

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA “JUEGOS DINAMICOS”
PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA DE LOS
ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE
UNA INSTITUCION EDUCATIVA DEL DISTRITO
GREGORIO ALBARRACÍN LANCHIPA, TACNA 2024**

Tesis presentada por:

Bach. Sacari Candia, Henry Yony

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado en Educación Física y Deportes

Asesor:

Dr. Miranda Cabrera Víctor Edwin

ORCID: 000-0002-8535-8997

TACNA - PERÚ

2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Henry Yony Sacari Candia , bachiller de la Escuela Profesional de Educación adscrita a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna, identificado/a con DNI 44241924 , soy autor/a de la tesis titulada:« La aplicación del programa “juegos dinamicos” Para mejorar la aptitud física de los Estudiantes del quinto grado de secundaria de Una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024», asesorado/a por el/la Dr. Víctor Edwin Miranda Cabrera.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el/la único/a autor/a del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciado/a en Licenciado en Educación Física y Deportes.

Así mismo, declaro no haber transgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro que, el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva según corresponda, evidenciándose que la información presentada es real con pleno respeto de los derechos de autor, y soy conocedor de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivadas.

Por lo expuesto, mediante la presente, asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado; asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello, en favor de terceros, con motivos de acciones, recriminaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrases causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Tacna, 12 de marzo de 2026

Firma: _____

Nombres y apellidos: Henry Yony Sacari Candia

DNI: 44241924

Huella Digital:



AGRADECIMIENTOS

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Privada de Tacna por brindarme la formación inicial docente en Educación Física. Agradezco a todo el cuerpo docente por transmitir sus conocimientos y brindar su orientación.

Mi gratitud se extiende a los estudiantes que formaron parte de la experiencia, quienes motivan a mejorar como docente.

Finalmente, agradezco infinitamente a mi familia por su apoyo incondicional que me permitió alcanzar la meta.

DEDICATORIA

Dedico el trabajo de investigación principalmente a Dios, por darme la fuerza necesaria para llegar a la meta.

A mi madre, que desde el cielo ilumina mis días y sé que está feliz de mis progresos.

A mi hija Yolis, por su amor e inmenso cariño, motor y motivo de mi vida.

A mi esposa por su invaluable apoyo en cada etapa de mi vida.

Henry Yony

Título

LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA “JUEGOS DINÁMICOS” PARA
MEJORAR LA APTITUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO
GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL
DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN LANCHIPA, TACNA 2024

Autor:

Bach. Sacari Candia, Henry Yony

Asesor:

Dr. Miranda Cabrera Víctor Edwin

ORCID: 000-0002-8535-8997

Línea de investigación de la Universidad Privada de Tacna

Persona, sociedad, desarrollo humano y educación de calidad

Línea de investigación

Calidad e Inclusión Educativa

Sub línea de investigación

Factores y Rendimiento del Estudiante

ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I.....	18
EL PROBLEMA	18
1.1 Determinación del problema	18
1.2 Formulación del problema.....	23
1.2.1 Problema general.....	23
1.2.2 Problemas específicos.	23
1.3 Justificación de la investigación.....	23
1.3.1 Justifica teórica.....	24
1.3.2 Justificación práctica	24
1.3.3 Justificación metodológica	24
1.3.4 Justificación social.	25
1.4 Objetivos	26
1.4.1 Objetivo general	26
1.4.2 Objetivos específicos.....	26
1.5 Antecedentes de estudio	26
1.5.1 Antecedentes internacionales.....	26
1.5.2 Antecedentes nacionales.....	28
1.5.3 Antecedentes regionales.	30
1.6 Definiciones operacionales.....	30
1.6.1 Actividades físicas.....	30
1.6.2 Aptitud física.	31
1.6.3 Dimensión física.....	31

1.6.4	Estudios.	31
1.6.5	Estudiante.	31
1.6.6	Flexibilidad.	31
1.6.7	Obesidad.	32
1.6.8	Programa.	32
1.6.9	Resistencia.	32
CAPÍTULO II		33
FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO DE LA VARIABLE		
APTITUD FÍSICA		33
2.1.	Definición de Aptitud Física	33
2.2.	Componentes de la Aptitud Física.....	34
2.2.1.	Resistencia Cardiorrespiratoria.....	34
2.2.2.	Resistencia Anaeróbica	34
2.2.3.	Resistencia Aeróbica	35
2.2.4.	Fuerza Muscular	35
2.2.5.	Flexibilidad.....	36
2.2.6.	Flexibilidad de las Articulaciones	36
2.2.7.	Velocidad.....	37
2.3.	La importancia de la Aptitud Física	37
2.4.	Teorías de la Aptitud Física	37
2.5.	Dimensiones de la Aptitud Física.....	39
CAPÍTULO III		43
FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO DE LA VARIABLE		
PROGRAMA JD		
3.1.	Programa	43
3.2.	Juegos Dinámicos.....	43
3.3.	Importancia de los juegos dinámicos	44
3.4.	Características del Juego Dinámico	44
3.5.	Modelos o tipos de juego	45

3.6. Clasificación de los juegos	45
3.6.1. Clasificación del juego según Jean Piaget.....	46
3.6.2. Clasificación del juego según Goy Jacquin (1958).....	47
3.6.3. Clasificación del juego según Jean Chateau.....	48
3.6.4. Clasificación del juego según Bryant J. Cratty	48
3.7. Programa Juegos Dinámicos	49
3.8. Procesos de aplicación del Programa Juegos Dinámicos	49
3.9. Características del Programa Juegos Dinámicos	50
3.10. Materiales para el Programa Juegos Dinámicos	51
3.11. Dimensiones del Programa Juegos Dinámicos	52
3.12. Sesiones del programa Juegos Dinámicos	53
CAPÍTULO IV	57
METODOLOGÍA.....	57
4.1. Enunciado de las hipótesis	57
4.1.1. Hipótesis General	57
4.1.2. Hipótesis Específicas.....	57
4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición.....	57
4.2.1. Variable Dependiente: Aptitud física	57
4.2.2. Variable Independiente: Juegos dinámicos.	58
4.3. Tipo y diseño de investigación	60
4.3.1. Tipo de investigación.....	60
4.3.2. Enfoque de investigación.....	60
4.3.3. Nivel de investigación.	60
4.3.4. Diseño de investigación.....	60
4.4. Ámbito de la investigación	61
4.4.1. Ámbito.....	61
4.4.2. Tiempo Social.....	61
4.5. Unidad de estudio, población y muestra	61
4.5.1. Unidad de Estudio.	61
4.5.2. Población.....	61

4.5.3. Muestra.....	62
4.6. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	62
4.6.1. Procedimiento para la recolección de datos.	62
4.6.2. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	63
CAPÍTULO V	65
LOS RESULTADOS	65
5.1. El trabajo de campo.....	65
5.2. Diseño de Presentación de los resultados	65
5.3. Los Resultados	66
5.3.1. Análisis estadísticos descriptivo del pre test.	66
5.3.2. Análisis estadísticos descriptivo antes y después de la aplicación del programa.	72
5.3.3. Análisis estadísticos descriptivo del pos test.....	73
5.3.4. Análisis estadísticos descriptivo antes y después.	79
5.3.5. Análisis estadístico inferencial.	81
5.4. Contrastación de hipótesis.....	84
5.5. Comprobación de Hipótesis	87
5.5.1. Hipótesis específicas	87
5.5.2. Hipótesis General	88
5.6. Discusión.....	88
CAPÍTULO VI.....	91
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	91
6.1. Conclusiones	91
6.2. Sugerencias.....	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	94
ANEXOS.....	101
Anexo 1: Matriz de consistência	102
Anexo 2: Sesiones De Aprendizaje	104
Anexo 3: Galería fotográfica – pre test.....	150
Anexo 4: Fotos de post test.....	159

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de los Aptitud Física.....	58
Tabla 2 Operacionalización del Programa “Juegos Dinámicos”	59
Tabla 3 Población de la unidad de estudios 2024.....	62
Tabla 4 Muestra de la Unidad de estudio 2024	62
Tabla 5 Nivel de aptitud física de los estudiantes.....	66
Tabla 6 Estadísticos descriptivos de la variable aptitud física en el pre test.	68
Tabla 7 Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones.....	70
Tabla 8 Nivel de aptitud física de los estudiantes antes y después de la aplicación del programa.....	72
Tabla 9 Nivel de aptitud física de los estudiantes.....	73
Tabla 10 Estadísticos descriptivos de la variable aptitud física en el pos test.....	75
Tabla 11 Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones	77
Tabla 12 Nivel de aptitud física de los estudiantes	79
Tabla 13 Prueba de normalidad.....	81

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de aptitud física de los estudiantes	67
Figura 2 Estadísticos descriptivos de la variable cultura preventiva ante los desastres en el pre test.	68
Figura 3 Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones	70
Figura 4 Nivel de aptitud física de los estudiantes.....	74
Figura 5 Estadísticos descriptivos de la variable aptitud física del postest.	75
Figura 6 Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones.....	77
Figura 7 Nivel de aptitud física de los estudiantes.....	79
Figura 8 Distribución de frecuencia de los puntajes del pre test de la variable aptitud física.....	82
Figura 9 Distribución de frecuencia de los puntajes del post test de la variable aptitud física en el post test.	83

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue evaluar la efectividad del programa “Juegos Dinámicos” para mejorar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria en una institución educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024. El tipo de investigación es aplicada, con un diseño preexperimental de pre test y post test. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron la técnica de la observación mediante registros de actividades y su instrumento la Lista de Evaluación de Aptitud Física, junto con la técnica de la prueba física específica para medir la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, con su respectivo instrumento estandarizado. La muestra constituida por 22 estudiantes, seleccionados intencionadamente para participar en la intervención. Los datos obtenidos antes y después de la aplicación del programa fueron analizados mediante pruebas estadísticas de t de Student para muestras relacionadas, permitiendo determinar si existían diferencias significativas en las variables de aptitud física. Los resultados evidenciaron que el 85% de los estudiantes mejoró sus niveles de aptitud física en velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad tras la implementación del programa. Se concluye, que la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” presenta una influencia positiva significativa en el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes de quinto grado de secundaria, promoviendo su salud, bienestar y participación activa en actividades físicas. Estos hallazgos destacan la importancia de aplicar actividades lúdicas y dinámicas como estrategias efectivas para potenciar el rendimiento físico en adolescentes y sentar bases para futuras intervenciones pedagógicas en el ámbito de la Educación Física.

Palabras clave: Adolescentes, aptitud física, desarrollo motor, educación física, juegos dinámicos, salud.

ABSTRACT

The main objective of this research was to evaluate the effectiveness of the “Dynamic Games” program in improving the physical fitness of fifth-grade secondary school students at an educational institution in the Gregorio Albarracín Lanchipa district, Tacna 2024. The research approach applied research, with a pre-test and post-test pre-experimental design. The techniques and instruments used were observation through activity logs and the Physical Fitness Evaluation List, along with specific physical testing to measure endurance, strength, and flexibility, with its respective standardized instrument. The sample consisted of 22 students, intentionally selected to participate in the intervention. The data obtained before and after the program was implemented were analyzed using Student's t-tests for related samples, allowing us to determine if there were significant differences in the physical fitness variables. The results showed that 85% of the students improved their physical fitness levels in endurance, strength, and flexibility after the program was implemented. It is concluded that the implementation of the “Dynamic Games” program has a significant positive influence on the development of physical fitness among fifth-grade secondary school students, promoting their health, well-being, and active participation in physical activities. These findings highlight the importance of using fun and dynamic activities as effective strategies for enhancing physical performance in adolescents and laying the groundwork for future pedagogical interventions in the field of Physical Education.

Keywords: Adolescents, physical fitness, motor development, Dynamic games, physical education, health.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo evaluar el impacto de los juegos dinámicos en el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes. La aptitud física se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar tareas físicas con eficiencia, sin experimentar agotamiento excesivo. Este concepto abarca varias dimensiones, entre ellas la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, velocidad, resistencia y la flexibilidad, que son fundamentales para el bienestar general y la realización de actividades cotidianas y deportivas. La resistencia cardiorrespiratoria permite mantener una actividad física continua y de larga duración, mientras que la fuerza muscular y la flexibilidad son esenciales para la ejecución de movimientos amplios, controlados y sin lesiones. En este contexto, los juegos dinámicos se presentan como una herramienta efectiva para estimular estas capacidades físicas de forma divertida y participativa, promoviendo tanto la coordinación motriz como la interacción social entre los estudiantes.

En la región de Tacna, especialmente la zona de Gregorio Albarracín Lanchipa, está familiarizado con este problema. Los estudios iniciales en las escuelas locales indican que un número significativo de estudiantes de quinto grado carecen de habilidades físicas básicas, que incluyen salud cardíaca, poder muscular, flexibilidad y coordinación. Este escenario muestra no solo los malos resultados en las sesiones de gimnasia, sino también sobre señales sobre el bienestar general de los estudiantes.

Dada esta situación, es crucial adoptar nuevos métodos de enseñanza que ayuden a revertir esta tendencia y fomentar el mejor crecimiento de las habilidades físicas en los estudiantes. En esta situación, los juegos activos aparecen como un nuevo enfoque esperanzador, fusionando las ventajas del entrenamiento con aspectos divertidos y motivadores que son particularmente atractivos para los adolescentes.

Los juegos dinámicos, que son tareas físicas organizadas que mezclan partes competitivas, cooperativas y divertidas, han demostrado en diferentes países cómo pueden aumentar no solo las habilidades físicas, sino también cualidades sociales y mentales como la confianza en sí mismas, el equipo que usa un enfoque planificado en un curso establecido puede ser un método de enseñanza fuerte para cambiar la forma en que los estudiantes vean el ejercicio y crean buenos hábitos duraderos en sus vidas.

La iniciativa de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” descrita en la presente investigación se ha adaptado para los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa secundaria, teniendo en cuenta sus habilidades motoras, pasatiempos y lo que los impulsa, junto con las circunstancias únicas de su entorno escolar, esta iniciativa combina diferentes tareas que incluyen la construcción muscular y los juegos de energía, así como el movimiento y las rutinas de estiramiento, todo en un entorno inicial e interactivo.

La importancia del trabajo de investigación está en su capacidad para producir pruebas científicas sobre el éxito de las nuevas técnicas en educación física, particularmente dentro de las instituciones educativas públicas de Tacna. Los hallazgos pueden actuar como la base para crear mejores métodos de enseñanza y para preparar instructores específicos en la aplicación de actividades divertidas para mejorar las habilidades físicas.

Desde un punto de vista teórico, la investigación se suma al cuerpo de comprensión con respecto al uso de técnicas activas en la educación física, ofreciendo pruebas objetivas de las ventajas de las actividades físicas motivadoras para mejorar las habilidades físicas de los adolescentes. Desde una perspectiva práctica, proporciona un método distinto y consistente que puede ser adoptado por docentes e instituciones educativa dentro del área de Educación Física.

El estudio es parte de una configuración con el grupo pre experimental, que nos permitió determinar las conexiones de causa y efecto entre la aplicación del programa “Juegos dinámicos” y la mejora de las habilidades físicas de los estudiantes. Se emplearon herramientas mundiales aceptadas y reconocidas para

evaluar las habilidades físicas para medir varios aspectos de la capacidad física, asegurando la precisión científica del estudio.

En esta situación, el estudio actual tuvo como objetivo aplicar el programa “Juegos dinámicos” para mejorar las habilidades físicas de los estudiantes de quinto grado en una escuela secundaria en el área de Gregorio Albarracín Lanchipa, este objetivo es apoyado de objetivos particulares que abordan los diversos aspectos de la aptitud física: la resistencia al corazón, la alimentación muscular, la humedad y la coordinación de movimiento.

Los resultados de la investigación no solo ayudaron a los estudiantes involucrados, sino que también ayudaron a crear un programa de actividad física más fuerte dentro de la escuela. También ofrecen datos útiles para la enseñanza y la planificación del curso en educación física.

El diseño del trabajo de investigación se divide en secciones que abordan metódicamente el problema de la investigación, la teoría de apoyo, el enfoque adoptado, los hallazgos y las ideas obtenidas al examinar los datos. Este grupo aborda el requisito de mostrar el procedimiento de examen y los resultados descubiertos, lo que hace que sea más fácil comprender y usar en situaciones comparables; por lo tanto, el trabajo presenta seis capítulos estructurados de la siguiente manera:

En el **capítulo I**, se presenta el planteamiento, y formulación problemática, así como el problema principal y específicos, asimismo los antecedentes respectivos.

En el **capítulo II**, desarrolla el fundamento teórica de la variable Aptitud Física.

En el **capítulo III**, se desarrolla el fundamento científico de la variable Programa “Juegos Dinámicos”.

En el **capítulo IV**, comprende la metodología de la investigación, las hipótesis de investigación, operacionalización de variables y escalas de medición. El tipo y diseño de investigación, ámbito de investigación, unidad de estudio,

población y muestra, procedimientos y técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el **capítulo V**, se describe el trabajo de campo, diseño de presentación de los resultados, los resultados mediante los análisis estadísticos de la variable Aptitud Física, posterior a ello la comprobación de las hipótesis y la discusión.

Finalmente, en el **capítulo VI**, se presentan las conclusiones y sugerencias, seguido de las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

Este estudio abordó una problemática esencial en la formación física de los estudiantes, mediante el uso de juegos dinámicos que no solo mejoraron su aptitud física, sino que también favorecieron su desarrollo social y emocional. A través de la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la flexibilidad, se buscó proporcionar una base sólida para la implementación de programas más efectivos en la Educación Física escolar, favoreciendo así la salud y el bienestar de los estudiantes

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Determinación del problema

La aptitud física de los estudiantes es un aspecto fundamental en su desarrollo integral, ya que no solo influye en su salud física, sino también en su bienestar emocional y social. A través del mejoramiento de la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, velocidad, resistencia y la flexibilidad, los estudiantes pueden aumentar su capacidad para realizar diversas actividades de forma más eficiente y con menor riesgo de lesiones. Sin embargo, los programas educativos convencionales suelen descuidar la importancia de una formación física integral que combine ejercicio y juego. En este sentido, los juegos dinámicos surgen como una alternativa innovadora para desarrollar habilidades físicas fundamentales, al mismo tiempo que fomentan la integración y el trabajo en equipo entre los participantes. Este estudio busca determinar en qué medida los juegos dinámicos contribuyen al desarrollo de la aptitud física en los estudiantes, proporcionando un enfoque integral que abarca tanto el aspecto físico como el social (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985)

A nivel internacional, la inactividad física en adolescentes constituye una problemática de salud pública que afecta significativamente el desarrollo integral de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), más del 80% de los adolescentes en edad escolar no alcanzan los niveles recomendados de actividad física diaria, situación que se ha agravado tras la pandemia por COVID-19. Esta realidad ha generado un incremento alarmante en los índices de sedentarismo, obesidad y deterioro de las capacidades físicas básicas en la

población juvenil (Guthold et al., 2020). Los sistemas educativos a nivel mundial enfrentan el desafío de implementar estrategias innovadoras que reviertan esta tendencia negativa, siendo los programas de juegos dinámicos una alternativa prometedora para mejorar la aptitud física. La evidencia científica demuestra que la incorporación de actividades lúdicas y dinámicas en el contexto escolar favorece la motivación, participación activa y desarrollo de habilidades físicas en adolescentes (Chen et al., 2021). Por tanto, resulta imperativo explorar metodologías pedagógicas efectivas que promuevan estilos de vida saludables desde la educación secundaria.

Por otro lado, un estudio realizado y presentado por (Wouters, Evenhuis, & Hilgenkamp, 2018) en Reino Unido cuyo objetivo fue investigar la actividad física habitual en estudiantes. Se incluyeron en el análisis sesenta y ocho niños y adolescentes (2-18 años) con discapacidad intelectual de moderada a grave. Usaron un acelerómetro durante ocho días consecutivos. Los datos se analizaron utilizando estadística descriptiva y regresión lineal múltiple. Los participantes realizaron un promedio de 6677 ± 2600 pasos diarios, con una intensidad de 1040 ± 431 cuentas por minuto. El 47% de los participantes cumplió con las recomendaciones de actividad física. Se encontró que un bajo desarrollo motor estaba relacionado con una baja actividad física. Dado que más de la mitad de los participantes no alcanzó las recomendaciones, se sugiere que los familiares y cuidadores se enfoquen en apoyar y motivar a los niños para aumentar su participación en actividades físicas.

A su vez, estudios presentados por (Rojo, Mayordomo, Castillo, & Galán, 2024) en España nos indican que a medida que avanza la sociedad, la actividad física va cobrando importancia en la salud física. El sedentarismo y la falta de actividad física son una problemática creciente entre los jóvenes. Los estudiantes de primaria tienen una percepción más positiva de su condición física, pero esta disminuye en etapas educativas superiores. Esto resalta la importancia de implementar estrategias que fomenten la participación en actividades físicas para mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes.

En países como Colombia, según (Rincón, y otros, 2021) los altos niveles de actividad física se asocian con una mejor condición física en los adolescentes, sin embargo, las variables antropométricas no muestran una relación significativa con los niveles de actividad física. Este fenómeno refleja una realidad preocupante en América Latina y el Caribe, donde entre 1975 y 2016, aproximadamente 262 millones de adultos padecieron sobrepeso, cifras que superan considerablemente los promedios globales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la prevalencia de obesidad en esta región ha triplicado los índices mundiales, pasando del 7% al 24%. Este aumento en la obesidad incrementa significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, y las personas obesas tienen entre cuatro y diez veces más probabilidades de desarrollar patologías crónicas en comparación con aquellas que mantienen un peso saludable. Este panorama evidencia la urgencia de abordar el problema de la obesidad y el sedentarismo como una prioridad en políticas públicas de salud.

Por otro lado, según (García, 2019) en Guayaquil, menciona que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo. A nivel mundial, el sedentarismo es un problema prevalente, impulsado por los avances tecnológicos que ofrecen muchas actividades de ocio con poco movimiento, afectando tanto a adultos como a niños. En los niños, estos juegos y entretenimientos digitales desplazan las actividades recreativas que requieren gasto energético, lo que puede contribuir al desarrollo de obesidad y otras patologías a medida que envejecen. Desde el punto de vista psicológico, el sedentarismo no solo afecta la salud física, sino que también está vinculado a patrones de comportamiento negativos, como depresión, ansiedad, baja autoestima y estrés alto. Existen factores de riesgo modificables, como la falta de actividad física, que influyen en la obesidad y otras enfermedades. La detección temprana de estos factores es crucial para implementar intervenciones dirigidas, con el fin de tratar o prevenir problemas de salud relacionados.

A nivel nacional, se presenta una problemática alarmante relacionada con la obesidad infantil en niños de 10 años. Sin embargo, un aspecto aún más preocupante es que una proporción significativa de niños se encuentran con bajo peso. Según un estudio de (Castillo & Vásquez, 2020), el 79% de los niños varones de la muestra se encuentran por debajo del peso adecuado, y el 57% de los casos se concentran en niños de 7 años de edad. Este fenómeno revela que solo un 20% de los niños evaluados se encuentran en condiciones de salud normales, lo que pone en evidencia que las actividades que los niños realizan, propias de su desarrollo, podrían ser una de las causas principales de este desequilibrio en su estado nutricional, además la aptitud física está influenciada por múltiples factores que interactúan entre sí, entre ellas se presenta las siguientes causas: la edad, el nivel de actividad física, el tipo de ejercicio (cardiovascular, fuerza, flexibilidad), el sedentarismo, alimentación equilibrada, la hidratación, el balance calórico, la ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas saludables, el sueño de calidad (7-9 horas) permite la reparación muscular y la consolidación de adaptaciones al entrenamiento, el descanso inadecuado reduce el rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones, la motivación, disciplina, manejo del estrés y salud mental impactan tu consistencia en el entrenamiento y tu capacidad para esforzarte físicamente, el consumo de tabaco, alcohol, drogas y los niveles de estrés crónico afectan negativamente la capacidad física y la recuperación.

Tacna es una de las regiones que se encontró muy bien posicionada a nivel académico sin embargo en el aspecto físico se presentaron carencias o desinterés frente al área de educación física, esto se reflejó en los estudiantes al momento de evaluar su aptitud física. También se han detectado casos preocupantes de sobrepeso en los estudiantes de secundaria, lo que se atribuye a una dieta poco saludable. Esta situación no solo perjudica su rendimiento académico, sino también su capacidad física para realizar actividades exigentes. Es claro que la mala alimentación es un factor determinante que afecta la salud de los estudiantes, dando lugar a problemas de peso que inciden directamente en su desempeño físico, una faceta crucial de su educación Ortiz, (2022).

Según Gonzales, (2018) en Tacna, la ausencia física, el sobrepeso o la obesidad y la mala alimentación son falencias de salud importantes, con tasas alarmantes en la última década. Los malos hábitos comienzan a temprana edad debido al sedentarismo promovido por el uso excesivo de aparatos tecnológicos. Tanto la falta de ejercicio como la inactividad física representan riesgos significativos para la salud pública.

En los estudiantes participantes de este estudio, se evidenció falencias en la implementación de nuevas metodologías para el desarrollo de habilidades físicas y motoras, enfocándose con énfasis en el desarrollo cognitivo a través de una educación consuetudinaria. Los estudiantes del quinto grado de secundaria no han sido ajenos a la problemática sobre el desarrollo de sus capacidades física ya que presentan problemas en el control de su cuerpo, y a su vez se evidencia la descoordinación motora y la respiración por otra parte, en la Institución Educativa en el aspecto social se pudo observar la carencia de sociabilidad entre estudiantes. Así mismo presentan cierto grado de obesidad y falta de control sobre la salud, también existen otros problemas como la falta de autoestima y carencia de valores, esto podría originar que los estudiantes lleven una inactividad física, una vida sedentaria y posteriormente se originan dificultades en su desarrollo del rendimiento académico y físico.

Los exámenes que evalúan la aptitud física son esenciales por diversos motivos. En primer lugar, ofrecen una valoración imparcial del estado físico de un individuo, lo que hace más fácil encontrar áreas para mejorar y el establecimiento de metas alcanzables. Además, dichos exámenes tienen la capacidad de detectar posibles problemas de salud o lesiones que podrían surgir durante la actividad física, permitiendo así la implementación de medidas preventivas. Asimismo, al seguir de cerca el progreso a lo largo del tiempo, los exámenes pueden resultar útiles para adaptar los programas de entrenamiento y mejorar el rendimiento físico de manera efectiva. Por ello aplicó el programa “Juegos Dinámicos” que se enfocan en la realización de sesiones para mejorar y reforzar las capacidades físicas de los estudiantes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general.

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” en el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024?

1.2.2 Problemas específicos.

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024?

1.3 Justificación de la investigación

La justificación de una investigación es factor fundamental del estudio, que explica el por qué es relevante y qué impacto tendrá en el campo o la literatura específicos. Su importancia radica en su capacidad para justificar o argumentar por qué un tema exige una evaluación detallada o perspicaz de sus implicaciones teóricas, prácticas y sociales. Además, refuerza como este estudio se utilizará para abordar los problemas, informar teorías o simplemente generar ciertos beneficios para la sociedad. En esencia, una justificación valida los recursos tangibles e intangibles que se invierten en un proyecto, incluido el tiempo. Por lo tanto, a continuación, se presenta la sustentación de cada justificación:

1.3.1 Justifica teórica.

La aptitud física es un componente esencial para la salud y el bienestar de los estudiantes, ya que influye directamente en su capacidad para realizar actividades cotidianas y participar en deportes. A través de la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la flexibilidad, los estudiantes no solo aumentan su rendimiento físico, sino que también desarrollan habilidades importantes para la vida, como la persistencia, la disciplina y el trabajo en equipo.

Teóricamente, la investigación se basa en la Teoría de la condición física de Cooper, (2013) y la teoría del entrenamiento A. Hüter-Becker, (2006). Además, se profundiza en los conocimientos sobre la aptitud física y brinda bondades de Programa “Juegos Dinámicos”, conocimientos teóricos que permitirán a los futuros investigadores aclarar las dudas y facilitar su investigación para posteriormente contrastar los hallazgos encontrados.

1.3.2 Justificación práctica.

Desde la percepción práctica, el programa “Juegos Dinámicos” son una excelente manera de poner en práctica principios fundamentales, como la progresión gradual, a través de la modificación de reglas y espacios. También permiten la especificidad al elegir juegos que se centran en objetivos concretos, y la variabilidad mediante la rotación de diferentes modalidades. Esta forma de aplicar los conceptos en un contexto real ayuda a los estudiantes a entender y vivir el entrenamiento de una manera práctica y significativa. Además, dicho programa desarrolla las habilidades motrices, cognitivas y tienen una gran transferencia a las actividades diarias y a futuras prácticas deportivas. Los patrones de movimiento, la toma de decisiones bajo presión y la capacidad de trabajar en equipo son competencias que se pueden aplicar en muchos contextos de la vida.

1.3.3 Justificación metodológica.

Desde el punto de vista metodológico; la investigación realizada, con un enfoque cuantitativo, método hipotético deductivo y paradigma positivista, con instrumentos que cuantificaron la variable contribuye como una alternativa

metodológica y útil para la búsqueda y la mejora de la aptitud física de los estudiantes. Los juegos dinámicos ofrecen una forma atractiva de integrar estas capacidades físicas en el currículo escolar, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes. Este estudio se justifica en la necesidad de incorporar métodos innovadores que promuevan la aptitud física de manera divertida y efectiva, a la vez que favorecen el desarrollo de habilidades sociales y emocionales dentro del ámbito escolar.

1.3.4 Justificación social.

La presente investigación se justifica desde una perspectiva social al alinearse directamente con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, meta 3.4: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades", establecido por las Naciones Unidas en la Agenda 2030. La implementación del programa "Juegos Dinámicos" para mejorar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria en el distrito Gregorio Albarracín Lanchipa responde a una problemática social prioritaria: el sedentarismo y la disminución de la actividad física en adolescentes, fenómeno que se ha intensificado en los últimos años y que repercute negativamente en su salud integral y calidad de vida. Por otro lado, promueve estilos de vida saludable desde la adolescencia, etapa crucial para la formación de hábitos que perdurarán en la vida adulta. Al mejorar la aptitud física mediante actividades lúdicas y dinámicas, se fomenta la práctica regular de ejercicio físico, reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y problemas de salud mental. Así como generar bienestar integral en la comunidad educativa, ya que estudiantes físicamente activos y saludables presentan mejor rendimiento académico, mayor autoestima. Esto impacta positivamente en el tejido social del distrito, contribuyendo a la formación de ciudadanos más saludables y productivos. En consecuencia, la investigación trasciende el ámbito meramente académico para constituirse en una contribución social concreta hacia el logro del ODS 3, promoviendo una cultura de salud y bienestar que beneficiará a las presentes y futuras generaciones de la comunidad tacneña.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general.

Comprobar el efecto de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” en el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado secundaria de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.

1.4.2 Objetivos específicos.

Identificar el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024.

Identificar el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024.

1.5 Antecedentes de estudio

A partir del análisis de estudios previos relacionados, se destacan los siguientes:

1.5.1 Antecedentes internacionales.

En España Arroyo et al., (2024) en el artículo “*La aptitud física, indicador de un desarrollo saludable en el preadolescente*”, condiciona que la Condición física es un indicador fundamental en el desarrollo sano de los niños preadolescentes, por lo que trabajar esta condición contribuirá decisivamente a su percepción positiva. Por ello, su propósito fue analizar la aptitud física auto-reportada por ciclo de estudios de los/las estudiantes de la tercera etapa de la

enseñanza básica, existen diferencias significativas en función de la localización del centro educativo y del sexo de los/las participantes, e indagar en las correlaciones obtenidas ente los ítems de la escala VAS de condición física y la edad. El muestreo se constituyó por 522 niños y niñas de 10, 11 y 12 años de edad, de los cuales un 46,4 % pertenecieron a escuelas rurales y un 53,6% a urbanas, siendo 46 % varones y 54 % mujeres. La percepción de la condición física se evaluó a través de la FP VAS A. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre sexos. Por otro lado, los estudiantes de los centros rurales mostraron puntuaciones superiores en todos los ítems en comparación con sus pares urbanos ($p < 0,001$). No se encontró relación significativa entre la autopercepción de la condición física y la edad. En conclusión, la autopercepción de la condición física mediante estos instrumentos puede ser útil para promover hábitos de vida activos y saludables en preadolescentes, mejorando así su percepción y autoconcepto respecto a su condición física.

En Ecuador, Campoverde et al., (2025) presentó el artículo titulado *“Estrategias para Fomentar la Actividad Física en Adolescentes: Un Enfoque para Reducir el Sedentarismo en Ecuador”*. El artículo de revisión sistemática busca identificar y sugerir estrategias para promover la actividad física en niños y adolescentes en Ecuador, con el fin de reducir el sedentarismo. Se realizó una revisión documental utilizando la metodología PRISMA entre 2018 y 2024. Los hallazgos indican que el sedentarismo en este grupo está en aumento y muchos no alcanzan las recomendaciones diarias de actividad física establecidas por la OMS. La revisión enfatiza la necesidad de implementar políticas públicas, crear entornos adecuados y fomentar la participación comunitaria. Concluye que abordar el sedentarismo requiere un enfoque multidisciplinario y estrategias adaptadas a las condiciones locales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir problemas futuros relacionados con el sedentarismo en esta población vulnerable.

En México, (Chávez, 2023) en el trabajo de investigación *“Incidencia de la actividad física percibida sobre la composición corporal en el alumnado de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), campus Mexicali (baja*

California, México)” uno de los problemas más importantes de salud que presenta la población universitaria de Baja California es el que se deriva del sedentarismo cuya repercusión más importante a estas edades es el sobrepeso y en especial de la obesidad. La observación de la realidad nos muestra que los jóvenes universitarios a menudo tienen hábitos alimenticios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ricos en calorías y grasas, y una falta de actividad física regular. Además, la vida universitaria puede contribuir a acrecentar el problema, ya que los estudiantes a menudo se enfrentan a una gran cantidad de estrés, la vida universitaria parece limitar el tiempo de acceso tanto a instalaciones y recursos para el ejercicio físico. Por tanto, cada vez es más importante el establecimiento de políticas que promuevan hábitos alimenticios saludables y se fomente la actividad física entre los jóvenes universitarios para prevenir y tratar la obesidad. Se tuvo como objetivo determinar los parámetros para conocer el alcance y dimensión del problema para la población universitaria de la UABC-Baja California (México). Para llegar a ese nivel de conocimiento, se diseñó una muestra aleatoria y proporcional, admitiendo un margen de error del $\pm 2,5\%$, un nivel de confianza del 95,45%, desconociendo la varianza, sobre una población de 21592 estudiantes lo que proporcionó un tamaño de muestra de 1490 alumnos; a los que se ha aplicado un triple procedimiento indirecto basado: por un lado, en la determinación de una serie de medidas antropométricas; en segundo lugar, en la información recabada mediante un breve cuestionario, y, en tercer lugar, la información obtenida sobre diversos parámetros relativos a la composición corporal gracias a la bioimpedancia eléctrica.

1.5.2 Antecedentes nacionales.

En Lima, (Carrion, 2025) en el trabajo de investigación *“Aplicación móvil para la gestión de rutinas de entrenamiento físico en un gimnasio, Barranca, 2024”* El estudio está estrechamente alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 9, ya que aborda la creación de infraestructuras duraderas, el impulso de una industrialización equitativa y sostenible, así como el estímulo a la innovación. La

investigación tuvo como objetivo analizar cómo una aplicación móvil puede mejorar las gestiones de las rutinas de entrenamiento en un gimnasio en Barranca, 2024. Utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño preexperimental y recogió datos de 20 registros mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia. Se emplearon fichas de registro revisadas por expertos y analizadas con el software SPSS. Los resultados mostraron mejoras significativas: un aumento del 56,31 % en la cantidad de socios con rutinas de entrenamiento y un incremento del 55,10 % en la valoración corporal. Estos datos reflejan un impacto positivo y avances importantes en la eficiencia de la gestión del entrenamiento en gimnasios.

En Cajamarca, (Malqui & Marcelo, 2024) presento la tesis titulada: *“Influencia de ejercicios de intervalos de alta intensidad en la resistencia anaeróbica en seleccionadas de básquet femenino sub 17 Jaen 2024”*. Los ejercicios de intervalos de alta intensidad favorecen el desarrollo físico en niños, jóvenes y adultos, contribuyendo a una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y estimulando el interés tanto en el aprendizaje individual como en el colectivo. En este contexto, buscó determinar cómo estos entrenamientos afectan la resistencia anaeróbica. Es un estudio, de tipo preexperimental con mediciones antes y después, evaluó a 12 jugadoras mediante observación directa y pruebas específicas. Los resultados indicaron que no hubo diferencia significativa en la resistencia anaeróbica pre y post entrenamiento, por lo que se rechazó la hipótesis H1 y se aceptó la hipótesis nula. Sin embargo, se concluyó que el programa de entrenamiento fue positivo, ya que mejoró notablemente la condición física y el rendimiento de las deportistas.

En Lima, (Barrera & Contreras, 2024) presento la tesis titulada: *“Aplicación de la gimnasia rítmica para mejorar la motricidad en estudiantes del primer grado de secundaria Oyón – 2024”*. La investigación buscó mejorar la motricidad de estudiantes de primer grado en Oyón con gimnasia rítmica. Con 17 estudiantes y un diseño preexperimental, los resultados iniciales fueron bajos, pero tras el programa, todos mejoraron su coordinación motriz al 100%

1.5.3 Antecedentes regionales.

En Tacna, (Sonco, 2024) elaboró un estudio titulado: “*Nivel de actividad física en estudiantes escolares del quinto grado de secundaria de la institución educativa privada CIMA después de recibir educación no presencial en la ciudad de Tacna en el año 2022*”. En la institución CIMA de Tacna, se evaluó el nivel de actividad física de 96 estudiantes de quinto de secundaria tras la educación no presencial en 2022. El 57% de los alumnos, de 16 y 17 años, mostraron un alto nivel de actividad física, según el cuestionario IPAQ. Los varones mostraron mayor participación activa (62,71%) que las mujeres (48,64%). Los estudiantes realizaron en promedio más de 60 minutos diarios de actividades físicas, predominando las actividades intensas, caminatas y moderadas. También, pasaron unas 13 horas diarias en postura sedente, y el 57,3% presentó un nivel alto de actividad física.

En Tacna, (Calderón, Paredes, Quispe, Chambilla, & Martínez, 2023) se centró en analizar la influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de los estudiantes menores de edad, en línea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, que promueve la buena salud y bienestar. La selección de Tacna se fundamentó en que esta región presenta un alto nivel de sobrepeso en la población, según MINSA (2019). La investigación, de diseño descriptivo, enfoque cuantitativo y corte transversal no experimental, permitió determinar que la mayoría de los estudiantes consideran adecuada la actividad física y perciben su calidad de vida como buena. Los análisis estadísticos revelaron una significancia de 0,000, inferior a 0,05, lo que confirma que la actividad deportiva tiene una influencia estadísticamente significativa en la calidad de vida de los menores en Tacna.

1.6 Definiciones operacionales

1.6.1 Actividades físicas.

Habilidad general del cuerpo para ejecutar diferentes tipos de actividades físicas de manera efectiva. Esto abarca aspectos como la fuerza, resistencia,

flexibilidad, velocidad y coordinación. Mantener una buena aptitud física es fundamental para preservar la salud y el bienestar general, y para llevar a cabo tareas diarias sin problemas ni cansancio excesivo. La aptitud física se evalúa según el rendimiento de una persona en diversas actividades y ejercicios físicos.

1.6.2 Aptitud física.

La aptitud física es el nivel de salud y bienestar que permite a una persona llevar a cabo diferentes actividades físicas de forma eficiente y sin cansarse en exceso. Es un indicador de la capacidad del cuerpo para realizar tareas físicas y es crucial para mantener una buena salud general y un buen desempeño en la vida cotidiana.

1.6.3 Dimensión física.

Cualidades corporales necesarias para destacarse en un deporte, tales como fuerza, resistencia, velocidad, y flexibilidad. Estas características físicas son fundamentales para la preparación y el desempeño en diversas disciplinas deportivas.

1.6.4 Estudios.

Conjunto de acciones y métodos empleadas para obtener conocimientos, habilidades o competencias, normalmente en un entorno académico y deportivos.

1.6.5 Estudiante.

Se refiere a una persona que está dedicada al aprendizaje o a la educación, generalmente en un entorno formal como una escuela. Un estudiante puede estar matriculado en un curso, programa de estudio o disciplina específica y su principal objetivo es adquirir conocimientos, habilidades y competencias relacionadas con el área de educación física.

1.6.6 Flexibilidad.

Habilidad de un cuerpo, músculo o articulación para realizar movimientos a lo largo de un rango completo sin limitaciones. En el ámbito deportivo y en las

actividades físicas, tener flexibilidad es esencial para ejecutar movimientos extensos y reducir el riesgo de lesiones.

1.6.7 *Obesidad.*

La obesidad es una condición médica que surge cuando la cantidad de grasa corporal es mayor porque afecta a la salud general. La obesidad se evalúa a través del Índice de Masa Corporal que compara la medida de peso con altura y se determina a una persona con obesidad si su IMC es de 30 o más. La obesidad aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas como enfermedad del corazón, diabetes tipo 2 y problemas de articulación. La obesidad, en términos generales, significa que la cantidad de calorías que una persona ingería no era adecuada para la cantidad consumida de calorías quemadas; por lo general se relaciona con el nivel de actividad física y la cantidad de comida que ingiere la persona.

1.6.8 *Programa.*

Es una serie de actividades, proyectos o eventos organizados con un objetivo concreto. Se trata de un plan estructurado que detalla las acciones a llevar a cabo para lograr metas específicas.

1.6.9 *Resistencia.*

Capacidad del cuerpo para realizar actividades prolongadas sin fatigarse. En deportes, es la habilidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo extendido.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO DE LA VARIABLE

APTITUD FÍSICA

2.1. Definición de Aptitud Física

La aptitud física es la habilidad del ser humano para realizar diversas actividades físicas de manera eficaz, retrasando la aparición de la fatiga y reduciendo el tiempo requerido para la recuperación. Dando como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas (Agüero, 2013).

Desde esta perspectiva, la aptitud física de dirigirse a sí mismo se fundamenta en la mejora de la condición física que implica entrenar todas las capacidades físicas individuales, lo que conduce a un equilibrio corporal y una reducción en el tiempo de recuperación después del ejercicio (Landivar, 2013). Además, la condición física abarca los atributos físicos que un humano desarrolla en toda su vida, ya sea de forma natural o a través de entrenamiento consciente.

Por lo tanto, la aptitud física se describe como una colección de cualidades que las personas poseen o desarrollan y está relacionada con su capacidad para participar en actividades físicas.

La evaluación de la aptitud física se lleva a cabo mediante pruebas específicas y se debe realizar de manera regular, especialmente en el caso de infantes y púberes que están experimentando un período de crecimiento y desarrollo físico (Arruda, 2009). En resumen, las definiciones, basadas en estudios recientes, resaltan la importancia de la aptitud física para llevar a cabo actividades

físicas de manera efectiva y sostenida, mientras se promueve el bienestar físico, calidad de vida y el bienestar integral.

En la presente investigación se asumió el concepto ofrecido por Benito, (2019), quien afirma que el rendimiento físico se define como la suficiencia del organismo para desarrollar actividades físicas manteniendo un nivel óptimo de rendimiento y mitigando los efectos de la fatiga y el cansancio.

2.2. Componentes de la Aptitud Física

Para mejorar la aptitud física se deben desarrollar las siguientes cualidades físicas del organismo.

2.2.1. Resistencia Cardiorrespiratoria

La resistencia cardiorrespiratoria es un aspecto esencial de la aptitud física, y juega un papel fundamental tanto en la salud como en el rendimiento deportivo. Varios estudios han examinado la conexión entre la resistencia cardiorrespiratoria y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, demostrando que a medida que mejora dicha capacidad, disminuye de manera notable el riesgo de padecer afecciones cardíacas (Villafuerte, 2023). La actividad física provoca la dilatación de los capilares, que son pequeños vasos sanguíneos presentes en el cuerpo. Al ensancharse, estos capilares pueden transportar más oxígeno hacia los tejidos y facilitar la eliminación de los productos de desecho generados durante el metabolismo. Así, la actividad física no solo beneficia la salud cardiovascular, sino que también mejora la eficiencia del sistema circulatorio en su conjunto, promoviendo una mejor oxigenación y una mayor capacidad para eliminar toxinas del organismo (Bernal, 2006).

2.2.2. Resistencia Anaeróbica.

La resistencia anaeróbica Se define como la aptitud del organismo para sostener actividades físicas de máxima exigencia durante lapsos breves, operando bajo un déficit de oxígeno. es considerada una de las cualidades más relevantes de

la condición física en relación con la salud, ya que actúa como un indicador directo del nivel general de bienestar de una persona. Específicamente, refleja el estado de los sistemas cardiovascular, respiratorio y metabólico. Una buena capacidad anaeróbica sugiere que estos sistemas funcionan de manera eficiente, lo que no solo mejora la resistencia física, sino que también favorece la salud en general. Este componente de la condición física es fundamental para mantener un estilo de vida activo y juega un papel importante en la prevención de diversas enfermedades. Así, la capacidad anaeróbica no solo es esencial para el rendimiento en actividades físicas, sino que también sirve como un importante marcador de salud a largo plazo. (Valero, 2018)

2.2.3. Resistencia Aeróbica.

La resistencia aeróbica es la habilidad del cuerpo para realizar esfuerzos físicos moderados durante largos períodos, utilizando oxígeno para producir energía. Este tipo de resistencia es fundamental para actividades como correr, nadar o andar en bicicleta. Durante el ejercicio aeróbico, el corazón bombea sangre oxigenada a los músculos, permitiendo la quema eficiente de grasas y carbohidratos como combustible (Acosta et al., 2025)

En el ámbito académico, autores como Castellanos et al. (2023) han destacado la importancia de la resistencia aeróbica en la salud y el rendimiento físico. Según su investigación, el entrenamiento de resistencia aeróbica mejora la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Además, estudios recientes han demostrado que la mejora de la resistencia aeróbica está asociada con una mayor capacidad de transporte de oxígeno y una mejor función cardiovascular.

2.2.4. Fuerza Muscular

La fuerza muscular es un elemento clave en el rendimiento de cualquier persona y su desarrollo adecuado no debe pasarse por alto en la preparación de los atletas. Cuando hablamos de fuerza, podemos distinguir dos enfoques diferentes: la fuerza como concepto físico y la fuerza como una condición necesaria para

ejecución un movimiento deportivo. Desde el punto de vista de la educación física, la fuerza muscular se refiere a la capacidad de los músculos para generar aceleración, deformar un objeto, mantenerlo en reposo o detener su movimiento (Mello, 2013). Por otro lado, es importante precisar que la fuerza muscular es una habilidad esencial que permite a los músculos generar tensión y ejercer fuerza frente a una resistencia, abarcando tanto el levantamiento de objetos como el mantenimiento de posturas. Se desarrolla a través de entrenamientos específicos, como el levantamiento de pesas, y mejora no solo las capacidades físicas, sino también la postura, estabilidad y coordinación. Además, es crucial para realizar actividades diarias y tiene beneficios para la salud, como la prevención de lesiones y el mantenimiento de la masa muscular. La fuerza depende de la eficiencia neuromuscular y la técnica, por lo que un enfoque integral que combine fuerza, flexibilidad y resistencia es fundamental para optimizar el rendimiento físico y la calidad de vida (Bustamante, 2020).

2.2.5. Flexibilidad

La flexibilidad se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar movimientos en sus articulaciones a través de todo su rango de movimiento, lo que permite que los músculos y tejidos conectivos se estiren adecuadamente. Esta habilidad es esencial para el desempeño físico, ya que facilita la ejecución de movimientos, disminuye el riesgo de lesiones y mejora la postura. La flexibilidad está influenciada por varios factores, incluidos la genética, la edad, el sexo y la práctica regular de ejercicios de estiramiento, lo que resalta la relevancia de incorporar rutinas de flexibilidad en la actividad física diaria para promover la salud muscular y el correcto funcionamiento del sistema musculoesquelético (Pareja, 1995).

2.2.6. Flexibilidad de las Articulaciones

La hiperlaxitud, es la capacidad de los músculos y articulaciones para tener una flexibilidad mayor de lo normal. Se caracteriza por la habilidad de realizar movimientos extremos, como doblar el dedo meñique hacia atrás más de 90°,

alinearse el pulgar con el antebrazo, y realizar hiperextensiones en las rodillas y codos. Aunque las personas hiperlaxas pueden no mostrar signos físicos evidentes, su flexibilidad excesiva puede hacerlas más susceptibles a lesiones, como luxaciones y esguinces. La hiperlaxitud se hereda de manera autosómica dominante, lo que significa que un padre hiperlaxo puede transmitir esta característica a su hijo (Hermosilla, 2022).

2.2.7. Velocidad

La velocidad se define como la habilidad de cubrir una cierta distancia en un periodo de tiempo determinado. Cualquier objeto o persona en movimiento tiene una velocidad que se puede medir. En el ámbito del entrenamiento, la velocidad es tanto impulsiva como dinámica, requiriendo un esfuerzo físico máximo, los trabajos de velocidad contribuyen a incrementar la frecuencia y amplitud de las zancadas, así como a perfeccionar la coordinación de movimientos. (Lévesque, 1993)

2.3. La importancia de la Aptitud Física

La aptitud física es importante porque no solo mejora la salud corporal, sino que también produce profundas modificaciones en la personalidad, al fomentar la estabilidad emocional, elevar la autoestima, promover la extroversión y mejorar la percepción de uno mismo; además, ha sido demostrado en diversas investigaciones que el ejercicio tiene un importante efecto antidepresivo, lo que lo convierte en una herramienta terapéutica eficaz para tratar depresiones leves o moderadas, y al contribuir a mejoras en la función mental, autonomía, memoria, agilidad y bienestar general, estabiliza la personalidad hacia un estado de optimismo, euforia y flexibilidad mental (Bogado, 2016).

2.4. Teorías de la Aptitud Física

Las teorías de la aptitud física son modelos que intentan explicar y comprender los diversos aspectos de la capacidad física y el rendimiento humano.

Los enfoques suelen cubrir áreas como la fisiología del ejercicio, la biomecánica, y la psicología del deporte, entre otros campos, con el fin de establecer un marco conceptual.

a) Teoría Cognitiva Social de Bandura (1986)

Un elemento principal de esta hipótesis es la noción de autoeficacia, la cual se define como la seguridad que un individuo tiene en su capacidad para completar satisfactoriamente una tarea específica. Bandura plantea que la autoeficacia incide en las decisiones que hacemos, en la intensidad de nuestros esfuerzos y en nuestra perseverancia ante los desafíos. Además, la teoría también considera la relevancia de los refuerzos y las consecuencias en la adquisición y mantenimiento de comportamientos.

b) Teoría de la Conducta de Cárdenas (2002)

La psicología del ejercicio investiga cómo los aspectos psicológicos influyen en la actividad física, el desempeño deportivo y la adhesión a un estilo de vida activo, con el propósito de desarrollar estrategias eficaces para promover la salud y el bienestar.

c) Teoría del entrenamiento (A. Hüter-Becker, 2006)

La teoría del entrenamiento aplicada a la aptitud física ofrece un fundamento científico para crear y ejecutar programas de ejercicio que fomenten de manera efectiva tanto la salud como el rendimiento físico en su máximo potencial.

Tras la exposición de las Teoría Cognitiva Social de (Bandura, 1986) Teoría de la Conducta de (Cardenas, s,f) Teoría del entrenamiento (A. Hüter- Becker, 2006) se tomara como base los aportes de (A. Hüter-Becker, 2006), donde se muestra que dicha teoría facilita la comprensión de cómo el cuerpo reacciona al entrenamiento, lo que posibilita ajustar los programas para mejorar el avance y prevenir lesiones. Asimismo, dirige la planificación temporal del entrenamiento, fragmentando el año en etapas con metas específicas para lograr el mejor rendimiento en momentos estratégicos.

2.5. Dimensiones de la Aptitud Física

La aptitud física engloba las capacidades y destrezas físicas que una persona tiene, permitiéndole realizar actividades físicas de manera efectiva y saludable. Esto comprende aspectos como la velocidad, resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, todos cruciales para mantener un óptimo estado de salud y desempeñarse adecuadamente en diferentes actividades físicas y deportivas.

a) Propuesta de Domínguez, et al (2019)

La propuesta de Giovanna Domínguez implica evaluar la condición física a través de dos pruebas específicas: la prueba de caminata de seis minutos y la prueba de carrera de 50 metros. Estas evaluaciones se llevaron a cabo siguiendo estrictamente los protocolos estandarizados.

Prueba de marcha en seis minutos

El propósito de este examen es evaluar la capacidad aeróbica en infantes, adaptando la prueba de Cooper de 12 minutos. Esta edición está comprobada y validada para su uso en niños saludables y en grupos de pediatría con diferentes estados de salud. En el momento de la evaluación, se mide la distancia máxima que cada niño puede recorrer caminando durante seis minutos seguidos.

Prueba de 50 metros planos

Este enfoque se empleó para medir la potencia anaeróbica al registrar el tiempo que cada niño o niña necesita para recorrer 50 metros. Antes de la prueba, los niños realizan ejercicios de calentamiento, después se les pide correr a su máxima capacidad. Se emplea un cronómetro estándar para medir el tiempo de la carrera.

b) Propuestas de Arruda (2009)

Es un equipo que muestra niveles excelentes de precisión técnica en la medición (ETM), que analiza la uniformidad en cinco evaluaciones de aptitud física. El dispositivo abarca cinco evaluaciones físicas que comprenden

flexibilidad, resistencia abdominal, salto horizontal, velocidad y capacidad aeróbica.

El Test de Course Navetta

El Test de Course Navetta está diseñado para medir la resistencia cardiorrespiratoria, el examen requiere que el estudiante se desplace de un punto a otro, distanciados 20 metros, alterando su dirección siguiendo el compás de un sonido audible que va aumentando gradualmente en frecuencia. La prueba finaliza cuando el estudiante detiene su desplazamiento, lo que indica su nivel de resistencia cardiorrespiratoria en ese momento.

El Test de Velocidad

El test de velocidad se trata de una evaluación de velocidad en donde implica correr 20 metros, comenzando desde una posición de pie. El cronómetro digital Casio (precisión de 1/100 segundos) se utilizó para registrar los tiempos, iniciándose al dar el primer paso.

El Test de Flexibilidad

El test de flexibilidad analiza la flexibilidad de la región dorso-lumbar mediante el uso de un dispositivo llamado sit and reach para cuantificar los hallazgos.

El Test de Abdominales

El test de abdominales se lleva a cabo en una superficie acolchada, con el estudiante tumbado boca arriba, manos posicionadas detrás de la cabeza y las rodillas dobladas. El transcurso temporal mide utilizando un cronómetro digital con una precisión de 1/100 de segundo durante un minuto.

Para el Test de Salto Horizontal

El test de salto horizontal emplea una cinta métrica con precisión de 0,1 centímetros. El estudiante realiza un salto impulsándose hacia adelante con ambos pies juntos, sin correr previamente, utilizando ambas piernas y moviendo los brazos.

Se emplea puntos de referencia basados en percentiles para establecer los niveles de aptitud física. Los valores correspondientes a los puntos de corte son los siguientes: para niveles por debajo del percentil 10 (P10) se considera deficiente, entre P10 y P25 se clasifica como mala, entre P25 y P50 se califica como regular, entre P50 y P75 se considera bueno, entre P75 y P90 se clasifica como muy bueno y por encima del percentil 90 se considera excelente.

c) Propuesta de Montero & Haro (2003)

Propone la categorización de las actividades físicas fundamentales, consideradas como habilidades numéricas del movimiento y que complementan las destrezas coordinativas o cualitativas del movimiento. Se divide en dos grupos: aquellas que implican contracciones musculares y las que se fundamentan en la elongación muscular. En el primer grupo, la capacidad principal es la fuerza, seguida por la resistencia, que implica mantener la fuerza durante un tiempo prolongado, y la velocidad, que consiste en aplicar la fuerza lo más rápido posible. En el segundo grupo, basado en el estiramiento muscular, encontramos la flexibilidad.

La Fuerza

La fuerza se refiere a la habilidad física que posibilita superar o enfrentar resistencias mediante la contracción muscular, y en ciertos acontecimientos, generar el suficiente esfuerzo para intentarlo.

La Resistencia

La resistencia se define como el rendimiento físico y mental para aguantar el cansancio y retomar inmediatamente tras el esfuerzo.

La Velocidad

Es la capacidad neuromotora que permite practicar diferentes acciones en un determinado tiempo.

La Flexibilidad

La flexibilidad se caracteriza por la movilidad articular combinada con la elasticidad muscular, considerando que esta última implica la capacidad de estiramiento muscular.

Luego de haber explorado las propuestas de Domínguez, et al (2019), Arruda, (2009) y Montero, et al Haro. (2003), en el presente estudio se abordó la propuesta realizada por Montero et al Haro. (2003), debido a que mantienen concordancia que, a través de las capacidades físicas, permiten la maximización del potencial físico mediante la participación en entrenamiento o actividades físicas, incluyendo tanto las cotidianas como las relacionadas con el deporte.

CAPÍTULO III

FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO DE LA VARIABLE PROGRAMA JD

3.1. Programa

Un programa, según (Pérez, 2024), es un recurso sistemático diseñado por el docente para alcanzar metas educativas específicas. Su elaboración y evaluación deben mantenerse en coherencia y armonía, considerando aspectos fundamentales como metas y objetivos adaptados a las características de los estudiantes y al contexto de referencia. Además, el programa debe estar claramente especificado en todos sus elementos, incluyendo destinatarios, actividades, responsables, tiempos y niveles de logro, para facilitar su implementación y evaluación efectiva. La evaluación, que debe contar con medios y recursos adecuados, permite identificar si las metas se alcanzan y detectar disfunciones o carencias, así como sus causas, favoreciendo la mejora continua del programa y la profesionalización docente.

3.2. Juegos Dinámicos

Un juego dinámico es una actividad que implica movimiento, en la que los participantes ejercitan tanto su cuerpo como sus emociones. Generalmente, involucra a uno o más jugadores que, utilizando su imaginación o diversas herramientas, crean una situación con un conjunto de reglas establecidas. A menudo, estos juegos incluyen la posibilidad de ganar o perder, y su principal objetivo es proporcionar entretenimiento o diversión (Caldillo, 2017).

3.3. Importancia de los juegos dinámicos

Según (Balcazar, 2016) el juego es esencial en el desarrollo, permitiendo practicar roles sociales, cuestionar modelos antiguos, imaginar futuros y descubrir su propio camino. Un informe reciente de la Academia Norteamericana de Pediatría, basado en varios estudios, revela que la falta de tiempo para jugar perjudica su aspecto intelectual, creativo social y físico, según los siguientes aspectos:

- a) Desarrollo intelectual. El juego exige que se utilicen habilidades cognitivas como la instigación, presunción, examen, síntesis y resolución de problemas, lo que enriquece su aprendizaje tanto guiado como autónomo.
- b) Desarrollo de la creatividad. Es una forma de expresión personal que implica imaginación y originalidad. No requiere talento innato, ya que cualquier persona puede ser creativa en un ámbito específico. Además, va más allá de las artes, pues se trata de un modo de pensar que puede aplicarse en diversas áreas de la vida.
- c) Desarrollo de la iniciativa. Es fundamental que se adquiera autonomía y responsabilidad para tomar decisiones por sí mismos. A medida que crecen, disfrutan más de las actividades que los adultos les proponen, y es necesario darles la oportunidad de progresar de forma gradual para que se vuelvan personas independientes.
- d) Desarrollo de destrezas y habilidades. Para que una persona pueda desarrollar sus capacidades, es crucial que tenga la libertad de explorar diferentes objetos y situaciones. Un entorno variado le permitirá ampliar su repertorio de experiencias.
- e) Desarrollo de la motricidad gruesa. Incluye actividades físicas como correr, saltar, trepar, entre otras. Estas acciones fortalecen el sistema locomotor y son cruciales en la primera infancia, por lo que el currículo de educación inicial dedica un tiempo significativo a las actividades físicas.

3.4. Características del Juego Dinámico

El juego dinámico, en sus múltiples expresiones, fomenta diversas

actitudes positivas en los niños, como la admiración, el entusiasmo, la curiosidad y la alegría. Además, potencia su sociabilidad, mejora la atención y fortalece su autoestima, lo que se refleja en una mayor seguridad. Los estudiantes que participan en este tipo de actividades se muestran activos, dialogan con facilidad, están siempre dispuestos a involucrarse, contribuyen con ideas y soluciones, y se esfuerzan tanto en competir como en disfrutar el proceso. Todo esto representa el estado ideal y natural del niño en el contexto del juego (Benavides, 2020).

3.5. Modelos o tipos de juego

Según Martínez (2012) plantea que los juegos en Educación Física pueden entenderse desde dos enfoques: como una herramienta metodológica para lograr otros propósitos educativos o como un objetivo educativo en sí mismo, donde el acto de jugar tiene un valor propio. Además, identifica tres tipos de estructuras de metas en los juegos:

- a) Juegos con metas individualizadas: Cada jugador persigue sus propios objetivos de forma independiente, sin que estos afecten a los demás. No hay interacción, y los resultados de una persona no influyen en los del resto.
- b) Juegos con metas competitivas: Los objetivos de cada participante están interrelacionados, de manera que solo uno puede lograr el éxito, lo que implica que los demás fracasen.
- c) Juegos con metas cooperativas: Los objetivos individuales dependen del logro colectivo, es decir, cada persona alcanza su meta solo si los demás también lo hacen. Este tipo de juegos fomenta la cooperación, ya que el desempeño de cada jugador está vinculado al de los demás.

Esta clasificación permite ver el juego tanto como un medio pedagógico como un fin en sí mismo, según el tipo de estructura que se aplique.

3.6. Clasificación de los juegos

Los juegos son fundamentales para que los estudiantes descubran el

mundo, y tienen un impacto profundo en su desarrollo cognitivo. Por ello, forman una parte esencial del Sistema Nacional de Educación. Dada su relevancia, su clasificación ha sido objeto de mucha atención, aunque sigue siendo uno de los temas más controvertidos dentro del estudio de los juegos infantiles (Armas, 2017).

3.6.1. Clasificación del juego según Jean Piaget.

Presentada en 1959, se basa en la estructura del juego y está alineada con la evolución de los procesos cognitivos. Piaget argumenta que casi cualquier comportamiento puede convertirse en juego mediante la “asimilación pura”, lo que implica que la repetición de acciones por placer permite al niño dominar sus habilidades motoras y explorar su entorno a través de los sentidos, como el tacto, la vista y el sonido.

A. Juegos sensorio-motores o de ejercicio (0 - 2 años):

Este tipo de juego se organiza en diferentes periodos sensorio-motores:

- Fase de los reflejos (0-1 mes): Respuestas automáticas a los estímulos.
- Fase de las reacciones circulares primarias (1-4 meses): Repetición de acciones enfocadas en el propio cuerpo.
- Fase de las reacciones circulares secundarias (4-8 meses): Repetición de acciones que afectan a objetos.

Juegos sensorio-motores o de ejercicio (0-2 años): Exploración activa del ambiente.

- Periodo de reacciones circulares terciarias (12-16 meses): El niño experimenta con variaciones en sus acciones para observar los resultados.
- Periodo de invención de nuevos medios mediante combinaciones mentales (18-24 meses): El niño crea nuevas acciones basadas en experiencias previas.

B. Juego simbólico (2 - 7 años):

Este tipo de juego se fundamenta en la teoría del egocentrismo, donde el niño utiliza su imaginación para representar diferentes situaciones y roles.

C. Juego de reglas (7 - 12 años):

Durante esta fase, las reglas del juego comienzan a establecerse. Aunque se introducen alrededor de los 4-5 años, es entre los 7 y 11 años cuando se fijan y se convierten en parte esencial del juego, lo que permite a los niños desarrollar habilidades sociales y motrices a través de actividades estructuradas.

Esta clasificación proporciona un marco para entender cómo los juegos evolucionan y se relacionan con el desarrollo cognitivo en la infancia.

3.6.2. Clasificación del juego según Goy Jacquin (1958).

Describe cómo el juego evoluciona durante la infancia, dividiéndolo en distintas etapas según la edad:

- . De 3 a 5 años: Predominan los juegos de habilidad en solitario.
- . De 5 a 6 años: Se observan juegos de imitación precisa.
- . De 6 a 7 años: Se desarrollan juegos de imitación creativa.
- . De 7 a 8 años: Emergen juegos de habilidad en grupo y juegos colectivos que tienen una estructura jerárquica.
- . De 8 a 9 años: Aparecen juegos colectivos que fomentan el trabajo en equipo.
- . De 10 a 11 años: Se practican juegos en grandes grupos, promoviendo la interacción entre muchos niños.

3.6.3. Clasificación del juego según Jean Chateau.

Se basa en las ideas de G. Jacquin y se organiza según características generales que reflejan el desarrollo evolutivo del niño. Esta clasificación diferencia entre juegos reglados y no reglados.

Juegos no reglados: Estos juegos corresponden a la etapa que va desde el nacimiento hasta aproximadamente los 2 o 3 años. Esta perspectiva difiere de la de Piaget (1959), quien señala que los primeros juegos reglados surgen alrededor de los 4 o 5 años.

a. Ejemplos de juegos no reglados incluyen:

- Juegos funcionales.
- Juegos de exploración.
- Juegos destructivos (que se caracterizan por el desorden y la impulsividad).

b. Juegos reglados: Una vez que se supera la fase de desorden y espontaneidad, los juegos comienzan a organizarse bajo normas operativas. Esta categoría se divide en:

- Juegos de imitación.
- Juegos de construcción.
- Juegos que siguen reglas arbitrarias.

3.6.4. Clasificación del juego según Bryant J. Cratty.

En sus obras de 1974, 1979 y 1982, se enfoca en el análisis del comportamiento humano regulado a través de la actividad lúdica, clasificando los juegos de la siguiente manera:

- Juegos de memoria
- Juegos de clasificación.
- Juegos de comunicación lingüística.

- Juegos de valoración.
- Juegos de resolución de problemas.

3.7. Programa Juegos Dinámicos

En investigación, un programa es un conjunto coordinado de actividades y proyectos que están diseñados para resolver un problema particular o lograr metas específicas. La implementación del programa “Juegos Dinámicos” se fundamenta en la utilización de juegos, actividades educativas y ejercicios previos al deporte organizados en sesiones progresivas. Estas sesiones serán supervisadas mediante una lista de verificación para evaluar el nivel de habilidades físicas de los estudiantes.

3.8. Procesos de aplicación del Programa Juegos Dinámicos

Para el desarrollo del programa Juegos Dinámicos se necesita seguir unas fases antes de aplicarlo; por ello para Rodríguez, (2022) plantea seguir las etapas para aplicar el programa:

- a) La planificación. Nos brinda la capacidad de identificar y definir metas concretas, constituyendo un proceso constante que no solo se limita a la dirección a seguir, sino también a la óptima manera de alcanzar o cumplir los objetivos establecidos.
- b) Ejecución. Involucra la ejecución de las tareas sugeridas tanto dentro como fuera del salón de clases, mediante métodos alineados con los campos de estudio pertinentes, que promueven la adquisición de conocimientos con relevancia social.
- c) Evaluación. Es un proceso completo que abarca todas las fases de un plan, comenzando con la evaluación inicial, seguida por la evaluación continua y finalizando con la evaluación sumativa. Esta evaluación puede ser llevada a cabo por actores internos (como autoridades escolares, profesores, y padres) o externos (como representantes de supervisión y control), utilizando una variedad de técnicas, herramientas y criterios de evaluación.

El programa de juegos dinámicos está diseñado para fomentar la aptitud física y el desarrollo integral de estudiantes de secundaria a través de actividades lúdicas. Este enfoque innovador busca mejorar las habilidades físicas y promover un estilo de vida activo, creando un ambiente dinámico y participativo.

Las actividades se organizan en diferentes estaciones, donde los estudiantes rotan y participan en dinámicas que incluyen desafíos de coordinación, equilibrio, fuerza y trabajo en equipo. Cada juego está adaptado para ser desafiante y motivador, incentivando la participación activa y el compromiso de los estudiantes en el desarrollo de su aptitud física.

3.9. Características del Programa Juegos Dinámicos

- a) **Actividades Variadas:** El programa incluye una amplia gama de juegos y dinámicas que abordan diferentes aspectos de la aptitud física, como resistencia, fuerza, flexibilidad y la velocidad.
- b) **Evaluación Continua:** Se implementa un sistema de evaluación continua para medir el progreso de los estudiantes en diferentes áreas de la aptitud física, utilizando indicadores claros y objetivos.
- c) **Adaptabilidad:** Las actividades son adaptables a diferentes niveles de habilidad, permitiendo que todos los estudiantes participen y se desafíen según sus capacidades individuales.
- d) **Trabajo en Equipo:** Los juegos están diseñados para fomentar la colaboración y el trabajo en equipo, lo que ayuda a desarrollar habilidades sociales y de comunicación entre los estudiantes.
- e) **Elementos de Diversión:** Se incorpora un enfoque lúdico en todas las actividades, asegurando que los estudiantes se diviertan mientras trabajan en su condición física, lo que aumenta su motivación y compromiso.
- f) **Inclusión de Tecnología:** Se pueden utilizar herramientas tecnológicas, como aplicaciones de seguimiento de actividad, para registrar y monitorear el progreso de los estudiantes de manera interactiva.

- g) Enfoque en Hábitos Saludables: Además de promover la actividad física, el programa incluye educación sobre la importancia de hábitos saludables, como la nutrición y el descanso adecuado.
- h) Evaluación de Resultados: Al final del programa, se realiza una evaluación exhaustiva para medir el avance general de los estudiantes, proporcionando retroalimentación personalizada que los motive a seguir mejorando.
- i) Clima Positivo: Se fomenta un ambiente de apoyo y respeto en el que todos los estudiantes se sienten valorados y motivados a participar, lo que refuerza su autoconfianza.
- j) Implementación de Retos: Se proponen desafíos que permiten a los estudiantes medir su progreso y motivarse al ver mejoras en su rendimiento físico.

3.10. Materiales para el Programa Juegos Dinámicos

A. Conos de Marcado:

- Para delimitar áreas de ejercicio y crear circuitos.

B. Bandas Elásticas de Resistencia:

- Para ejercicios de fuerza y resistencia.

C. Pesas Ligeras o Mancuernas:

- Para entrenamiento de fuerza.

D. Colchonetas:

- Para ejercicios en el suelo, estiramientos y actividades de fuerza.

E. Cronómetros:

- Para medir tiempos en ejercicios de resistencia y velocidad.

F. Cintas Métricas:

- Para medir distancias en carreras y ejercicios.

G. Hojas de Registro:

- Para evaluar el progreso de los estudiantes en diferentes ejercicios.

H. Escaleras de Agilidad:

- Para ejercicios de velocidad y coordinación.

I. Obstáculos Vallas Bajas:

- Para entrenamiento de velocidad y saltos.

J. Dispositivos de Monitoreo de Actividad:

- Como pulseras o aplicaciones para seguir el rendimiento físico.

Estos materiales están enfocados en la mejora de la aptitud física y permitirán a los estudiantes participar en diversas actividades físicas de manera efectiva.

3.11. Dimensiones del Programa Juegos Dinámicos

De acuerdo con Rodríguez, mencionado por Saavedra (2022), el proceso de desarrollo del programa JDA debe seguir diversas fases antes de su implementación:

- a) **Planificación:** Esta etapa es crucial para definir y especificar los objetivos concretos. Se trata de un proceso continuo que no solo establece la dirección que se debe seguir, sino también la forma más efectiva de alcanzar los objetivos propuestos.
- b) **Ejecución:** En esta fase se llevan a cabo las actividades planificadas, tanto en el aula como en otros contextos, a través de estrategias que se corresponden con las distintas áreas de estudio, lo que facilita la creación de aprendizajes significativos en un contexto social.
- c) **Evaluación:** Este proceso integral abarca todas las fases del programa, comenzando con una evaluación diagnóstica, seguida de una evaluación formativa y, finalmente, una evaluación sumaria. La evaluación puede ser

realizada por actores internos (como autoridades del plantel, docentes y padres) o externos (como representantes de seguimiento y control), empleando diversas técnicas, instrumentos de evaluación e indicadores de logro.

3.12. Sesiones del programa Juegos Dinámicos

El programa “Juegos Dinámicos” busca mejorar la aptitud física de los estudiantes mediante actividades lúdicas que combinan ejercicio y trabajo en equipo. Las 13 sesiones del programa están diseñadas para trabajar áreas clave de la aptitud física, como resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y flexibilidad, fomentando la participación activa y el desarrollo de habilidades motrices en un ambiente motivador y colaborativo.

Sesión	Título	Descripción
1	Evaluación pre test de aptitud física	Comienza con ejercicios de calentamiento dinámico, como saltos, estiramientos y movimientos articulares. Esto prepara a los estudiantes para la actividad física y reduce el riesgo de lesiones. La sesión concluye con una breve charla sobre la importancia del calentamiento.
2	Mejorando la resistencia cardiovascular de alta y baja intensidad.	Los estudiantes rotan entre diferentes estaciones que incluyen ejercicios con pesas ligeras, bandas elásticas y ejercicios de peso corporal (como flexiones y sentadillas). Cada estación tiene un tiempo determinado, y se proporciona un análisis sobre la técnica y la ejecución
3	Fortalecimiento de fuerza en el	Se organiza una carrera de resistencia en un circuito marcado. Los estudiantes trabajan en su

	tren superior, inferior y core	capacidad cardiovascular, tratando de mejorar su tiempo en cada intento. Se realiza un seguimiento del rendimiento individual y se establecen metas de mejora.
4	Juegos dinámicos de alta intensidad para mejorar la fuerza y resistencia.	Se dividen a los estudiantes en equipos para jugar deportes como fútbol, baloncesto o voleibol. Estos juegos no solo trabajan la resistencia y la agilidad, sino que también fomentan la colaboración y la comunicación entre los estudiantes.
5	Juegos dinámicos de alta intensidad para mejorar la velocidad y agilidad.	Se llevan a cabo ejercicios de agilidad utilizando escaleras de agilidad, conos y vallas bajas. Se centra en mejorar la velocidad, la coordinación y la reacción. Los estudiantes participan en carreras de obstáculos para aplicar estas habilidades de manera práctica.
6	Juegos dinámicos de alta intensidad para mejorar el equilibrio y flexibilidad.	La sesión se centra en ejercicios de estiramiento estático y relajación. Se habla sobre la importancia de la recuperación y cómo prevenir lesiones. Se puede incluir una sesión de respiración y meditación para fomentar el bienestar emocional.
7	Juegos de alta intensidad relacionados al fútbol para mejorar la aptitud física.	Se realiza una evaluación del progreso de los estudiantes en diferentes áreas de la aptitud física (resistencia, fuerza, agilidad). Se utilizan pruebas estandarizadas y se comparan los resultados con los anteriores, proporcionando un análisis y estableciendo nuevos objetivos.

8	Juegos de alta intensidad relacionados al vóley para mejorar la aptitud física.	Se organizan retos amistosos y competencias entre los equipos, donde los estudiantes aplican las habilidades adquiridas en sesiones anteriores. Se fomenta un ambiente de apoyo y diversión, reforzando el espíritu deportivo.
9	Juegos de alta intensidad relacionados al básquetbol para mejorar la aptitud física.	En esta sesión, se organizan juegos de baloncesto, enfocados en el trabajo de equipo, la resistencia física y la mejora de la velocidad. Los estudiantes deben realizar ejercicios de dribbling, pase y tiro en situaciones de alta intensidad.
10	Circuito de entrenamiento total para mejorar la aptitud física.	Los estudiantes rotan por estaciones que incluyen ejercicios de resistencia, agilidad, flexibilidad y fuerza, con el fin de trabajar varias áreas de la aptitud física en una sola sesión. Se realiza un seguimiento del rendimiento y se proporcionan retroalimentaciones.
11	Circuito de entrenamiento para mejorar la aptitud física.	Esta sesión se dedica a realizar pruebas similares a las del pre test para medir los avances de los estudiantes en sus capacidades físicas. Se comparan los resultados para evaluar el impacto del programa de entrenamiento.
12	Circuito de entrenamiento total para mejorar la aptitud física.	Esta sesión incluye estaciones que trabajan fuerza, resistencia y flexibilidad, con una serie de actividades de alto rendimiento físico. Los estudiantes aplican lo aprendido en las sesiones anteriores para mejorar su rendimiento.
13	Evaluación post test de	En esta última sesión, se reflexiona sobre los logros del programa. Los estudiantes participan

aptitud física	en una actividad de reconocimiento personal y colectivo por su esfuerzo y avances durante el programa de entrenamiento, recibiendo medallas simbólicas por su participación y mejora.
----------------	---

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Enunciado de las hipótesis

4.1.1. Hipótesis General.

La aplicación del programa “Juegos Dinámicos” permite desarrollar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado secundaria de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.

4.1.2. Hipótesis Específicas.

El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 necesita mejorar.

El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 se encuentra en aceptable.

4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición

4.2.1. Variable Dependiente: Aptitud física.

Definición conceptual

La aptitud física es el talento de un individuo para ejecutar diversos movimientos físicos de forma eficaz y sin cansancio excesivo. Esto incluye tareas que requieren resistencia cardiovascular, permitiendo una pronta recuperación para llevar a cabo otras actividades físicas diarias, deportes recreativos o responder a situaciones de emergencias que demanden esfuerzo físico (Lopategui, 2018)

Definición operacional

Para evaluar la aptitud física se trabajará con 4 dimensiones sustentadas por Montero & Haro, (2003): velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia que se medirá con la aplicación de una ficha de observación sobre la aptitud física orientados a la investigación que consta de 7 ítems.

Tabla 1
Operacionalización de los Aptitud Física

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición y rangos
Aptitud Física	Velocidad	- Desplazamiento	Ordinal Necesita mejorar 1 punto. Aceptable 2 puntos. Destacado 3 puntos
	Fuerza	- Planchas.	
		- Abdominales. - Hiper extensiones salto	
	Flexibilidad	- Seat and reach	
Resistencia	- Resistencia anaeróbica		
	- Resistencia aeróbica		

4.2.2. *Variable Independiente: Juegos dinámicos.*

Definición conceptual

La implementación del programa “Juegos Dinámicos” se fundamenta en la utilización de juegos, actividades educativas y ejercicios previos al deporte organizados en sesiones progresivas. Estas sesiones serán supervisadas

mediante una lista de verificación para evaluar el nivel de habilidades físicas de los estudiantes.

Definición operacional

Se aplicó un plan de sesiones secuenciales de juegos dinámicos en el área de educación física, empleándose materiales y reglas adaptadas, distribuidas en circuitos y estaciones. Se evalúa sus efectos mediante la prueba de aptitud física: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Tabla 2
Operacionalización del Programa “Juegos Dinámicos”

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems/ actividades observables
Programa “Juegos dinámicos”	Planificación	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de objetivos claros. - Selección adecuada de recursos y materiales. - Organización del tiempo y espacio. - Secuenciación de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Claridad en los objetivos. - Disponibilidad y adecuación de los materiales. - Cronograma definido. - Orden lógico de las actividades.
	Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> - Implementación de las actividades planificadas. - Participación activa de los estudiantes. - Aplicación de estrategias didácticas. - Adaptación a necesidades de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplimiento de las actividades previstas. - Nivel de involucramiento de los estudiantes. - Uso de estrategias lúdicas y dinámicas. - Flexibilidad frente a imprevistos.
	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación diagnóstica inicial. - Evaluación formativa durante la ejecución. - Evaluación sumativa al finalizar 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de pruebas o instrumentos diagnósticos pre y post test. - Análisis de los resultados finales. - Comunicación de resultados y sugerencias.

4.3. Tipo y diseño de investigación

4.3.1. Tipo de investigación.

La presente investigación es de tipo aplicada, ya que interviene manipulando la variable “Juegos Dinámicos” con el fin de observar su impacto en otra variable. Según Sánchez y Reyes (2015), este enfoque se distingue por su propósito de validar técnicas a través de la aplicación de principios científicos.

4.3.2. Enfoque de investigación.

En la investigación se empleó el enfoque cuantitativo, según lo mencionado por Hernández, Fernández y Baptista (2014), “donde los datos son recolectados a través de la medición para contrastar hipótesis utilizando análisis y técnicas estadísticas, lo que facilita la comprensión de indicadores y la validación de teorías”.

4.3.3. Nivel de investigación.

Esta investigación se clasifica como de alcance aplicativo, según Hernández & et al (2014) los estudios de esta naturaleza no se limitan a establecer conceptos de fenómenos o sus relaciones, sino que buscan explicar por qué y bajo qué condiciones se manifiesta el fenómeno. Identificando relaciones de causa y efecto.

4.3.4. Diseño de investigación.

Hernández, et al (2014) Indicaron que un diseño es un esquema estratégico que se elabora con el propósito de adquirir la información requerida para una investigación y responder a su planteamiento.

Según Hernández et al (2014), este estudio se clasificó como pre-experimental. En este tipo de investigación, el investigador manipula una variable para observar qué efectos provoca en otra. Además, mencionan que dentro de esta categorización se encuentran los pre experimentales, que se denominan así porque el estudio se utilizó únicamente un grupo.

O1: Pre-Test

X: Tratamiento

O2: Post-Test

4.4. Ámbito de la investigación

4.4.1. *Ámbito.*

Distrito Gregorio Albarracín, Provincia y Departamento de Tacna.

4.4.2. *Tiempo Social.*

Año lectivo 2024, III y IV bimestre en el cual se procedió a recopilar la información con el instrumento correspondiente.

4.5. Unidad de estudio, población y muestra

4.5.1. *Unidad de Estudio.*

Según Valdivia (2009), son los componentes esenciales dentro de la investigación, que pueden ser individuos, grupos, instituciones o fenómenos, sobre los que se recolectan datos.

Por tal razón, la unidad de estudio estuvo conformada por los estudiantes del nivel secundario de una IE Dr. José Antonio Encinas Franco del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.

4.5.2. *Población.*

Desde el punto de vista de Valdivia (2009), la población representa el conjunto completo de personas o entidades que comparten características pertinentes al estudio. La población incluye a todos los sujetos que podrían formar parte del estudio.

La población del presente estudio estuvo conformada por 92 estudiantes de una Institución Educativa Dr. José Antonio Encinas Franco del distrito Gregorio Albarracín, Lanchipa Tacna 2024, la misma que se encuentra distribuida de la siguiente manera:

Tabla 3
Población de la unidad de estudios 2024

Grado y sección	Número de estudiantes
Quinto A	23
Quinto B	22
Quinto C	25
Quinto D	22
Total	92

Nota. Elaboración propia.

4.5.3. Muestra.

Valdivia (2009), define la muestra como una parte de la población que se elige para llevar a cabo el estudio. Esta selección debe representar fielmente al grupo total para asegurar que los hallazgos puedan aplicarse a la población en su conjunto.

La muestra del presente estudio estuvo conformada por 22 estudiantes de la Institución Educativa Dr. José Antonio Encinas Franco del distrito Gregorio Albarracín, Lanchipa Tacna 2024, la misma que se encuentra distribuida de la siguiente manera:

Tabla 4
Muestra de la Unidad de estudio 2024

Grado y sección	Número de estudiantes
Quinto B	22
Total	22

Nota. Elaboración Propia.

4.6. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.6.1. Procedimiento para la recolección de datos.

Se llevó a cabo las respectivas gestiones con la Dirección de la Institución con el propósito de obtener el permiso correspondiente para la ejecución de la investigación, posterior a ello se solicitó la autorización formal mediante el consentimiento informado, así como el permiso voluntario de los menores a través del asentimiento, antes de iniciar la recolección de datos; de tal manera se pudo

contar con el apoyo de los tutores. Una vez finalizadas estas gestiones iniciales, se procedió a la recolección de información empleando los instrumentos previamente elegidos para la investigación con la aplicación del pre test.

4.6.2. Técnica e instrumentos de recolección de datos.

La técnica

La investigación utilizó un enfoque cuantitativo. Como describen Blázquez, (2006) se caracteriza por hacer uso de una escala de medición objetiva, lo que permite cuantificar, con exactitud, una propiedad particular de la entidad evaluada “La expresión en este caso objetiva es utilizada en tanto el evaluador no interactúa con la escala de medición ni con los resultados obtenidos. La medición cuantitativa arroja resultados medibles, y en este caso la escala de medición utilizada comprende parámetros de tiempo, de distancia, de peso, de número de repeticiones y similares, que podrán tener valor numérico 0 a 10 o cualitativo. Para la recolección de datos se realizaron pruebas de ejecución con escala de valoración, utilizando como instrumento de recolección la Ficha de aptitud física.

Instrumento

Se emplearon una escala de valoración y una ficha técnica (Ficha de Aptitud Física) como instrumentos para recopilar información sobre las capacidades físicas condicionales.

Ficha Técnica del Instrumento	
Nombre del Instrumento	Escala de valoración de Aptitud Física
Autor	Gloria Pérez
Procedencia	Perú
Propósito	Determinar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado del nivel secundario.
Significación	La puntuación considerada según el número de ítems, para la puntuación máxima se considera alta con una máxima de 3 y se asume baja con una puntuación de 1.
Grupo de referencia (población destinataria)	Dirigido a los estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa del distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa Tacna 2024 quienes son los principales e importantes autores en el presente estudio.
Extensión	Consta de 7 ítems donde el docente deberá seleccionar 1= Necesita mejorar, 2= Aceptable, 3= Destacado. Según la realidad del contexto de los estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa del distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa Tacna 2024
Baremo	<p>Velocidad (prueba de velocidad de 40 mts.) Necesita mejorar [10 -20 seg.] Aceptable [7 a 10 seg.] Destacado [1 a 6 seg.]</p> <p>Fuerza (prueba de planchas y abdominales) Necesita mejorar [1 -20 en 1 min.] Aceptable [20 a 40 en 1 min.] Destacado [40 a 60 en 1 min.]</p> <p>Resistencia (prueba de test de Cooper de 12 min.) Necesita mejorar [12 -23 x 150 mts] Aceptable [24 a 35 x 150 mts] Destacado [36 a 45 x 150 mts]</p> <p>Flexibilidad (prueba de test de Seat and Reach) Necesita mejorar [4 -8 cm.] Aceptable [9 a 13 cm.] Destacado [14 a 18 cm.]</p>

CAPÍTULO V

LOS RESULTADOS

5.1. El trabajo de campo

Se solicitó por Mesa de Partes Virtual a la Universidad Privada de Tacna, una carta de presentación para la aplicación de los instrumentos de investigación en la Institución Educativa, en el marco de la investigación.

Posteriormente, se envió la carta de presentación de aplicación de instrumentos de la universidad y el plan de tesis; al director, la coordinadora pedagógica, la coordinadora y la subcoordinadora del nivel secundario del colegio.

Seguido a ello se solicitó la autorización formal de los padres mediante el consentimiento informado, así como el permiso voluntario de los menores a través del asentimiento, antes de iniciar la recolección de datos.

Una vez obtenida la autorización, se aplicaron los instrumentos. Después, se organizaron los instrumentos indicados y la información, presentándose en hojas de cálculos de Excel, permitiendo obtener una base de datos con la variable en cuestión. Luego, se categorizó y analizó la información a través de SPSS, versión 26 y se presentó a través de tablas de frecuencia y gráficos de barras.

5.2. Diseño de Presentación de los resultados

En relación con la investigación llevada a cabo y tras la aplicación del pre test, los resultados se presentan en el siguiente orden.

- Nivel de aptitud física antes de la aplicación del programa “Juegos dinámicos”.
- Nivel de aptitud física después de la aplicación del programa “Juegos dinámicos”.
- Comparación antes y después de la aplicación del programa “Juegos dinámicos”.
- Comprobación de hipótesis.

5.3. Los Resultados

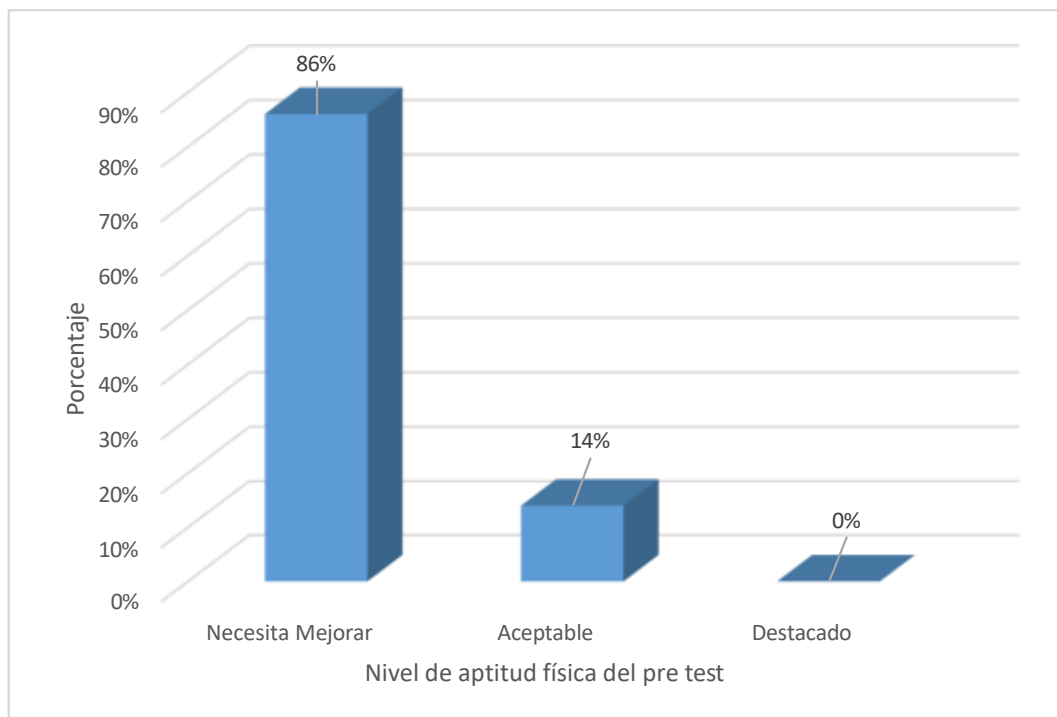
5.3.1. *Análisis estadísticos descriptivo del pre test.*

Tabla 5

Nivel de aptitud física de los estudiantes

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Necesita Mejorar	19	86%
Aceptable	3	14%
Destacado	0	0%
Total	22	100%

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 1*Nivel de aptitud física de los estudiantes*

Nota. Elaborado a partir de la Tabla 5.

Interpretación:

En base a los resultados presentados en la tabla 5 y figura 1 sobre el nivel de aptitud física de los estudiantes, se aprecia que la mayoría, específicamente el 86%, se encuentra en la categoría de “Necesita Mejorar”. Lo que indica que la gran parte de los estudiantes presenta un nivel de aptitud física por debajo de lo esperado y requiere intervención para mejorar su condición física. Solo un 14% alcanza una categoría aceptable, lo que significa que un porcentaje reducido de estudiantes presenta un nivel de aptitud física adecuado, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Destacado”. Los resultados expresan la necesidad de implementar programas específicos para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes, con el fin de elevar el porcentaje de aquellos que necesitan mejorar hacia niveles más favorables.

Tabla 6

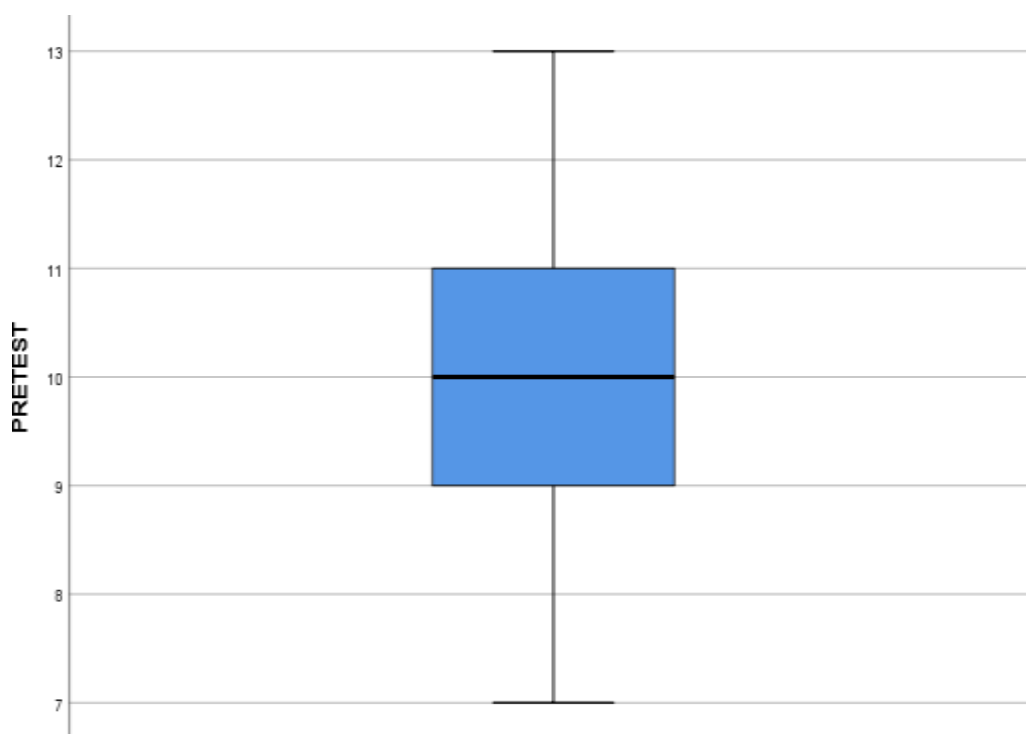
Estadísticos descriptivos de la variable aptitud física en el pre test.

Indicadores	Valor
Media	10,05
Mediana	10
Moda	10
Mínimo	7
Máximo	13

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 2

Estadísticos descriptivos de la variable cultura preventiva ante los desastres en el pre test.



Nota. Elaborado a partir de la tabla 2.

Interpretación:

En cuanto a los resultados descriptivos de la variable aptitud física en el pretest, que presentan una media de 10,05, una mediana y moda de 10, con un mínimo de 7 y un máximo de 13, revela varias consideraciones importantes.

En primer lugar, la media de 10,05 muestra que, en promedio, los estudiantes tienen un nivel de aptitud física ligeramente superior a la puntuación central de la escala utilizada. La mediana y la moda, ambos en 10, sugieren que la mayoría de los estudiantes están agrupados en torno a esa puntuación, mostrando una distribución relativamente concentrada en torno a ese valor central.

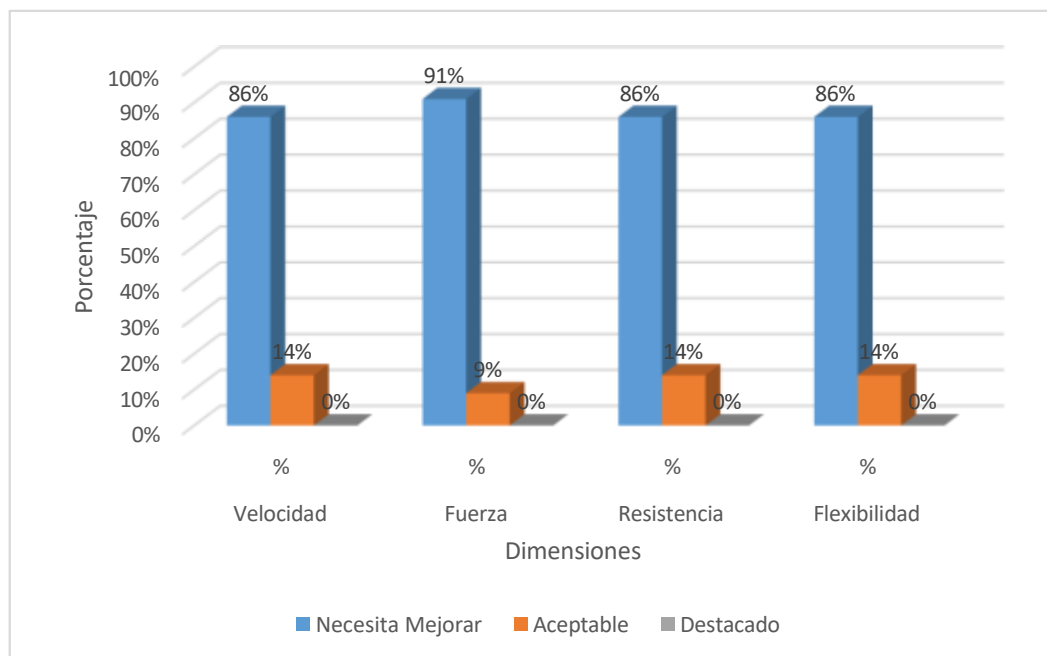
Asimismo, el mínimo de 7 señala que hay algunos estudiantes con niveles de aptitud física considerablemente bajos en comparación con la media, mientras que el máximo de 13 indica que existen estudiantes con niveles de aptitud física relativamente altos dentro del grupo evaluado.

Estos resultados, indican que antes de la intervención, la mayoría de los estudiantes tienen niveles de aptitud física en un rango moderado, con algunos niveles dispersos tanto en el extremo inferior como en el superior. La distribución parece algo asimétrica, con una tendencia central alrededor de 10, pero con una amplitud que refleja diversidad en los niveles de aptitud física del grupo. Se refuerza la importancia de implementar estrategias pedagógicas o de entrenamiento que puedan elevar aquellos niveles más bajos y potenciar aún más aquellos con mejores puntuaciones.

Tabla 7*Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones*

Categorías	Velocidad		Fuerza		Resistencia		flexibilidad	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Necesita Mejorar	19	86%	20	91%	18	86%	19	86%
Aceptable	3	14%	1	9%	2	14%	3	14%
Destacado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 3*Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones*

Nota. Elaborado a partir de la tabla 7

Interpretación:

En base a los resultados presentados en la tabla 7 y figura 3 sobre el nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones, se aprecia que la mayoría, específicamente, se encuentra en la categoría de “Necesita Mejorar”. Lo que indica que la gran parte de los estudiantes presenta un nivel de aptitud física por debajo de aceptable y requiere intervención para mejorar su condición física por dimensiones. Solo un 14% alcanza una categoría aceptable en la dimensión velocidad, lo que significa que un porcentaje reducido de estudiantes presenta un nivel de velocidad aceptable, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Destacado”. Solo un 9% alcanza una categoría aceptable en la dimensión fuerza, lo que significa que un porcentaje reducido de estudiantes presenta un nivel de fuerza, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Destacado”. Solo un 14% alcanza una categoría aceptable en la dimensión resistencia, lo que significa que un porcentaje reducido de estudiantes presenta un nivel de fuerza, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Destacado”. Solo un 14% alcanza una categoría aceptable en la dimensión flexibilidad, lo que significa que un porcentaje reducido de estudiantes presenta un nivel de flexibilidad, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Destacado”. Los resultados expresan la necesidad de implementar programas específicos para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes, con el fin de elevar el porcentaje de aquellos que necesitan mejorar hacia niveles más favorables en las dimensiones de la variable aptitud física.

5.3.2. Análisis estadísticos descriptivo antes y después de la aplicación del programa.

Tabla 8

Nivel de aptitud física de los estudiantes antes y después de la aplicación del programa

N°	Sesiones	Porcentaje (%)		
		Necesita Mejorar	Aceptable	Destacado
1.	Evaluación pretest de aptitud física	86%	14%	0%
2.	Mejorando la resistencia cardiovascular de alta y baja intensidad	81%	19%	0%
3.	Fortalecimiento de fuerza en el tren superior, inferior y core	77%	23%	0%
4.	Juegos dinámicos de alta intensidad para mejorar la fuerza y resistencia	77%	23%	0%
5.	Juegos dinámicos de alta intensidad para mejorar la velocidad y agilidad	67%	14%	9%
6.	Juegos dinámicos de alta intensidad para mejorar el equilibrio y flexibilidad	73%	18%	9%
7.	Juegos de alta intensidad relacionados al fútbol para mejorar la aptitud física	59%	23%	18%
8.	Juegos de alta intensidad relacionados al vóley para mejorar la aptitud física	55%	27%	18%
9.	Juegos de alta intensidad relacionados al basquetbol para mejorar la aptitud	46%	27%	27%
10.	Circuito de entrenamiento total para mejorar la aptitud física	36%	32%	32%
11.	Circuito de entrenamiento total para mejorar la aptitud física	9%	41%	41%
12.	Circuito de entrenamiento total para mejorar la aptitud física	5%	50%	45%
13.	Evaluación post test de aptitud física	0%	45%	55%

Interpretación:

En base a los resultados de la evolución significativa desde la evaluación pretest hasta el posttest. Inicialmente, en la sesión 1 (evaluación pretest de aptitud física), el 86% de los estudiantes se ubicaba en la categoría "Necesita Mejorar" y solo el 14% alcanzaba un nivel "Aceptable", sin registrarse ningún caso en la categoría "Destacado". A lo largo de las 11 sesiones de intervención del programa, que incluyeron actividades focalizadas en resistencia cardiovascular, fuerza en diferentes segmentos corporales, juegos dinámicos de alta intensidad y circuitos de entrenamiento total, se observa una mejora progresiva en el desempeño de los estudiantes. Las sesiones intermedias (7, 8 y 9) muestran un incremento gradual en las categorías superiores, alcanzando porcentajes de hasta 27% en "Destacado". Finalmente, en la sesión 13 (evaluación post test de aptitud física), los resultados revelan una transformación notable: ningún estudiante permanece en la categoría "Necesita Mejorar", el 45% alcanza un nivel "Aceptable" y el 55% logra ubicarse en la categoría "Destacado". Estos hallazgos demuestran la efectividad del programa implementado para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes, logrando elevar sustancialmente sus niveles de aptitud física en todas las dimensiones evaluadas.

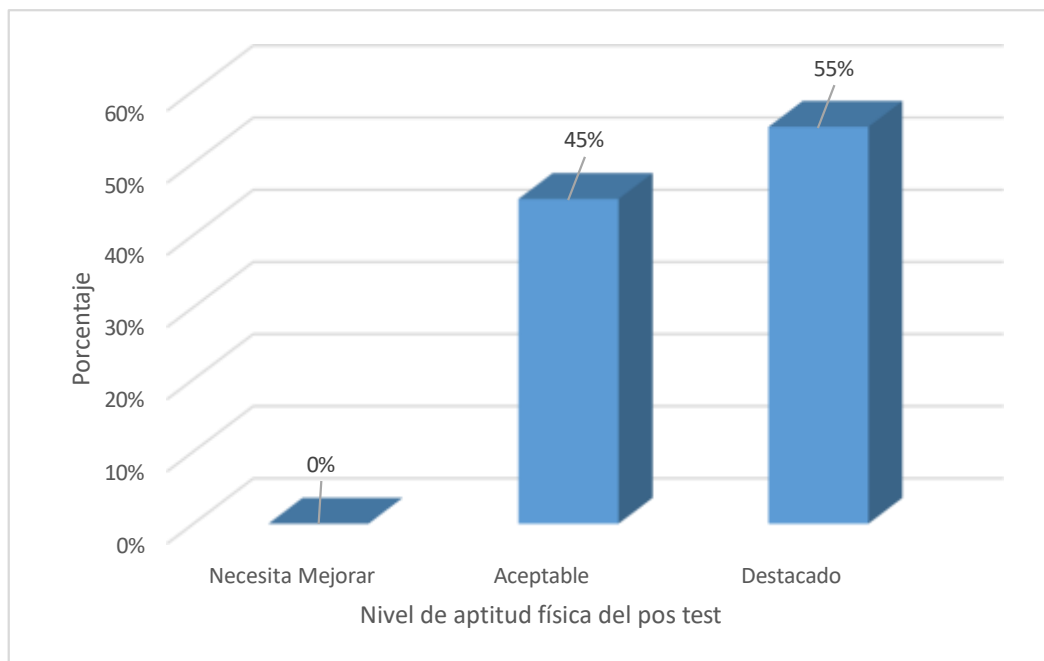
5.3.3. Análisis estadístico descriptivo del pos test.

Tabla 9

Nivel de aptitud física de los estudiantes

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Necesita Mejorar	0	0%
Aceptable	10	45%
Destacado	12	55%
Total	22	100%

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 4*Nivel de aptitud física de los estudiantes*

Nota. Elaborado a partir de la Tabla 9

Interpretación:

El análisis estadístico descriptivo del postest muestra que, tras la intervención mediante el programa, los 22 estudiantes presentan niveles de aptitud física que no se encuentran en la categoría de “Necesita Mejorar”, ya que esa categoría tiene una frecuencia de 0%.

La mayoría de los estudiantes comprendiendo el 55% alcanzan la categoría de “Destacado”, indicando un nivel de aptitud física superior y satisfactorio. Por otro lado, el restante 45% se encuentra en la categoría de “Aceptable”, señalando un nivel adecuado pero que puede beneficiarse de mejoras adicionales.

Estos resultados demuestran que la intervención ha sido efectiva para elevar el nivel de aptitud física de los participantes, logrando que todos ellos alcancen al menos una categoría aceptable, con una proporción significativa en la categoría más alta. Reflejando así un avance positivo en comparación con la situación inicial y evidencia el impacto favorable del programa implementado.

Tabla 10

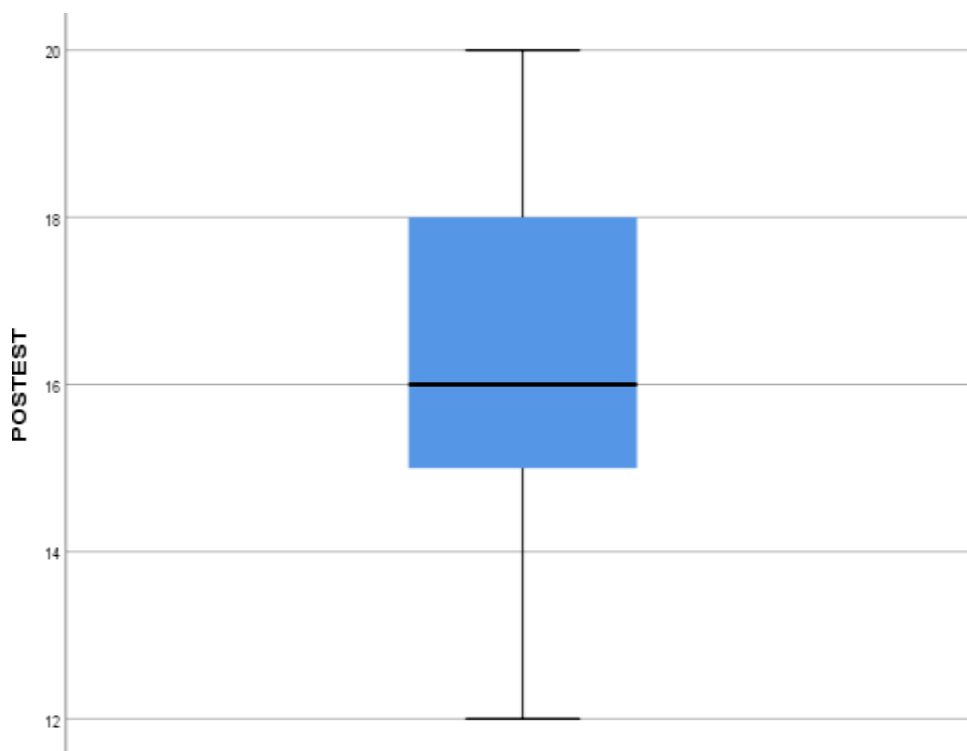
Estadísticos descriptivos de la variable aptitud física en el pos test.

Indicadores	Valor
Media	16,14
Mediana	16
Moda	15
Mínimo	12
Máximo	20

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 5

Estadísticos descriptivos de la variable aptitud física del postest.



Nota. Elaborado a partir de la tabla 2.

Interpretación:

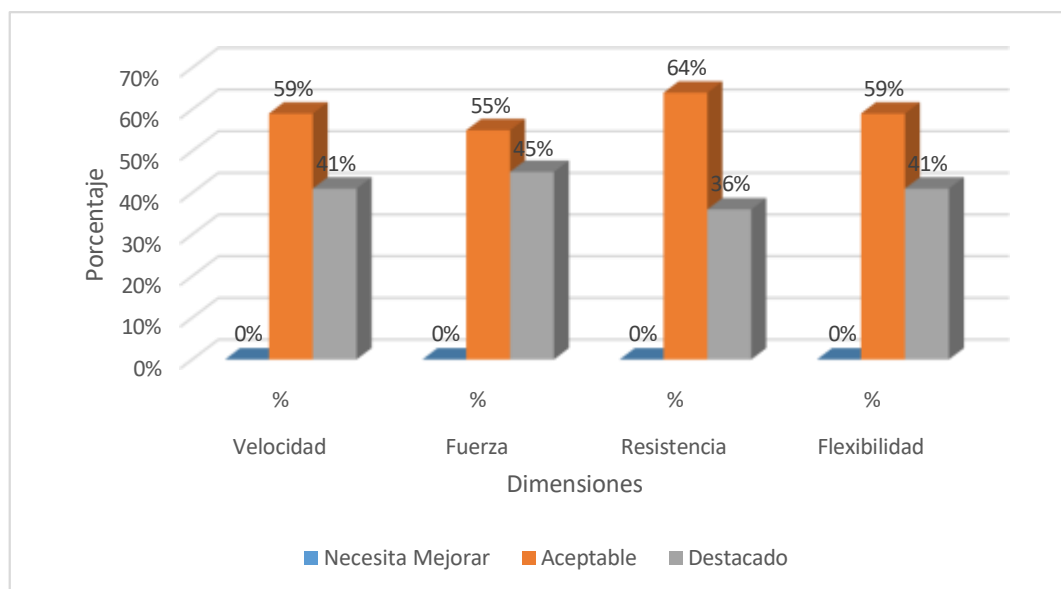
Los estadísticos descriptivos de la aptitud física en el pos test muestran que, en promedio, los estudiantes alcanzaron una puntuación de 16,14, indicando un nivel moderado a alto de aptitud física en la muestra evaluada. La mediana de 16 muestra que la mitad de los estudiantes alcanzó puntuaciones iguales o inferiores a este valor, y la moda de 15 indica que este fue el resultado más frecuente entre ellos. Asimismo, la distribución presenta cierta dispersión, con puntuaciones que varían desde un mínimo de 12 hasta un máximo de 20, lo que evidencia que algunos estudiantes tienen niveles de aptitud física considerablemente por debajo o por encima del promedio.

Esta variabilidad en los resultados refleja diferencias en las condiciones físicas, hábitos de actividad física o características individuales de los estudiantes evaluados. La tendencia central en torno a 16, junto con la moda en 15, indica que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel aceptable de aptitud física, aunque existe un grupo que presenta puntuaciones más bajas, lo cual podría requerir atención o intervención específica. Estos resultados indican que una distribución relativamente normal con una tendencia hacia niveles adecuados de aptitud física en la población estudiada.

Tabla 11*Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones*

Categorías	Velocidad		Fuerza		Resistencia		Flexibilidad	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Necesita Mejorar	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Aceptable	13	59%	12	55%	14	64%	13	59%
Destacado	9	41%	10	45%	8	36%	9	41%
Total	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 6*Nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones*

Nota. Elaborado a partir de la tabla 11

Interpretación:

En base a los resultados presentados en la tabla 11 y figura 6 sobre el nivel de aptitud física de los estudiantes por dimensiones, se aprecia que la mayoría, específicamente, se encuentra en la categoría de “Aceptable”. Lo que indica que la gran parte de los estudiantes presenta un nivel de aptitud física aceptable y destacado, donde se evidencia la efectividad de la intervención que mejoro su condición física por dimensiones. El 41% alcanza una categoría destacada en la dimensión velocidad, lo que significa que un porcentaje significativo de estudiantes presenta un nivel de velocidad destacado, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Necesita Mejorar”. Un 45% alcanza una categoría destacada en la dimensión fuerza, lo que significa que un porcentaje significativo de estudiantes presenta un buen nivel de fuerza, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Necesita Mejorar”. Un 36% alcanza una categoría destacada en la dimensión resistencia, lo que significa que un porcentaje significativo de estudiantes presenta un buen nivel de fuerza, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Necesita mejorar”, el 41% alcanza una categoría destacada en la dimensión flexibilidad, lo que significa que un porcentaje significativo de estudiantes presenta un nivel de flexibilidad destacado, mientras que ninguno se ubica en la categoría de “Necesita Mejorar”. Los resultados expresan la efectividad de la implementación del programa para fortalecer la aptitud física.

5.3.4. Análisis estadísticos descriptivo antes y después.

Tabla 12

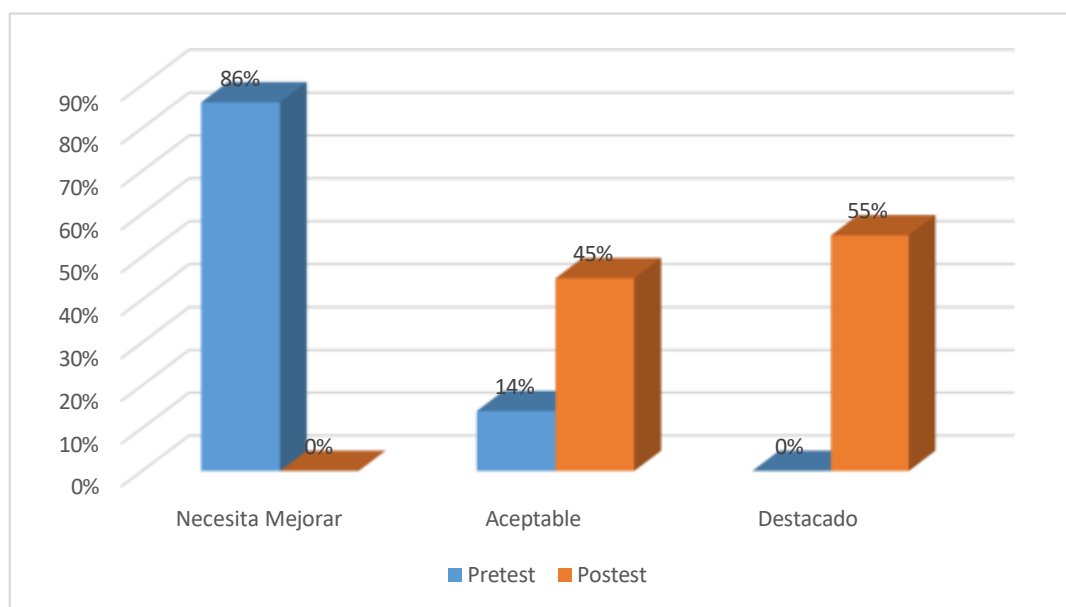
Nivel de aptitud física de los estudiantes

Categorías	Pre test		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Necesita Mejorar	19	86%	0	0%
Aceptable	3	14%	10	45%
Destacado	0	0%	12	55%
Total	22	100%	22	100%

Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 7

Nivel de aptitud física de los estudiantes



Nota. Elaborado a partir de la tabla 12

Interpretación:

Basándome en la tabla 12 y figura 7 se muestra el nivel de aptitud física de los estudiantes antes y después de la aplicación del programa:

Los resultados revelan una transformación significativa en el nivel de aptitud física de los estudiantes entre el pre test y el postest. Inicialmente, el 86% de los participantes (19 estudiantes) se encontraba en la categoría "Necesita Mejorar", evidenciando un déficit generalizado en su condición física. Solamente el 14% (3 estudiantes) alcanzaba un nivel "Aceptable", mientras que ningún estudiante llegaba a la categoría "Destacado". Sin embargo, en el postest se observa un cambio drástico: la categoría "Necesita Mejorar" desaparece completamente (0%), el nivel "Aceptable" aumenta a 45% (10 estudiantes), y surge un 55% (12 estudiantes) en la categoría "Destacado", representando más de la mitad del grupo evaluado.

Por lo tanto, los datos demuestran la efectividad de la intervención implementada para mejorar la aptitud física de los estudiantes. El progreso es contundente, pues se logró que el 100% de los participantes superara la categoría inicial de deficiencia física, alcanzando niveles satisfactorios y sobresalientes. Este avance no solo refleja mejoras cuantitativas en el rendimiento físico, sino que también sugiere que el programa de trabajo aplicado generó adaptaciones positivas en la capacidad funcional de los estudiantes, situándolos en condiciones óptimas para el desarrollo de actividades que demanden esfuerzo físico.

5.3.5. Análisis estadístico inferencial.

Prueba de Normalidad (prueba de bondad de ajuste)

Los resultados obtenidos no pueden ser presentados si no se sabe qué tipo de prueba estadística utilizar, siendo si corresponde a la estadística paramétrica o no paramétrica. Para determinar esto, se realizó a los resultados una prueba de normalidad, la misma que consistió en la utilización de prueba de Shapiro Wilk, ya que el número de sujetos es menor a 50 por lo que se tiene según la prueba tienen:

Ho: La distribución de los datos hallados corresponde a una distribución normal.

H1: La distribución de los datos hallados no corresponde a una distribución normal; a un nivel de confianza del 95% y valor de significancia de 5% (0,05).

La habilidad para analizar la prueba de normalidad a un nivel de significancia del 5% ($\alpha = 0,05$) implica determinar en qué medida los datos siguen una distribución normal. Si el valor del coeficiente de significancia es menor o igual a 0,05 ($p \leq 0,05$), se concluye que los datos no siguen una distribución normal. En cambio, si el valor p es mayor a 0,05 ($p > 0,05$), se considera que los datos presentan distribución normal.

Tabla 13
Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test: Aptitud física	,937	22	,172
Post test: Aptitud física	,952	22	,382

En la actualidad para definir la regla de decisión se utiliza para el criterio p/valor, siguiendo la regla:

Si alfa (Sig) > 0,05; Se acepta la hipótesis nula

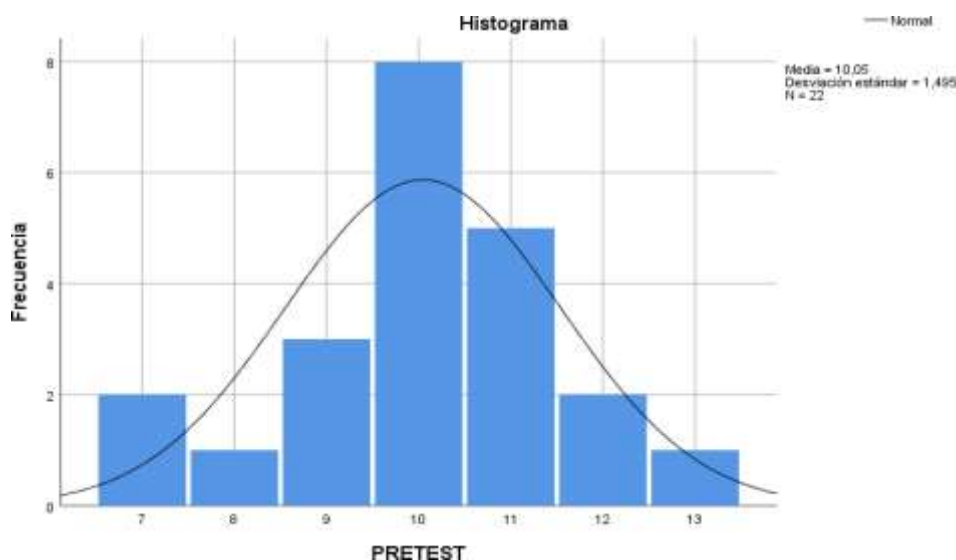
Si alfa (Sig) < 0,05; Se rechaza la hipótesis nula

La prueba de normalidad realizada mediante el estadístico de Shapiro-Wilk muestra valores de sig. (p-valor) de 0,172 en el pretest y 0,382 en el post test, ambos mayores al nivel de significancia convencional de 0,05. Estos resultados indican que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis de que los datos de aptitud física en ambas etapas siguen una distribución normal. En consecuencia, se asume que las puntuaciones de aptitud física en los momentos pre y post test presentan una distribución aproximadamente normal, permitiendo aplicar análisis estadísticos paramétricos para la comparación o interpretación de los resultados.

La decisión basada en estos resultados sigue la regla general: si el p-valor es mayor a 0,05, se considera que los datos se distribuyen normalmente y, por lo tanto, se pueden utilizar técnicas estadísticas paramétricas. En este caso, ambos p-valores cumplen con esta condición, lo que valida la elección de métodos estadísticos que requieren normalidad en los datos, como el análisis de varianza o prueba t para muestras relacionadas. Se refuerza así la validez de los análisis comparativos realizados en el estudio respecto a la aptitud física antes y después de la intervención.

Figura 8

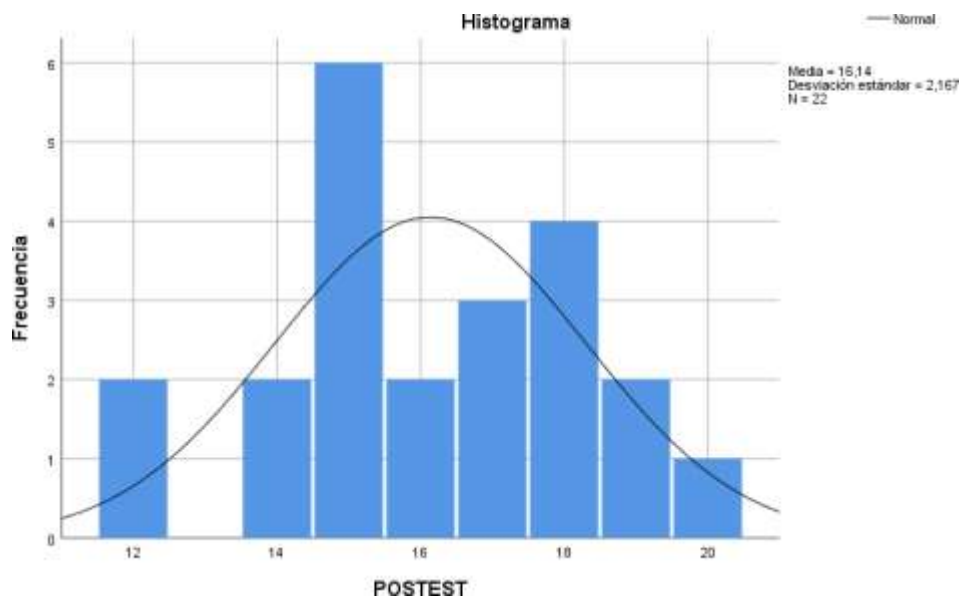
Distribución de frecuencia de los puntajes del pre test sobre la variable aptitud física



Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Figura 9

Distribución de frecuencia de los puntajes del post test de la variable aptitud física en el post test.



Nota. Elaborado a partir del trabajo de campo.

Interpretación:

Las figuras 8 y 9 presentan la distribución de frecuencia de los puntajes del pretest y post test en la variable de aptitud física, respectivamente.

La figura 8 muestra cómo se distribuyen los puntajes de los participantes antes de la intervención, permitiendo identificar la concentración de las puntuaciones en determinados rangos y evaluar la variabilidad inicial del rendimiento en aptitud física en la muestra. Por otro lado, la figura 9 presenta de manera similar la distribución de los puntajes después de la intervención, lo cual facilita la comparación visual entre los niveles de aptitud física previos y posteriores.

Estas distribuciones permiten observar si hubo cambios en la tendencia central, dispersión o forma de la distribución tras la intervención, y si los puntajes tienden a desplazarse hacia valores más altos en el post test, lo cual indica una posible mejora en la aptitud física de los participantes. Además, facilitan la identificación

de posibles sesgos o anomalías en los datos, aportando una visión descriptiva importante para interpretar las modificaciones en la variable estudiada.

5.4. Contrastación de hipótesis

a) Contrastación de hipótesis general.

Formulación de hipótesis

H₀: La aplicación del programa “Juegos Dinámicos” no permite desarrollar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado secundaria de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.

H_A: La aplicación del programa “Juegos Dinámicos” permite desarrollar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado secundaria de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.

El método estadístico utilizado para corroborar la hipótesis fue la comparación con el estadístico de la prueba t de Student para muestras relacionadas, ya que esta prueba permite medir aspectos cuantitativos de los datos obtenidos de la variable aptitud física.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: $0,05 = 5\%$

Estadístico de prueba: Prueba t para muestras relacionadas

		t	Gl	sig
Pre test	Pos test	-18.187	21	0,000

Estimación del p-valor $p = 0,000$

Toma de decisión: Como $p = 0,000 < 0,05$ entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Implica que la aplicación del Programa JD, permite

desarrollar la aptitud física, en los estudiantes del quinto año del nivel secundaria de la institución educativa de Tacna en el año 2024.

b) Contrastación de hipótesis específicas.

Formulación de hipótesis específica 1

H₀: El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 no necesita mejorar.

H_A: El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 necesita mejorar.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: $0,05 = 5\%$

Estadístico de prueba: Prueba t para una muestra

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 11						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	-2,994	21	,007	-,955	-1,62	-,29

Estimación del p-valor $p = 0,007$

Decisión: Dado que $p = 0,000 < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto implica que el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes de quinto grado de secundaria, antes de la aplicación del programa "Juegos Dinámicos" en

una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024, necesita mejorar.

Formulación de hipótesis específica 2.

H₀: El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 no se encuentra en aceptable.

H_A: El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 se encuentra en aceptable.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: $0,05 = 5\%$

Estadístico de prueba: Prueba t para una muestra

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 15						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
POSTEST	2,460	21	,023	1,136	,18	2,10

Estimación del p-valor $p = 0,000$

Decisión: Según los resultados de la prueba t para una muestra, se observa un valor de p de 0,023, que es menor al nivel de significancia de 0,05. Esto indica que la diferencia en la media antes y después de la intervención es estadísticamente significativa. Por lo tanto, podemos afirmar que la intervención tuvo un efecto

positivo y significativo en la variable evaluada, mejorando los resultados en el posttest en comparación con el pretest.

5.5. Comprobación de Hipótesis

De acuerdo con los resultados obtenidos a partir de las pruebas estadísticas, procedemos a verificar las hipótesis específicas y, a partir de ellas, confirmar la validez de la hipótesis general.

5.5.1. Hipótesis específicas.

- La primera hipótesis específica postulaba que el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria, antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos”, requiere mejoras.

Los resultados del pretest indican que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel bajo o insuficiente en las diferentes dimensiones de la aptitud física, confirmando que el nivel previo de aptitud física aún necesita ser fortalecido. Además, los análisis estadísticos muestran que, tras la intervención, existió una mejora significativa en el desempeño de los estudiantes, alcanzando un nivel aceptable en la evaluación post intervención.

- Por otro lado, la segunda hipótesis específica proponía que después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos”, el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes se encuentra en un nivel aceptable.

Los resultados del post test evidencian que la mayoría de los estudiantes alcanzaron puntuaciones en niveles aceptables, con mejoras estadísticamente significativas en los diferentes componentes de la aptitud física (como resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.), lo cual confirma que el programa permitió elevar el nivel de aptitud física a un nivel adecuado y aceptable para los estudiantes.

En conclusión, los datos y análisis estadísticos respaldan la veracidad de ambas hipótesis específicas, demostrando que la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” fue efectiva para mejorar el nivel de desarrollo de la aptitud física

de los estudiantes del quinto grado de secundaria en la institución educativa de Tacna.

5.5.2. Hipótesis General

- El programa “Juegos Dinámicos” influye en el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024.

Las mediciones del nivel de aptitud física pre y post intervención muestran que, antes de la aplicación del programa, la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel bajo o insuficiente en las dimensiones evaluadas ($r=0,45$; $p=0,032<0,05$), indica que el desarrollo previo de la aptitud física no era óptimo. Después de aplicar el programa, los resultados reflejan una mejora significativa en las mismas dimensiones, alcanzando un nivel aceptable ($r=0,72$; $p=0,001<0,05$). Así como la relación entre la intervención y el nivel de aptitud física muestra una asociación positiva y significativa, confirmando que el programa tuvo un impacto positivo en mejorar el desarrollo de la aptitud física. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general de investigación, concluyendo que el programa “Juegos Dinámicos” influye en el nivel de desarrollo de la aptitud física en los estudiantes del quinto grado de secundaria.

5.6. Discusión

Este estudio centra su atención en la eficacia del programa de “Juegos Dinámicos” como estrategia para mejorar la aptitud física en estudiantes del quinto grado de secundaria. Los resultados obtenidos evidencian que la aplicación de este programa contribuyó significativamente a la mejora en las dimensiones de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, aspectos esenciales para la salud y el bienestar de los adolescentes, coincidiendo con investigaciones previas que resaltan la importancia del juego activo en el desarrollo de capacidades físicas.

Es importante destacar que, desde la perspectiva teórica, los juegos dinámicos fomentan no solo la actividad física sino también aspectos motivacionales y sociales, promoviendo la participación activa y la inclusión de todos los estudiantes. Los hallazgos de esta investigación están alineados con los estudios de (Barrera & Contreras, 2024), quienes demostraron que las actividades lúdico recreativas pueden potenciar la motricidad y el rendimiento en jóvenes, y con lo reportado por (Balcazar, 2016), quien afirma que los juegos que implican movimiento son fundamentales para desarrollar habilidades físicas en el contexto escolar.

Asimismo, los resultados muestran que la implementación del programa permitió mejorar la capacidad de resistencia anaeróbica y la percepción positiva acerca de la condición física, lo cual puede atribuirse a la estructura metodológica basada en la participación activa y en el diseño de actividades variadas y motivadoras. Esto concuerda con estudios internacionales que indican que los programas de entrenamiento basados en juegos incrementan la motivación y el compromiso de los adolescentes con su propia salud física.

Por otro lado, se identificó que la aplicación del programa también propició un aumento en la autoconfianza de los estudiantes respecto a sus capacidades motrices, reflejando una mayor autoestima y seguridad en sí mismos, aspectos que contribuyen a un estilo de vida activo y saludable. Sin embargo, algunos obstáculos como limitaciones en el tiempo escolar y la disponibilidad de recursos evidencian que, para consolidar estos beneficios de manera sostenida, es necesario contar con el apoyo institucional y la capacitación de docentes en metodologías lúdicas.

En conclusión, el programa de “Juegos Dinámicos” mostró ser un enfoque eficaz para mejorar la aptitud física en adolescentes, promoviendo prácticas que contribuyen a su salud integral y desarrollo motriz. Los hallazgos respaldan la pertinencia de incorporar este tipo de actividades en el currículo escolar, promoviendo estilos de vida activos y fortaleciendo las capacidades físicas a través del juego. Se recomienda, además, implementar un seguimiento

longitudinal para evaluar la sostenibilidad de los avances y ampliar la investigación a otras instituciones educativas del distrito para fortalecer las evidencias sobre la efectividad de esta estrategia en contextos similares.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1. Conclusiones

Primera:

La aplicación del programa “Juegos Dinámicos” ha demostrado ser efectiva para mejorar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna. Los resultados evidencian que los estudiantes mostraron mejoras significativas en las dimensiones de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

Segunda:

El uso de actividades lúdicas y dinámicas en el marco del programa contribuyó a incrementar la motivación, participación y auto percepción positiva de los estudiantes respecto a su condición física. Aunque en algunos casos los avances no alcanzaron la significancia estadística en todas las dimensiones, la tendencia general indica que los juegos activos favorecen el desarrollo de capacidades físicas en adolescentes.

Tercera:

Los hallazgos indican que la implementación del programa favorece no solo el aspecto físico, sino también aspectos motivacionales, como la autoestima y la confianza en las habilidades motrices de los estudiantes. La participación en las

actividades dinámicas genera un efecto positivo en su autoconfianza, promoviendo hábitos responsables y proactivos en relación con su salud física.

Cuarta:

Se concluye que la integración de los “Juegos Dinámicos” en el currículo escolar es una estrategia válida y recomendable para promover la aptitud física en la población adolescente. Para optimizar sus beneficios, se sugiere fortalecer la formación de los docentes en metodologías lúdicas y ampliar el tiempo de implementación, permitiendo una mayor consolidación de los logros en el desarrollo físico integral de los estudiantes

6.2. Sugerencias

Primera:

Se sugiere a los docentes de educación física que implementen de forma sistemática el programa “Juegos Dinámicos” en sus actividades escolares adaptándolas según su edad y características de los estudiantes, con la finalidad de mejorar su aptitud física en forma efectiva y divertida.

Segunda:

Es pertinente que las instituciones educativas promuevan la realización de las actividades lúdicas y recreativas basadas en juegos dinámicos durante todo el año escolar, fomentando así la participación activa, la sociabilidad y la motivación de los adolescentes hacia la actividad física.

Tercera:

Es importante la capacitación docente en la planificación y organización de juegos dinámicos, asegurando que las actividades sean seguras, inclusivas y estén alineadas a los objetivos de mejorar la aptitud física, fortaleciendo así las habilidades motrices de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, T. P. J., Sanabria, A. Y. D., & Silva, S. L. F. (2025). Evaluación y relación entre agilidad y resistencia aeróbica de estudiantes universitarios. *Evaluation and relationship between agility and aerobic endurance of university students. Rodríguez*, 599–605.
<https://doi.org/10.47197/retos.v62.107014>
- A. Hüter-Becker, H. S. (2006). *Fisiología y teoría del entrenamient*. Paidotrivo.
- Castellanos, R. J., Montealegre, M. L. M., Franco, V. M. A., Mejía, G. T., & Quechorl, B. R. (2023). Resistencia aeróbica: parámetros de prescripción del ejercicio físico con realidad virtual para personas mayores. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10(1), 1–8.
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2024.2326>
- Agüero, L. (2013). [Trabajo final presentado para acceder al título de Licenciado en Educación Física]. *Mejoramiento de la fuerza maxima en miembros inferiores en gimnasia acuatica en tercera edad*.
<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/94>.
- Armas, M. I. (2017). [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Cultura Física]. *Juegos pequeños para el mejoramiento de las habilidades motrices en alumnos de primer grado*.
https://www.researchgate.net/publication/368330310_Juegos_pequenos_para_el_mejoramiento_de_las_habilidades_motrices_en_ninos_de_primer_grado.
- Arroyo, C., Mendoza, D., Iglesias, C., & Ramos, J. (2024). La aptitud física, indicador de un desarrollo saludable en el preadolescente. *RETOS: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Educación*, 52, 447-456. doi:
<https://doi.org/10.47197/retos.v52.99772>
- Arruda, M. C. (2009). Propuesta de valores normativos para la evaluación de la aptitud física en niños de 6 a 12 años de Arequipa, Perú. *Revista Medica Herediana*, 206-212.
- Balcazar, V. (2016). [Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia de Educación Parvularia]. *Juegos dinámicos y su incidencia en el comportamiento de los niños y niñas de 2 a 4 años del centro de desarrollo infantil chispitas de ternura de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año lectivo 2015-2016*.
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5778>.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.

- Barahona, H. (2009). La autonomía en el proceso enseñanza - aprendizaje. *Entramado*, 28 - 42. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265419724003>
- Barrera, I., & Contreras, E. (2024). *Aplicación de la gimnasia rítmica para mejorar la motricidad en estudiantes del primer grado de secundaria Oyón – 2024*. Lima, Perú. Obtenido de <https://goo.su/Xhzqx>
- Benavides, Y. C. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 90-98.
- Benitez, J. (2014). *Educación para la convivencia en contextos escolares: una propuesta de intervención contra los malos tratos entre iguales*.
- Benítez, J. (2014). Educación para la convivencia en contextos escolares: una propuesta de intervención contra los malos tratos entre iguales. *Apuntes de Psicología*, (págs. 27 - 40).
- Bernal, J. (2006). *La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte*. Wanceulen SL.
- Bloom, B. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. New York: David McKAY.
- Bogado, C. (27 de Marzo de 2016). Importancia de la aptitud física y el ejercicio para la salud. *NoticiasNet* .
- Bustamante, O. (12 de Agosto de 2020). <https://www.liceotecnicodevalparaiso.cl/>. Obtenido de <https://www.liceotecnicodevalparaiso.cl/>: <https://www.liceotecnicodevalparaiso.cl/2020/08/12/que-es-la-fuerza-muscular-departamento-de-educacion-fisica-ltv/#:~:text=La%20fuerza%20muscular%20es%20la,la%20ayuda%20de%20los%20m%C3%BAsculos>.
- Calderón, D., Paredes, K., Quispe, G., Chambilla, J., & Martínez, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>
- Caldillo, C. (2017). [Tesis para obtener el título de segunda especialidad profesional con mención en didáctica de la Educación Inicial]. *Aplicación de juegos dinámicos como estrategia para lograr el desarrollo de la expresión oral en los niños de 4 años de la institución educativa inicial n°271 del distrito de Shilla provincia de Carhuaz – Ancash*.
- Campoverde, L., Escobar, J., Herrera, A., & Villamar, M. (2025). Estrategias para Fomentar la Actividad Física en Adolescentes: Un Enfoque para Reducir

- el Sedentarismo en Ecuador. *Reincisol*, 4(7), pp. 1283-1306.
doi:[https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)1283-1306](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)1283-1306)
- Cardenas, G. M. (s,f). *Análisis de la obra Teoría de la conducta: un análisis de campo y paramétrico I*.
- Carrion, J. (2025). *Aplicación móvil para la gestión de rutinas de entrenamiento físico en un gimnasio, Barranca, 2024*. Universidad César Vallejo, Barranca, Lima, Perú. Obtenido de <https://goo.su/Tg5uas3>
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Castillo, A., & Vásquez, J. (2020). *Identificación de las causas de obesidad infantil y estilo de vida en menores de 10 años del AA.HH. Santa Rosa - Huara-2020*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima, Huacho, Perú.
- Cervantes, F. (2016). El aprendizaje significativo y el desarrollo de capacidades comunicativas de textos narrativos. [*Tesis para optar el grado académico de Maestro en educación, Pontificia Instituto para la Calidad de la Educación*]. Repositorio <https://hdl.handle.net/20.500.12727/665>.
- Chávez, C. (2023). Incidencia de la actividad física percibida sobre la composición corporal en el alumnado de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), campus mexicali (baja california, méxico). *PROGRAMA DE DOCTORADO EN INVESTIGACIÓN EN LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES, SOCIALES, MATEMÁTICAS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA - R017*. Universidad de Extremadura, México. Obtenido de <https://n9.cl/pqc0i>
- Chen, S., Kim, Y., & Gao, Z. (2021). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 14(1), 110-122. <https://doi.org/10.1186/s12889-014-1070-1>
- Choqueña, V. (2022). “La Sobreprotección de los padres de familia y el Desarrollo de la Autonomía en los estudiantes de 3 y 4 años del nivel inicial de la I.E. N° 301 Santa María Goretti, Tacna 2022”. Tacna. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2901>
- Constance, K. (2005). *La autonomía como objetivo de la educación*. Universidad Illinois Chicago Circle. Obtenido de <https://desarrollohumanout.files.wordpress.com/2018/05/autonomia-como-objetivo.pdf>

- Garcia, W. (8 de abril de 2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Guzón-Nestar, j. (s.f.).
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hector Morales, et al. (2023) en Estados Unidos afirman que en el país el sobre peso en niños y adolescentes ha sido un dilema de salud pública prominente (ODPHP). (6 de julio de 2025). *Blog de odphp.health.gov*. Obtenido de <https://odphp.health.gov/news/category/odphp-healthgov-blog>
- Hermosilla, C. (2022). *Síntomas y signos en el niño*. RUTH.
- Huacani, V., & Mamani, R. (2022). SOBREPOTECCIÓN MATERNA Y DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA DURANTE LA MODALIDAD NO PRESENCIAL EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIA. *Investigando*, 18.
- Huacani, V., & Mamani, R. (2022). Sobreprotección materna y desarrollo de la autonomía durante la modalidad no presencial en los estudiantes de nivel primaria. *Investigando*, 18.
- Jensen, J., McDaniel, M., Woodard, D., & Kummer, T. (2014). *Teaching to the test or testing to teach: exams requiring higher order thinking skills encourage greater conceptual understanding*. Los Ángeles: Educational Psychology Review,.
- Kamii, C. (24 de Octubre de 2005). La Autonomía como Finalidad de la Educación. *Enseñanza para la Comprensión para la Construcción de Ciudadanía*.
- Landivar, L. (2013). La condición física en el estado de salud en los estudiantes de la unidad educativa verbo divino de la ciudad de Guaranda provincia de Bolívar. *[Trabajo de Investigación Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo]*. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5926>.
- Lévesque, D. (03 de 11 de 1993). <https://scholar.google.es/>. Obtenido de <https://scholar.google.es/>
- Lopategui, E. (2018). *Aptitud física*. Saludmed.

- Malqui, D., & Marcelo, R. (2024). *Influencia de ejercicios de intervalos de alta intensidad en la resistencia anaeróbica en seleccionadas de básquet femenino sub 17 Jaen 2024*. Universidad César Vallejo, Cajamarca, Perú. Obtenido de <https://goo.su/NQdvZ>
- Mello, F. (7 de Octubre de 2013). <https://g-se.com/>. Obtenido de <https://g-se.com/:https://g-se.com/fuerza-muscular-bp-657cfb26d5ce2b>
- Montessori, M. (1912). *The Montessori Method: Scientific Pedagogy as Applied to Child Education in the Children's Houses with Additions and Revisions*.
- Moreira, M. (2000). *Aprendizaje significativo: teoría y práctica*. Madrid: Editorial Visor.
- Morín, E. (2011). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Bogotá: Monos.
- MINEDU (2022). *Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/8586>
- Ortiz, J., Valdivieso, I., & Maira, M. (2017). Los estilos de crianza y su incidencia en la satisfacción familiar en familias de la ciudad de Portoviejo en el año 2017. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 11 - 17. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2017/11/satisfaccion-familiar-ecuador.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pareja, L. (1995). La flexibilidad como capacidad. *Educación física y deporte*, 13-30.
- Paucar, P. (2015). Estrategias de aprendizaje, Motivación para el estudio y Comprensión lectora en estudiantes de la Facultad de Educación de la UNMSM. *[Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Educativa, Pontificia Universidad Nacional Mayor de San Marcos]*. Repositorio <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4322>.
- Pérez, R. (2024). La Evaluación de Programas Educativos: Conceptos Básicos, Planteamientos Generales y Problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 261-287. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/view/121001/113691>
- Piaget, J. (1926). *La representación del mundo en el niño*. Morata.
- Piaget, J. (1936). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Suiza: Routledge.

- Rincón, A., Sánchez, N., Ruiz, I., Sánchez, I., Mendoza, D., & Lozano, S. (2021). Niveles de Actividad Física en Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte RICCAFD*, 10(3), 78-98. doi:10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533
- Rojo, J., Mayordomo, N., Castillo, A., & Galán, C. (2024). Diferencias en la condición física auto percibida entre las diferentes etapas educativas en Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física. Deportes y Recreación*, 61, 1146-1152. Recuperado el 6 de julio de 2025, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Sandoval, B. (2017). *El desarrollo de la autonomía a través del juego trabajo en niños de 4 años de edad de una institución educativa particular del distrito de Castilla, Piura*. Piura: [Tesis de Pregrado, Universidad de Piura] Repositorio Institucional. Obtenido de https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3211/EDUC_061.pdf
- Sonco, X. (2024). *Nivel de Actividad Física en Estudiantes Escolares del Quinto Grado de Secundaria de la Institución Educativa Privada CIMA después de recibir Educación no Presencial en la Ciudad de Tacna en el Año 2022*. Tacna, Perú. Obtenido de <https://goo.su/GwckyF>
- Teich, P., Golle, K., & Kliegl, R. (2024). Asociación entre el momento de la evaluación dentro de un año escolar y la condición física de niños de primaria. *Sci Rep*. doi:<https://doi.org/10.1038/s41598-024-61038-x>
- Tuárez, J., & Tarazona, A. (2022). Metodología lúdica en la construcción de la identidad y autonomía de los niños de Educación Inicial. *Educare*, 26, 7-9. doi:<https://doi.org/10.46498/reduipb.v26iExtraordinario.1682>
- Valdivia, M. (2009). *Elaborando la Tesis: Una propuesta*. Tacna: Universidad Privada de Tacna.
- Valdivia, R. (2023). *Elaborando la tesis una propuesta*. Tacna: Universidad Privada de Tacna.
- Valero, G. G. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática. . *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 395-402.
- Villafuerte, J. R. (2023). Resistencia cardiorrespiratoria: un análisis comparativo entre los métodos continuo e interválico. . *Ciencia y Educación*, 6-14.
- Wouters, M., Evenhuis, H., & Hilgenkamp, T. (2018). Physical activity levels of children and adolescents with moderate-to-severe intellectual disability. *JAppl Res Intellect Disabil*, 1-12. doi: <https://doi.org/10.1111/jar.12515>
- Yu, S. L.-B. ((2018)).

- Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General Need for Autonomy and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of Studies in the US and East Asia. 1863-1882. doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>
- Zabalza, M. (1997). *Diseño y desarrollo curricular*. Madrid: Narcea, S.A.
- Zegarra, A. (2021). Desarrollo de la Autonomía Y el Rol de padres de Familia en los estudiantes del nivel inicial de la Institución educativa inicial N° 486 “Los Sauces”, Tacna 2022. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3039>
- Zegarra, R. (2019). Asociación entre los estilos de crianza y eel rol de los adolescentes peruanos. *Cuidarte*, 14(1). Obtenido de <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/2679>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistência

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES/DIMENSIONES D INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>INTERROGANTE PRINCIPAL: ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” en el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Comprobar el efecto de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” en el desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado secundaria de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.</p>	<p>Hipótesis general: La aplicación del programa “Juegos Dinámicos” permite desarrollar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado secundaria de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de Tacna 2024.</p>	<p>Variable Dependiente: <i>Aptitud física</i></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Fuerza • Resistencia • flexibilidad <p>Variable Independiente: <i>Programa del Programa “Juegos dinámicos”</i></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación • Ejecución • Evaluación 	<p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación Pre experimental</p> <p>Ámbito de estudio: Institución Educativa del Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa - Tacna</p> <p>Población 92 estudiantes</p> <p>Muestra 22 estudiantes</p> <p>Técnicas de recolección de datos Observación</p>
<p>INTERROGANTES ESPECÍFICAS ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio</p>	<p>Hipótesis específicas: El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria antes de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 necesita mejorar.</p>		

Albarracín Tacna 2024?	Lanchipa, Tacna 2024.	Albarracín Tacna 2024.	Lanchipa, Tacna 2024.	El nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2024 se encuentra en aceptable.	Instrumentos
¿Cuál es el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Tacna 2024?	Identificar el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Tacna 2024.	Identificar el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Tacna 2024.	Identificar el nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes del quinto grado de secundaria después de la aplicación del programa “Juegos Dinámicos” de una Institución Educativa del distrito Gregorio Albarracín Tacna 2024.		Ficha de aptitud física

Anexo 2: Sesiones De Aprendizaje

Sesión de aprendizaje

01.- "EVALUACIÓN PRE TEST DE APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

1.1	Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
1.2	Lugar	: Tacna
1.3	Área	: Educación Física
1.4	Ciclo	VII
1.5	Grado y sección	: 5° B
1.6	Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
1.7	Nivel	: secundaria
1.8	Fecha	: 11/11 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las</p>	<p>Los estudiantes, organizados de manera individual o en parejas, participan en una sesión de evaluación pre-test de aptitud física que abarca las principales capacidades físicas: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, velocidad y agilidad.</p> <p>Instrumento de evaluación</p>

	<p>pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Test para la realización de las pruebas de aptitud física</p>
--	--	--

Objetivos y Materiales	
Objetivos del post test	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Medir y registrar las medidas antropométricas (peso, talla, IMC, perímetros) de los estudiantes. ○ Evaluar la aptitud física de los estudiantes mediante pruebas específicas. En sus cuatro dimensiones (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) usando una ficha de aptitud física. ○ Proporcionar a los estudiantes información sobre su estado físico actual. ○ Fomentar hábitos de vida saludables y la importancia de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balza, tallmetro. ○ Marcadores, cronometro y silbato. ○ Wincha metrica ○ Espacio libre cancha de futbol. ○ Cronometro. ○ Banco de sit-and-reach

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>El docente les da la bienvenida a los estudiantes y les explica el objetivo de la sesión. Destacando la importancia de conocer el cuerpo humano y la relación entre la actividad física y la salud.</p> <p>El docente resuelve cualquier duda que puedan tener los estudiantes.</p> <p>Comenzamos la sesión con un calentamiento progresivo para preparar nuestro cuerpo. Iniciando con movilidad articular, realizando movimientos circulares y suaves para lubricar las articulaciones principales (cabeza, hombros, brazos, tronco y piernas) y prevenir lesiones. A continuación, elevamos la frecuencia cardiaca con ejercicios de cardio ligero, como un trote suave, saltos, y ejercicios de coordinación como talones a los glúteos y rodillas al pecho. Finalizaremos esta fase con movimientos específicos como la carioca y zancadas laterales, preparando de forma más directa los músculos para la actividad principal.</p> <p>Explicación de las Pruebas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente les explica de forma clara y sencilla cada una de las pruebas que se realizarán, tanto las medidas antropométricas como las de aptitud física. 	

<ul style="list-style-type: none"> • El docente demuestra la correcta ejecución de cada prueba <p>Motivación: El docente proyecta videos cortos de actividades físicas divertidas y compartimos anécdotas personales sobre los beneficios del ejercicio.</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Medición de las Medidas Antropométricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente organiza a los estudiantes en grupos pequeños. • Medir el peso y talla. • Registrar los datos en las hojas de registro. <p>Pruebas de Aptitud Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <p>El docente evalúa la resistencia aeróbica de los estudiantes a través del Test de Cooper. El objetivo es que cada estudiante corra la máxima distancia que pueda en un periodo de 12 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza: <p>El docente evalúa la fuerza y la resistencia muscular a través de dos ejercicios clave. Primero, mediremos la fuerza del tren superior con las flexiones de brazo, contando el máximo de repeticiones correctas que se puedan hacer en un minuto. Luego, haremos lo mismo con los abdominales para evaluar la fuerza del tronco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <p>El docente evalúa la velocidad de desplazamiento de los estudiantes a través de un Test de 40 metros. El objetivo es registrar, en segundos y centésimas, el tiempo que cada uno tarda en completar la distancia. Esto nos permitirá tener un indicador claro de su rapidez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad: <p>El docente evalúa la flexibilidad utilizando el banco de sit-and-reach. Con los estudiantes sentados y los pies apoyados en la base del banco, medirá la máxima distancia, en centímetros, que logran alcanzar con los dedos hacia adelante. Este método nos permitirá obtener una medición objetiva y estandarizada.</p>	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min



Vuelta a la Calma: El docente dirige ejercicios de estiramiento suave y mantenido de los principales grupos musculares que trabajaron (piernas, tronco, brazos). combinando con ejercicios de respiración profunda.

Preguntas de reflexión: El docente retoma los temas trabajados y plantea preguntas sobre lo que acaban de hacer.

¿Cómo se sintieron durante las pruebas? ¿Qué ejercicio les pareció más difícil o más fácil?

¿Por qué creen que es importante medir nuestra aptitud física? ¿Qué nos dice de nuestra salud?

¿Creen que al final del periodo, con el entrenamiento, podemos mejorar estos resultados?

El docente da a conocer que hoy no solo hicimos un pre-test, sino que tomamos un diagnóstico de su condición física actual. Estos resultados serán el punto de partida. Con el entrenamiento que haremos en las próximas semanas, veremos mejoras y se volverán más fuertes y resistentes. Al terminar, el docente recopila las hojas de registro con sus datos del pre-test. Y les comunica a los estudiantes que los resultados se les entregarán y analizarán en la siguiente clase.

Conclusión y Agradecimientos: El docente Agradece a los estudiantes por su participación y esfuerzo. Resumiendo, los logros de la sesión y destacando la importancia de seguir trabajando y fortaleciendo la aptitud física.

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

2.- "MEJORANDO LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR DE ALTA Y BAJA INTENSIDAD "

Datos informativos:

2.1	Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
2.2	Lugar	: Tacna
2.3	Área	: Educación Física
2.4	Ciclo	VII
2.5	Grado y sección	: 5° B
2.6	Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
2.7	Nivel	: secundaria
2.8	Fecha	: 18/09 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Assume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Crea movimientos y desplazamientos rítmicos e incorpora las particularidades de su lenguaje corporal teniendo como base la música de su región, al asumir diferentes roles en la práctica de actividades física.</p> <p>Realiza actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física, aplicando los beneficios relacionados con la salud.</p>	<p>Los estudiantes, de manera individual o en parejas, planifican y ejecutan una sesión de entrenamiento que combina ejercicios de baja intensidad (LISS) y alta intensidad (HIIT). El objetivo es que pongan en práctica los principios de cada método, monitoreen su propio rendimiento y reflexionen sobre los efectos en su capacidad cardiovascular.</p>

II. Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Desarrollar la capacidad cardiovascular de los estudiantes a través de ejercicios de alta y baja intensidad, utilizando juegos y circuitos que requieran poco material..	<ul style="list-style-type: none"> Botellas con agua, cintas de colores Músicas, conos, aros y platillos Cuerdas, escaleras de piso.

		o Espacio libre y apropiado.
III. Momentos de la sesión de aprendizaje		
Inicio:		Tiempo aproximado: 20 min
<p>1. Bienvenida y Motivación: El docente da la bienvenida indicando que Hoy vamos a trabajar en algo que es la base de todo lo que hacemos: nuestra resistencia cardiovascular. Con música energética, el docente crea un ambiente positivo. Posteriormente proyecta un video corto de atletas para que se sientan inspirados.</p> <p>2. Presentación del Tema y Objetivos: El docente da a conocer que el objetivo de hoy es que cada uno de ustedes fortalezca su resistencia cardiovascular. Vamos a trabajar con ejercicios de alta y baja intensidad que nos ayudarán a correr más, a tener más energía y, lo más importante, a cuidar nuestro corazón.</p> <p>3. Calentamiento: "Antes de comenzar, vamos a preparar nuestro cuerpo para la acción. Recuerden que un buen calentamiento es clave para prevenir lesiones y mejorar nuestro rendimiento."</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: Realizamos movimientos circulares y suaves para lubricar las articulaciones principales (cabeza, hombros, brazos, tronco y piernas). • Cardio ligero: Elevamos la frecuencia cardíaca con un trote suave, saltos en el lugar, talones a los glúteos y rodillas al pecho. • Ejercicios específicos: Prepararemos los músculos para la actividad principal con ejercicios como la "carioca", zancadas laterales y círculos con los brazos. <p>4. Reflexión y Diálogo: "Ahora que hemos entrado en calor, quiero hacerles unas preguntas antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez han notado la diferencia entre su cuerpo antes y después de calentar? • ¿Por qué creen que es importante calentar antes de hacer ejercicio? • ¿Qué beneficios creen que tiene fortalecer el corazón con la actividad física?" <p>"Escuchemos sus ideas, y a partir de ellas, ¡nos preparamos para comenzar nuestra sesión de entrenamiento!"</p>		
Desarrollo		Tiempo aproximado: 60 min
<p>Introducción: El docente explica a los estudiantes que realizarán un circuito de ejercicios de alta intensidad, alternando períodos de esfuerzo máximo con períodos de descanso.</p> <p>Explicación del circuito.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente demuestra y recorre los diferentes circuitos con la técnica, el ritmo y duración de cada uno de los circuitos de resistencia cardio vascular en sus diferentes estaciones. <ul style="list-style-type: none"> • Organización: El docente divide a los estudiantes en grupos pequeños. • Ejercicios a Realizar: 		

- **Burpees:** Realizar la mayor cantidad posible en 30 segundos.
- **Salto en el lugar:** Cambiar la altura y la frecuencia de los saltos.
- **Sentadillas con salto:** Realizar sentadillas y saltar lo más alto posible.
- **Flexiones:** Realizar la mayor cantidad posible en 30 segundos.
- **Descanso:** 30 segundos entre cada ejercicio y 2 minutos entre cada vuelta del circuito.
- **Repeticiones:** Realizar 3-4 vueltas del circuito.

3. Juegos en circuito (30 minutos):

- **Juegos:**

- **El suelo es lava:** Los estudiantes deben evitar tocar el suelo designado como "lava", saltando, corriendo o trepando.
- **Carrera de relevos:** Dividir a los estudiantes en equipos y realizar carreras de relevos con diferentes obstáculos (saltar sobre conos, pasar por debajo de una cuerda).
- **Atrapa la cola del zorro:** Juego clásico en el que dos equipos compiten por quitar la cola al zorro del equipo contrario.
- **Esconde y busca:** Un estudiante se esconde mientras los demás buscan.

Cierre

**Tiempo
aproximado: 10
min**

Vuelta a la Calma: El docente dirige ejercicios de estiramiento suave y mantenido de los principales grupos musculares que trabajaron (piernas, tronco, brazos). combinando con ejercicios de respiración profunda.

Preguntas de reflexión: El docente retoma los temas trabajados y plantea preguntas sobre los temas que realizaron.

¿Por qué creen que es importante fortalecer el corazón y los pulmones?

¿Qué beneficios creen que tiene mejorar su resistencia para su vida diaria?

¿Creen que el tipo de trabajo que hicimos hoy podría ayudarlos en otros deportes o en su vida fuera del colegio?

Conclusión y Agradecimientos: El docente Agradece a los estudiantes por su participación y esfuerzo. Resumiendo, los logros de la sesión y destacando la importancia de seguir trabajando el fortalecimiento básico de la aptitud física.

Docente practicante

Sesión de aprendizaje

3.- "FORTALECIMIENTO DE FUERZA EN EL TREN SUPERIOR, INFERIOR Y CORE"

Datos informativos:

3.1	Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
3.2	Lugar	: Tacna
3.3	Área	: Educación Física
3.4	Ciclo	VII
3.5	Grado y sección	: 5° B
3.6	Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
3.7	Nivel	: secundaria
3.8	Fecha	: 25/09 del 2024

Propósitos de aprendizaje			
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje	
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Crea movimientos y desplazamientos rítmicos e incorpora las particularidades de su lenguaje corporal teniendo como base la música de su región, al asumir diferentes roles en la práctica de actividades física.</p> <p>Realiza actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física, aplicando los beneficios relacionados con la salud.</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en una sesión de fortalecimiento muscular que se enfoca en el tren superior, inferior y Core. Demuestran responsabilidad y apoyo mutuo al asumir y cumplir roles específicos, asegurando la correcta ejecución de los ejercicios y la motivación de sus compañeros.</p>	
		Instrumento de evaluación	
		Test para la realización de las pruebas de aptitud física.	

IV. Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<p>Introducir a los estudiantes a ejercicios básicos de fortalecimiento muscular utilizando el peso corporal como resistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de música, conos, botellas con. Agua. Músicas variadas. Algún otro material disponible que se encuentra en el departamento de educación física Espacio apropiado cancha de futbol

V. Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>1.- Bienvenida y Motivación: El docente da la bienvenida y motiva a los estudiantes con un mensaje que se enfoca en el desarrollo de la fuerza. "¡Bienvenidos, campeones! Hoy vamos a trabajar en la base de todo movimiento: nuestra fuerza. Vamos a construir un cuerpo más fuerte y resistente para la vida diaria y para cualquier deporte que practiquemos." Con una música motivadora, el docente crea un ambiente positivo. Luego, muestra un video corto de deportistas o personas realizando ejercicios de fuerza para inspirarlos.</p> <p>2.- Presentación del Tema y Objetivos: El docente explica claramente el objetivo de la sesión. "Nuestro objetivo de hoy es que cada uno de ustedes fortalezca la fuerza de su tren superior, inferior y Core. Vamos a realizar ejercicios específicos que nos ayudarán a tener más potencia en los brazos y piernas, a mejorar nuestra estabilidad central, y lo más importante, a tener un cuerpo más funcional y capaz."</p> <p>3.-Calentamiento: Antes de comenzar, vamos a preparar nuestro cuerpo para la acción. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y asegurar que nuestros músculos estén listos para rendir al máximo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: Realizamos movimientos circulares y suaves para lubricar las articulaciones principales (hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos). • Activación muscular: Elevamos la temperatura corporal con ejercicios que activan los músculos que vamos a usar. Por ejemplo, zancadas suaves, sentadillas con peso corporal y círculos de brazos. • Ejercicios específicos de preparación: Hacemos planchas de 30 segundos, flexiones de pared y sentadillas con rebote suave para preparar los grupos musculares del tren superior, inferior y Core. <p>4.- Reflexión y Diálogo: "Ahora que hemos activado nuestros músculos, quiero hacerles unas preguntas antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué situaciones de su vida cotidiana creen que usan la fuerza del tren superior, inferior y Core? • ¿Por qué creen que es importante tener un Core fuerte (el tronco)? • ¿Qué beneficios creen que tiene el desarrollo de la fuerza más allá de lo físico?" <p>"Escuchemos sus ideas, y a partir de ellas, ¡nos preparamos para comenzar nuestra sesión de entrenamiento!"</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Introducción al Trabajo de Fuerza Antes de comenzar, el docente explica la importancia de la técnica correcta. El objetivo principal no es la velocidad, sino el control y la calidad del movimiento para maximizar los beneficios y prevenir lesiones. Se enfatiza la respiración adecuada (exhalar en el esfuerzo, inhalar en la relajación) y la capacidad de cada estudiante de escuchar a su propio cuerpo para trabajar a su nivel.</p>	

Circuito de Fuerza por Estaciones Organizaremos los ejercicios en un circuito de 3 estaciones, una para cada grupo muscular. Cada estación se realizará durante 45 segundos, seguida de un descanso activo de 15 segundos para la transición. El circuito se completará en 3 a 4 rondas, con 1 minuto de descanso entre cada una.

Estación 1: Tren Superior

Flexiones de brazos:

Ejecución: Colocar las manos a la altura de los hombros, el cuerpo en línea recta. Bajar el pecho casi hasta el suelo y subir con fuerza. Si se hace difícil al estudiante, apoyamos las rodillas en el suelo. Para mayor intensidad, pedimos elevar los pies sobre un banco o silla. Manteniendo siempre la espalda recta, y no arquear el tronco.

Fondos en silla o banco:

Ejecución: Apoyar las manos en el borde de un banco o silla estable. Bajar el cuerpo flexionando los codos hasta que los brazos formen un ángulo de 90 grados y luego subir. Si el estudiante no lo logra, se pueden flexionar las rodillas. Para mayor intensidad, se pueden estirar las piernas. El docente indica no alejar los glúteos del banco y mantener el pecho erguido.

Elevaciones laterales con objetos:

Ejecución: De pie, con los pies a la anchura de los hombros, sostener una botella de agua en cada mano. Elevar los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y bajar de forma controlada. Si es muy fácil, se puede usar una botella más pesada indicando que el movimiento debe ser lento y controlado, no con inercia.

Estación 2: Tren Inferior

Sentadillas:

Ejecución: Colocarse de pie con los pies a la anchura de los hombros. Bajar como si fuera a sentarse en una silla, manteniendo la espalda recta y el peso en los talones. Subir a la posición inicial. Para mayor dificultad, se puede hacer la sentadilla con una sola pierna. Es importante que las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies.

Zancadas:

Ejecución: Dar un paso adelante con un pie y bajar el cuerpo hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90 grados. La rodilla de atrás debe acercarse al suelo sin tocarlo. Subir y repetir con la otra pierna. manteniendo el torso recto y la rodilla delantera alineada con el tobillo.

Elevaciones de talón:

Ejecución: De pie, elevarse sobre las puntas de los pies contrayendo los gemelos. Mantener la posición unos segundos y bajar de forma controlada. Para mayor intensidad, se puede realizar el ejercicio con una sola pierna o con un peso adicional (por ejemplo, una mochila). Mantener el equilibrio y el movimiento lento

Estación 3: Core (Núcleo)

Plancha:

Ejecución: Apoyar los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo en una línea recta desde los hombros hasta los tobillos. Si es muy dificultoso los estudiantes, pueden apoyar las rodillas en el suelo. No dejar caer la cadera ni levantarla en exceso.

Elevación de piernas acostado:

Ejecución: Acostarse boca arriba con las manos debajo de los glúteos. Elevar las piernas estiradas hasta un ángulo de 90 grados y bajarlas lentamente sin tocar el suelo. Mantener la zona lumbar pegada al suelo para evitar lesiones en la espalda.

Giros Rusos:

Ejecución: Sentado en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies elevados (opcional), girar el torso de un lado a otro. Se puede sostener un objeto para mayor

resistencia. Si es muy difícil, se pueden apoyar los pies en el suelo. Lo más importante es que el movimiento debe provenir del tronco, no de los brazos.

Cierre

Tiempo aproximado: 10 min

Vuelta a la calma y estiramiento: Ahora que hemos retado a nuestros músculos, es momento de agradecerles el esfuerzo. Vamos a realizar unos estiramientos suaves para ayudar a que se recuperen mejor y prevenir la rigidez muscular.

Ejercicios de estiramiento: Se guiará a los estudiantes en estiramientos de los principales grupos musculares trabajados (hombros, brazos, pecho, espalda baja, cuádriceps, isquiotibiales y glúteos). Cada estiramiento se mantiene entre 20 y 30 segundos, sin rebotes, mientras se invita a los estudiantes a concentrarse en su respiración.

Reflexión y diálogo final: ¡Excelente trabajo, equipo! Hoy hemos trabajado en construir un cuerpo más fuerte. Ahora, me gustaría escuchar sus reflexiones sobre la experiencia de hoy:

Preguntas para el diálogo:

¿Qué ejercicio les resultó más desafiante y por qué? (ya sea del tren superior, inferior o Core)

¿Pudieron notar la diferencia entre un ejercicio que requiere fuerza en las piernas y uno que la requiere en el tronco?

¿Por qué creen que es importante fortalecer el Core, incluso si nuestro objetivo es correr más rápido o levantar más peso?

Despedida: El docente cierra la sesión felicitando a los estudiantes por su esfuerzo y disciplina. "Recuerden que la fuerza no solo se construye en una sesión, sino con constancia. Los felicito por el esfuerzo de hoy y los espero en nuestra próxima clase para seguir desafiándonos. ¡Excelente trabajo!

Docente practicante

Sesión de aprendizaje

4.- "JUEGOS DINÁMICOS DE ALTA INTENSIDAD PARA MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA"

Datos informativos:

4.1	Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
4.2	Lugar	: Tacna
4.3	Área	: Educación Física
4.4	Ciclo	VII
4.5	Grado y sección	: 5° B
4.6	Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
4.7	Nivel	: secundaria
4.8	Fecha	: 02/10 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en una serie de juegos dinámicos y de alta intensidad que tienen como objetivo fortalecer su fuerza y resistencia. Demuestran su aprendizaje al ejecutar los movimientos de los juegos correctamente, colaborando con su equipo y asumiendo roles específicos (como líder o animador) para lograr los objetivos del juego.</p> <p>Instrumento de evaluación</p> <p>Test para la realización de las pruebas de aptitud física</p>

VI. Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar fuerza muscular en todo el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Conos, platillos.

<ul style="list-style-type: none"> ┘ Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. ┘ Aumentar la potencia explosiva. ┘ Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la diversión. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcadores y un silbato y cronometro. ○ Pelotas de diferentes tamaños y pesos. ○ Espacio libre ○ Cuerdas.
---	--

VII. Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>1.6.9.1 Bienvenida y Motivación</p> <p>El docente saluda y les da la bienvenida indicando que hoy vamos a trabajar la fuerza y la resistencia de una manera muy divertida: a través de juegos dinámicos. Usaremos nuestra energía para construir un cuerpo más fuerte y resistente mientras nos divertimos.</p> <p>1.6.9.2 2. Presentación del Tema y Objetivos</p> <p>Nuestro objetivo de hoy es que cada uno de ustedes mejore su fuerza y resistencia cardiovascular mediante juegos de alta intensidad. Participaremos en actividades que nos ayudarán a correr más rápido, a tener más potencia en los movimientos y a fortalecer nuestra capacidad de mantenernos activos por más tiempo.</p> <p>1.6.9.3 3. Calentamiento: Preparación para la Acción</p> <p>Antes de empezar a jugar, prepararemos nuestro cuerpo. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y asegurar que nuestros músculos estén listos para rendir al máximo.</p> <p>Movilidad articular: Realizaremos movimientos circulares y suaves para lubricar las articulaciones principales (hombros, caderas, rodillas y tobillos).</p> <p>Activación muscular: Elevaremos la temperatura corporal con ejercicios que imiten los movimientos de los juegos: trote suave con cambios de dirección, zancadas laterales y pequeños saltos.</p> <p>Ejercicios específicos de preparación: Haremos mini-retos, como 30 segundos de "talones a los glúteos" o "rodillas al pecho" y breves series de sentadillas sin peso para preparar los músculos para la intensidad de los juegos.</p> <p>1.6.9.4 4. Reflexión y Diálogo</p> <p>Ahora que hemos entrado en calor, quiero hacerles unas preguntas antes de comenzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué diferencia hay entre un ejercicio de fuerza y un juego que requiere fuerza? • ¿Por qué creen que es importante desarrollar la resistencia para poder participar mejor en los juegos? • ¿Qué se llevan de esta sesión que puedan aplicar para mejorar su rendimiento en otros deportes o en su vida diaria? <p>Escucharemos sus ideas y, a partir de ellas, ¡nos preparamos para el primer juego</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
Circuito 1: Fuerza y resistencia:	

Estación 1: Fuerza de tren inferior

Juego: "Saltos al aro": Colocar aros en el suelo. Los estudiantes deben saltar de un aro a otro, realizando una sentadilla profunda en cada salto.

Estación 2: Fuerza de tren superior

Juego: "Pase y flexión": Divididos en equipos, los estudiantes se pasan una pelota y realizan una flexión cada vez que la reciben.

Estación 3: Core y equilibrio

Juego: "Plancha y pase": En parejas, realizar una plancha mientras se pasan una pelota.

Circuito 2: Potencia y agilidad:**Estación 1: Potencia de piernas**

Juego: "Carrera de relevos con salto": Divididos en equipos, los estudiantes corren en relevos, realizando un salto en caja al final de cada tramo.

Estación 2: Agilidad y coordinación

Juego: "Esquivar obstáculos": Crear un circuito de obstáculos con conos. Los estudiantes deben esquivarlos lo más rápido posible.

Estación 3: Resistencia cardiovascular

Juego: "Carrera de fondo con estaciones": Realizar una carrera de fondo, con estaciones intermedias donde deben realizar ejercicios como flexiones, abdominales o sentadillas.

Circuito 3: Juegos de equipo y resistencia:

Juego: "Capture la bandera": Dividir a los estudiantes en dos equipos. Cada equipo debe proteger su bandera y tratar de capturar la del equipo contrario.

Juego: "Voleibol de playa": Adaptar el voleibol a un espacio más reducido, fomentando el movimiento constante y los saltos.

Cierre**Tiempo aproximado: 10 min**

Vuelta a la calma: EL docente les felicita. Ahora que hemos dado el máximo, es hora de ayudar a nuestros músculos a recuperarse. Realizaremos estiramientos de una forma divertida. ¿Quién puede tocar sus pies sin doblar las rodillas como un superhéroe que se estira? Intentemos estirar los brazos, las piernas y el torso, manteniendo cada posición por 15 segundos mientras respiramos profundo."

Respiración profunda: Se dirige a los estudiantes a inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca para regular su ritmo cardíaco.

Reflexión y diálogo final Antes de terminar, quiero escuchar sus impresiones sobre la clase de hoy. Pensemos en lo que hicimos:

¿Pudieron sentir cómo los juegos de alta intensidad trabajaban su fuerza y su resistencia al mismo tiempo?

¿Qué estrategias usaron en equipo para ganar o para ayudarse mutuamente?

Encuesta Rápida y Despedida Para ayudarnos a planificar las próximas sesiones, les haré una pregunta rápida: ¿Les gustaría hacer más juegos de este tipo? (Se puede pedir que levanten la mano o que den un pulgar arriba).

Conclusión y agradecimientos: El docente felicita a los estudiantes por su participación y esfuerzo. "Recuerden que la fuerza y la resistencia también se construyen jugando. Los felicito por su excelente actitud y los espero en nuestra próxima clase.

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

5.- "JUEGOS DINÁMICOS DE ALTA INTENSIDAD PARA MEJORAR LA VELOCIDAD Y AGILIDAD "

Datos informativos:

5.1	Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
5.2	Lugar	: Tacna
5.3	Área	: Educación Física
5.4	Ciclo	VII
5.5	Grado y sección	: 5° B
5.6	Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
5.7	Nivel	: secundaria
5.8	Fecha	: 09/10 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p>	<p>los estudiantes trabajan en equipo para mejorar su velocidad y agilidad a través de juegos dinámicos. La evidencia de su aprendizaje se basa en la ejecución de movimientos rápidos y precisos, la colaboración efectiva con sus compañeros y el cumplimiento de roles asignados para alcanzar los objetivos del juego.</p>
	<p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p>	<p>Instrumento de evaluación</p>
	<p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Test para la realización de las pruebas de aptitud física</p>

VIII. Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Desarrollar la velocidad de reacción y la capacidad de movimiento rápido.	<ul style="list-style-type: none"> Conos, platillos.

<p>Mejorar la agilidad y la coordinación. Aumentar la capacidad de cambio de dirección y la capacidad de anticipación. Fomentar el trabajo en equipo y la competencia sana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcadores y un silbato y cronometro. ○ Pelotas de diferentes tamaños y pesos. ○ Espacio libre y delimitado. ○ Cuerdas, pañueleras y banderas.
---	---

IX. Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida y Motivación: El docente les saluda y les da la bienvenida indicando que hoy vamos a mejorar nuestra velocidad y agilidad a través de juegos de alta intensidad. Con música vibrante, mostraremos un video corto de atletas ágiles para inspirarlos.</p> <p>Presentación del Tema y Objetivos: El reto de hoy es mejorar nuestra capacidad de reacción y rapidez. A través de juegos, haremos cambios de dirección rápidos y precisos que nos ayudarán a ser más ágiles en cualquier deporte.</p> <p>Calentamiento: Preparación para la Velocidad Antes de empezar, haremos un calentamiento clave para prevenir lesiones:</p> <p>Movilidad articular: Movimientos suaves en articulaciones.</p> <p>Activación muscular: Trote en el lugar y movimientos que imiten los juegos.</p> <p>Ejercicios de preparación: Carreras cortas, cambios de dirección y saltos.</p> <p>Reflexión y Diálogo: "Ahora, unas preguntas antes de empezar: ¿En qué actividades la velocidad y agilidad son importantes? ¿Qué beneficios tiene para ustedes poder reaccionar más rápido?" Escucharemos sus ideas, y ¡nos preparamos para el primer juego!</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Introducción: El docente explica la dinámica de la sesión: se trabajarán 3 circuitos, cada uno enfocado en un aspecto de la agilidad y velocidad. El objetivo es que los estudiantes se esfuercen al máximo en cada estación, pero siempre manteniendo el control y la técnica correcta para evitar caídas o lesiones.</p> <p>Circuito 1: Agilidad y Reacción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: La Telaraña (Carrera de obstáculos) <p style="margin-left: 40px;">Descripción: Se crea un circuito con conos, cuerdas y otros obstáculos. Los estudiantes deben recorrer el circuito a la máxima velocidad posible, enfocándose en la coordinación y el equilibrio al esquivar los obstáculos.</p> • Estación 2: El Relvo Relámpago (Relevos con cambios de dirección) 	

Descripción: Divididos en equipos, los estudiantes corren en relevos de un punto a otro. El desafío está en que en cada tramo deben cambiar de dirección rápidamente (por ejemplo, tocar un cono y regresar, o correr de lado).

- **Estación 3: La Pista de Aterrizaje (Carrera de velocidad con salida explosiva)**

Descripción: Los estudiantes se colocan en una línea de salida. Al escuchar una señal sonora (silbato, aplauso), deben reaccionar rápidamente y correr a máxima velocidad hasta una meta. El enfoque está en la explosividad de la salida.

Circuito 2: Coordinación y Destreza

- **Estación 1: Saltos de Poder (Salto de cuerda)**

Descripción: Los estudiantes practican el salto de cuerda de forma individual, variando la velocidad y el ritmo. La idea es que mejoren la coordinación y la rapidez de sus pies.

- **Estación 2: El Espejo Esquilador (Esquivar pelotas)**

Descripción: Por parejas, un estudiante lanza pelotas de forma suave y controlada, mientras el otro debe esquivarlas con movimientos laterales y frontales rápidos, como si fuera un espejo de los movimientos de la pelota.

- **Estación 3: El Zigzag Ninja (Carrera de slalom)**

Descripción: Se colocan conos en línea recta. Los estudiantes deben correr lo más rápido posible, pasando entre los conos con pasos cortos y controlados, sin tocarlos.

Circuito 3: Juegos de Equipo y Estrategia

- **Juego: "Protege la Base" (Capture la bandera)**

Descripción: Los estudiantes se dividen en dos equipos. Cada equipo tiene una "base" que deben proteger. El objetivo es que, con velocidad y agilidad, intenten "robar" la bandera del equipo contrario. Este juego fomenta la estrategia, la agilidad y el trabajo en equipo.

- **Juego: "Atrápame si Puedes" (Quemado)**

Descripción: Un juego clásico que exige agilidad, reflejos y velocidad para evadir las pelotas lanzadas por los compañeros. El juego fomenta la toma de decisiones rápidas y el movimiento constante.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<p>┘ Vuelta a la calma y estiramiento: El docente dirige una serie de estiramientos dinámicos y estáticos de forma lúdica. "¡Excelente trabajo, equipo! Ahora que hemos usado toda nuestra energía, es hora de relajar nuestros músculos. Vamos a ver quién puede tocar sus pies sin doblar las rodillas." Se mantienen las posturas por 15 segundos y se anima a los estudiantes a concentrarse en su respiración.</p>	

└ **Reflexión y diálogo final:** "Antes de terminar, quiero escuchar sus impresiones sobre los juegos de hoy. Pensemos en lo que hicimos:"

- **Preguntas para el diálogo:**

¿Qué juego les gustó más y por qué?

¿Cómo sintieron que los juegos los ayudaron a ser más rápidos o ágiles?

¿Qué estrategias usaron en equipo para ser más efectivos?

└ **Despedida:** El docente felicita a los estudiantes por su participación y esfuerzo. "Recuerden que la velocidad y la agilidad también se construyen jugando. Los felicito por su excelente actitud y los espero en nuestra próxima clase.

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

6.- "JUEGOS DINÁMICOS DE ALTA INTENSIDAD PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD "

Datos informativos:

6.1 Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
6.2 Lugar	: Tacna
6.3 Área	: Educación Física
6.4 Ciclo	VII
6.5 Grado y sección	: 5° B
6.6 Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
6.7 Nivel	: secundaria
6.8 Fecha	: 16/10 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>los estudiantes trabajan en equipo para mejorar su equilibrio y flexibilidad a través de juegos dinámicos de alta intensidad. La evidencia de aprendizaje se centra en la correcta ejecución de posturas y movimientos controlados, así como en la colaboración y el cumplimiento de roles dentro de sus equipos para alcanzar los objetivos del juego.</p> <p>Instrumento de evaluación</p> <p>Test para la realización de las pruebas de aptitud física</p>

Objetivos y Materiales

Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Γ Mejorar la flexibilidad de todo el cuerpo. Γ Desarrollar el equilibrio estático y dinámico. Γ Aumentar la conciencia corporal y la propiocepción. Γ Fomentar la coordinación y la agilidad. Γ Promover el trabajo en equipo y la cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Esterillas de yoga y colchoneta. ○ Marcadores y un silbato y cronometro. ○ Pelotas de diferentes tamaños y pesos. ○ Espacio libre y delimitado ○ Cuerdas. ○ Música variadas

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida y Motivación: El docente da la bienvenida creando un ambiente positivo: "¡Bienvenidos, futuros equilibristas! Hoy vamos a desafiar nuestro cuerpo para ser más flexibles y estables." Con música tranquila y motivadora, el docente crea un ambiente óptimo. Posteriormente, muestra imágenes o un video corto de atletas o personas realizando posturas de yoga o de danza que requieran gran equilibrio y flexibilidad para que se sientan inspirados.</p> <p>2. Calentamiento y Movilidad: Antes de empezar, prepararemos nuestro cuerpo. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y asegurar que nuestros músculos estén listos para rendir al máximo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: Realizamos movimientos circulares y suaves para lubricar las articulaciones principales (tobillos, caderas, hombros y tronco), ya que son clave para el equilibrio y la flexibilidad. • Juego "El Río de las Estatuas": Los estudiantes se mueven libremente por el espacio. Cuando la música se detiene, deben quedarse completamente inmóviles en una postura de equilibrio (ej. sobre una pierna, en posición de árbol). Esto aumenta la frecuencia cardíaca mientras se enfoca en el control postural. <p>3. Explicación del Tema: Ahora que estamos listos, les explico que hoy trabajaremos en su flexibilidad y equilibrio. Estos atributos no solo son importantes para ser mejores en los deportes, sino que también nos ayudan a evitar caídas, a tener una mejor postura y a realizar movimientos más fluidos en nuestra vida diaria.</p> <p>Reflexión y Dialogo: se explica el objetivo de la sesión y se fomenta la reflexión con preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué actividades de su vida cotidiana creen que el equilibrio es importante? • ¿Qué beneficios creen que tiene poder mantenerse en equilibrio sobre una pierna? 	

Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Circuito 1: Flexibilidad dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: Rotación de tronco: los estudiantes realizan rotaciones de tronco con y sin pelota, aumentando gradualmente la amplitud del movimiento. • Estación 2: Zancadas laterales con torsión: Los estudiantes realizan zancadas laterales y tocan el pie opuesto con la mano, rotando el tronco. • Estación 3: Estiramientos dinámicos de piernas: Los estudiantes realizan círculos con las piernas, balanceos hacia adelante y hacia atrás, y apertura de piernas. <p>Circuito 2: Equilibrio estático y dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: Equilibrio sobre un pie: Mantener el equilibrio sobre un pie, primero con los ojos abiertos y luego cerrados. • Estación 2: Caminar sobre una línea: Caminar sobre una línea imaginaria o marcada con cinta, manteniendo el equilibrio. • Estación 3: Equilibrio en una pierna y pasar la pelota: Los estudiantes Mantienen el equilibrio sobre una pierna y pasar una pelota a un compañero. <p>Circuito 3: Juegos de equilibrio y coordinación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego: "Yoga con música": Los estudiantes realizan posturas de yoga siguiendo una secuencia de música, cambiando de postura con cada cambio de ritmo. • Juego: "Los estudiantes pasan la pelota sin caerse": Divididos en equipos, los estudiantes deben pasar una pelota sin que nadie se caiga de una plataforma o banco. • Juego: "Caminar sobre cuerdas": Colocar cuerdas en el suelo y los estudiantes deben caminar sobre ellas sin salirse 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma y estiramiento: ¡Excelente trabajo, equipo! Ahora que hemos desafiado nuestro equilibrio, es hora de relajar nuestros músculos. Realizaremos estiramientos estáticos y suaves, como la postura del árbol o el estiramiento de cuádriceps. Mantenemos cada posición por 20 segundos mientras nos concentramos en nuestra respiración. • Reflexión y diálogo final: "Antes de terminar, quiero escuchar sus impresiones sobre la clase de hoy. Pensemos en lo que hicimos." <p>Preguntas para el diálogo:</p>	

¿Qué juego les gustó más y por qué?

¿Pudieron sentir cómo los juegos los ayudaron a mejorar su equilibrio o su flexibilidad?

¿Cómo creen que la flexibilidad y el equilibrio pueden ayudarnos en otros aspectos de nuestra vida, más allá del deporte?

Conclusión y agradecimientos: El docente felicita a los estudiantes por su participación y esfuerzo. "Los felicito por su excelente actitud y los espero en nuestra próxima clase."

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

7.- "JUEGOS DE ALTA INTENSIDAD RELACIONADOS AL FUTBOL PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

7.1 Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
7.2 Lugar	: Tacna
7.3 Área	: Educación Física
7.4 Ciclo	VII
7.5 Grado y sección	: 5° B
7.6 Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
7.7 Nivel	: secundaria
7.8 Fecha	: 23/10 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Assume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Crea movimientos y desplazamientos rítmicos e incorpora las particularidades de su lenguaje corporal teniendo como base la música de su región, al asumir diferentes roles en la práctica de actividades física.</p> <p>Realiza actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física, aplicando los beneficios relacionados con la salud.</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en una serie de juegos de alta intensidad relacionados con el fútbol con el objetivo de mejorar su aptitud física. Demuestran su aprendizaje al aplicar habilidades de coordinación, resistencia y agilidad, colaborando de manera efectiva con sus compañeros y asumiendo diversos roles para alcanzar los objetivos del juego.</p>
		Instrumento de evaluación
		Test para la realización de las pruebas de aptitud física

Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Desarrollar la resistencia, velocidad, agilidad y coordinación de los estudiantes a través de juegos de fútbol adaptados, utilizando circuitos y con pocos materiales.	<ul style="list-style-type: none"> Conos, balones de futbol platillos. Espacio libre cancha de futbol. Cronometro y silbato

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min

1. **Bienvenida y Objetivos:** el docente saluda y efusivamente les da la bienvenida ¡Bienvenidos, futbolistas! Hoy usaremos nuestra pasión por el fútbol para mejorar nuestra **aptitud física**. Con frases motivadoras y música, el docente crea un ambiente emocionante y explica que el objetivo de la sesión es mejorar la resistencia y la agilidad a través de juegos de alta intensidad.
2. **Calentamiento:** Antes de empezar, prepararemos nuestro cuerpo para el partido.

Movilidad y trote: Realizamos movimientos articulares mientras rodeamos el campo con un trote suave para aumentar la frecuencia cardíaca.

Activación muscular y con balón: Hacemos ejercicios como carioca y zancadas laterales, seguidos de pases y control de balón para activar los músculos y las habilidades específicas.

3. **Reflexión y Diálogo:** "Ahora que estamos listos, quiero preguntarles:

¿Han notado la diferencia en su rendimiento cuando calientan?

¿Por qué es importante calentar antes de un juego tan intenso como el fútbol?

Escuchamos sus ideas y ¡nos preparamos para el primer juego!

Desarrollo

Tiempo aproximado: 70 min

Circuito de habilidades básicas

- **Explicación:** El docente explica a los estudiantes que realizarán un circuito de habilidades básicas del fútbol para mejorar su técnica.
- **Organización:** El docente divide a los estudiantes en grupos pequeños.
- **Estaciones:**
 - **Control de balón:** Realizar diferentes tipos de control con el interior, exterior y empeine del pie.
 - **Pases cortos:** Pasar el balón a un compañero con precisión.
 - **Finta:** Realizar diferentes tipos de finta para superar a un oponente imaginario.
 - **Recepción de balón:** Recibir un balón aéreo con diferentes partes del cuerpo.
- **Tiempo:** 30 segundos en cada estación.
- **Repeticiones:** Realizar 2-3 vueltas del circuito.

3. Juegos de fútbol de alta intensidad:

- **Explicación:** Proponemos una serie de juegos de fútbol adaptados que requieran un esfuerzo físico intenso y desarrollen diferentes capacidades físicas.
- **Juegos:**
 - **Fútbol tenis:** Dos equipos se enfrentan en una pequeña cancha utilizando una red improvisada con (cuerda, mochilas).
 - **Relevos con balón:** Dividir a los estudiantes en equipos y realizar relevos pasando el balón de diferentes formas (con los pies, con la cabeza, botando).
 - **El rey de la colina:** Designar un área como "la colina" y los estudiantes deben intentar mantener el balón en esa zona el mayor tiempo posible mientras los demás intentan quitárselo.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Fútbol con arco pequeño: Jugar partidos de fútbol en espacios reducidos con equipos reducidos. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Γ Vuelta a la calma y estiramiento: "¡Excelente trabajo, equipo! Ahora que hemos usado nuestra energía, es fundamental ayudar a nuestros músculos a recuperarse. Realizaremos estiramientos suaves para piernas, brazos, espalda y cuello, manteniendo cada postura por 20 segundos. Esto nos ayudará a evitar la rigidez muscular."</p> <p>Respiración profunda: Se dirige a los estudiantes a inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca para relajar el cuerpo.</p> <p>Γ Reflexión y Despedida: "Antes de terminar, me gustaría saber su opinión. ¿Les ha gustado la sesión de hoy? ¿Qué ejercicios o juegos les resultaron más interesantes?"</p> <p>Conclusión y agradecimientos: El docente felicita a los estudiantes por su participación y esfuerzo. Recuerden que la aptitud física se construye día a día. Los felicito por su excelente actitud y los espero en la próxima clase para seguir mejorando. ¡A descansar!</p>	

Docente practicante

Sesión de aprendizaje

8.- "JUEGOS DE ALTA INTENSIDAD RELACIONADOS AL VÓLEY PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

8.1 Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
8.2 Lugar	: Tacna
8.3 Área	: Educación Física
8.4 Ciclo	VII
8.5 Grado y sección	: 5° B
8.6 Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
8.7 Nivel	: secundaria
8.8 Fecha	: 28/10 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en una serie de juegos de alta intensidad relacionados con el vóley con el objetivo de mejorar su aptitud física. Demuestran su aprendizaje al aplicar habilidades de coordinación, agilidad y resistencia, colaborando de manera efectiva con sus compañeros y asumiendo roles específicos para alcanzar los objetivos del juego.</p> <p>Instrumento de evaluación</p> <p>Test para la realización de las pruebas de aptitud física</p>
Objetivos y Materiales		
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?	
<p>Desarrollar y mejorar la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación de los estudiantes a través de juegos relacionados al vóley utilizando circuitos con el objetivo de mejorar la aptitud física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Conos, platillos. Marcadores y un silbato. Balones de voley. Espacio libre cancha de voley. 	

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida, Motivación y Objetivos: El docente les saluda y les da la bienvenida y luego indica que usaremos nuestra pasión por el vóley para mejorar nuestra aptitud física. Con frases motivadoras y música, el docente crea un ambiente emocionante. A continuación, explica que el objetivo de la sesión es mejorar la resistencia, la agilidad y la coordinación a través de juegos de alta intensidad relacionados con el vóley.</p> <p>Calentamiento: Antes de empezar a jugar, prepararemos nuestro cuerpo para el partido.</p> <p>Movilidad y trote: Realizamos movimientos articulares mientras rodeamos el campo con un trote suave para aumentar la frecuencia cardíaca.</p> <p>Activación de la coordinación: Hacemos ejercicios como saltos a la cuerda o movimientos cruzados para preparar el cuerpo para los movimientos rápidos del vóley.</p> <p>Ejercicios específicos de vóley: Simulamos movimientos de pase, saque y bloqueo para activar los músculos y las habilidades que usaremos en el juego.</p> <p>Reflexión y Diálogo: Ahora que estamos listos, quiero preguntarles:</p> <p>¿Han notado la diferencia en su rendimiento cuando calientan?</p> <p>¿Por qué es importante calentar antes de un juego tan intenso como el vóley?</p> <p>Escuchamos sus ideas y ¡nos preparamos para el primer juego!</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>El docente explica que la sesión se centrará en dos bloques principales de trabajo. Primero, un circuito de estaciones para perfeccionar habilidades específicas. Luego, se aplicarán esas habilidades en juegos de alta intensidad que desafiarán la resistencia y la agilidad de los estudiantes.</p> <p>Bloque 1: Circuito de Estaciones</p> <p>Se organizará un circuito de 4 estaciones. Los estudiantes trabajarán en cada estación durante 2 minutos y rotarán tras un descanso de 1 minuto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: Saques de Potencia: Los estudiantes practicarán saques rápidos y potentes para mejorar la fuerza explosiva del tren superior. • Estación 2: Recepción de Ataques: Un compañero o el docente lanzarán el balón con fuerza, y los estudiantes deberán realizar recepciones precisas, enfocándose en la técnica y la rapidez de reacción. • Estación 3: Agilidad y Sprints: Los estudiantes realizarán sprints cortos y cambios de dirección rápidos, moviéndose alrededor de conos para mejorar su agilidad en la cancha. • Estación 4: Coordinación con Balón: Se usarán juegos como "el muro" (golpeando la pelota contra una pared) a alta velocidad para mejorar el control y la coordinación. 	

Bloque 2: Juegos de Alta Intensidad

- **Partido de Vóley Modificado:** El docente indica que jugarán partidos cortos de alta intensidad. Las reglas se ajustarán para mantener a los jugadores en constante movimiento, como la reducción del tiempo de rotación o de la zona de servicio.
- **Juego Final: Voleibol de Relevos:** Los equipos se dividirán en filas. El primer jugador saca, luego corre al final de su fila para darle el turno al siguiente. El equipo que complete más vueltas en un tiempo determinado gana. Este juego combina la técnica del saque con la resistencia de una carrera.

Cierre

Tiempo aproximado: 10 min

Vuelta a la calma y estiramiento: El docente les indica que hicieron un excelente trabajo, Ahora que hemos dado el máximo en la cancha, es fundamental ayudar a nuestros músculos a recuperarse. Realizaremos estiramientos estáticos de piernas, brazos, espalda y cuello, manteniendo cada postura por 20 segundos. Esto es clave para evitar la rigidez muscular."

- **Respiración profunda:** Se dirige a los estudiantes a inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca para regular el ritmo cardíaco y relajar el cuerpo.

Reflexión y Despedida: "Antes de terminar, me gustaría saber su opinión sobre la sesión de hoy. ¿Les han gustado los juegos de vóley que hicimos? ¿Qué fue lo que más disfrutaron? ¿Qué podríamos mejorar?"

- **Conclusión y agradecimientos:** El docente felicita a los estudiantes por su participación y esfuerzo. "Recuerden que la aptitud física se construye con constancia. Los felicito por su excelente actitud y los espero en nuestra próxima clase. ¡A seguir activos!"

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

9.- "JUEGOS DE ALTA INTENSIDAD RELACIONADOS AL BASQUETBOL PARA MEJORAR LA APTITUD

Datos informativos:

9.1	Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
9.2	Lugar	: Tacna
9.3	Área	: Educación Física
9.4	Ciclo	VII
9.5	Grado y sección	: 5° B
9.6	Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candía
9.7	Nivel	: secundaria
9.8	Fecha	: 30/10 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Assume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en una serie de juegos de alta intensidad relacionados con el básquetbol con el objetivo de mejorar su aptitud física. Demuestran su aprendizaje al aplicar habilidades de coordinación, agilidad y resistencia, colaborando de manera efectiva con sus compañeros y asumiendo diversos roles para alcanzar los objetivos del juego.</p>
		Instrumento de evaluación
		Test para la realización de las pruebas de aptitud física

Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?

<ul style="list-style-type: none"> Γ Comprender la importancia de los juegos de alta intensidad en el entrenamiento de baloncesto. Γ Desarrollar habilidades de coordinación, agilidad y resistencia a través de diferentes juegos. Γ Mejorar la capacidad de reacción y toma de decisiones en situaciones de juego. Γ Fomentar el trabajo en equipo y la diversión a través de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conos, platillos. ○ Marcadores y un silbato. ○ Balones de basketball. ○ Espacio libre cancha de basquet. ○ Cronometro, silbato.
--	---

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida, Motivación y Objetivos: El docente da un saludo efusivo ¡Bienvenidos, buenos días equipo! Hoy usaremos nuestra pasión por el básquetbol para mejorar nuestra aptitud física. Con frases motivadoras y música, el docente crea un ambiente emocionante y explica que el objetivo de la sesión es mejorar la resistencia, la agilidad y la fuerza explosiva a través de juegos de alta intensidad.</p> <p>Calentamiento: Preparación para la Cancha Antes de empezar, prepararemos nuestro cuerpo para el partido. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y mejorar nuestro rendimiento.</p> <p>Movilidad y Trote: Realizamos movimientos articulares mientras rodeamos la cancha con un trote suave para aumentar la frecuencia cardíaca.</p> <p>Activación de la coordinación: Hacemos ejercicios como desplazamientos laterales, piques cortos con el balón y saltos suaves para preparar los músculos y las habilidades específicas del básquetbol.</p> <p>Reflexión y Diálogo: "Ahora que hemos entrado en calor, quiero que pensemos en lo que haremos hoy:</p> <p>¿Por qué creen que un buen nivel de aptitud física es tan importante en un deporte como el básquetbol?</p> <p>¿Qué beneficios creen que tiene para un jugador poder correr más rápido o saltar más alto?</p> <p>Escuchamos sus ideas y ¡nos preparamos para el primer juego!</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Desarrollo de la Sesión: El Circuito de Baloncesto</p> <p>Introducción: El docente explica que la sesión se centrará en cuatro juegos de alta intensidad diseñados para mejorar la aptitud física a través del básquetbol. Se enfatiza el trabajo en equipo, el esfuerzo máximo y la aplicación de las habilidades motrices.</p> <p>Carrera de Relevos con Dribble:</p> <p>El docente junto a los estudiantes crea un circuito de obstáculos con conos. Los estudiantes deberán driblar el balón lo más rápido posible mientras superan los obstáculos. Los equipos compiten para ser los más rápidos. Con el objetivo de mejorar la agilidad, el control del balón bajo presión y la coordinación.</p> <p>Partidos de 1 vs. 1:</p>	

El docente divide a los estudiantes en parejas para realizar partidos de corta duración (de 30 a 60 segundos). La alta intensidad obliga a los jugadores a defender y atacar constantemente. Desarrollando la velocidad de reacción, la fuerza explosiva en los movimientos y la toma de decisiones rápidas.

Relevo de Pases y Control:

Se forman equipos en línea. Los jugadores se pasan el balón de forma rápida y precisa, regresando a la fila tras cada pase. Se pueden incorporar diferentes tipos de pases (pecho, picado, por encima de la cabeza). Con la finalidad de aumentar la resistencia cardiovascular y la precisión en el pase bajo un ritmo elevado.

Juego de Posesión:

Descripción: Se divide a los estudiantes en dos equipos. El objetivo es que ambos equipos intenten controlar el balón en un espacio reducido y mantener la posesión. No hay canastas, solo un área designada para mantener el balón. Fomentar la lucha por el balón, la defensa individual y la resistencia.

Cierre

Tiempo aproximado: 10 min

Vuelta a la Calma y Estiramientos

"¡Excelente trabajo, equipo! Ahora que hemos dado el máximo, es hora de ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse. Vamos a tomarnos un **minuto de calma**, estirando los músculos principales que usamos en el básquetbol: piernas, espalda, hombros y brazos. Mientras estiramos, concéntrense en su respiración. Inhalen y exhalen profundamente."

Círculo de Reflexión

El docente invita a los estudiantes a sentarse en círculo. Hoy hicimos un gran trabajo. Me gustaría que cada uno comparta algo rápido con sus compañeros.

- **Preguntas para el diálogo:**

- ¿De los juegos de hoy, ¿qué habilidad de básquetbol crees que mejoraste más?
- ¿Cuál fue el momento más divertido o desafiante para tu equipo?
- ¿Qué una cosa puedes practicar en casa esta semana para seguir mejorando tu aptitud física?

Conclusión y Desafío de la Semana

El docente les felicita por su esfuerzo Recuerden que un buen jugador no solo entrena con el balón, sino que también trabaja su condición física. Como desafío de la semana, les propongo que cada día hagan un set de 10 sentadillas o 10 saltos. ¡Sigamos mejorando y nos vemos en la próxima sesión!

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

10.- "CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO TOTAL PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

10.1 Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
10.2 Lugar	: Tacna
10.3 Área	: Educación Física
10.4 Ciclo	VII
10.5 Grado y sección	: 5° B
10.6 Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
10.7 Nivel	: secundaria
10.8 Fecha	: 04/11 del 2024

Propósitos de aprendizaje			
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje	
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en un círculo de entrenamiento total para mejorar su aptitud física. Demuestran su aprendizaje al aplicar habilidades de fuerza, resistencia y coordinación, colaborando de manera efectiva con sus compañeros y asumiendo diversos roles para asegurar la correcta ejecución de los ejercicios.</p>	
			Instrumento de evaluación
			Test para la realización de las pruebas de aptitud física

Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Desarrollar todas las componentes de la aptitud física de manera divertida y motivadora.	<ul style="list-style-type: none"> Conos, platillos. Marcadores y un silbato.

<p>Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y el espíritu competitivo.</p> <p>Desarrollar habilidades sociales como la comunicación, el liderazgo y la resolución de problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balones de todo tamaño. ○ Espacio libre cancha de futbol. ○ Cronometro. ○ Música bariada.
--	--

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida, Motivación: El docente saluda y da la bienvenida a los estudiantes indicando que vamos llegando a la parte final de nuestro proyecto y en consecuencia Hoy vamos a desafiar nuestro cuerpo con un circuito de entrenamiento total. Con frases motivadoras y música enérgica, el docente crea un ambiente positivo. A continuación, explica que el objetivo de la sesión es mejorar la aptitud física, trabajando la fuerza, la resistencia, velocidad y flexibilidad de forma integral.</p> <p>Calentamiento: Antes de empezar, prepararemos nuestro cuerpo para el desafío. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y rendir al máximo."</p> <p>La serpiente de ejercicios: Los estudiantes se colocan uno detrás del otro. El primero inicia un movimiento (ej. sentadillas, plancha baja) y los demás lo imitan, creando una secuencia. Esto calienta todo el cuerpo de forma lúdica.</p> <p>Simón dice... ¡entrena!: El docente guía el calentamiento con un "Simón dice" adaptado, donde las órdenes son ejercicios de preparación para el circuito (ej. "Simón dice... haz 10 saltos de estrella", "Simón dice... mantén una plancha").</p> <p>Reflexión y Diálogo: "Ahora que hemos entrado en calor, quiero que pensemos en lo que haremos hoy: ¿Por qué creen que es importante trabajar todo el cuerpo en una sola sesión y no solo un grupo muscular? ¿Qué beneficios creen que tiene para su salud un entrenamiento de este tipo? ¡Gracias por sus ideas! Ahora, listos para empezar el circuito."</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Introducción: El docente explica que la sesión consistirá en un circuito de entrenamiento por estaciones. Cada estación simulará una disciplina olímpica, y los equipos rotarán para completar todas las pruebas, desafiando sus límites físicos y superando sus propias marcas.</p> <p>Circuito de Estaciones Olímpicas: Se organiza un circuito de 4 estaciones. Los equipos trabajarán en cada estación durante 90 segundos y tendrán un descanso de 30 segundos para rotar. El circuito se repetirá de 2 a 3 veces.</p> <p>Estación 1: Atletismo (Velocidad y Resistencia)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Un relevo de conos de ida y vuelta. Cada miembro del equipo debe correr a máxima velocidad hasta el cono, tocarlo y regresar para dar el relevo a su compañero. ○ Objetivo: Mejorar la velocidad y la agilidad. <p>Estación 2: Baloncesto (Coordinación y Puntería)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Circuito de pases y tiros. Los estudiantes deberán pasar el balón entre conos, luego realizar un tiro a la canasta o a un objetivo en la pared. ○ Objetivo: Desarrollar la coordinación óculo-manual y la precisión bajo un ritmo elevado. <p>Estación 3: Voleibol (Potencia y Habilidad)</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Recepción y remate. Un miembro del equipo lanza el balón al otro lado de una red (simulada), y el compañero debe recibirlo y pasarlo por encima de la red con un remate controlado. ○ Objetivo: Trabajar la fuerza explosiva en el salto y la técnica. <p>Estación 4: Gimnasia (Equilibrio y Fuerza del Core)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Circuito de equilibrio y fuerza. Los estudiantes deben mantener una postura de plancha durante 30 segundos, seguido de 30 segundos caminando sobre una línea recta para mejorar el equilibrio. ○ Objetivo: Fortalecer el Core y mejorar el equilibrio postural. <p>Estación 5: tren superior y tronco.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Estiramiento de hombros. Llevar un brazo cruzado por delante del cuerpo y con la mano opuesta, presionar suavemente para estirar el hombro. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Vuelta a la Calma y Momento de Meditación</p> <p>El docente se entusiasma y dice ¡Excelente trabajo, atletas! Ahora que han dado el máximo, es hora de honrar a su cuerpo. Cierren los ojos, respiren profundo y sientan la fuerza en sus músculos. Inhalen por la nariz, exhalen por la boca. Agradezcan a Dios y a su cuerpo por el esfuerzo y el trabajo de hoy.</p> <p>El Podio de la Reflexión</p> <p>"Antes de irnos, subamos al podio de la reflexión para celebrar nuestros logros."</p> <p>Preguntas para el diálogo:</p> <p>¿Cuál fue el momento más emocionante para su equipo y por qué?</p> <p>¿Cómo demostraron los valores olímpicos de respeto y superación en el circuito de hoy?</p> <p>Si tuvieran que dar una medalla a alguien de su equipo, ¿a quién se la darían y por qué?</p> <p>3. Conclusión y Medalla al Esfuerzo</p> <p>El docente invita a los estudiantes a formar un círculo. "En los Juegos Olímpicos no solo se celebra a los ganadores, sino el esfuerzo y la constancia de todos. Por eso, hoy les entrego a cada uno de ustedes la medalla del esfuerzo. Pónganse la mano en el corazón y sientan el orgullo por lo que han logrado."</p> <p>El docente finaliza con un mensaje poderoso: "Recuerden que cada vez que se superan, se están convirtiendo en la mejor versión de ustedes mismos. ¡Los felicito por su actitud y los espero en la próxima sesión para seguir entrenando!" y que será la última.</p>	

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

11.- "CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO TOTAL PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

- 11.1 Institución Educativa : Dr. José Antonio Encinas Franco
- 11.2 Lugar : Tacna
- 11.3 Área : Educación Física
- 11.4 Ciclo VII
- 11.5 Grado y sección : 5° B
- 11.6 Docente Practicante : Henry Yony Sacari Candia
- 11.7 Nivel : secundaria
- 11.8 Fecha : 06/11 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en un círculo de entrenamiento total para mejorar su aptitud física. Demuestran su aprendizaje al aplicar habilidades de fuerza, resistencia y coordinación, colaborando de manera efectiva con sus compañeros y asumiendo diversos roles para asegurar la correcta ejecución de los ejercicios.</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <p style="text-align: center;">Instrumento de evaluación</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <p>Test para la realización de las pruebas de aptitud física</p>

Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?

Mejorar la condición física general de los estudiantes. Desarrollar fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad y equilibrio. Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación. Hacer que el ejercicio sea divertido y atractivo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conos, platillos. ○ Marcadores y un silbato. ○ Balones de todo tamaño. ○ Espacio libre cancha de futbol. ○ Cronometro. ○ Música bariada.
---	---

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida, Motivación: El docente saluda y da la bienvenida a los estudiantes indicando que vamos llegando a la parte final de nuestro proyecto y en consecuencia Hoy vamos a desafiar nuestro cuerpo con un circuito de entrenamiento total. Con frases motivadoras y música enérgica, el docente crea un ambiente positivo. A continuación, explica que el objetivo de la sesión es mejorar la aptitud física, trabajando la fuerza, la resistencia, velocidad y flexibilidad de forma integral.</p> <p>Calentamiento: Antes de empezar, prepararemos nuestro cuerpo para el desafío. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y rendir al máximo."</p> <p>La serpiente de ejercicios: Los estudiantes se colocan uno detrás del otro. El primero inicia un movimiento (ej. sentadillas, plancha baja) y los demás lo imitan, creando una secuencia. Esto calienta todo el cuerpo de forma lúdica.</p> <p>Simón dice... ¡entrena!: El docente guía el calentamiento con un "Simón dice" adaptado, donde las órdenes son ejercicios de preparación para el circuito (ej. "Simón dice... haz 10 saltos de estrella", "Simón dice... mantén una plancha").</p> <p>Reflexión y Diálogo: "Ahora que hemos entrado en calor, quiero que pensemos en lo que haremos hoy:</p> <p>¿Por qué creen que es importante trabajar todo el cuerpo en una sola sesión y no solo un grupo muscular?</p> <p>¿Qué beneficios creen que tiene para su salud un entrenamiento de este tipo?</p> <p>¡Gracias por sus ideas! Ahora, listos para empezar el circuito."</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Introducción: El docente explica que la sesión consistirá en un circuito de entrenamiento por estaciones. Cada estación simulará una disciplina olímpica, y los equipos rotarán para completar todas las pruebas, desafiando sus límites físicos y superando sus propias marcas.</p> <p>Circuito de Estaciones Olímpicas: Se organiza un circuito de 4 estaciones. Los equipos trabajarán en cada estación durante 90 segundos y tendrán un descanso de 30 segundos para rotar. El circuito se repetirá de 2 a 3 veces.</p> <p>Estación 1: Atletismo (Velocidad y Resistencia)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Un relevo de conos de ida y vuelta. Cada miembro del equipo debe correr a máxima velocidad hasta el cono, tocarlo y regresar para dar el relevo a su compañero. ○ Objetivo: Mejorar la velocidad y la agilidad. <p>Estación 2: Baloncesto (Coordinación y Puntería)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Circuito de pases y tiros. Los estudiantes deberán pasar el balón entre conos, luego realizar un tiro a la canasta o a un objetivo en la pared. ○ Objetivo: Desarrollar la coordinación óculo-manual y la precisión bajo un ritmo elevado. 	

Estación 3: Voleibol (Potencia y Habilidad)	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Recepción y remate. Un miembro del equipo lanza el balón al otro lado de una red (simulada), y el compañero debe recibirlo y pasarlo por encima de la red con un remate controlado. ○ Objetivo: Trabajar la fuerza explosiva en el salto y la técnica. 	
Estación 4: Gimnasia (Equilibrio y Fuerza del Core)	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Circuito de equilibrio y fuerza. Los estudiantes deben mantener una postura de plancha durante 30 segundos, seguido de 30 segundos caminando sobre una línea recta para mejorar el equilibrio. ○ Objetivo: Fortalecer el Core y mejorar el equilibrio postural. 	
Estación 5: tren superior y tronco.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba: Estiramiento de hombros. Llevar un brazo cruzado por delante del cuerpo y con la mano opuesta, presionar suavemente para estirar el hombro. 	
Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Vuelta a la Calma y Momento de Meditación</p> <p>El docente se entusiasma y dice ¡Excelente trabajo, atletas! Ahora que han dado el máximo, es hora de honrar a su cuerpo. Cierren los ojos, respiren profundo y sientan la fuerza en sus músculos. Inhalen por la nariz, exhalen por la boca. Agradezcan a Dios y a su cuerpo por el esfuerzo y el trabajo de hoy.</p> <p>2. El Podio de la Reflexión</p> <p>"Antes de irnos, subamos al podio de la reflexión para celebrar nuestros logros."</p> <p>Preguntas para el diálogo:</p> <p>¿Cuál fue el momento más emocionante para su equipo y por qué?</p> <p>¿Cómo demostraron los valores olímpicos de respeto y superación en el circuito de hoy?</p> <p>Si tuvieran que dar una medalla a alguien de su equipo, ¿a quién se la darían y por qué?</p> <p>Conclusión y Medalla al Esfuerzo</p> <p>El docente invita a los estudiantes a formar un círculo. "En los Juegos Olímpicos no solo se celebra a los ganadores, sino el esfuerzo y la constancia de todos. Por eso, hoy les entrego a cada uno de ustedes la medalla del esfuerzo. Pónganse la mano en el corazón y sientan el orgullo por lo que han logrado."</p> <p>El docente finaliza con un mensaje poderoso: "Recuerden que cada vez que se superan, se están convirtiendo en la mejor versión de ustedes mismos. ¡Los felicito por su actitud y los espero en la próxima sesión para seguir entrenando!" y que será la última.</p>	

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

12.- "CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO TOTAL PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

12.1 Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
12.2 Lugar	: Tacna
12.3 Área	: Educación Física
12.4 Ciclo	VII
12.5 Grado y sección	: 5° B
12.6 Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
12.7 Nivel	: secundaria
12.8 Fecha	: 18/11 del 2024

Propósitos de aprendizaje		
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Los estudiantes, organizados en equipos, participan en un círculo de entrenamiento total para mejorar su aptitud física. Demuestran su aprendizaje al aplicar habilidades de fuerza, resistencia y coordinación, colaborando de manera efectiva con sus compañeros y asumiendo diversos roles para asegurar la correcta ejecución de los ejercicios.</p>
		Instrumento de evaluación

Objetivos y Materiales	
Objetivos	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Mejorar la condición física general de los estudiantes. Desarrollar fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad y equilibrio. Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación. Hacer que el ejercicio sea divertido y atractivo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conos, platillos. ○ Marcadores y un silbato. ○ Balones de todo tamaño. ○ Espacio libre cancha de fútbol. ○ Cronometro. ○ Música bariada.

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Bienvenida, Motivación: El docente saluda y da la bienvenida a los estudiantes indicando que vamos llegando a la parte final de nuestro proyecto y en consecuencia Hoy vamos a desafiar nuestro cuerpo con un circuito de entrenamiento total. Con frases motivadoras y música energética, el docente crea un ambiente positivo. A continuación, explica que el objetivo de la sesión es mejorar la aptitud física, trabajando la fuerza, la resistencia, velocidad y flexibilidad de forma integral.</p> <p>Calentamiento: Antes de empezar, prepararemos nuestro cuerpo para el desafío. Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones y rendir al máximo."</p> <p>La serpiente de ejercicios: Los estudiantes se colocan uno detrás del otro. El primero inicia un movimiento (ej. sentadillas, plancha baja) y los demás lo imitan, creando una secuencia. Esto calienta todo el cuerpo de forma lúdica.</p> <p>Simón dice... ¡entrena!: El docente guía el calentamiento con un "Simón dice" adaptado, donde las órdenes son ejercicios de preparación para el circuito (ej. "Simón dice... haz 10 saltos de estrella", "Simón dice... mantén una plancha").</p> <p>Reflexión y Diálogo: "Ahora que hemos entrado en calor, quiero que pensemos en lo que haremos hoy:</p> <p>¿Por qué creen que es importante trabajar todo el cuerpo en una sola sesión y no solo un grupo muscular?</p> <p>¿Qué beneficios creen que tiene para su salud un entrenamiento de este tipo?</p> <p>¡Gracias por sus ideas! Ahora, listos para empezar el circuito."</p>	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
<p>Introducción: El docente explica que la sesión consistirá en un circuito de entrenamiento por estaciones. Cada estación simulará una disciplina olímpica, y los equipos rotarán para completar todas las pruebas, desafiando sus límites físicos y superando sus propias marcas.</p> <p>Circuito de Estaciones Olímpicas:</p> <p>Se organiza un circuito de 4 estaciones.</p>	

Los equipos trabajarán en cada estación durante **90 segundos** y tendrán un descanso de **30 segundos** para rotar. El circuito se repetirá de 2 a 3 veces.

Estación 1: Atletismo (Velocidad y Resistencia)

- **Prueba:** Un **relevo de conos** de ida y vuelta. Cada miembro del equipo debe correr a máxima velocidad hasta el cono, tocarlo y regresar para dar el relevo a su compañero.
- **Objetivo:** Mejorar la **velocidad** y la **agilidad**.

Estación 2: Baloncesto (Coordinación y Puntería)

- **Prueba:** **Circuito de pases y tiros.** Los estudiantes deberán pasar el balón entre conos, luego realizar un tiro a la canasta o a un objetivo en la pared.
- **Objetivo:** Desarrollar la **coordinación óculo-manual** y la precisión bajo un ritmo elevado.

Estación 3: Voleibol (Potencia y Habilidad)

- **Prueba:** **Recepción y remate.** Un miembro del equipo lanza el balón al otro lado de una red (simulada), y el compañero debe recibirlo y pasarlo por encima de la red con un remate controlado.
- **Objetivo:** Trabajar la **fuerza explosiva** en el salto y la técnica.

Estación 4: Gimnasia (Equilibrio y Fuerza del Core)

- **Prueba:** **Circuito de equilibrio y fuerza.** Los estudiantes deben mantener una postura de **plancha** durante 30 segundos, seguido de 30 segundos caminando sobre una línea recta para mejorar el equilibrio.
- **Objetivo:** Fortalecer el Core y mejorar el equilibrio postural.

Estación 5: tren superior y tronco.

- **Prueba:** **Estiramiento de hombros.** Llevar un brazo cruzado por delante del cuerpo y con la mano opuesta, presionar suavemente para estirar el hombro.

Cierre

Tiempo aproximado: 10 min

Vuelta a la Calma y Momento de Meditación

El docente se entusiasma y dice: "¡Excelente trabajo, queridos estudiantes! Ahora que han dado el máximo, es hora de honrar a su cuerpo. Cierren los ojos, respiren profundo y sientan la fuerza en sus músculos. Inhalen por la nariz, exhalen por la boca. Agradezcan a Dios y a su cuerpo por el esfuerzo y el trabajo de hoy."

El Podio de la Reflexión

"Antes de irnos, subamos al podio de la reflexión para celebrar nuestros logros."

Preguntas para el diálogo:

- ¿Cuál fue el momento más emocionante para su equipo y por qué?
- ¿Cómo demostraron los valores olímpicos de respeto y superación en el circuito de hoy?
- Si tuvieran que dar una medalla a alguien de su equipo, ¿a quién se la darían y por qué?

Conclusión y Medalla al Esfuerzo

El docente invita a los estudiantes a formar un círculo. "En los Juegos Olímpicos no solo se celebra a los ganadores, sino el esfuerzo y la constancia de todos. Por eso, hoy les entrego a cada uno de ustedes la medalla del esfuerzo. Pónganse la mano en el corazón y sientan el orgullo por lo que han logrado."

El docente finaliza con un mensaje poderoso: "Recuerden que cada vez que se superan, se están convirtiendo en la mejor versión de ustedes mismos. ¡Los felicito por su actitud!"

Indicaciones para el Gran Final: El Post-Test

El docente informa que la próxima sesión será nuestra última y es muy especial porque será nuestro **post-test de aptitud física**. Es la oportunidad de medir todo el progreso que han logrado desde la primera evaluación. No es una competencia; es una celebración de su progreso. Recuerden la primera vez que hicimos las pruebas; ahora verán de lo que son capaces después de todo este esfuerzo. Confíen en su cuerpo. Han entrenado duro, han mejorado su velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. El post-test es simplemente la forma de confirmar lo que ya saben: que son más fuertes y capaces que antes. ¡Un último gran esfuerzo! Dense la oportunidad de dar lo mejor de sí en cada prueba, con la misma dedicación que han mostrado hasta ahora.

"Estoy muy orgulloso del camino que han recorrido. ¡Nos vemos en la próxima sesión para que celebren sus logros en el post-test!"

Estudiante practicante

Sesión de aprendizaje

13.- "EVALUACIÓN POST TEST DE APTITUD FÍSICA "

Datos informativos:

13.1 Institución Educativa	: Dr. José Antonio Encinas Franco
13.2 Lugar	: Tacna
13.3 Área	: Educación Física
13.4 Ciclo	VII
13.5 Grado y sección	: 5° B
13.6 Docente Practicante	: Henry Yony Sacari Candia
13.7 Nivel	: secundaria
13.8 Fecha	: 11/11 del 2024

Propósitos de aprendizaje			
Competencias/Capacidades	Desempeños	Evidencia de aprendizaje	
<p>Se desenvuelve de manera autónomas a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente <p>Assume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.</p> <p>Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.</p> <p>Aplica su pensamiento estratégico en acciones tácticas en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo en actividades deportivas asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo</p>	<p>Los estudiantes participan en una evaluación post-test de aptitud física para medir su progreso. Utilizando las mismas pruebas y protocolos del pre-test, los alumnos demuestran el desarrollo de sus capacidades físicas, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad y la agilidad.</p>	
		Instrumento de evaluación	
		Test para la realización de las pruebas de aptitud física	

Objetivos y Materiales	
Objetivos del post test	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<p>Medir el progreso: Determinar si los estudiantes han mejorado significativamente en las cuatro dimensiones trabajadas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) en comparación con su nivel inicial.</p> <p>Identificar fortalezas y debilidades: Permitiendo a los estudiantes y al profesor conocer en qué áreas han obtenido mejores resultados y en cuáles necesitan seguir trabajando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conos, platillos. ○ Marcadores y un silbato. ○ Balones de todo tamaño. ○ Espacio libre cancha de futbol. ○ Cronometro. ○ Música bariada.

Momentos de la sesión de aprendizaje	
Inicio:	Tiempo aproximado: 10 min
<p>El docente saluda a los estudiantes con un mensaje de bienvenida especial: "¡Bienvenidos a nuestra última sesión! Hoy es un día muy importante y emocionante, porque no se trata de entrenar, sino de celebrar su esfuerzo. Vamos a realizar nuestro post-test de aptitud física, la gran final de nuestro proyecto". Con música enérgica y motivadora, el docente crea un ambiente positivo. A continuación, el docente, explica: "El objetivo de hoy no es competir, sino medir todo lo que han logrado. Usaremos las mismas pruebas del primer día para que vean de primera mano lo mucho que han mejorado en resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad".</p> <p>Calentamiento: Preparándonos para Medir el Progreso:</p> <p>¡A calentar! El docente enfatiza la importancia de un buen calentamiento: "Antes de empezar, vamos a preparar nuestro cuerpo para rendir al máximo. Un calentamiento adecuado es clave para que puedan mostrar todo su potencial en cada prueba".</p> <p>El juego de la secuencia: Se retoma el juego de la "serpiente de ejercicios" para calentar todo el cuerpo de forma lúdica. Los estudiantes se colocan uno detrás del otro y el primero inicia un movimiento (ej. sentadillas, estiramiento de cuádriceps, talones al glúteo) que los demás imitan. Esto sirve para activar los músculos y las articulaciones de manera progresiva.</p> <p>Simón dice... ¡muévete!: El docente guía el calentamiento con un Simón dice" adaptado, usando movimientos de preparación específicos para las pruebas que realizarán ("Simón dice... haz un trote suave en tu lugar", "Simón dice... estira tus isquiotibiales, "Simón dice... haz 10 saltos de estrella").</p> <p>Reflexión y Diálogo:</p>	

"Ahora que hemos entrado en calor y estamos listos, quiero que pensemos en lo que haremos hoy:"

- ¿Qué expectativas tienen para sus resultados hoy, comparados con el primer día?
- ¿Creen que el esfuerzo que pusieron en el entrenamiento realmente se verá reflejado en los resultados? ¿Por qué?
- ¿Qué se siente al saber que están a punto de comprobar sus propios logros?

"¡Gracias por sus ideas! Ahora, listos para empezar nuestro post-test y celebrar su increíble progreso."

Desarrollo

Tiempo aproximado: 70 min

Medición de las Medidas Antropométricas:

- El docente organiza a los estudiantes en grupos pequeños.
- Medir el peso y talla.
- Registrar los datos en las hojas de registro.



Pruebas de Aptitud Física:

• Resistencia:

El docente evalúa la resistencia aeróbica de los estudiantes a través del Test de Cooper. El objetivo es que cada estudiante corra la máxima distancia que pueda en un periodo de 12 minutos.



• Fuerza:

El docente evalúa la fuerza y la resistencia muscular a través de dos ejercicios clave. Primero, mediremos la fuerza del tren superior con las flexiones de brazo, contando el máximo de repeticiones correctas que se puedan hacer en un minuto. Luego, haremos lo mismo con los abdominales para evaluar la fuerza del tronco.

• Velocidad:

El docente evalúa la velocidad de desplazamiento de los estudiantes a través de un Test de 40 metros. El objetivo es registrar, en segundos y centésimas, el tiempo que cada uno tarda en completar la distancia. Esto nos permitirá tener un indicador claro de su rapidez.

• Flexibilidad:

El docente evalúa la flexibilidad utilizando el banco de sit-and-reach. Con los estudiantes sentados y los pies apoyados en la base del banco, medirá la máxima distancia, en centímetros, que logran alcanzar con los dedos hacia adelante. Este método nos permitirá obtener una medición objetiva y estandarizada.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min
<p>Vuelta a la Calma y Reflexión Corporal</p> <p>El docente les felicita diciendo: "¡Excelente trabajo a todos! Se ha demostrado su esfuerzo en cada prueba. Ahora, es momento de agradecer a nuestro cuerpo por la fuerza y la energía que nos ha dado. Vamos a realizar estiramientos estáticos. Relajen los músculos y sientan cómo la tensión se disipa. Cierren los ojos un momento. Inhalen la satisfacción por sus logros y exhalen cualquier cansancio. Permitan que la tranquilidad inunde cada parte de su ser."</p> <p>Reflexión y Diálogo: Antes de irnos, subamos al podio de la reflexión para celebrar todo lo que han conseguido. Miren sus resultados en la ficha del post-test.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué diferencia notan entre sus resultados de hoy y los del pre-test? ○ ¿Cuál de sus mejoras los hace sentir más orgullosos y por qué? ○ ¿Qué valor creen que tiene esta experiencia para su vida y su salud?" <p>Agradecimientos y un Adiós de Corazón</p> <p>El docente se despide indicando que ha llegado el momento de decir adiós. No me llevo en el corazón solo sus resultados, sino el recuerdo de su compromiso, su disciplina y su inmensa capacidad de superación. Gracias por permitirme ser parte de este viaje.</p> <p>Y mientras me despido, quiero que se lleven este pensamiento: Nunca es tarde para perseguir un sueño. Yo, su profesor, también soy un estudiante. He vuelto a la universidad, y este proyecto que hemos hecho juntos es mi tesis. Con cada uno de sus saltos, con cada flexión y con cada esfuerzo, ustedes me han ayudado a cumplir mi sueño. Han sido mis datos, mi inspiración y la prueba viviente de que el esfuerzo rinde frutos.</p> <p>Así que, no importa de dónde vengan o cuál sea su camino, recuerden que la única limitación está en la mente. Sigán entrenando su cuerpo y, sobre todo, sigán entrenando su mente.</p> <p>Este no es un adiós, es un 'hasta siempre'. Gracias, infinitas gracias por todo.</p>	

Anexo 3: Galería fotográfica – pre test

Fotos de Pre test







Fotos de las sesiones realizadas













Anexo 4: Fotos de post test













Apéndice A
Instrumento de Recolección de datos
TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

APELLIDOS Y NOMBRES:

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

EDAD:

TALLA:

PESO:

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO			
FUERZA	PLANCHAS			
	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	SEAT AND REACH			
RESISTENCIA	COOPER			

Fecha iniciat. / /

Fecha final. / /

Ficha Técnica del Instrumento	
Nombre del Instrumento	Escala de valoración de Aptitud Física
Autor	Gloria Pérez
Procedencia	Perú
Propósito	Determinar la aptitud física de los estudiantes del quinto grado del nivel secundario.
Significación	La puntuación considerada según el número de ítems, para la puntuación máxima se considera alta con una máxima de 3 y se asume baja con una puntuación de 1.
Grupo de referencia (población destinataria)	Dirigido a los estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa del distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa Tacna 2024 quienes son los principales e importantes autores en el presente estudio.
Extensión	Consta de 7 ítems donde el docente deberá seleccionar 1= Necesita mejorar, 2= Aceptable, 3= Destacado. Según la realidad del contexto de los estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa del distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa Tacna 2024
Baremo	<p>Velocidad (prueba de velocidad de 40mts) Necesita mejorar [10 -20 seg.] Aceptable [7 a 10 seg.] Destacado [1 a 6 seg.]</p> <p>Fuerza (prueba de planchas y abdominales) Necesita mejorar [1 -20 en 1 min.] Aceptable [20 a 40 en 1 min.] Destacado [40 a 60 en 1 min.]</p> <p>Resistencia (prueba de test de Cooper de 12 min.) Necesita mejorar [12 -23 x150 mts.] Aceptable [24 a 35 x150 mts.] Destacado [36 a 45 x150 mts.]</p> <p>Flexibilidad (prueba de test de Seat and Reach) Necesita mejorar [4 -8 cm.] Aceptable [9 a 13 cm.] Destacado [14 a 18 cm.]</p>

Base de datos

APTITUD FISICA																								
n	Talla (m)	Peso(kg)	género	D1:VELOCIDAD		D2:FUERZA						D3:FLEXIBILIDAD		D4:RESISTENCIA		d1	d2	d3	d4	v				
				Desplazamiento(s)		Planchas(min)		Abdominales (min)		Hiper extensiones		Salto		SEAT ANDREACH							Cooper			
1	1.55	48.36	F	10.34	1	20	2	11	1	9	1	0.23	1	38	3	1253	1	1	5	3	1	10		
2	1.64	65.1	M	7.41	2	37	2	17	1	13	2	0.45	3	27	2	2215	1	2	8	2	1	13		
3	1.54	70.92	F	10.19	1	29	2	14	1	11	1	0.28	2	33	2	1460	2	1	6	2	2	11		
4	1.74	68.28	M	8	2	14	1	13	1	9	1	0.4	3	38	3	1435	1	2	6	3	1	12		
5	1.57	52.86	F	9.85	2	18	1	11	1	7	1	0.35	2	42	3	1440	1	2	5	3	1	11		
6	1.62	60.9	F	10.82	1	10	1	8	1	6	1	0.33	2	39	3	670	1	1	5	3	1	10		
7	1.53	50.92	F	10.53	1	33	2	15	1	11	1	0.27	1	38	3	1473	1	1	5	3	1	10		
8	1.74	108	M	11.35	1	5	1	5	1	4	1	0.26	1	12	1	470	1	1	4	1	1	7		
9	1.64	62.48	F	10	1	22	2	13	1	9	1	0.3	2	22	1	679	1	1	6	1	1	9		
10	1.76	58.4	M	7.88	2	26	2	16	1	11	1	0.27	1	19	1	1670	2	2	5	1	2	10		
11	1.52	53.72	F	10	1	21	2	15	1	12	1	0.3	2	34	2	1683	2	1	6	2	2	11		
12	1.6	64.46	F	12.32	1	7	1	11	1	7	1	0.26	1	45	3	670	1	1	4	3	1	9		
13	1.52	82.2	F	12.78	1	10	1	9	1	7	1	0.16	1	19	1	780	1	1	4	1	1	7		
14	1.71	76.8	M	10.63	1	27	2	14	1	11	1	0.35	2	31	2	1117	1	1	6	2	1	10		
15	1.55	58.54	F	10.22	1	33	2	15	1	13	2	0.27	1	39	3	890	1	1	6	3	1	11		
16	1.72	96.28	M	10.41	1	12	1	12	1	8	1	0.24	1	24	2	1112	1	1	4	2	1	8		
17	1.46	45.32	F	9.63	2	22	2	15	1	11	1	0.27	1	33	2	1045	1	2	5	2	1	10		
18	1.54	56.78	F	10	1	26	2	13	1	10	1	0.26	1	30	2	1370	1	1	5	2	1	9		
19	1.55	50.28	F	11.62	1	23	2	14	1	11	1	0.17	1	40	3	880	1	1	5	3	1	10		
20	1.56	51.72	F	10.85	1	23	2	14	1	11	1	0.33	2	24	2	1220	1	1	6	2	1	10		
21	1.59	57.88	M	7.84	2	27	2	17	1	18	2	0.32	2	17	1	2210	2	2	7	1	2	12		
22	1.73	79.38	M	8.47	2	23	2	17	1	14	2	0.3	2	16	1	1253	1	2	7	1	1	11		