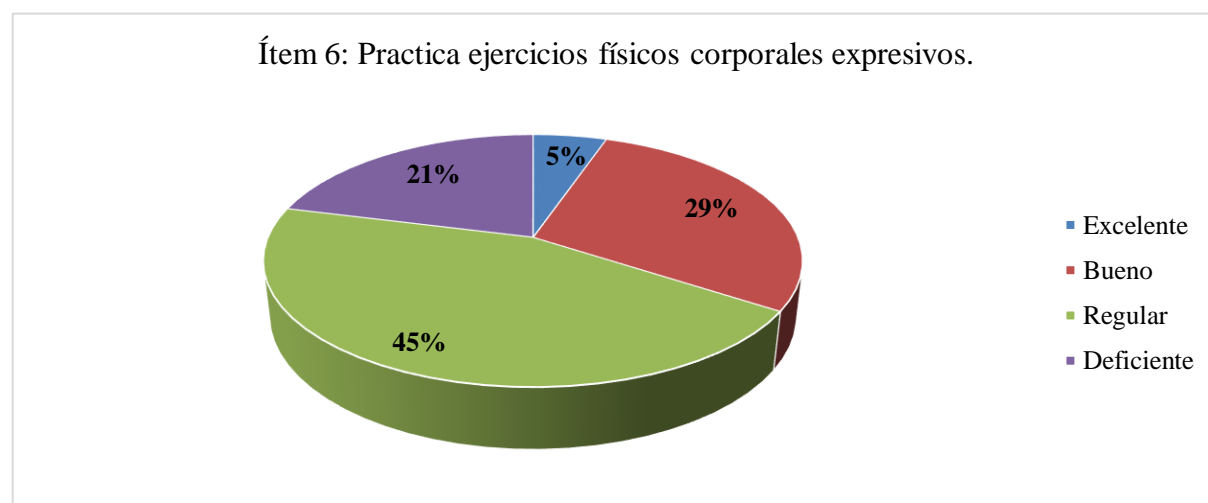
Tabla 14

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 6

Ítem 6: Practica ejercicios físicos corporales expresivos.		
Escala de valoración	f	%
Excelente	2	5
Bueno	11	29
Regular	17	45
Deficiente	8	21
Total	38	100

Figura 6

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 6



Interpretación 6

Como se observa en la tabla 14 y figura 6, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 6 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 5 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 29 % se encuentran en la alternativa Buena (B), el 45 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 21 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, podemos manifestar que la mayoría de las estudiantes tiene dificultades en la práctica de ejercicios físicos corporales expresivos. Por tanto, requieren la aplicación de estrategias que permita superar estas dificultades.

Tabla 15

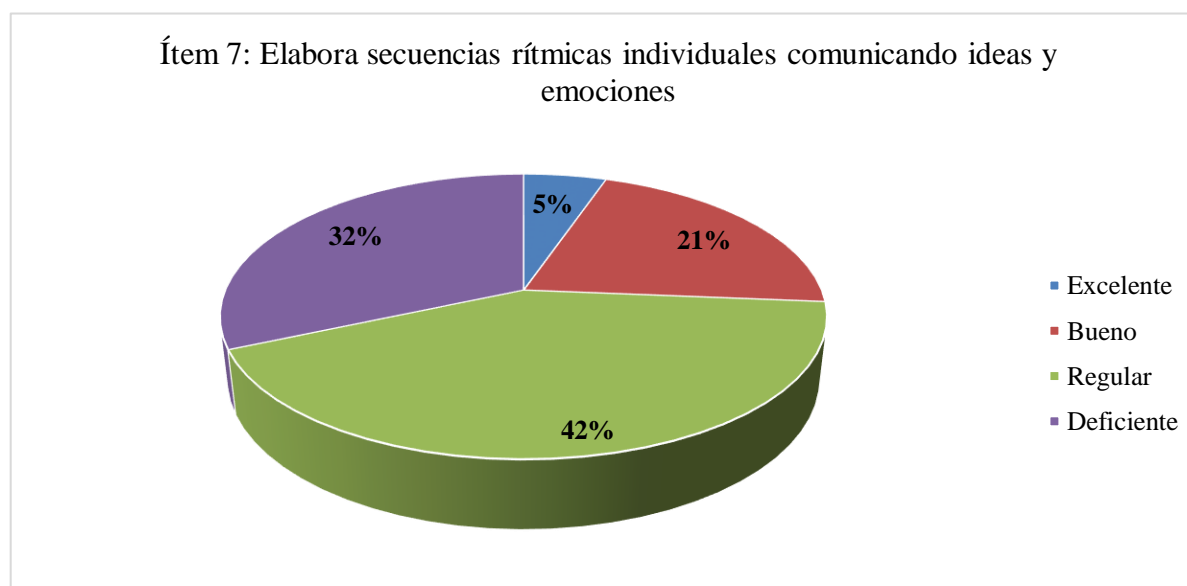
Dimensión Se expresa Corporalmente – Ítem 7

Ítem 7: Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando ideas y emociones

Escala de valoración	f	%
Excelente	2	5
Buena	8	21
Regular	16	42
Deficiente	12	32
Total	38	100

Figura 7

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 7



Interpretación 7

Como se observa en la tabla 15 y figura 7, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 7 de las estudiantes del 3° grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 5 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 21 % se encuentran en la alternativa Buena (B), el 42 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 32 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, la mayoría de las estudiantes se ubican en la alternativa regular y en la alternativa deficiente. En conclusión, podemos manifestar que las estudiantes no han logrado elaborar con precisión secuencias rítmicas individuales comunicando ideas y emociones. Por ende, no han desarrollado de manera adecuada la capacidad Se Expresa Corporalmente.

Tabla 16

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 8

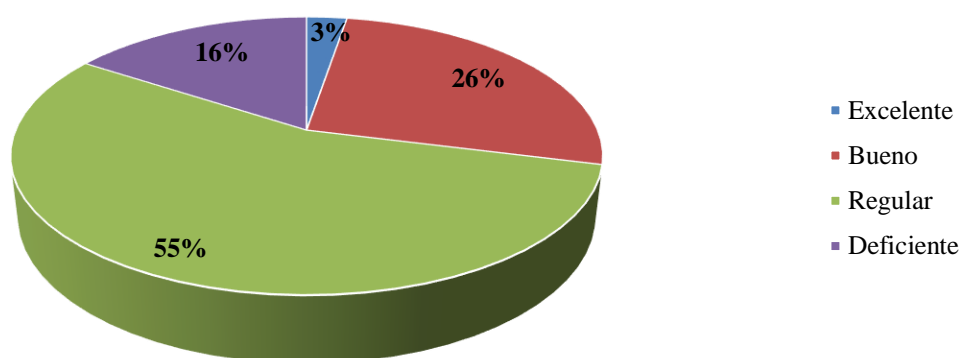
Ítem 8: Acepta y valora sus aportes durante las secuencias rítmicas.

Escala de valoración	f	%
Excelente	1	3
Bueno	10	26
Regular	21	55
Deficiente	6	16
Total	38	100

Figura 8

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 8

Ítem 8: Acepta y valora sus aportes durante las secuencias rítmicas.



Interpretación 8

Como se observa en la tabla 16 y figura 8, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 8 de las estudiantes del 3° grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 3 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 26 % se encuentran en la alternativa Buena (B), el 55 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 16 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, la mayoría de las estudiantes se ubican en la alternativa regular y en la alternativa deficiente. En conclusión, podemos manifestar que las estudiantes aún no aceptan y valoran sus aportes durante las secuencias rítmicas. Por ende, no han desarrollado de manera adecuada la capacidad Se Expresa Corporalmente.

Tabla 17

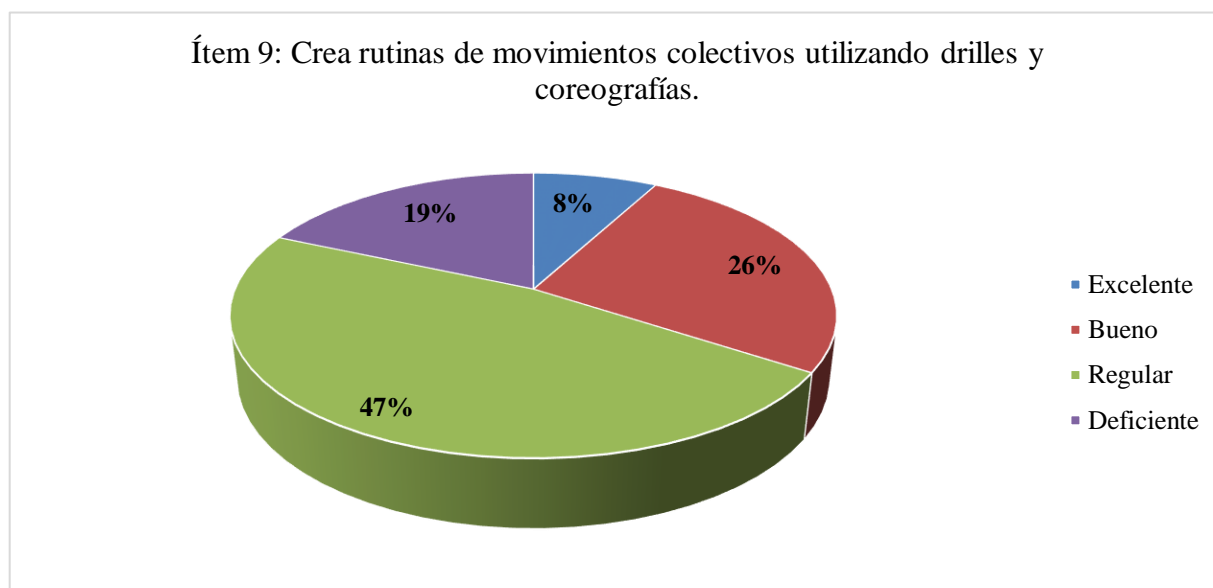
Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 9

Ítem 9: Crea rutinas de movimientos colectivos utilizando drilles y coreografías.

Escala de valoración	f	%
Excelente	3	8
Bueno	10	26
Regular	18	47
Deficiente	7	19
Total	38	100

Figura 9

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 9



Interpretación 9

Como se observa en la tabla 17 y figura 9, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 9 de las estudiantes del 3º grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 8 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 26 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 47 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 19 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, podemos manifestar que hay un buen número de estudiantes que tiene dificultades para crear rutinas de movimientos colectivos utilizando drilles y coreografías. Para ello, se requiere aplicar estrategias innovadoras que permita mejorar dicho desarrollo.

Tabla 18

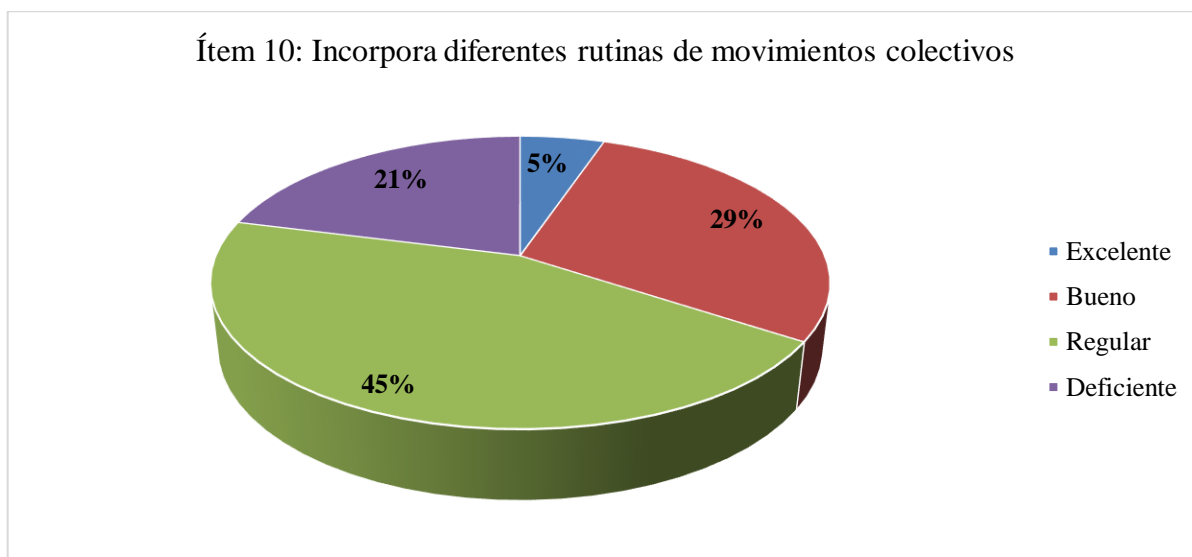
Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 10

Ítem 10: Incorpora diferentes rutinas de movimientos colectivos

Escala de valoración	f	%
Excelente	2	5
Bueno	11	29
Regular	17	45
Deficiente	8	21
Total	38	100

Figura 10

Dimensión Se Expresa Corporalmente – Ítem 10



Interpretación N°10

Como se observa en la tabla 18 y figura 10, los resultados de la guía de observación en relación al ítem 10 de las estudiantes del 3° grado Amarillo, Azul y Anaranjado son los siguientes: el 5 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Excelente (E), el 29 % se encuentran en la escala de valoración Buena (B), el 45 % de las estudiantes están en la alternativa Regular (R) y el 21 % de las estudiantes se ubica en la alternativa Deficiente (D). Por tanto, podemos manifestar que la mayoría de las estudiantes tiene dificultades para incorporar diferentes rutinas de movimientos colectivos. Por tanto, se requiere aplicar estrategias innovadoras que permita mejorar la capacidad se expresa corporalmente y por ende la competencia en mención.

4.9. Resultados de la investigación

El grupo de investigación en el procesamiento, análisis e interpretación de los resultados, con respecto a los estudiantes del 3° grado Amarillo, Azul y Anaranjado, de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora 2021, llegamos a los siguientes resultados con la investigación realizada de la variable Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad; en la población y muestra respectiva:

Con respecto a la dimensión 1: Comprende su cuerpo tenemos los siguientes resultados:

el 2.11 % de las estudiantes, se encuentran en la alternativa excelente (E), el 29.47 % en la alternativa bueno (B), el 43.16 % en la alternativa regular (R) y 25.26 % se encuentra en la alternativa deficiente (D). Por tanto, un gran número de estudiantes requiere trabajar y dar mayor enfoque al desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo, con la finalidad de que los estudiantes progresen a las alternativas buena (B) y excelente (E).

Con respecto a la dimensión 2: Se expresa corporalmente, tenemos los siguientes resultados: el 5.26 % se encuentran en la alternativa excelente (E), el 28,95 % se encuentran en la alternativa bueno (B), 44.74 % se encuentran en la alternativa regular (R) y 21,05 % se encuentran en la alternativa deficiente (D), por lo tanto, de acuerdo a los resultados obtenidos las estudiantes tienen dificultades en el desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente y se requiere aplicar estrategias innovadoras que pueda hacer posible ubicarse en la alternativa bueno y excelente.

Como se puede apreciar en los resultados de ambas dimensiones las estudiantes requieren trabajar y dar prioridad al desarrollo de las capacidades a fin de desarrollar la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Para ello, el equipo de investigación en base al análisis de las teorías y referencias ha realizado una planificación considerando la biomecánica del salto largo como estrategia innovadora que a continuación se detalla para ser ejecutado en paralelo con las sesiones de aprendizaje.

4.10. Diseño de un Programa Basado en la Biomecánica del Salto Largo para el Desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad

Plan de un Programa Basado en la Biomecánica del Salto Largo para el Desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad

I. Datos generales:

- **Institución Educativa** : “Nuestra Señora de las Nieves”
- **Director** : LIC. Carlos Manuel Fernández Ruiz

- **Responsables** : Huaccalsaico Sermeño Lenin
- **Investigadores** : Benites Mitma, Robinson,
Huamani Palacios, Eddicson
Peceros Amao Milagros
- **Área** : Educación Física
- **Grado** : 3° Grado Amarillo, Azul y Anaranjado

II. Justificación:

En base a los resultados obtenidos en el presente informe de investigación, los responsables diseñan un Plan de un Programa Basado en la Biomecánica del Salto Largo para el desarrollo de la Competencia se Desenvuelve de Manera Autónoma a través de su Motricidad, en las Estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves".

III. Bases legales:

- Constitución política del Perú, 1993
- Ley N° 24047. Amparo al Patrimonio Cultural de la Nación (Art. 31).
- Ley N° 30432. Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física.
- Ley N° 28036 (Ley del deporte). Ley de promoción y desarrollo del deporte.
- Ley N° 28131 del artista e interprete y ejecutante.

IV. Descripción del proyecto:

El plan será ejecutado con la participación de las estudiantes del 3° grado Amarillo, Azul y Anaranjado de la Institución Educativa "Nuestra Señora de las Nieves" en un periodo de 11 semanas, que pueden ser aplicados mediante las practicas pre profesionales o como parte de las programaciones de los docentes de la institución educativa.

V. Objetivos

5.1. Objetivo General

Elevar el nivel de desarrollo de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en las estudiantes de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora.

5.2. Objetivos Específicos:

- Elevar el nivel de desarrollo de la Capacidad comprende su cuerpo
- Elevar el nivel de desarrollo de la Capacidad Se expresa corporalmente
- Ejecutar el Plan de la Propuesta de un Programa basado en la biomecánica del salto largo.

VI. Cronograma de actividades del taller:

Población beneficiada

- **Beneficiario directo:** Docentes de la Especialidad de Educación Física.
- **Beneficiario indirecto:** provincia de Parinacochas.

VII. Cronograma de actividades técnico pedagógico

Cronograma	Objetivo	Contenido	Metodología	Materiales
1ra semana de Junio	Conocer su rendimiento físico del estudiante fuerza velocidad y resistencia.	Prueba de entrada físico: <ul style="list-style-type: none"> • Test de velocidad. • Test de fuerza motriz (salto con Impulso). • Test de resistencia. 	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Wincha • cronometro • Silbato • Pista atlética
2da semana de Junio	Conocer la destreza deportiva del salto largo.	Prueba de entrada de la biomecánica del salto largo: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba cualitativa (biomecánica del salto largo). • Prueba cuantitativa (Medir la 	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación. • Wincha • fosa de salto.

		distancia del salto).		
3ra semana de Junio	Familiarización e inicio de la técnica del salto largo y conocer su reglamento.	Familiarización mediante ejercicios. Análisis del reglamento del salto largo.	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Reglamento de la FIA.
4ta semana de Junio	Desarrollo de la biomecánica del cuerpo en el proceso del salto Largo	Desplazamiento, uso de brazos, equilibrio y Estabilidad del cuerpo.	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • Videos
5ta semana de Julio	Conocer el salto correcto y la biomecánica del gesto de salto	Salto correctamente en la fosa.	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Pista atlética • Tablero • Cronometro • Wincha
6ta semana de septiembre	Ejecutar la preparación física y biomecánica del salto largo	Preparación física: <ul style="list-style-type: none"> • desplazamientos con o sin impulso. • Carrera de aproximación, despegue y vuelo. Ejecución correcta de la biomecánica del salto largo.	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Pista atlética • Plastilina • Wincha • Tablero • Cronometro
7ma semana de octubre	Ejecutar la preparación física y biomecánica del salto largo	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de aproximación, colocación, despegue y vuelo con o sin impulso. • Ejecución correcta de la biomecánica del salto largo. 	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Pista atlética • Plastilina • Wincha • Cronometro • Lapiceros
9na semana de noviembre	Ejecutar la preparación física y biomecánica del salto largo	Ejecución correcta de la biomecánica del salto largo.	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Pista atlética.

10ma semana de noviembre	Demuestran su rendimiento físico del estudiante como fuerza, velocidad y resistencia	Prueba física de salida: <ul style="list-style-type: none"> • Test de velocidad motriz (Sprint de 20 mts). • Test de fuerza motriz (Salto largo con impulso) • Test de resistencia. 	Metodología activa: Individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Wincha • Cronometro • Fosa de salto • Pista atlética
Culminación del taller última semana de noviembre.	Demuestran la destreza deportiva del salto largo	Prueba de salida de la biomecánica del salto largo: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba cualitativa (Biomecánica del salto largo) • Prueba cuantitativa (Medir la distancia del salto). 	Metodología activa Individuales	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación • Wincha • Tablero • Pista atlética

VIII. Recursos

Humanos: un docente especializado en el salto largo y los alumnos.

Materiales: Pista atlética, wincha, cronometro, tablero, reglamento de la FIA

IX. Evaluación y monitoreo:

La evaluación y el monitoreo estará a cargo de los responsables de la gestión pedagógica de la institución o del docente del área de la institución, docente de práctica y docente de investigación, según los acuerdos previos para su ejecución.

Conclusiones

- Las estudiantes del 3° grado Amarillo, Azul y Anaranjado, de la I.E. "Nuestra Señora de las Nieves" M/M-P Coracora, han evidenciado dificultades en los desempeños observados a través de la guía tanto en la capacidad comprende su cuerpo y la capacidad se expresa corporalmente en un promedio regular, requiriendo tomar medidas pertinentes a fin de resolver la situación problemática, con la aplicación de estrategias innovadoras para garantizar el desarrollo adecuado de la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- En relación a los resultados obtenidos de la observación de los desempeños respecto a la dimensión Comprende su cuerpo, tenemos: el 2.11 % de las estudiantes, se encuentran en la alternativa excelente (E), el 29.47 % en la alternativa bueno (B), el 43.16 % en la alternativa regular (R) y 25.26 % se encuentra en la alternativa deficiente (D). Resultados que requieren ser trabajados con estrategias específicas, dando un mayor enfoque al desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo, con la finalidad de que los estudiantes progresen a las alternativas bueno y excelente.
- En relación a los resultados obtenidos de la observación de los desempeños referente a la dimensión Se expresa corporalmente, tenemos: 5.26 % se encuentran en la alternativa excelente (E), el 28,95 % se encuentran en la alternativa bueno (B), 44.74 % se encuentran en la alternativa regular (R) y 21,05 % se encuentran en la alternativa deficiente (D). Podemos apreciar algún incremento positivo en estos resultados, sin embargo, se encuentra dificultades en el desarrollo de la capacidad se expresa corporalmente y se requiere aplicar estrategias innovadoras que pueda hacer posible ubicarse en la alternativa bueno y excelente.
- El diseño del plan de un programa basado en la biomecánica del salto largo, es una estrategia innovadora que busca desarrollar la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad aplicando de manera creativa y divertida una secuencia de ejercicios

organizados de manera eficiente a partir de los resultados obtenidos en el presente informe de investigación. Asimismo, ha tomado en cuenta aportes teóricos y científicos a fin de garantizar su desarrollo.

- El conocimiento teórico y práctico de la biomecánica del salto largo y la aplicación pertinente de la ejecución con bases técnicas y tácticas permite a los estudiantes involucrarse motivacionalmente en los deportes y el atletismo, de esta manera enriquecer las coordinaciones motrices reflejando en la lucidez cognitiva.

Sugerencias

- Los docentes del área de Educación Física de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Nieves – Coracora, ejecuten el plan de un programa basado en la biomecánica del salto largo, a fin de resolver la situación problemática detectada y pueden hacer extensiva a todas y todos los estudiantes de esta casa de estudios. Por otro lado, promover la disciplina del atletismo tanto en pruebas de campo y pista, para fortalecer las capacidades coordinativas motrices y lograr un buen desempeño en el área de Educación Física y el bienestar de la salud.
- La Unidad de Gestión Educativa Local de Parinacochas, mediante especialistas del área de Educación Física, deben organizar, planificar y ejecutar charlas talleres y capacitaciones con más frecuencia para los docentes del área de Educación Física de esta manera fortalecer la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad en las estudiantes de nuestra provincia.
- La Municipalidad Provincial de Parinacochas, a través del comité de deporte debe promover encuentros deportivos en las diferentes disciplinas como pruebas de campo del salto largo y otros, que permitan a los estudiantes brindarles un espacio de recreación y relajación, de esa manera tener un proyecto de vida saludable.
- Es necesario que el Instituto de Educación Superior Pedagógico mejore las condiciones polideportivas para mejorar el nivel de la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y recursos del área de Educación Física para un buen desarrollo de nuestra formación profesional.

Referencias

- Aníbal. L.(2007). *“Qué es la Educación”*- Madrid: Editorial S.A.
- Bermudo (2012) sustento su investigación titulada *"Estilos de enseñanza en la clase de educación física del nivel primario en el distrito de San Juan Bautista-Huamanga, 2012"*.
- Currículo Nacional (2016) *se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad educación secundaria básica*, Lima: Word color Perú S.A
- Dionisio A. *“La Educación Física en el Nivel de Educación Secundario”*. Lima: Word color Perú S.A.
- Emilce M (2015) en su trabajo de investigación: *“Desarrollo de la Biomecánica del salto largo para mejorar la corporeidad y la motricidad”* – México
- Gutierrez, L. (2017), *“definen que la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”* Alemania: Editorial S.A.
- Gurutze, 2017 en su tesis titulada *“Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria”*. Universidad del País Vasco, España.
- Lerma y Héctor (2008) *“Presentación de Informes – Documento Final de Investigación”*. Editorial: Ecoe Ediciones Bogotá Colombia.
- Méndez U. (2016) *“Actividad Física y Deportes”* 2da. Edición Editorial Kinesis – Colombia.
- Mirella y Ricardo (2018) *“El Salto largo”* 1ra. Edición. Editorial Paidotribo Lima-Perú
- Paumier L.(2002) *“Estudio del Comportamiento del Nivel Técnico de los Atletas”* 3ra.

Edición, Editorial Kinesis – Colombia.

Pérez (2018) Sustento su investigación titulada *“Programa para el aprendizaje del salto largo para mejorar la competencia motriz de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la institución educativa san Luis Gonzaga fe y alegría 22”*

Perez, M (2008) *“Teorías y Aplicaciones Básicas de Constructivismo Pedagógico”*. 3ra. Edición, Editorial San Marcos Lima Perú.

Perez. R. (2018) *“la competencia motriz”* Puno: Word color Perú S.A.

Poma (2012) *“Programa de ejercicios polimétricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo*

Quintalillo (2009) sustento su investigación titulada *“Programa para la enseñanza del salto largo. Una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de atletismo”*

Bernal, C. 2006, *“La Metodología de la investigación es el conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y la solución de los problemas de investigación”*.

Jerry y Jack (2007). *“Métodos de la Investigación en Actividades Físicas”*. Ecuador. Editorial CCS

Sánchez, F. (2005) *“Didáctica de la Educación Física”*. 3ra. Edición. Editorial Pearson Madrid España.

Williams, M. 2017 *“Conceptos y recomendaciones prácticas para la formulación de Hipótesis y Objetivos”*. Módulo 4-Versión; Buenos Aires Editorial. S.A

Salas, J. 2006 *“la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos*

ANEXOS