

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO**



**“APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA
CORREGIR POSTURA CORPORAL EN LOS ALUMNOS
DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
N° 32223 DE AMARILIS”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

EDUCACIÓN PARA LA DIVERSIDAD SOCIAL Y CULTURAL

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE DOCTOR
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

TESISTA:

DAVID ERMILO MENDIETA DELGADO

ASESOR:

DR. MANUEL ROBERTO BLANCO ALIAGA

**HUÁNUCO – PERÚ
2021**

Dedicatoria:

A mi familia:
siempre presente
en mis retos y desafíos.

AGRADECIMIENTO

Expreso especial agradecimiento:

A mis colegas de estudio por su apoyo proporcionándome referencias bibliográficas.

En la misma medida la Plana Docente de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, por su motivación constante para seguir en la línea de la investigación.

A mis estudiantes, que formaron parte de la muestra, por su disposición para responder con objetividad las preguntas planteadas en la encuesta.

RESUMEN

La investigación centró su atención en el logro del siguiente objetivo general: Demostrar el índice de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis. Para alcanzar tal objetivo se hizo uso de dos métodos fundamentales: la observación y el experimental. El primero ayudó a encontrar problemas y el segundo aplicar la variable independiente para la mejora de la postura corporal. Párrafos más adelante se definió, el tipo de investigación, que por la naturaleza de la investigación fue de tipo aplicada. La razón fue porque, el problema establecido requiere de una solución práctica, bajo este marco, con la aplicación de la Gimnasia educativa se busca la corrección de la postura corporal en los alumnos. Determinado el objetivo, los métodos y el tipo de estudio se arribó al siguiente resultado: Primero; en un 99.85 % se demostró que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura. Segundo; En un 0,15 % se demostró que no hubo influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal. En consecuencia, En base a los resultados del trabajo de campo se comprobó que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal, además en la mejora de movimientos articulares, de la capacidad aeróbica y de la plasticidad corporal

Palabras clave: Aprendizaje, conocimiento, capacidad, pedagogía.

ABSTRACT

The research focused its attention on the achievement of the following general objective: To demonstrate the index of influence of educational gymnastics in the correction of body posture in the students of the VII cycle of the Educational Institution N ° 32223 of Amarilis. To achieve this objective Two fundamental methods were used: observation and experimental. The first helped to find problems and the second applied the independent variable to improve body posture. Paragraphs later, the type of research was defined, which by the nature of the research was applied. The reason was because the established problem requires a practical solution, under this framework, with the application of educational gymnastics, the correction of body posture in students is sought. Determined the objective, the methods and the type of study, the following result was reached: First; 99.85% showed that there is a significant influence of educational gymnastics in correcting posture. Second; In 0.15% it was shown that there was no significant influence of educational gymnastics in correcting body posture. Consequently, based on the results of the field work, it was found that there is a significant influence of educational gymnastics in correcting body posture, in addition to improving joint movements, aerobic capacity and body plasticity.

Key words: Learning, knowledge, ability, pedagogy.

RETOMAR

A pesquisa centrou a sua atenção no cumprimento do seguinte objetivo geral: Demonstrar o índice de influência da ginástica educativa na correção da postura corporal em alunos do VII ciclo da Instituição de Ensino nº 32223 de Amarilis. Para atingir este objetivo, foram utilizados dois métodos fundamentais: observação e experimental. O primeiro ajudou a encontrar problemas e o segundo aplicou a variável independente para melhorar a postura corporal. Parágrafos a seguir, foi definido o tipo de pesquisa, que pela natureza da pesquisa foi aplicada. O motivo foi porque o problema estabelecido exige uma solução prática, neste quadro, com a aplicação da ginástica educativa, busca-se a correção da postura corporal dos alunos. Determinado o objetivo, os métodos e o tipo de estudo, chegou-se ao seguinte resultado: Primeiro; 99,85% mostraram que existe uma influência significativa da ginástica educativa na correção postural. Segundo; Em 0,15% foi demonstrado que não houve influência significativa da ginástica educativa na correção da postura corporal. Conseqüentemente, com base nos resultados do trabalho de campo, constatou-se que existe uma influência significativa da ginástica educativa na correção da postura corporal, além de melhorar os movimentos articulares, a capacidade aeróbia e a plasticidade corporal.

Palavras-chave: Aprendizagem, conhecimento, habilidade, pedagogia.

ÍNDICE		
		Pág.
Dedicatoria		I
Agradecimiento		II
Resumen		III
Abstract		IV
Índice		VI
Introducción		VIII
CAPÍTULO I DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN		
1.1.	Fundamentación del problema de investigación	11
1.2.	Justificación e importancia	17
1.3.	Viabilidad	17
1.4.	Formulaciones del problema	18
1.4.1.	Problema general	18
1.4.2.	Problema específicos	18
1.5.	Formulación de objetivos	19
1.5.1.	Objetivo general	19
1.5.2.	Objetivo específicos	19
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO		
2.1.	Antecedente	20
2.2.	Bases teóricas	31
2.3.	Bases conceptuales	38
2.4.	Bases filosóficas	42
2.5.	Bases epistemológicas	44
2.6.	Bases antropológicas	45
CAPÍTULO III. SISTEMA DE HIPÓTESIS		
3.1.	Formulación de hipótesis	47
3.1.1.	Hipótesis general	47
3.1.2.	Hipótesis específicas	47
3.2.	Operacionalización de variables.	48
3.3.	Definición de términos operacionales	50
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO		
4.1.	Ámbito	51
4.2.	Tipo y nivel de investigación	51
4.2.1.	Tipo de investigación	51
4.2.2.	Nivel de investigación	51
4.3.	Población y muestra	52
4.3.1.	Descripción de la población	52

4.3.2.	Muestra y método de muestreo	52
4.3.3	Criterios de inclusión y exclusión	53
4.4.	Diseño de investigación	54
4.5.	Técnica e Instrumentos	55
4.5.1.	técnicas	55
4.5.2.	Instrumentos	55
	a. Validación y confiabilidad de los instrumentos	56
	b. Confiabilidad de los instrumentos	58
4.6.	Técnica para el procesamiento y análisis	58
4.7.	Aspectos éticos	59

CAPÍTULO IV		
RESULTADO Y DISCUSIÓN		
4.1.	Análisis descriptivos	61
4.2.	Análisis inferenciales y contrastación de hipótesis	124
4.3.	Discusión de resultados	127
4.4.	Aporte de la investigación	129
	CONCLUSIONES	130
	SUGERENCIAS	131
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	132
	ANEXOS	133
	ANEXO 01. Matriz de consistencia	135
	ANEXO 02. Consentimiento informado	137
	ANEXO 03. Instrumentos	139
	ANEXO 04. Confiabilidad del instrumento	158
	ANEXO 05. Formato de validación de los instrumentos por jueces o juicio de expertos	160

INTRODUCCIÓN

Son muy escasas en nuestro medio, investigaciones sobre estas dos variables, situación objetiva que explica lo novedoso que significa haber hecho un estudio de la influencia de la gimnasia educativa sobre la postura corporal, pues, generalmente debe comprenderse a esta actividad como una práctica dirigida a la mejora estética, a lo sumo de la salud.

Por otro lado, la razón que nos condujo a trabajar estos dos temas es sustentar que las personas, que cumplen en paralelo dos funciones, uno como entrenadores en los gimnasios otro, como docente, tienen una mirada educativa de la gimnasia, la relacionan con su contribución en el aprendizaje, estabilidad emocional y una buena postura corporal para el estudio.

La contribución sustancial de la investigación, es haber logrado sensibilizar a los estudiantes de la importancia que tiene la gimnasia educativa para la mejora de su ser como personas y como alumnos, esto es, a partir de esta actividad, también se construye ciudadanía y se logra aprendizajes significativos.

Letras arriba se señala las dos variables de estudio: La gimnasia educativa y la postura corporal. La gimnasia educativa, según Villarroel (2017) “La Gimnasia Educativa tiene como tareas principales el elevar la capacidad de rendimiento físico, fortalecer la salud y formar rasgos morales y volitivos de la personalidad” (p. 23), esto se limita a la postura corporal, sino que va mucho más allá. Además, señala Husson (2008) “En la práctica de la gimnasia se alterna la destreza (movimiento técnicamente bien ejecutado) con la habilidad (uso inteligente de esa destreza). (p. 6), implica que las habilidades y destrezas están estrechamente relacionadas por su necesaria alternancia en las prácticas corporales y motrices. A su vez tenemos a Bisquertt (2018) que nos dice: “Al igual que las técnicas del trabajo

manual la gimnasia educativa envuelve una técnica: creada por el hombre, sistematizada, a base anatomofisiológica, con ejercicios · seleccionados”. (p. 7). Significa que la gimnasia es el resultado de la práctica humana, como producto de su evolución social, racional y fisiológica.

La segunda variable es la postura corporal, al respecto Jiménez. y Tercedor (2000), señalan “... es la composición de las posiciones correctas de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”. (p. 67). Es la armonía de posiciones entre cada una de nuestras articulaciones.

Cantó (2008) con mucha propiedad dice: “La postura corporal es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las veinticuatro horas del día y durante toda su vida”. (p. 124). Ciertamente, todos los seres humanos por naturaleza tenemos una postura corporal, correcta o no pero está con nosotros. Según Casimiro (2015) “Para poder establecer programas de mejora de la higiene postural es preciso conocer los hábitos posturales de los escolares, así como tener en cuenta si son capaces de percibir y conocer la situación del raquis” (p- 56). El encargado de diseñar e implantar el programa es el docente, que ayudará mucho en la mejora de postura corporal del alumno. Rodríguez (2017) “En el ámbito educativo adquiere gran importancia la posible intervención sobre aquellas deformidades del raquis que no han adquirido el grado de estructuración. Por tanto, el profesor trabajará sobre las deformidades posturales y, sobre todo, dada su alta prevalencia, en las actitudes cifóticas” (p. 65). Este problema el docente debe tratarlo oportunamente antes que se complique, para ello debe definir qué actividades pueden realizar el alumno en las clases de Educación Física

A su vez el trabajo de investigación tuvo la siguiente estructura:

I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Donde incluimos la descripción del tema-problema a solucionar: incorrecta postura corporal en estudiantes.

II. ASPECTOS OPERACIONALES

En esta parte formulamos el problema general, a través de un enunciado, en seguida los problemas específicos, y así sucesivamente la hipótesis y los objetivos.

III. MARCO TEÓRICO

Incluimos los antecedentes, investigaciones relacionados con la nuestra, la base teórica, la misma que comprende las teorías sobre las variables y las dimensiones.

IV. ASPECTOS METODOLÓGICOS

En la metodología, se parte del ámbito de estudio, luego se estableció el tipo de investigación, siendo la aplicada, en seguida el nivel, que fue el explicativo, porque se aplicó la gimnasia educativa para la mejora de la postura corporal. Además, se buscó las causas que generan la postura corporal inadecuada de los estudiantes. Determinamos luego de un análisis exhaustivo que el tipo de diseño más adecuado para encaminar el proceso de investigación fue el EXPERIMENTAL con preprueba – postprueba.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema

El trabajo de investigación se desarrolló con la noción de postura corporal, Neiva de Oliveira et al (2018), "Noción que apareció tras un largo proceso en el que neurólogos y psicólogos se preguntaron acerca de la formación, percepción y constitución del cuerpo, como parte del desarrollo de la personalidad". (p. 34)

Hay que entender a los ejercicios, no solo como una actividad física individual, sino una actividad que se realiza en estrecha relación con otros individuos en estrecha relación con su entorno. Quien realiza ejercicios es un ser humano activo, motivado, en movimiento que recibe la influencia de su medio ambiente como el medio ambiente interpersonal recibe influencia del individuo. Los ejercicios están estrechamente ligados o relacionados con el significado con la correcta postura corporal y el funcionamiento sano del cuerpo o del organismo.

El tema fue tratado desde varias apreciaciones, el mismo que incluye los siguientes factores: el fisiológico, el mecánico, el psicológico y el estético. El significado para llegar a la prevención de la, es decir para no llegar a incapacidades crónicas es vinculante, por eso hay que tener presente que

varias investigaciones de expertos en la materia manifiestan que la postura de la persona adulta surge bajo la influencia de los siguientes parámetros: el hábito, la herencia y la enfermedad.

Siendo la realidad corresponde a los docentes de la Educación Básica Regular donde debe intervenir, considerando los hábitos de vida, como en la alimentación, los ejercicios, sus relaciones interpersonales etc.

La correcta postura como resultado de diversas maneras de hacer actividades físicas, como los ejercicios en específicos dirigidos a corregir la postura corporal. El hombre, señalan los estudios serios que desde los cuatro que hasta los trece, incluyendo los catorce años, desarrollan su psicomotriz en relación directa con sus estados emocionales y afectivas, sin que ello signifique que los mayores de catorce años no lo hagan, el desarrollo psicomotriz también tiene una repercusión importante en la socialización de los niños, adolescente y la juventud, es decir, la actividad física como la gimnasia educativa se orienta hacia la formación integral del estudiante. Es necesario también señalar que, según los tratadistas en gimnasia educativa, a partir de los catorce años, el un mayor porcentaje se adquiere una postura corporal que para corregirla es difícil, salvo que se trabaje metódica y técnicamente, es aquí que adquiere mayor importancia el conocimiento de los profesores de métodos y técnicas que ayude al estudiante a recuperar o modificar la postura corporal correcta. Claro está, que no es suficiente conocer la anatomía del cuerpo humanos, que no basta realizar actividades físicas o asistir a los gimnasios, sino para corregir una postura incorrecta, el profesor tiene que saber aplicar correcta, adecuada y oportunamente los métodos y técnicas de la gimnasia educativa

Es indudable que la postura corporal tiene un lugar significativo en la educación integral de los alumnos y de las alumnas, a esta educación integral aporta sustancialmente la gimnasia educativa, porque tiene como propósito intervenir también en la educación y formación social, mental y psicológica del estudiante. Después que se cumple con este propósito el alumno y la alumna, tendrá una salud mental y física que le ayudará a incorporarse con inteligencia interpersonal con su entorno escolar, de la comunidad y de la sociedad. Además, tendrá la habilidad y capacidad de intervenir con inteligencia interpersonal, inteligencia emocional y habilidades blandas con éxito. Debemos añadir que la educación integral del educando tiene su influencia en la práctica deportiva, en ella participará con respeto, tolerancia y empatía.

Los factores que forman parte de la postura corporal son enseñados y trabajados en el nivel de Educación Básica Regular, fundamentalmente en la educación primaria, el aprendizaje de la correcta postura corporal trasluce o se muestra en la edad de la adolescencia. La gimnasia educativa, para el logro de una buena postura considera el estiramiento de los huesos, fortalecimiento y engrosamiento de los músculos. Se debe incluir en este estudio la teoría que la gimnasia educativa es una actividad que se relaciona directamente con el aprendizaje del estudiante, en el ámbito de la adquisición de conocimientos, habilidades para solucionar problemas académicos, destrezas para lograr competencias y capacidades para tener un buen desempeño escolar en todo tipo de práctica deportiva.

En consecuencia, el profesor tiene la delicada responsabilidad de hacer de la educación física una herramienta que también mejore la estética corporal del educando, mejore la estética de su pensamiento y la estética de su

interrelación con la sociedad, entendida la estética corporal, de pensamiento y social como la elegancia del cuerpo humano, la elegancia del pensamiento y la elegancia de comunicarse con la sociedad. Cuando la gimnasia educativa cuando llega contribuir a la educación integral del educando, cuando logre la formación estética y cuando logre la mejora de la postura adecuada en los educandos, entonces habrá cumplido su finalidad: mejorar la calidad en los servicios educativos.

Las clases para la mejora de la postura corporal, tienen que ser incluidas en el plan de estudios o sesiones de aprendizaje, formar parte del diseño curricular por todos los aportes párrafos atrás señaladas. Así mismo, su implantación, ejecución o práctica de la gimnasia educativa debe hacerse a través de las estrategias de aprendizaje colaborativo, participativo y activo. Además, es importante y necesario hacer una evaluación en el proceso y en resultado de la enseñanza de la gimnasia educativa, si los resultados no responden a los estándares esperados entonces es necesario e indispensable la retroalimentación, decirle a los alumnos con toda la sinceridad sus avances y logros como sus dificultades, ser muy precisos en las actividades físicas que se deben hacer nuevamente, el docente debe ser preciso y completamente específico y oportuno en el proceso de retroalimentación.

Para tener logros del proceso de retroalimentación, el docente tendría que hacer uso de técnicas, estrategias y métodos sobre el aprendizaje y trabajo escolar en equipo, colaborativo y cooperativo, esto porque la gimnasia educativa aplicado a estudiantes para la mejora de la adecuada postura corporal se hace con la intervención de más de dos alumnos. La postura corporal siendo una característica con particularidades específicas de cada

educanda necesita un trabajo colaborativo, mínimo con la orientación del profesor, esta manera de entender la aplicación de la gimnasia educativa tiene repercusión en la comunicación asertiva, emociones afectivas, y comportamientos solidarios. Como podemos ver la gimnasia educativa no solo se relaciona con postura corporal, sino que va mucho más allá, incluye la inteligencia kinestésica, ayuda a superar el temor, la vergüenza y la inhibición, esto es más posible si el docente utiliza el aprendizaje cooperativo. La gimnasia deportiva hace que el estudiante sea un alumno educado, respetuoso y correcto, emocionalmente inteligente y socialmente tolerante.

Bajo la orientación del educador, hoy llamado también motivador o mediador, los estudiantes participan con entusiasmo y responsabilidad en la gimnasia educativa, llegan a tener una adecuada y correcta postura corporal, su participación en clase de educación física es activa, bajo los parámetros de una educación informativa, formativa y transformadora, por otro lado, el docente está en la obligación de hacer que el aprendizaje de estrategia para una buena postura corporal debe modificar su conducta.

Muchas veces durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje también el estudiante debe tener la capacidad de aprender a leer las imágenes que se muestran con el lenguaje no verbal, quiere decir hacer lectura de los gestos deportivos positivos, que se muestran como imágenes a ser imitadas, entre ellas se tiene la imagen de un deportista o atleta respetuoso del fer play, de los valores deportivos y la imagen de quienes evitan conflictos dentro del campo deportivo.

El rol del docente de Educación Física para aportar en la mejora postura corporal es importante para trabajar, esperar y seguir el

proceso de crecimiento de sus alumnos; toma decisiones porque se fija en detalles de importancia y facilita el fluir continuo de las energías que sus alumnos están dispuestos a derrochar en la práctica de la postura corporal de que son capaces. En la educación secundaria, algunas veces, se sufre el desaliento al comprobar aquello que para uno tiene interés y justificación, puede diluirse cuando se trate de hacer propuestas de postura corporal en los alumnos. No es fácil crear un clima favorable para la actividad, puede que en las primeras etapas se tenga que centrar en estrategias favorables (spinning, gimnasia educativa, aeróbicos, ejercicios localizados, baile, crossfit etc.) que permiten en un futuro ir logrando con menor resistencia. (Salas, 2017, p. 123)

En la Institución Educativa N° 32223 “Mariano Dámaso Beraún” de Paucarbamba, Distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, se ha observado que los estudiantes del VII ciclo de secundaria, muestran inadecuadas posturas corporales en la forma de sentarse, caminar; escriben recostados en la carpeta; sentarse encorvados; abdomen prominente; hombros inclinados hacia un lado, etc. cualquier postura que fuerce nuestro cuerpo a adoptar una posición incómoda, aumenta la tensión muscular y el riesgo de compresión de los nervios del área del cuello y los hombros, lo que puede conllevar a sufrir problemas en la columna vertebral, brazo y mano; convirtiéndose en un riesgo potencial para la salud.

1.2. Justificación e importancia de la investigación

En el trabajo de investigación se tomó a consideración la importancia que tiene la postura corporal, al momento de realizar las actividades cotidianas como sentarse, caminar, correr, saltar, trotar, bailar, asearse, agacharse. Relacionados con la gimnasia educativa, donde la educación física tiene el propósito de contribuir a tener una adecuada postura en los movimientos comunes diarios de nuestras actividades y la formación integral de los estudiantes de VII ciclo a fin de que ellos adopten las adecuadas posturas corporales.

1.3. Viabilidad de la investigación

Nuestra investigación fue posible a pesar de la situación en la que nos encontrábamos, de confinamiento por la pandemia del COVID 19, se realizó bajo la aplicación de la plataforma virtual zoom cumpliendo los protocolos de higiene personal, desinfección continua y fue viable gracias al apoyo e involucramiento de la comunidad educativa padres, maestros y alumnos nos brindaron su apoyo incondicional para aplicar nuestra investigación.

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Cuál es el grado de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis?

1.4.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el grado de influencia de los movimientos articulares en la alineación simétrica de la postura corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223?

- b) ¿Cuál es el grado de influencia del desarrollo locomotor en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223?

- c) ¿Cuál es el grado de influencia las habilidades motoras influyen en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223?

1.5. Formulación de objetivos

1.5.1. Objetivo general

Demostrar el grado de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

1.5.2. Objetivos específicos

- a) Comprobar el grado de influencia de los movimientos articulares en la alineación simétrica de la postura corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

- b) Determinar el grado de influencia del desarrollo locomotor en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

- c) Demostrar el grado de influencia de las habilidades motoras en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

➤ **A nivel internacional**

Moreno, A., Nacipucha, K. y Tapia, D. (2010). *Valoración postural de los niños de la Unidad Educativa Federico Proaño; y, Programa de Intervención Educativa*, (Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca – Ecuador).

El presente informe de tesis de investigación valoración postural tuvo como objetivo promocionar salud, a través de una postura correcta mediante la valoración postural; y, a la vez contribuir al desarrollo de conocimientos, actitudes; y, prácticas saludables, en los niños de primero a séptimo de educación básica de la “Unidad Educativa Federico Proaño” de la Ciudad de Cuenca – Ecuador durante el periodo lectivo 2009-2010.

Para llevar a cabo el levantamiento de datos correspondiente se realizó la técnica del fichaje y una ficha de evaluación postural; y, se emplearon técnicas de evaluación como: la prueba de la plomada, test de Adams y test de Schubert, además se utilizaron materiales complementarios para la mismas como: tabla postural, tabla podal, tallímetro, plomada, cinta métrica y una balanza, todo esto nos sirvió de ayuda para realizar la evaluación respectiva.

El enfoque fue el manejo fisioterapéutico y kinético. Luego del análisis respectivo al universo de nuestro estudio, detectamos la presencia de varias alteraciones de postura entre las cuales tenemos: Escoliosis, Hipercifosis, Hiperlordosis y Pie plano. (Moreno, Nacipucha y Taapia, 2010, p, 1)

Conclusión:

Existe un alto grado de desconocimiento por parte de los estudiantes sobre los límites de las alteraciones posturales; los problemas que generan una inadecuada postura, no mantener una buena postura, las cargas repetidas.

Los docentes por su lado los profesores de educación física poseen un grado importante de conocimiento sobre las estrategias para lograr posturas corporales adecuadas.

Finalmente se visualiza el limitado apoyo a la mejora de la postura corporal de los niños, esto es notorio en la escasa o casi nula existencia del mobiliario con el que cuenta la escuela no es ergonómico.

Peña, D. (2014), *Propuesta metodológica para el mejoramiento postural por medio de la actividad física planeada en los estudiantes del ciclo 4 del curso 401 del Colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna.* (Tesis de licenciatura, Universidad Libre de Colombia).

El propósito de esta investigación es la de mejorar, proponer, diseñar, analizar, evidenciar y construir una propuesta que permita aclarar algunos de los interrogantes respecto a la postura corporal, que es ya de hecho un interrogante a responder personalmente.

Se realizó una observación detallada de la población y con esta técnica de recolección de información además de encuestas y un test postural (mirar anexos) se pudo encontrar

la problemática que evidencio que todo el salón tiene malos hábitos posturales y que más del 40% ósea más de 16 estudiantes presenta alguna anomalía postural(mirara anexo 1); desde el primer momento en que se tuvo contacto directo con los estudiantes se empezaron a encontrar problemas posturales en muchos de ellos, y la manera como se acostumbran a realizar sus diferentes actividades diarias, sin tener conciencia del como lo hacen (sentarse, poner atención, escribir, correr, etc.).

Esta investigación tuvo el enfoque cualitativos y cuantitativos que permitieron describir a la población y esclarecer el proceso de mejoramiento para cada sujeto de estudio y comprobar de esta manera que la actividad física planeada, especifica y con un objetivo claro y contundente permitirá mejorar la calidad de vida de una población. (Peña, 2014, p. 4)

Conclusiones:

En claro la mejora de los hábitos posturales de la población de estudio, una malas postura genera patologías posturales y una correcta y adecuada postura mejora los hábitos de postura.

Respecto a la teoría sobre hábitos corporales se concluye que la poca o nula actividad física es un aspecto que genera la adquisición de patologías posturales, esta realidad es resultado del trabajo de campo, es decir de la de la segunda encuesta realizada (ver anexos).

El Estado a través del ministerio correspondiente debe incorporar más números de horas a la asignatura de Educación Física, y con ella llegar a generar un cambio en la postura corporal.

Guevara, J. (2013), *Corrección de los defectos posturales y su influencia en las desviaciones que representan en la columna, de los niños de segundo y tercer año de educación básica, de la escuela Lauro Damerval Ayora N° 1, de la Ciudad de Loja*, (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja – Ecuador).

La presente investigación pretende establecer una propuesta alternativa de "corrección de los defectos posturales y su influencia en las desviaciones que presentan en la columna, de los niños de segundo y tercer año de educación básica, de la escuela Lauro Damerval Ayora N° 1 de la ciudad de Loja, período académico 2012 – 2013.

En metodología a través de la observación, investigación, evaluación y recopilación de la información, para la elaboración de la estructura metodológica de la caracterización de los defectos posturales y su influencia, buscando lograr la corrección de la columna de los niños, en sus categorías de desarrollo

El enfoque fue cuantitativo, que tuvo el siguiente procedimiento: la observación, proceso de investigación, evaluación y recopilación de la información, para la elaboración de la estructura metodológica de la caracterización de los defectos posturales y su influencia, buscando lograr la corrección de la columna de los niños, en sus categorías de desarrollo. (Guevara, 2013, p. 2)

Conclusiones:

Es casi concluyente, que los profesores y los padres de familia tiene mínimos saberes respecto de la gran significación que repercute negativamente en la formación postural y desviaciones de la columna en los estudiantes de

segundo y tercer año de Educación Básica de la “Escuela lauro Damerval Ayora N° 1”.

También se observa que las inadecuadas de posturas, se debe al a malas posturas músculo-esqueléticos, a problemas de desviación en la columna de los niños y niñas de la escuela en estudio, este problema tiene varias soluciones, entre ellas el manejo efectivo de los materiales y ejercicios que practiquen en conjunto profesores y estudiantes.

A nivel nacional

Gómez, G. (2015), *Efectividad del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi*. (Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener).

Demostrar el impacto del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi.

En el marco de la metodología se formuló el diseño cuasi-experimental longitudinal para determinar la efectividad del programa educativo de programa educativo de posturas saludable en el control del dolor en los 74 trabajadores participantes del estudio. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento la Escala Visual análoga.

La aplicación de un programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en trabajadores del instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. Sigue el enfoque netamente cuantitativo por cuanto midió las variables en estudio. (Gómez, 2017, p. 3)

Conclusiones:

El diseño y aplicación del programa educativo de posturas saludables dirigido al registro y control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Nacional De Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi, tuvo una influencia directa y positiva en la variable dependiente ya que favoreció en la ampliación de conocimientos sobre el tema y además debido a a que redujo los números de casos de dolor postural.

. La evaluación del personal administrativo, haciendo uso del diseño cuasi-experimental, antes del tratamiento con el programa educativo, se conoció que la muestra no tenía un concepto pertinente sobre posturas saludables, situación que nos obligó a organizar sesiones de aprendizaje sobre este tema, con el propósito para que el personal administrativo tenga una base de sobre el dolor postural y así entendían cómo se manifiesta y por qué aparece el dolor.

Luego del tratamiento del programa educativo, siguiendo la lógica de la investigación, al personal administrativo, se comprobó que hay elementos que aumentan el peligro de sufrimiento del postural como producto de problemas físicos en el trabajo, como: la tener posturas inadecuadas y movimientos repetitivos.

Siguiendo esta línea, se evaluó al personal administrativo arribando a los resultados que visualizó la influencia favorable, positivo porque en los trabajadores se minimizó el dolor de manera significativa ya que el 45.9% sostuvieron que ya no sentían dolor, 40.5% presentaron un dolor leve,

esto demostraba la influencia directa y significativa del programa educativo.

Grados, P. (2017), *La educación física y su relación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa*, (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión).

Este trabajo de investigación se realizó para hacer un análisis sobre La educación física y su relación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017. El instrumento para medir la educación física y la postura corporal es la encuesta y la lista de cotejo. Resultados y conclusiones: El resultado de esta investigación nos da a conocer que la educación física tiene relación con la postura corporal mediante los juegos, ejercicios físicos, el deporte que fortalece los músculos y alinea la columna vertebral en los alumnos de primaria.

Con el enfoque cuantitativo, se evidenció estadísticamente que la educación física se relaciona directa y significativamente con la postura corporal de los alumnos. Objetivo: se concluye finalmente cuantitativamente que la educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017. (Grados, 2017, p. 4)

Conclusiones:

La práctica de la educación física tiene una correspondencia directa con la postura corporal en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017, se suma a esta conclusión que los estudiantes que se encuentran en posición de carga y transporte de objetos, cuando asumen una posición de sentarse muy pocos lo realizan con la postura adecuada y correcta.

Se evidenció también que la incorrecta postura corporal produce problemas al momento de respirar además genera dificultades en la columna vertebral, así mismo repercute negativamente en el funcionamiento de los órganos.

Se determinó que la adecuada postura corporal beneficia en la salud y estética de los estudiantes y de las personas.

➤ A nivel local

Rojas, J. (2016), *Efectos de un programa de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista – Huariaca*, (Tesis de doctorado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán).

El objetivo del estudio fue demostrar los efectos de un programa de intervención educativa en el conocimiento postural adecuado de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa San Juan Bautista de Huariaca.

El diseño del estudio es cuasi experimental, para ello se trabajó con 67 estudiantes del Tercer Año de Secundaria a quienes se les aplicó el Cuestionario de Conocimiento sobre

postura corporal elaborado por De la Mata, J (2013) adaptado de acuerdo a los indicadores y validado por Juicio de Expertos.

Haciendo uso del tipo de investigación cuantitativa, se aplicó el Programa de intervención educativa, llegando a los siguientes resultados: Porcentualmente antes de la aplicación del programa el 96% de estudiantes se encontraron por debajo del nivel promedio de conocimientos sobre postura corporal adecuada, y luego de aplicado el programa el 63% de estudiantes presentaron nivel promedio y un 33% en el nivel superior. Según el género, el promedio del género femenino en el Pre test fue de 11,13 y en el pos test de 23,47, mientras que en el género masculino en el pre test es de 12,76 y en el post test de 23,35, sin embargo, luego de aplicado el programa los efectos han sido casi similares. (Rojas, 2016, p. 3)

Conclusiones:

Se ha demostrado que el programa de intervención educativa ha influyó significativamente en el conocimiento de la postura corporal adecuada en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Juan Bautista de Huariaca. El valor de la t es -19.56 menor que 1.98 del valor crítico, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula lo que significa que las diferencias entre los resultados del Pre Test y Post son significativas. Según la primera hipótesis específica se ha demostrado que antes de la aplicación del programa de intervención educativa para la promoción de la buena postura, la mayoría de

estudiantes de la muestra, el 70% se ubicaron en el nivel inferior y un 24% de estudiantes mostraron nivel deficiente. De acuerdo a los resultados porcentuales, antes de la aplicación del programa el 96% de estudiantes se encontraron por debajo del nivel promedio de conocimientos sobre postura corporal adecuada, y luego de aplicado el programa el 63% de estudiantes presentaron nivel promedio y un 33% en el nivel superior. (Rojas, 2016, p. 145)

Mendieta, D. (2017), *Gimnasia aeróbica y su influencia en la postura corporal de los estudiantes de educación secundaria – una experiencia pedagógica con estudiantes del 5° grado de educación secundaria, Institución Educativa Mariano Dámaso Beraun de Paucarbamba – Amarilis*, (Tesis de maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizán).

Objetivo: Demostrar la influencia de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis, 2016.

Marco metodológico: Se procesa bajo las premisas del enfoque cuantitativo Es una investigación del tipo aplicada, nivel experimental, diseño cuasi experimental con dos grupos (experimental y control); se empleó el método experimental, técnica de la observación y la encuesta; y como instrumentos la guía de observación y el cuestionario aplicado a 57 estudiantes conformantes de la muestra. Resultados: La gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis,

2016. Conclusiones: Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influyen positivamente en la mejora de la postura corporal y las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria. (Mendieta, 2017, p. 3)

Conclusiones:

El resultado del trabajo de investigación comprobó que la gimnasia aeróbica aplicando ejercicios de alto y bajo impacto tiene una influencia positiva en el desarrollo y además, en la mejora de la postura corporal en alumnos del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Mariano Dámaso Beraun” de la capital del distrito Metropolitano de Amarilis.

Otras conclusiones, se mejoró sustancialmente las habilidades motoras y al mismo tiempo, mejoró esencialmente la postura corporal de los alumnos.

2.2. Bases teóricas

A. La gimnasia educativa

Consideraciones generales

Los fines de la Educación Física se perfilan en el desarrollo del ser humano, la actitud de una vida responsable tomando en cuenta sus orígenes, pensamientos y costumbres. La integración de hábitos en la actividad física será de gran apoyo para el estudiante, pues las investigaciones demuestran que las enfermedades cardíacas se manifiestan durante los primeros años de edad, pudiéndose extender hasta la mayoría de edad, La dificultad es que los jóvenes y adolescentes no toman conciencia en sus hábitos alimenticios estarán propensos a tener enfermedades como la obesidad, hipertensión, estrés, y mal deformaciones en la columna. (Rodríguez, 1998, p. 56)

Como actividad deportiva la Educación Física tiene su repercusión en el conocimiento pertinente, el aprendizaje significativo y la actitud positiva, del mismo modo debe contribuir al desarrollo integral del estudiante, en consecuencia, es necesario que el docente tenga una práctica profesional que ponga en práctica una educación informativa, formativa y transformadora.

Importancia del ejercicio y desarrollo físico en edades escolares

La actividad física genera propicia múltiples bondades que a su vez proporcionara una vida activa saludable, Regulando al mismo tiempo su peso corporal para de este modo poder evitar dificultades como el sobrepeso, enfermedades cardíacas. Por lo tanto, la educación física contribuirá a la mejora de los hábitos saludables para la comunidad escolar y de esta forma propiciar el cambio de los malos hábitos saludables, propiciando a la vez el compromiso frente a la salud, sus obligaciones y derechos. Si los adolescentes propician una vida activa

saludable generaran mejoras en sus habilidades motoras, conductuales y cognitivas, a su vez mejorara sus relaciones interpersonales, logrando un bienestar físico, psíquico y conductual. (Tercedor, 2000, p. 67)

Indiscutiblemente la educación física promueve una serie de beneficios al ser humano, tanto en el ámbito social, como individual, tanto físico como mental. Sistematizando y regulando su mayor importancia en su peso corporal, es decir es un factor que regula el peso, para evitar el sobrepeso y con ello prevenir problemas de salud. En consecuencia, la actividad física promueve hábitos saludables en el estudiante como en la comunidad educativa y de esta manera auspicia, dejar de lado los malos hábitos alimenticios.

Medios educativos

Según Lora (2008) “La educación física logra sus metas valiéndose de medios de trabajo, donde el deporte, los juego, cumplen una acción importante. (p. 78) Indudablemente, los medios y materiales educativos se hacen indispensables en el proceso de enseñanza – aprendizaje, sin ella sería imposible lograr las competencias y capacidades de esta disciplina.

Juego motor. De una perspectiva antropológica, el juego es comprendido como una actividad u acción libre, que se ejecuta en unos espacios temporales y determinados, según algunas normas establecidas, es una participación que desarrollan como fin en sí mismo, propiciando a la vez sentimientos de alegría, motivación y tensión. En la Educación Física se comprende al juego motor como una actitud lúdica con el fin de lograr un desarrollo motor en una acción motriz.

Iniciación deportiva. Proceso de enseñanza aprendizaje de un determinado deporte tomando en cuenta como prioridad a la persona que aprende, así como las metas que se pretende lograr, la conformación del deporte y la metodología que se aplica. En La concepción de la motricidad inteligente, se aplica como punto de partida la enseñanza de estrategias, para posteriormente propiciar la técnica.

Educación física y salud

Para Karpman (1997) "...el objetivo primordial de la educación física es generar un hábito para quien lo practica, a la vez promover la práctica de una vida activa saludable" (p. 84). La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), manifiesta que una vida activa saludable es un aspecto importante para propiciar la salud, en el contexto de la vida cotidiana, en los espacios de enseñanza.. Propicia que todo estudiante y todo ser humano tenga cuidado para sí y para con los sujetos que le rodean, la necesidad de tomar decisiones correctas registra una vida saludable y tomar en cuenta que la escuela y la comunidad promueven una convivencia saludable en las tres dimensiones del hombre: social, psicológica y biológica.

La gimnasia educativa

Según Jiménez (2002). "La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. Esta gimnasia está dirigida exclusivamente a estudiantes, se aplica en las clases de educación física mediante aplicación de juegos y deportes". (p. 26) Entonces se debe entender a la gimnasia educativa como un programa que educa a los alumnos en tácticas que comprenden fuerza,

ritmo, balance y agilidad, con el propósito de mantener un equilibrio entre la mente, el cuerpo y su carácter social. Esta gimnasia está orientada esencialmente a educandos, se aplica en sesiones de aprendizaje de educación física mediante a través de juegos y deportes.

La Gimnasia Educativa tiene como tareas principales el elevar la capacidad de rendimiento físico, fortalecer la salud y formar rasgos morales y volitivos de la personalidad. Dentro de la Gimnasia Educativa consideramos la Gimnasia Básica, la Gimnasia Higiénica y la Gimnasia Rítmica por su marcado acento pedagógico y su influencia en el desarrollo armónico y funcional de niños y adolescentes. Se aplica en la edad preescolar, en la enseñanza primaria y media, en las universidades. (Villarroel, 2017, p. 8)

La función básica que desempeña la gimnasia educativa es, a través del logro de las capacidades de rendimiento físico del organismo, se logre competencias de aprendizajes y al mismo tiempo el fortalecimiento de la salud, La Gimnasia educativa, es un factor esencial para optimizar los objetivos de la educación física, de formar estudiantes integralmente, personas sanas, fuertes física y espiritualmente. Es importante añadir que la gimnasia educativa, promueve con fines de enseñanza-aprendizaje un conjunto de movimientos y de actividades físicas sistemáticas, que otorgan, gracias al entrenamiento progresivo, un mayor vigor físico, mental y social.

Tipos de ejercicios de la gimnasia educativa

Ejercicios de fuerza: En los ejercicios de este tipo no existe manifestación de movimiento, y por lo tanto, si bien hay trabajo desde el punto de vista funcional (aumento del consumo de oxígeno sobre lo normal) ello no puede expresarse desde el punto de vista físico.

Ejercicios de velocidad: Son ejercicios que tienen la facultad para reaccionar a los estímulos (reacción), contraer los músculos. También se definen, como las habilidades de realizar movimientos a cierta velocidad.

Ejercicios de agilidad: Son ejercicios que favorecen realizar el movimiento con éxito, los cuales son definidos como las habilidades que se tiene para mover el cuerpo en el espacio, y tienen una cualidad que requiere una combinación de fuerza y coordinación, para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

Ejercicios de flexibilidad: Son ejercicios que tienen la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, y a su vez tienen la habilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada.

Ejercicios de coordinación: Son ejercicios que tienen la facultad de utilizar las propiedades de los sistemas nerviosos y musculares sin que unas interfieran con las otras, y a su vez sirven para la organización de las energías musculares, para cumplir un objetivo por medio de un proceso de ajuste progresivo. Estos ejercicios son básicos para una eficiente actividad motriz como la reclama cualquier deporte de asociación, dentro de los deportes se distinguen 3 tipos de ejercicios de coordinación: dinámica general, óculo manual, óculo pedal.

Ejercicios de equilibrio: Son ejercicios que permiten mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles, mediante estos ejercicios se desarrolla y perfecciona la coordinación estática y ejercita el mecanismo reflejo, que es la base de la posición erguida. (Compendio de Deportes, 1998, p. 88)

B. Postura corporal

La postura corporal es parte de las características sustanciales del hombre, pues, el ser humano, mantiene una postura corporal dependiendo de la actividad específica que realiza y esta característica la mantiene vitaliciamente. En consecuencia, existen básicamente dos tipos de posturas la adecuada y la inadecuada.

Las posturas inadecuadas, el mobiliario escolar no siempre adaptado al alumno y la falta de ejercicio físico apropiado que otorgue la estabilidad adecuada a la columna vertebral pueden explicar el hecho de que aproximadamente el 16% de los escolares españoles sufra dolor de espalda con alguna frecuencia y el 11% con bastante asiduidad. El dolor de espalda es un problema que ha crecido entre los adolescentes siendo mayor su incidencia en estudiantes de secundaria y en mayor medida en chicas (Rodríguez, 1999, p. 56).

Existen estudios e investigaciones de carácter experimentales que comprueban que la repetición y mantenimiento de algunas posturas generan cambios degenerativos en los tejidos articulares que se encargan de mantener estable a la columna vertebral y la rodilla, considerando que hay una preocupación en gran medida por la proliferación del sedentarismo en una sociedad post industrial. En consideración a lo señalado, la educación de la postura se transforma o se convierte en un factor básico en la intervención preventiva con el propósito de conseguir un adecuado desarrollo de los estudiantes.

Trecedor (2000) se refiere a la postura corporal como toda aquella que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida". (p. 76)

Otro factor, que motiva la postura incorrecta o también denominada postura inadecuada es la obesidad, este estado de salud, es decir la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa corporal, que afecta al ser humano a tener una postura corporal que incide a su estado de salud de manera preocupante.

Obesidad en la Edad Media

Si miramos la historia, de manera sintética, la Edad Media, tiene sus propias peculiaridades, en el plano religioso, económico, cultural y alimenticia, respecto a este último, la glotonería fue una de las características, especialmente de la clase gobernante, llamada la nobleza, muy a pesar que esta conducta inadecuada de alimentación era considerada como un pecado venial. Entonces en esta época la gimnasia y la actividad física perdieron su importancia, tanto como medio de cuidado de la salud como un medio de cuidado estético.

Obesidad en la edad contemporánea

Según Hernández (1986) “En esta época la preocupación por la obesidad o polisarcia (acumulación adiposa) se demuestra por el número de publicaciones que tratan del tema” (p. 132). A ello agregaríamos el creciente número de personas con sobrepeso y algunos con obesidad, que ponen en peligro su propia vida.

2.3. Bases conceptuales

Concepto de movimiento

Es considerada como una actividad de todo ser biótico, en el caso de los animales es autónomo, el movimiento permite poner al servicio de las necesidades del ser vivo a la naturaleza para atender y cubrir sus escaseces y así garantizar la sobrevivencia de su especie, considerando de que los movimientos son rotatorios y pudiéndose apreciar y medir a la vista, pero otros requieren de determinados equipos para poder medir, por el mismo hecho de que son movimientos muy finos o que se encuentran ocultos dentro de nuestro cuerpo.

Movimiento articular

Viene a ser la facilidad con la que se movilizan las articulaciones y a su vez es la encargada de optimizar el desarrollo del organismo.

Habilidades motoras

Son las cualidades para movilizar una parte del cuerpo, con regularidad se conocen tres tipos de movimientos: Motricidad fina, motricidad gruesa y coordinación.

Desarrollo locomotor

Proceso secuencial por el cual las personal construyen una cantidad adecuada de sus habilidades motoras, está actividad se produce por la ejecución de los movimientos simples y desorganizados, para de esta manera poder alcanzar el logro de sus habilidades motoras complejas.

La Psicomotricidad

Pone en observación las anomalías neurológicas y psíquicas con las matices, manifestando de que el débil mental posee siempre retardo en su motricidad.

Posteriormente con las investigaciones de la psicobiología se cristaliza la importancia del desarrollo de las emociones en el niño.

Concepto de psicomotricidad

Ocupa un espacio importante en la conformación infantil y con más énfasis en la primera instancia motrices por lo que se manifiesta una interdependencia en el desarrollo motor, intelectual y afectivo, a la vez considera a la psicomotricidad como el eje del sistema nervioso central que tiene como patrones motores la velocidad, espacio y tiempo.

La psicomotricidad

Analizo su relación entre tono muscular y movimiento incorporando los gestos y el lenguaje para poder de esta manera poner en manifiesto los principios de la psicomotricidad.

Objetivos de la Psicomotricidad

Una de las grandes bondades de la psicomotricidad será el, favorecimiento del control del cuerpo, estimulación de una adecuada circulación y respiración, fortalecimiento de los huesos y tonificación muscular.

La educación Psicomotriz

Se focaliza en tres aspectos; juego, cuerpo y lo corporal, por lo cual se entenderá a la psicomotricidad como una manera de concebir al individuo, desarrollo de la personalidad y mejor comprensión.

Gimnasia educativa

Considerada como una actividad que genera en los estudiantes la mejora del aprendizaje a partir de un buen estado físico, que a su vez también tiene repercusiones en un buen estado de salud mental. La gimnasia educativa juega

un rol fundamental en el proceso de aprendizaje del estudiante, tanto cognitivo, social y cultural, ella permite que el estudiante se interrelacione con su entorno con inteligencia interpersonal, habilidades blandas e inteligencia emocional.

Gimnasia rítmica

Es una actividad deportiva que está constituida por elementos como el valet, la danza, el baile, la gimnasia, teniendo como soporte primordial el uso de materiales como; Aros, balones, cuerdas, bastones, Esta disciplina deportiva es ejecutada tanto en competiciones como en exhibiciones teniendo una gran particularidad que es el de incluir melodías musicales para su ejecución.

Gimnasia artística

Este tipo de gimnasia es la que por una secuencia de movimientos el cuerpo empleando para el desarrollo del cuerpo el tren superior como el inferior, complementando con una serie de coreografías con el acompañamiento de diversas melodías musicales, y la utilización de diversos aparatos de acuerdo a sus respectivas categorías tanto en damas como varones y las combinadas.

Gimnasia aeróbica

Se le denominaba a la gimnasia deportiva, en la que se ejecutan una diversidad de rutinas de ejercicios, con un desplazamiento de alta intensidad, por intermedio del apoyo de su propio cuerpo y de diversos aparatos, acompañado de melodías musicales para que los movimientos se ejecuten de forma coordinada y al ritmo de la música.

Gimnasia acrobática

Se caracteriza por la ejecución de ejercicios en grupos o parejas acompañados con elementos como; Aros, bastones, valones, cuerdas, etc. Donde a su vez realizan saltos y piruetas en el aire, las que más lo practican son las porristas,

en estas pruebas se desarrollan con gran potencialidad la fuerza y el equilibrio por ser de forma prioritaria.

Gimnasia deportiva

Este tipo de disciplinas gimnásticas está enfocada más en las competiciones con aparatos y utilización de elementos, se ejecuta en competiciones nacionales, olímpicas e internacionales, su práctica lo realizan sobre una plataforma apoyada en el piso para mayor comodidad del atleta en la ejecución de sus saltos y acrobacias.

2.4. Base filosófica: Concepción filosófica de la estética

La estética (gr. Aisthetikós = con capacidad de sentir) - es considerada como la rama de la filosofía que estudia los elementos o componentes de la belleza en la realidad y, al mismo tiempo, proporciona los criterios para la valoración de ésta. Su enfoque es la naturaleza de la belleza y del arte como forma específica de reflejo estético de la realidad. Trabaja, pues, con los principios de belleza y juicios vinculados con la belleza, describe y explica el fenómeno y experiencia artística. Representa el estudio de la naturaleza de la belleza tanto en las artes (la pintura, escultura, música, el drama y la danza, entre otras), como en los movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices que componen la atractiva venustez de las actividades físico-corporales y el deporte. (Torrealba, 2010, p. 78)

La educación tiene varias acepciones, entre ellas como un hecho social de hominización y culturalización del hombre, además de ser un factor directamente relacionado con el quehacer del ser racional y social: el homo sapiens. El asunto cardinal de la investigación es la preocupación de cómo entienden los estudiantes la educación física, lo ven solo como un deporte o lo ven como una actividad física que tiene repercusiones académicas, en qué medida los estudiantes valoran la gimnasia educativa como elemento sustancial en el mayor y mejor aprendizaje, cómo y en qué medida participa en su formación estética. La educación en términos generales, también se conceptúa por la diferencia general y la diferencia específica. La diferencia general concibe a la educación como el proceso de modificación de la conducta humano en una comunidad determinada, en una cultura determinada. La diferencia específica, comprende a la educación como la modificación de la

conducta individual, como resultado de sus motivaciones personales, intrínsecas.

Se debe tener en cuenta que la educación que busca el logro de competencias, capacidades y desempeños del educando debe adecuar sus contenidos a las características culturales, sociales y psicológicas del alumno, la educación, con una mirada al futuro no debe perder de vista que se requiere motivar y encaminar al estudiante hacia un manejo crítico y analítico de la información, a tener valores inquebrantables y mentalidad transformadora, acompañado de la belleza mental y corporal. En este quehacer educativo la educación física juega un rol importante, pues está presente en su formación integral, como diría el viejo adagio, mente sana en cuerpo sano.

Es por tanto la palabra "física" yuxtapuesta a educación, la nota peculiar distintiva, el adjetivo que configurar al hombre en uno de los aspectos de su integridad: el soma, el cuerpo. Veamos desde el punto de vista de la educación física los componentes de materia, forma y modo de actuación, o lo que es lo mismo, la realidad sobre la que incide la educación física, la forma, el ideal que se trata de conferir el hombre merced a este modo de actuar y los medios, las posibilidades de actuación para llegar a plasmar el ideal (García, 1999, p. 65)

2.5. Base epistemológica: Fenomenología del ser.

La fenomenología entiende al cuerpo como unidad significativa. A diferencia de las posturas mecanicistas que consideran el cuerpo como un producto de la naturaleza, en la fenomenología, el cuerpo es una unidad de significación, ya que la única manera de conocer el cuerpo es vivirlo, experimentarlo y la experiencia que tenemos del cuerpo propio se distiende hacia un mundo significativo. Las percepciones hacen parte de la 'corriente' de las vivencias, de hecho, son expresiones o relaciones de sentido que establece mi cuerpo en el mundo. "El cuerpo-propio no es el objeto del mundo, sino el medio de nuestra comunicación con él al mundo; es el horizonte latente de nuestra experiencia. (Merleau-Ponty, 1975, p. 110)

Psicoanálisis: se captan los factores inconscientes de determinados fenómenos sociales, tales como mitos, los rituales religiosos, los prejuicios, el significado de los valores culturales, las actitudes masivas frente a determinados modelos de sociedades. Las variaciones caracterológicas que tienen lugar en función de los rasgos esenciales y de las transformaciones de una cultura quedan incluidos, sin duda, en la esfera de competencia del psicoanálisis, aunque lo que importa es el modelo en que los datos ambientales son recibidos por el individuo y las consecuencias que la Asimilación de esos datos tienen en el sujeto.

2.6. Base antropológica: La postura hizo al hombre.

A pesar de que las ideas de Freud no ganaron seguidores entre los antropólogos, otra tradición menor surgió para fortalecer la primacía de la postura erecta. (Esta es, por otra parte, la explicación que nosotros tendemos a aceptar hoy para explicar la morfología de los australopitecos y el camino de la evolución humana). El cerebro no puede comenzar a crecer en el vacío. Un ímpetu primario debe haber sido provisto por algún modo de vida alterado que diera lugar a un poderoso, selectivo estímulo a la inteligencia. La postura erecta libera las manos de la locomoción y para la manipulación (literalmente, de manus = "mano"). En principio, las armas y herramientas pueden ser confeccionadas y usadas con facilidad. El crecimiento de la inteligencia es, claramente, una respuesta al enorme potencial en las manos liberadas para manufacturar -de nuevo, literalmente. (Es necesario decir, que ningún antropólogo ha sido tan ingenuo alguna vez como para argumentar que el cerebro y la postura han evolucionado en forma completamente independiente, que uno alcanzó su completo status humano antes que el otro comenzara a cambiar de alguna manera). Nosotros preferimos la interacción y el reforzamiento mutuo. Sin embargo, nuestra temprana evolución consistió en un cambio más rápido en la postura que en el tamaño del cerebro; la liberación completa de nuestras manos para usar herramientas precedió la mayor parte del crecimiento evolutivo de nuestro cerebro. (Gould, 1995, p. 124)

La postura humana por naturaleza es el bípedo, que permitió su evolución natural. A su vez cabe señalar que el bipedismo es la facultad de un sector de animales para caminar o andar sobre los pies o patas, también denominadas extremidades inferiores. La especie del homo sapiens a lo largo del proceso de su evolución orgánica y cultural optó por esta postura para su desplazamiento. Esta postura puede encontrarse en los animales que forman parte de la

evolución que va desde la aparición de los dinosaurios terópodos hasta los seres humanos.

Esta postura permitió al ser humano: desplazarse por las llanuras, cuando disminuía la foresta por fenómenos propios de la naturaleza, transportar sus utensilios con los miembros superiores, crear y utilizar utensilios y armas, transportar alimentos, agua o crías, alimentarse de los árboles, mirar el horizonte y ver por encima de los pastos para poder vigilar en caso de peligro.

El tiempo, la imagen y la historia

Sencillo no es definir a la imagen. Aún es más difícil considerar los principios fundamentales que la conceptualizan o la direccionan, en muchos casos se hace más complicado entenderla como un objeto. Tiene la imagen un sentido abstracto, concreto, subjetivo y objetivo, es simbólico y una realidad. Es concebida como producto intercultural, de relaciones sociales de producción material y espiritual. Todas estas percepciones tienen asidero pues la imagen incluye todas estas definiciones. En el campo de la antropología, la imagen es entendida como una representación humana que pretende llamar la atención del otro, o generar impresión o miedo en el otro.

CAPÍTULO III

SISTEMA DE HIPÓTESIS

3.1. Formulación de las hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

La gimnasia educativa influye significativamente en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

3.1.2. Hipótesis específicas

- a) Los movimientos articulares influyen significativamente en la alineación simétrica de la postura corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

- b) El desarrollo locomotor influye significativamente en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

- c) Las habilidades motoras influyen significativamente en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

3.2. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN - VARIABLE INDEPENDIENTE								
VARIABLE	DIMENSIÓN	NOMBRE DEL TALLER	ACTIVIDADES/ TEMAS	CRONOGRAMA 2021			TÉC.	ACT.
				A	M	J		
GIMNASIA EDUCATIVA	Movimiento Articular	Taller para desarrollar la alineación simétrica	<p>Sesión de clase:</p> <p>Aprendiendo a desarrollar los movimientos articulares para una alineación simétrica de nuestra postura corporal.</p>	X			Taller: aprendizaje común	Sesión de aprendizaje
	Desarrolló Locomotor	Taller para desarrollar la capacidad aeróbica	<p>Sesión de clase:</p> <p>Aprendiendo a desarrollar la capacidad locomotora para la mejora de la capacidad aeróbica y nuestra postura corporal.</p>		X			
	Habilidades Motoras	Taller para desarrollar para la Plasticidad Corporal	<p>Sesión de clase:</p> <p>Aprendiendo a desarrollar las habilidades motoras para la mejora de la plasticidad corporal y nuestra postura corporal.</p>			X		

OPERACIONALIZACIÓN – VARIABLE DEPENDIENTE				
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES DE LOGRO	TÉC.	INST.
POSTURA CORPORAL	Alineación Simétrica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refuerza los segmentos corporales ✓ Refuerza las diversas Posiciones ✓ Desarrolla la fuerza ✓ Practica la resistencia ✓ Ejecuta movimientos de circunducción ✓ Realiza movimientos de flexibilidad ✓ Demuestra movimientos de fuerza muscular ✓ Realiza movimientos de estiramiento. 	ENCUESTA	CUESTIONARIO
	Capacidad Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica la respiración ✓ Refuerza la oxigenación ✓ Desarrolla la energía ✓ Refuerza la potencia ✓ Ejecuta movimientos de coordinación ✓ Realiza movimientos de control ✓ Realiza movimientos de auto desafío ✓ Demuestra movimientos de lateralidad. 		
	Plasticidad Corporal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica las emociones ✓ Refuerza la expresión Corporal ✓ Desarrolla el vitalismo ✓ Practica la estética. ✓ Ejecuta movimientos de las habilidades Finas ✓ Realiza movimientos de equilibrio. ✓ Demuestra movimientos de las habilidades gruesas ✓ Demuestra movimientos de la capacidad emocional. 		

3.3. Definición operacional de las variables

Procedimientos prácticos: definición de las técnicas e instrumentos validados y confiables. Los instrumentos, para este caso la encuesta, será validado por juicios de expertos para ser más confiable y facilite la recopilación de datos con mayor eficacia para la medición y validación de la variable dependiente con sus respectivas dimensiones que son: alineación simétrica, capacidad aeróbica y capacidad corporal.

Procedimiento teórico: La variable, gimnasia aeróbica. Es una destreza, una capacidad que permite realizar de manera continua en un ambiente riguroso de movimiento de la motricidad. Para comprender esta variable se realizarán los siguientes procedimientos teóricos: incluir antecedentes pertinentes, analizar la base teórica sostenible y sustentable, bases conceptuales significativas, filosóficas, epistemológicas y antropológicas.

CAPÍTULO IV

MARCO METODOLÓGICO

4.1. Ámbito de estudio

El trabajo de investigación se desarrolló en la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” ubicado en Malecón los Incas S/N a la altura de la cuadra 07 de la Avenida Micaela Bastidas; al costado del Mercado de abastos de Paucarbamba – Distrito, Amarilis, Provincia y Departamento de Huánuco.

4.2. Tipo y nivel de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

La investigación responde al tipo APLICADA, porque el problema establecido requiere de una solución práctica, bajo este marco, con la aplicación de la Gimnasia educativa se busca la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

4.2.2. Nivel de investigación

La investigación se circunscribe en el nivel EXPLICATIVO, porque se busca encontrar las causas la mala postura corporal a través de los talleres Alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal,

esto es se pretende encontrar una explicación que fundamenten estas limitaciones, obviamente considerando los efectos que generan estas causas. Teóricamente se dice que con la investigación explicativa se intenta clarificar cómo es exactamente el problema que se quiere solucionar.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Descripción de la población

La población del trabajo de investigación consta de 222 estudiantes del VII ciclo de la I.E. N° 32223 "MARIANO DAMASO BERAUN" PAUCARBAMBA.

TABLA N° 1
ESTUDIANTES DEL VII CICLO

I.E. MARIANO DÁMASO BERAÚN	POBLACIÓN	CANTIDAD
GRADOS DE ESTUDIO DE NIVEL SECUNDARIO	Tercer año	73
	Cuarto año	77
	Quinto año	72
	TOTAL	222

Fuente: Nómina de matrícula I.E.I. MARIANO DÁMASO BERAÚN
Elaboración propia

4.3.2. Muestra y método de muestreo

Para la determinación de la muestra se utilizará la siguiente fórmula:

$$\frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N}}$$

Donde:
N = tamaño de la población
e = margen de error (porcentaje expresado con decimales)
z = puntuación z
p = Población

En la que esta muestra estará conformada por a 163 estudiantes, obtendremos las cantidades muestrales con un nivel de confiabilidad del 95% y un margen de error del 5% de los alumnos del VII ciclo de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA.

TABLA N° 2

TOTAL DE ESTUDIANTES DEL VII CICLO

I.E. MARIANO DÁMASO BERAÚN	GRADOS	POBLACIÓN	FACTOR n/N	ESTRATOS
N° DE ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIO	Tercer año	73	73x0.74	54
	Cuarto año	77	77x0.74	56
	Quinto año	72	72x0.74	53
	TOTAL	222		163

4.3.3. Criterios de inclusión e exclusión

a. Criterios de inclusión

- ✓ Todos los estudiantes del VII Ciclo comprendidos entre 5to A y 5to B debidamente matriculados de acuerdo a la nómina 2021.

b. Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes con dificultades de acceso a las aulas virtuales zoom por encontrarse en lugares donde no hay conexión a internet y a la vez no contar con posibilidades económicas para sus recargas en los respectivos aparatos móviles.

4.4. Diseño de investigación

El trabajo que se presenta tuvo como diseño al diseño con pre prueba-post prueba (para un solo grupo), así mismo posee el esquema siguiente:

PRE –PRUEBA	TRATAMIENTO	POST-PRUEBA
P ₁	X	P ₂

Fuente: Mario Tamayo

Donde:

P₁ = Pre prueba, para medir la situación de la postura corporal antes del tratamiento de la variable independiente.

X = Aplicación de la Gimnasia educativa a través de talleres

P₂ = Post prueba para medir la situación de la postura corporal después del tratamiento de la variable independiente.

En este tipo de diseño, la variable dependiente es medida antes y después de que se aplique o elimine la variable independiente. Luego se mide la magnitud del cambio, si es que se ha producido. Al comparar las medidas de P₁ y de P₂ se descubre la diferencia producida por X. Luego, mediante técnicas estadísticas, se deduce si la diferencia es significativa. (Tamayo, 2004, 46)

4.5. Técnicas e instrumentos

4.5.1. Técnicas

Encuesta

La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

La encuesta tiene como objetivo “obtener información que se pueda analizar, extraer modelos y hacer comparaciones.

Se puede definir la encuesta, como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características». Para Sierra Bravo², la observación por encuesta, que consiste igualmente en la obtención de datos de interés sociológico mediante la interrogación a los miembros de la sociedad, es el procedimiento sociológico de investigación más importante y el más empleado. (García, 1993, p. 141)

4.5.2. Instrumentos

Cuestionario

El instrumento, denominado, cuestionario, nos permitirá recoger información sobre el grado de influencia de la aplicación de la gimnasia educativa para corregir la postura corporal en los alumnos de la muestra seleccionada.

Fue útil para incluir los apellidos y nombres de cada alumno del VII Ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis, las

dimensiones, indicadores y las calificaciones cualitativas que obtenga los estudiantes por cada indicador.

Calificar nominalmente el grado de influencia de la gimnasia educativa a través de los talleres de aprendizajes realizados para solucionar los problemas de la mala postura corporal en los alumnos de los diferentes niveles. Según Tamayo (1998) “El cuestionario es un instrumento formado por una serie de preguntas que se contestan por escrito a fin de obtener la información necesaria para la realización de una investigación”. (p. 72)

A. Validación

La validez del instrumento de recolección de datos de la presente investigación, se realizó a través de la validez de contenido, hecho por expertos en investigación experimental, es decir, ellos determinaron hasta donde los items que contiene el instrumento fueron representativos del dominio del universo se desea medir.

Esta investigación requiere de un tratamiento científico con el fin de obtener un resultado que pudiera ser apreciado por la comunidad científica como tal.

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
<p>SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.</p>	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica en algunos términos de ítem
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

B. Confiabilidad

Esta investigación requirió de un tratamiento lógico con el fin de obtener un resultado que pudiera ser apreciado por la comunidad educativa como tal. La confiabilidad mostró hasta dónde los resultados que se obtuvieron con la aplicación de la gimnasia educativa mejoró la postura corporal, así mismo, con los talleres realizados, movimientos articulares desarrollaron la alineación simétrica de la postura corporal, el desarrollo locomotor hizo que progresaran en la capacidad aeróbica y las habilidades motoras mejoraron la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.

. Para medir la confiabilidad del instrumento se utilizó la prueba estadística Alfa de Cronbach que nos dio como resultado: (se encuentra en anexos)

- ✓ La estadística de fiabilidad del Programa Gimnasia educativa nos dio como resultado 0,89 – 0,82
- ✓ La estadística de fiabilidad de la Postura Corporal nos dio como resultado 0,89 – 0,89.

4.6. Técnica para el procesamiento y análisis de datos

a. Procesamiento

Conceptualmente el procesamiento de datos es, en general, para Arias (2010) “Es la acumulación de datos para obtener información significativa”. (p., 76) Mediante el procesamiento de datos reunimos información de manera progresiva en el trabajo de campo, los resultados que se obtendrán permitirá validar o no la hipótesis.

b. Análisis de datos

El análisis de los datos obtenidos se realizará partiendo de cuadros estadísticos y los gráficos correspondientes, ambos tienen los datos expresados en porcentajes que reflejan la frecuencia relativa. Los análisis de datos visualizan en qué medida va evolucionando la variable dependiente como resultado de la aplicación de la variable independiente, esto la gimnasia educativa sobre la postura corporal.

Los análisis de datos permiten ver cómo se va dando respuesta a los problemas formulados, los objetivos y la hipótesis.

4.7. Aspectos éticos

La investigación se sustenta sobre parámetros éticos por lo siguiente:

- a. Consentimiento informado, los estudiantes que forman parte del grupo experimental, voluntariamente a través de un documento (Anexo 04) deciden participar en el proceso de tratamiento del diseño de investigación
- b. Se hizo uso del estilo APA para realizar la investigación como parte de trabajo académico, fue útil como sistema de referencias aceptado por la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, aceptado como reglas relacionadas con el uso de citas y referencias bibliográficas.
- c. Respeto al derecho de la propiedad intelectual referida al goce de beneficios y a la protección jurídica que tienen los creadores e innovadores de teorías filosóficas, educativas y pedagógicas, evitando el plagio como forma de reconocimiento de la creatividad del autor.
- d. Ética en investigación para el caso particular de la investigación a realizarse es el respeto a las características sociales, jurídicas de la muestra evitando

su incomodidad, la ética de investigación es una guía una orientación
ampliamente observada y practicada en el estudio realizado.

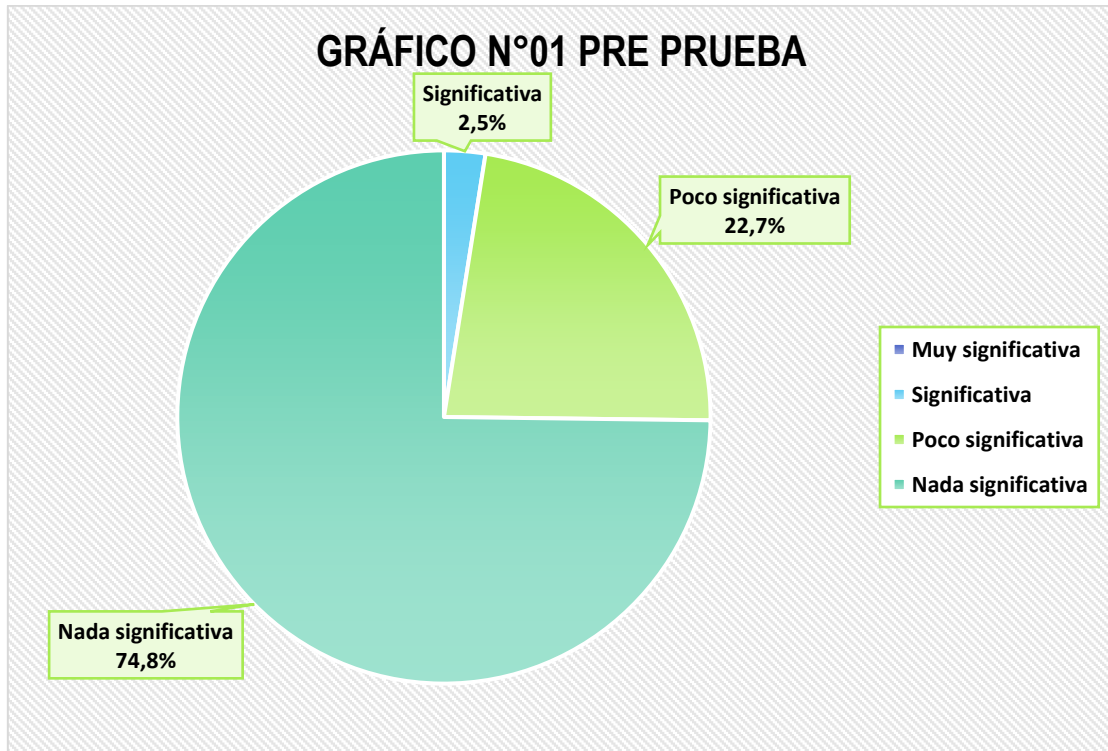
CAPÍTULO V. RESULTADOS

5.1. Análisis descriptivo

VARIABLES	GIMNASIA EDUCATIVA Y POSTURA CORPORAL
DIMENSIÓN	ALINEACIÓN SIMÉTRICA

TABLA N° 01						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Refuerza los segmentos corporales	Muy significativa	MS			120
Significativa		S	04	2,5	38	23,3
Poco significativa		PS	37	22,7	05	3,1
Nada significativa		NS	122	74,8		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

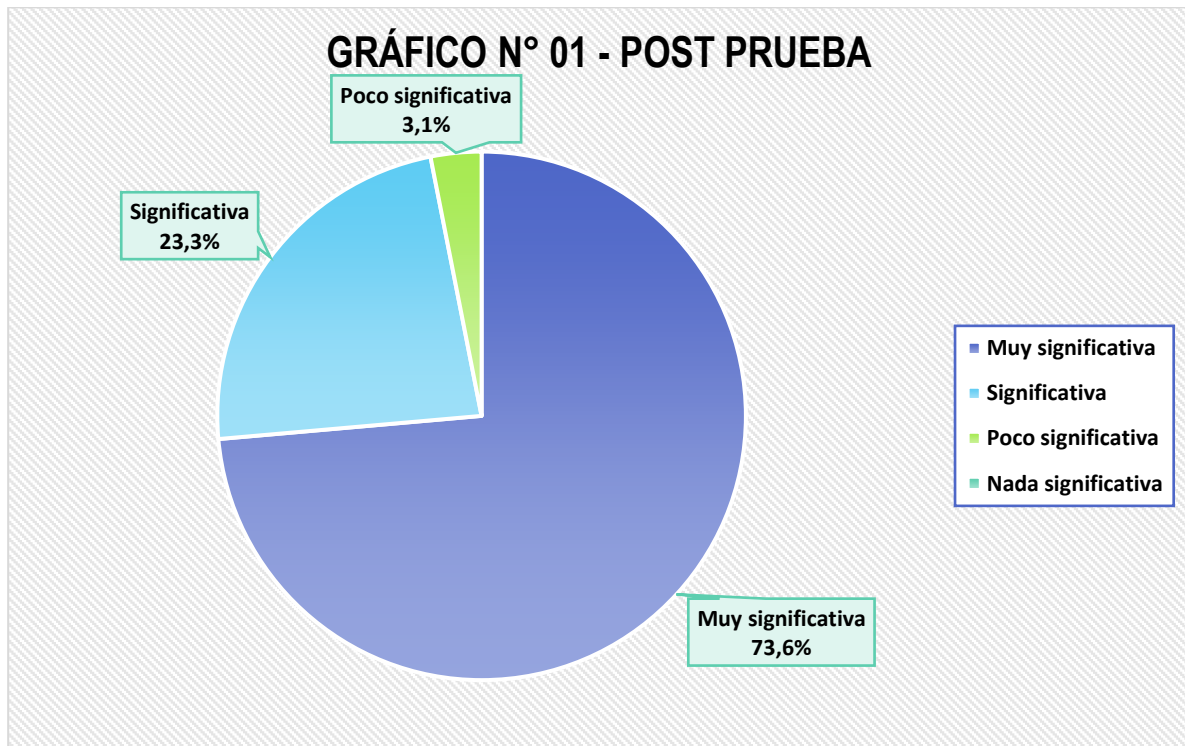


Fuente: cuadro N° 01
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 01, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta reforzar los segmentos corporales de manera **significativa**.
- ✓ 22,7%, que son 37 estudiantes les falta reforzar los segmentos corporales de manera **poco significativa**.
- ✓ 74,8%, que son 122 estudiantes les falta reforzar los segmentos corporales de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

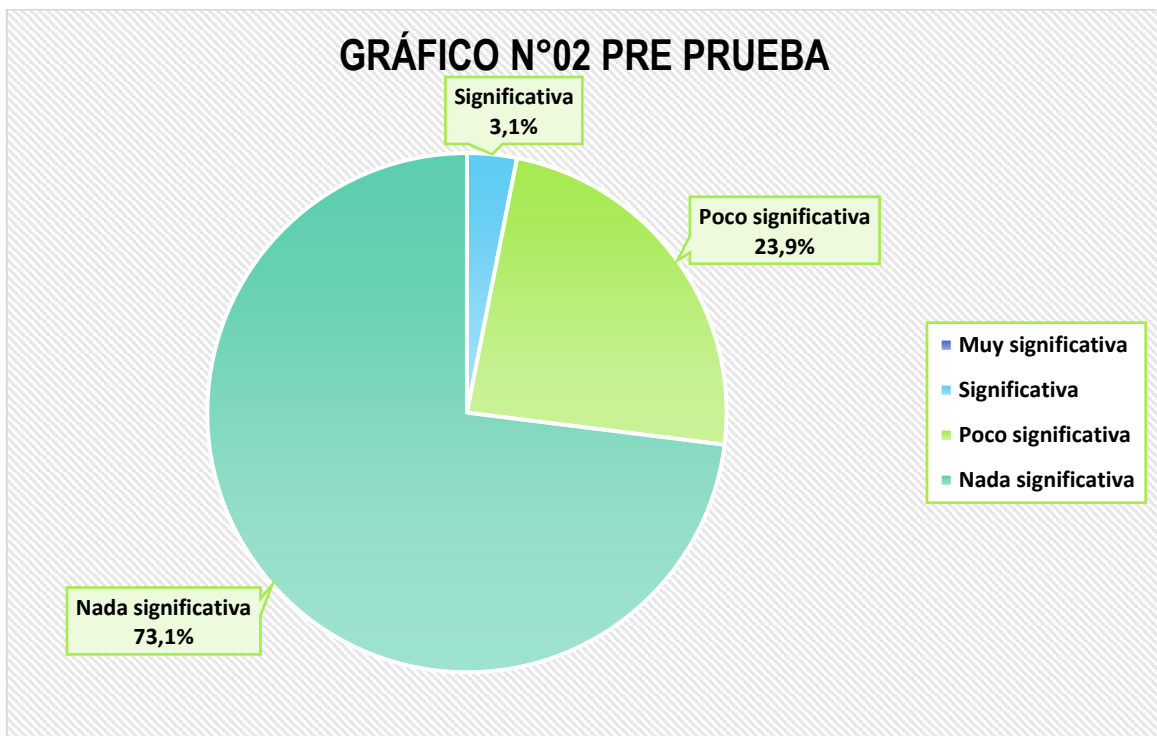
En el gráfico N° 01, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 73,6%, que son 120 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de los segmentos corporales de manera ***muy significativa***.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de los segmentos corporales de manera ***significativa***.

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de los segmentos corporales de manera *poco significativa*.

TABLA N° 02						
Refuerza las diversas Posiciones	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			125	76,7
	Significativa	S	5	3,1	32	19,7
	Poco significativa	PS	39	23,9	06	3,7
	Nada significativa	NS	119	73,1		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

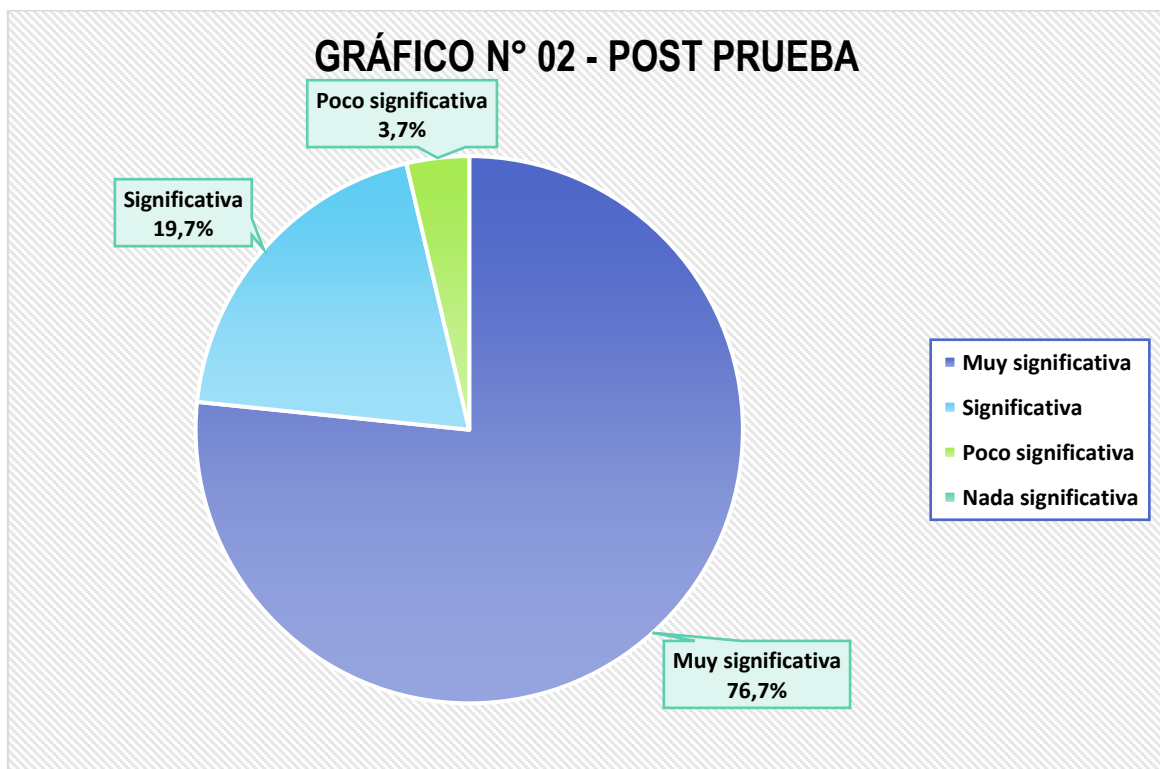


Fuente: cuadro N° 02
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 02, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta reforzar las diferentes posiciones de manera **significativa**.
- ✓ 23,9%, que son 39 estudiantes les falta reforzar las diferentes posiciones de manera **poco significativa**.
- ✓ 73,1%, que son 119 estudiantes les falta reforzar las diferentes posiciones de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N° 02
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

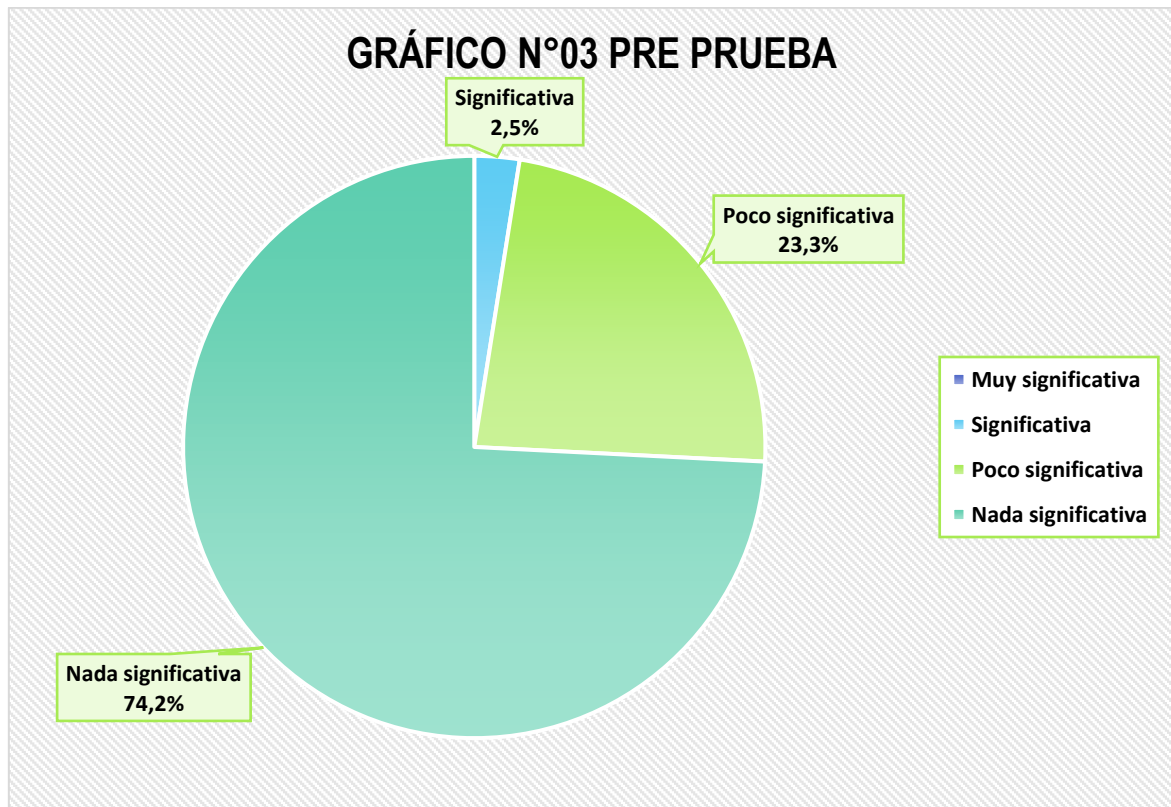
En el gráfico N° 02, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 76,7%, que son 125 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de las diferentes posiciones de manera ***muy significativa***.
- ✓ 19,7%, que son 32 estudiantes mejoraron en el reforzamiento las diferentes posiciones de manera ***significativa***.
- ✓ 3,7%, que son 6 estudiantes mejoraron en el reforzamiento las diferentes posiciones de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 03						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Desarrolla la fuerza	Muy significativa	MS			128
Significativa		S	4	2,5	35	21,5
Poco significativa		PS	38	23,3	04	2,5
Nada significativa		NS	121	74,2		
TOTAL			163	100	163	100

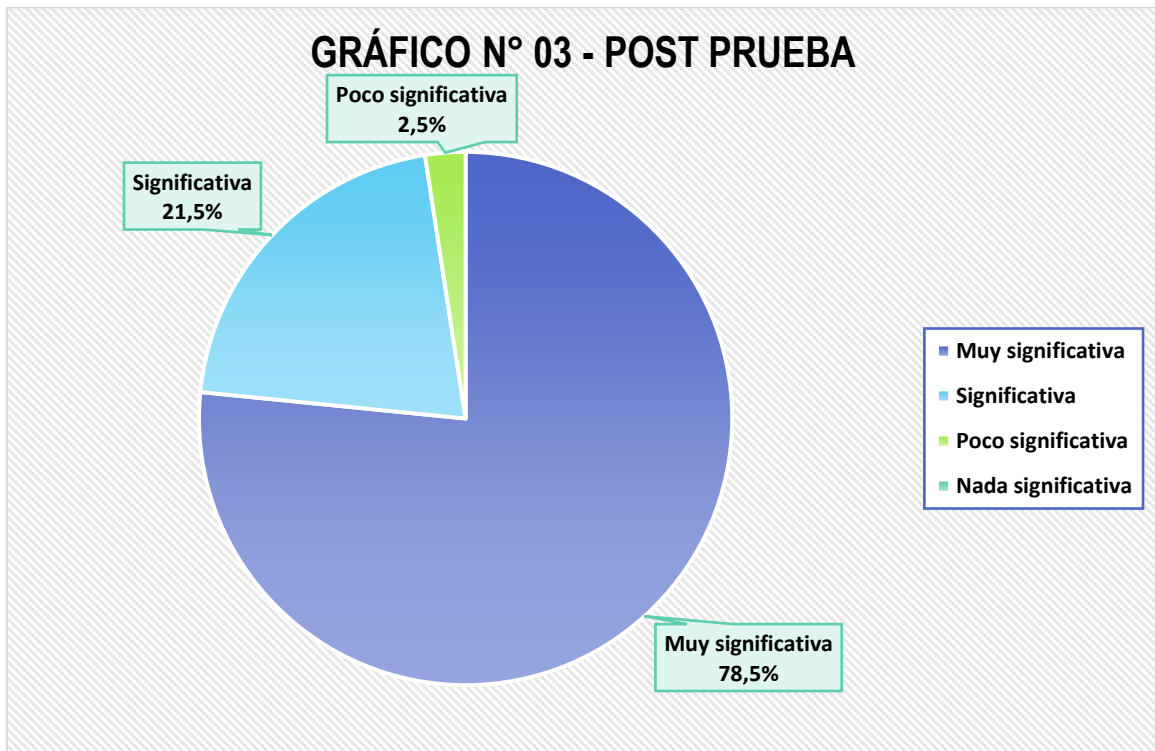
Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia



INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 03, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta desarrollar la fuerza de manera **significativa**.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes les falta desarrollar la fuerza de manera **poco significativa**.
- ✓ 74,2%, que son 121 estudiantes les falta desarrollar la fuerza de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°03.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

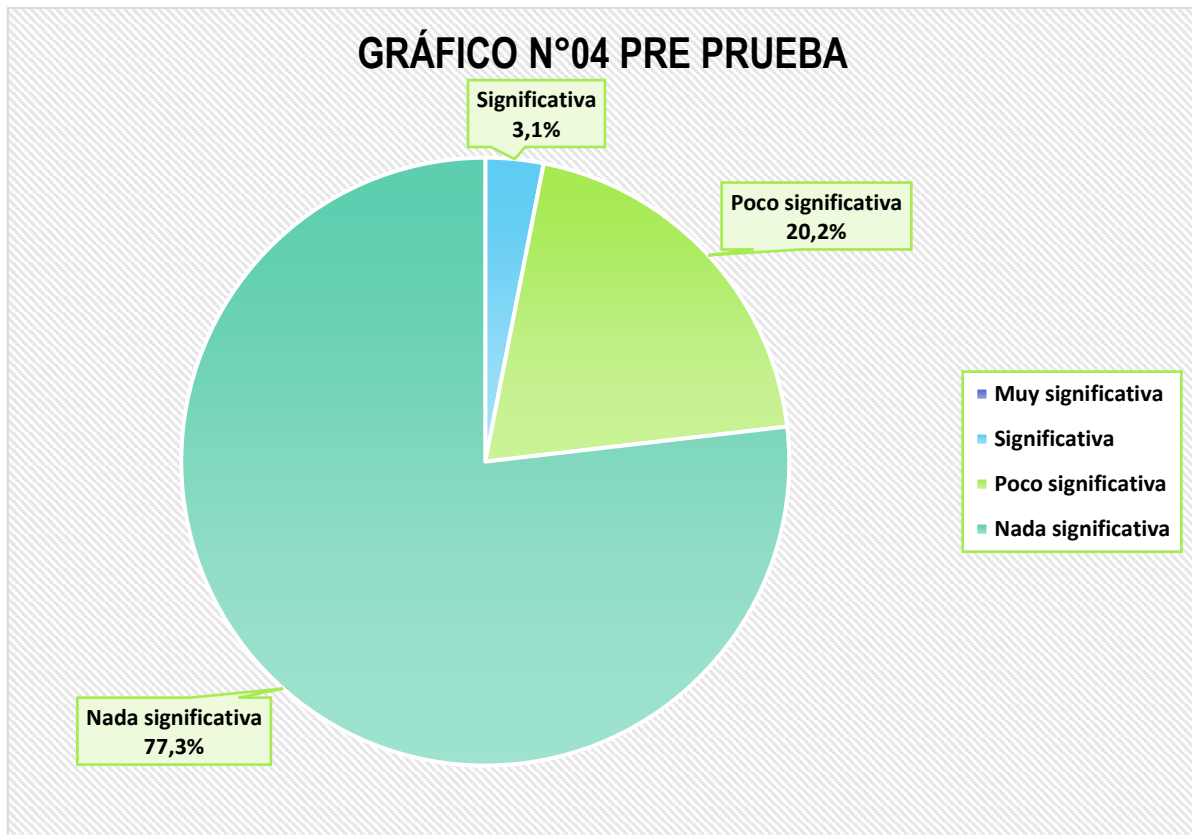
En el gráfico N° 03, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en el desarrollo de la fuerza de manera ***muy significativa***.
- ✓ 21,5%, que son 35 estudiantes mejoraron en el desarrollo de la fuerza de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en el desarrollo de la fuerza de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 04						
Práctica la resistencia	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			123	75,5
Significativa	S	5	3,1	35	21,5	
Poco significativa	PS	33	20,2	05	3,1	
Nada significativa	NS	126	77,3			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

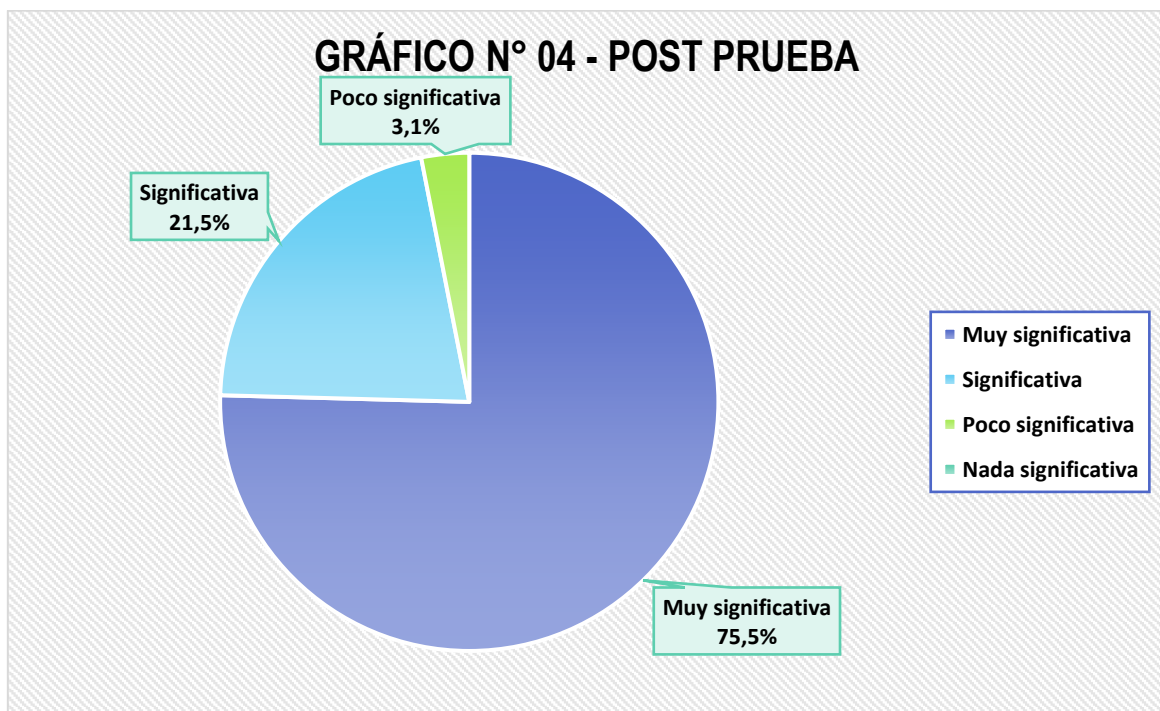


Fuente: cuadro N°04.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 04, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta práctica de resistencia de manera **significativa**.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes les falta práctica de resistencia de manera **poco significativa**.
- ✓ 77,3%, que son 126 estudiantes les falta práctica de resistencia de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°04.
Elaboración propia

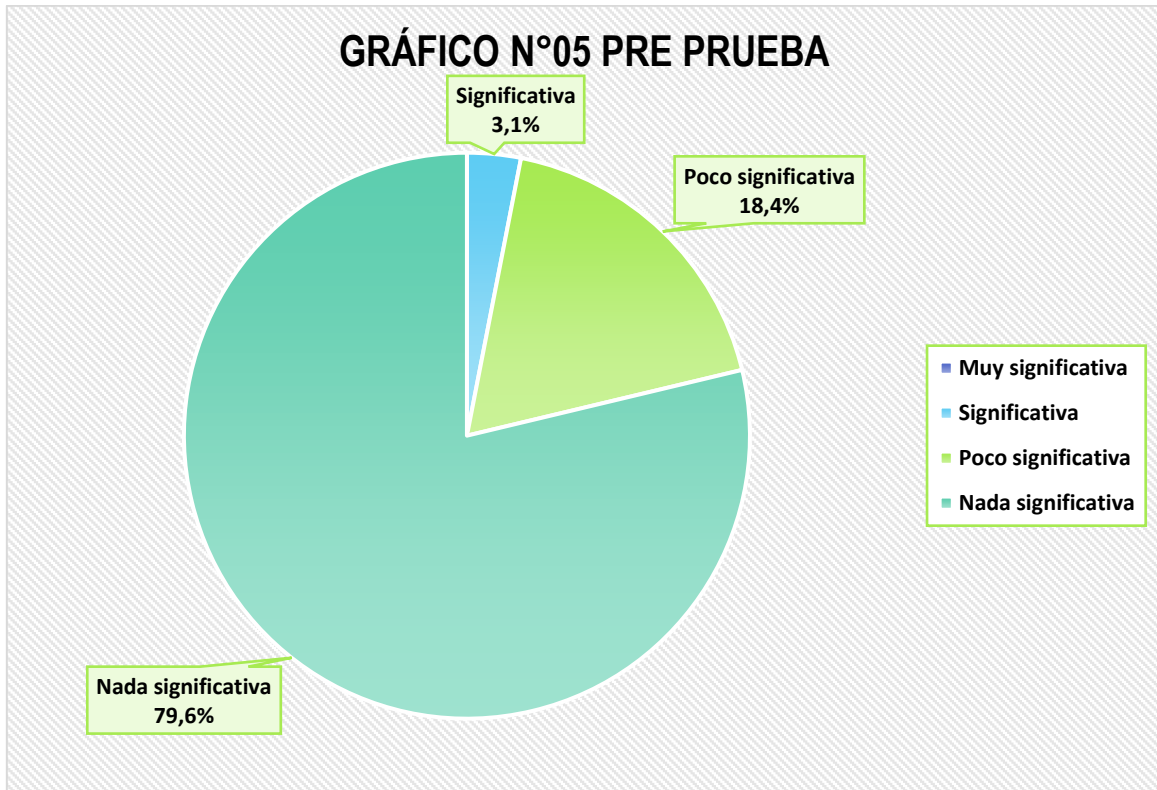
INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 04, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 75,5%, que son 123 estudiantes mejoraron en la práctica de resistencia de manera ***muy significativa***.
- ✓ 21,5%, que son 35 estudiantes mejoraron en la práctica de resistencia de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en la práctica de resistencia de manera ***poco significativa***.
- ✓

TABLA N° 05						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
Ejecuta movimientos de circunducción	Muy significativa	MS			128	78,5
	Significativa	S	5	3,1	33	20,2
	Poco significativa	PS	30	18,4	04	2,5
	Nada significativa	NS	130	79,6		
TOTAL			163	100	163	100

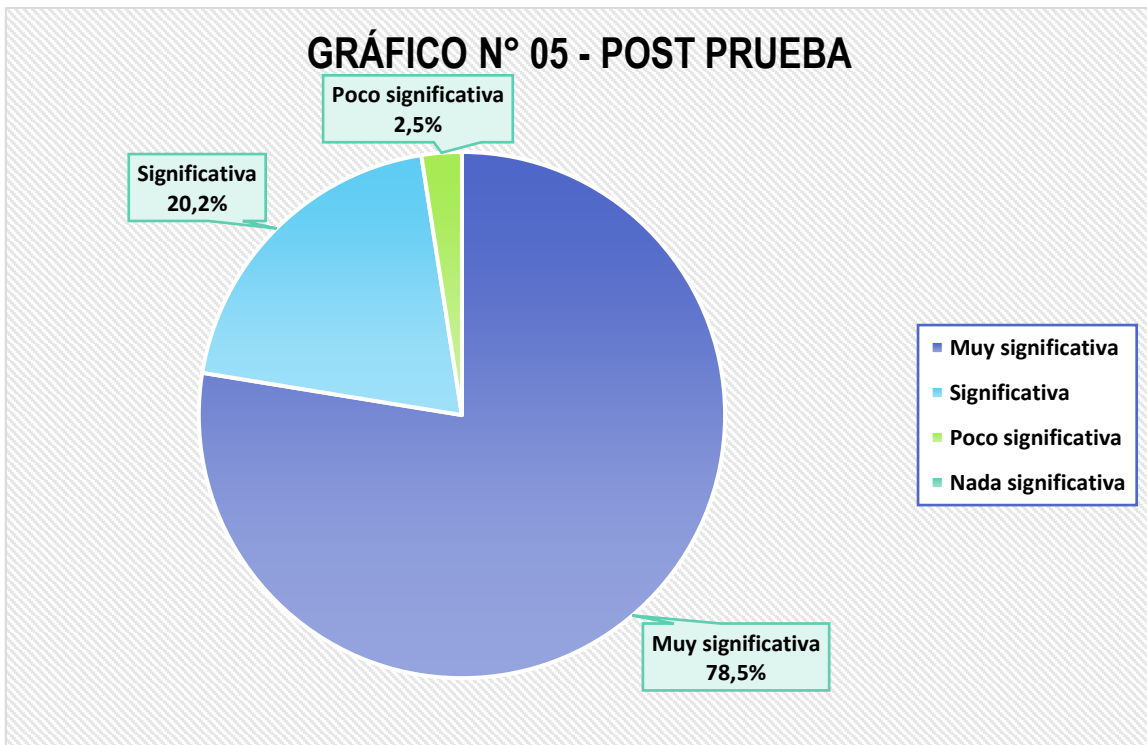
Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia



INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 05, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta en la ejecución de movimientos de circunducción de manera **significativa**.
- ✓ 18,4%, que son 30 estudiantes les falta en la ejecución de movimientos de circunducción de manera **poco significativa**.
- ✓ 79,6%, que son 130 estudiantes les falta en la ejecución de movimientos de circunducción de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 05, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

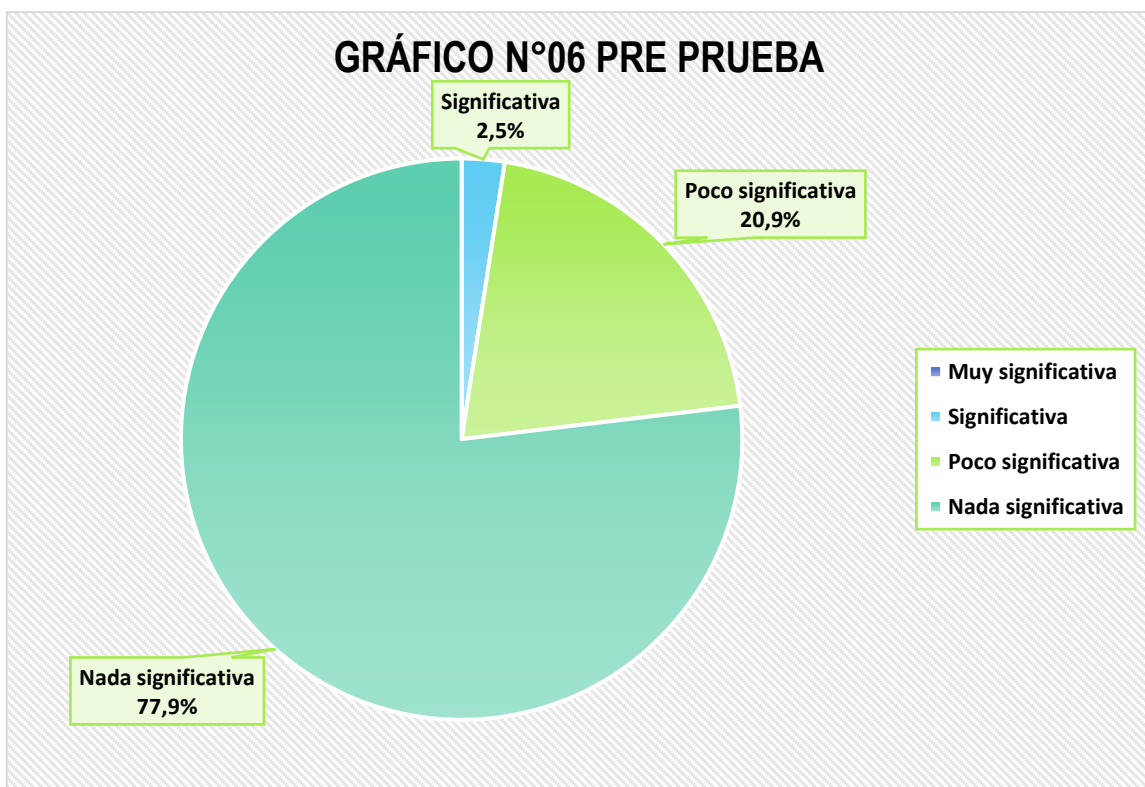
Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de circunducción de manera ***muy significativa***.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes en la ejecución de movimientos de circunducción de manera ***significativa***.

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de circunducción de manera **poco significativa**.

TABLA N° 06						
Realiza movimientos de flexibilidad	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			129	79,1
Significativa	S	4	2,5	31	19,1	
Poco significativa	PS	34	20,9	05	3,1	
Nada significativa	NS	127	77,9			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

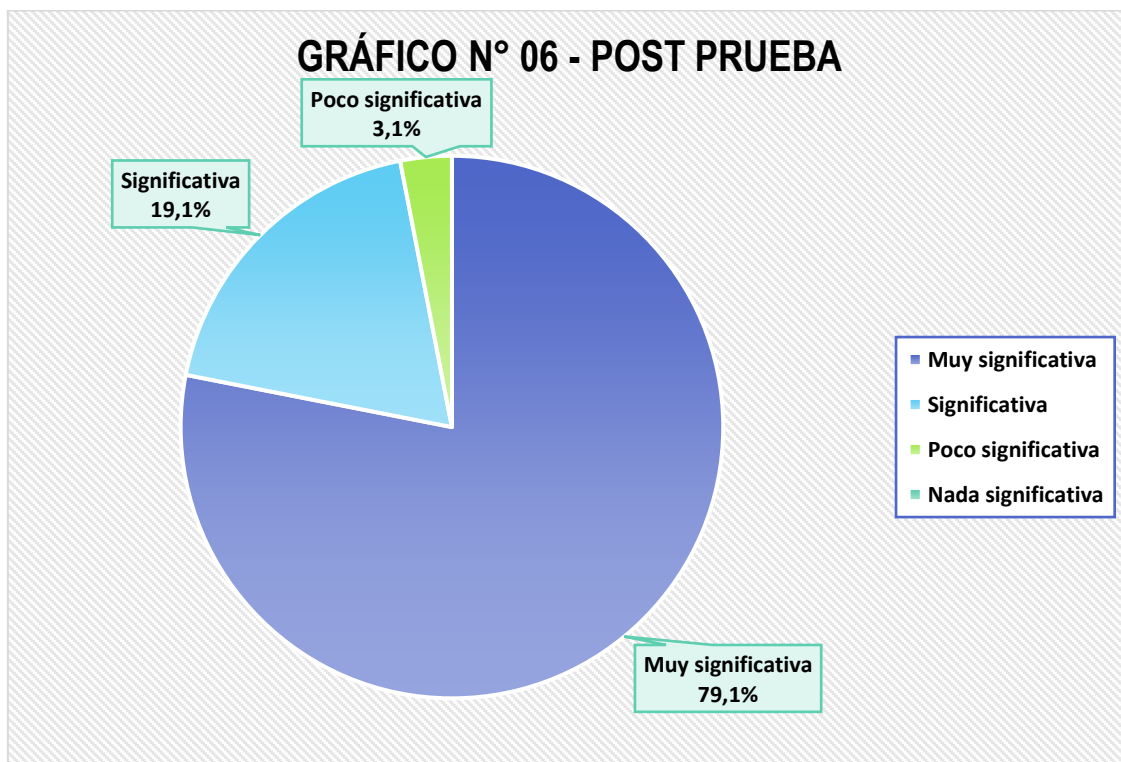


Fuente: cuadro N°06.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 06, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta realizar movimientos de fuerza muscular de manera **significativa**.
- ✓ 20,9%, que son 34 estudiantes les falta realizar movimientos de fuerza muscular de manera **poco significativa**.
- ✓ 77,9%, que son 127 estudiantes les falta realizar movimientos de fuerza muscular de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

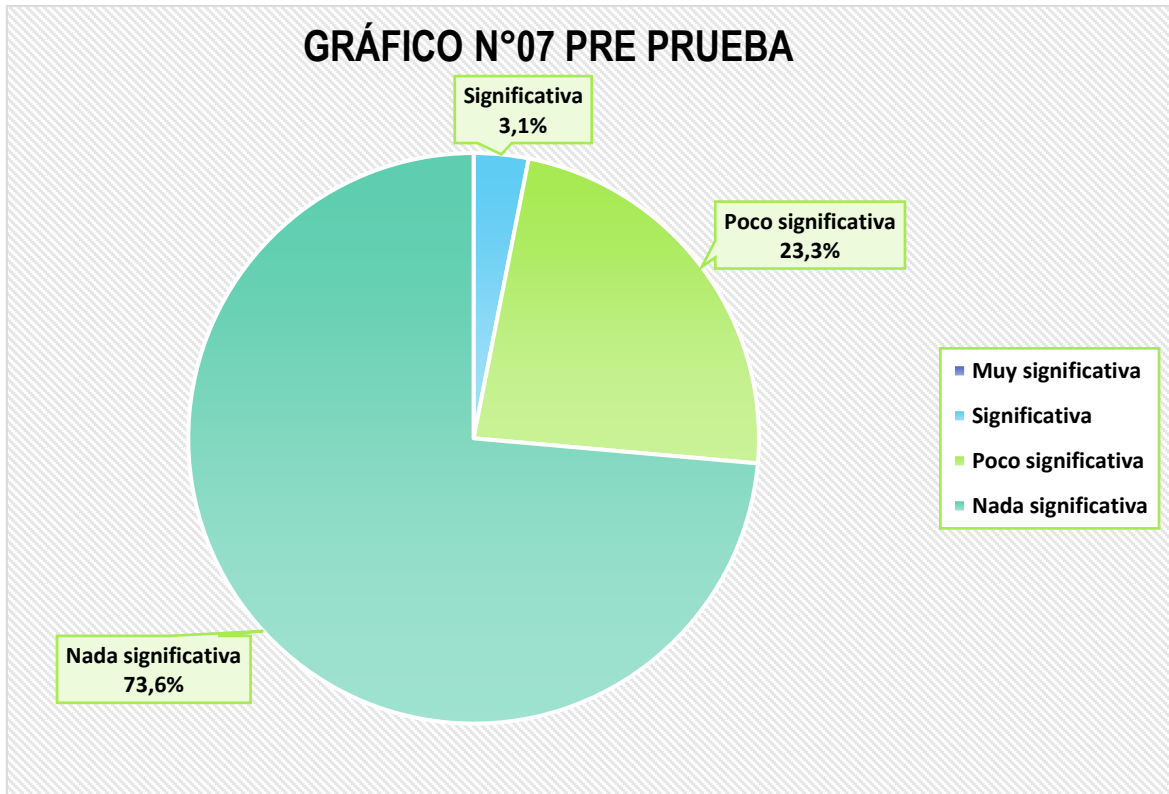
En el gráfico N° 06, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 79,1%, que son 129 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de fuerza muscular de manera ***muy significativa***.
- ✓ 19,1%, que son 31 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de fuerza muscular de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de fuerza muscular de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 07						
Demuestra movimientos de fuerza muscular	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			122	74,8
Significativa	S	05	3,1	37	22,7	
Poco significativa	PS	38	23,3	04	2,5	
Nada significativa	NS	120	73,6			
TOTAL		163	100	163	100	

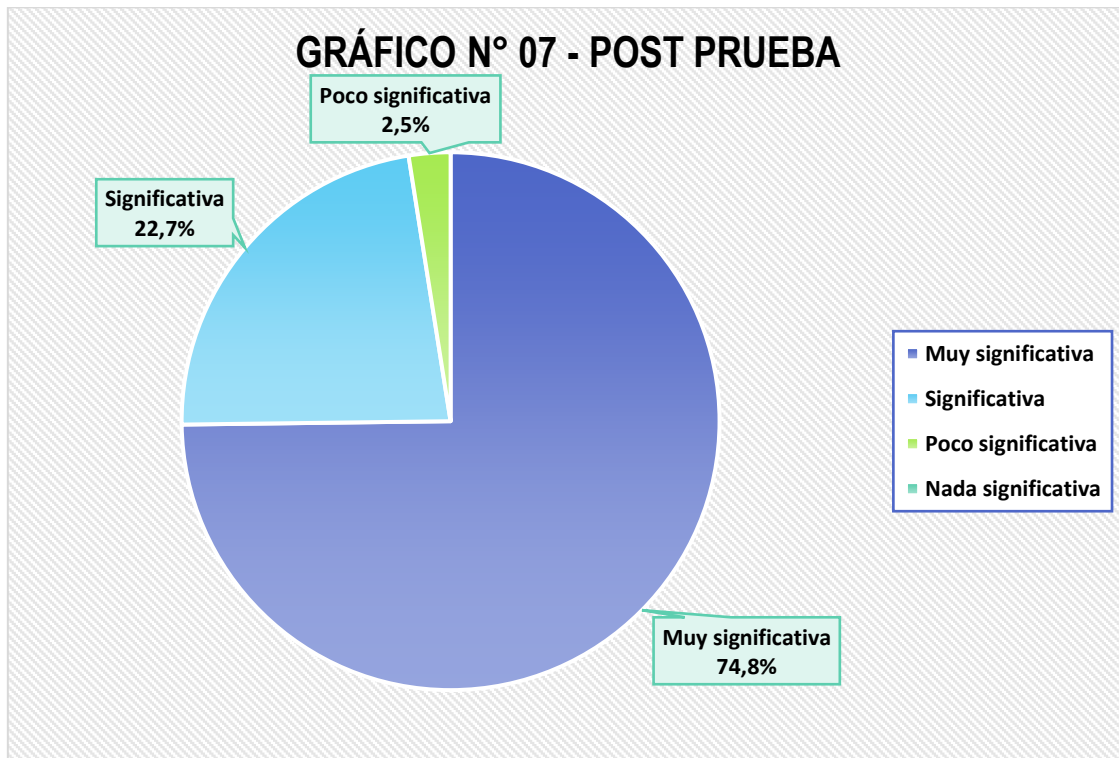
Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia



INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 07, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta demostrar movimientos de fuerza muscular de manera **significativa**.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes les falta demostrar movimientos de fuerza muscular de manera **poco significativa**.
- ✓ 73,6%, que son 120 estudiantes les falta demostrar movimientos de fuerza muscular de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°07.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

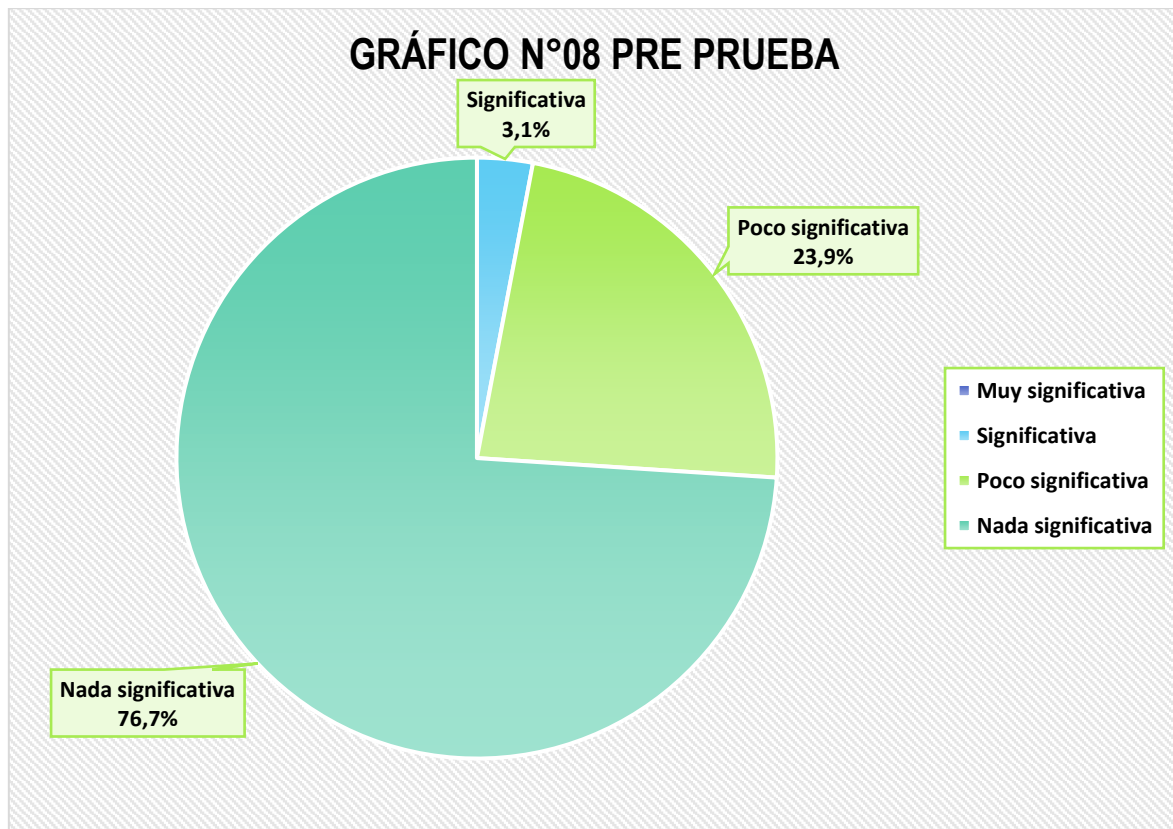
En el gráfico N° 07, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 74,8%, que son 122 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de fuerza muscular de manera ***muy significativa***.
- ✓ 22,7%, que son 37 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de fuerza muscular de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de fuerza muscular de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 08						
Realiza movimientos de estiramiento	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			128	78,5
Significativa	S	05	3,1	33	20,2	
Poco significativa	PS	39	23,9	04	2,5	
Nada significativa	NS	126	76,7			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

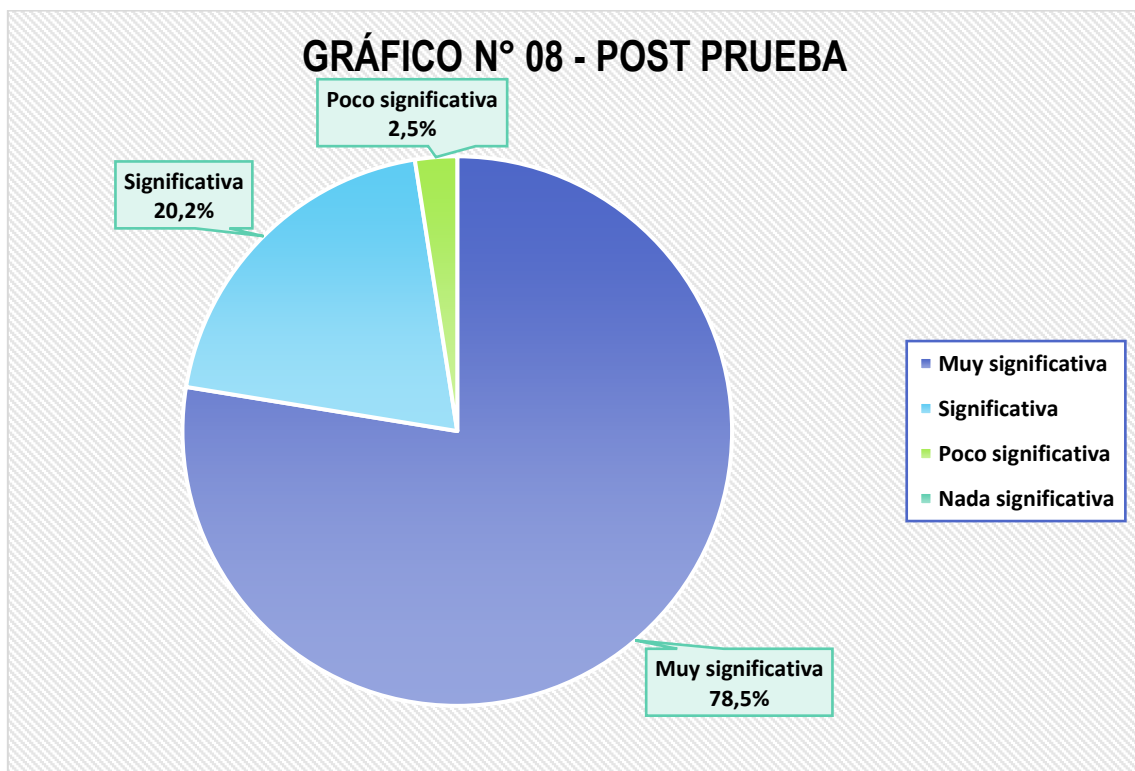


Fuente: cuadro N°08.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 08, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta realizar movimientos de estiramiento de manera **significativa**.
- ✓ 23,9%, que son 39 estudiantes les falta realizar movimientos de estiramiento de manera **poco significativa**.
- ✓ 76,7%, que son 126 estudiantes les falta realizar movimientos de estiramiento de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°08.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 08, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

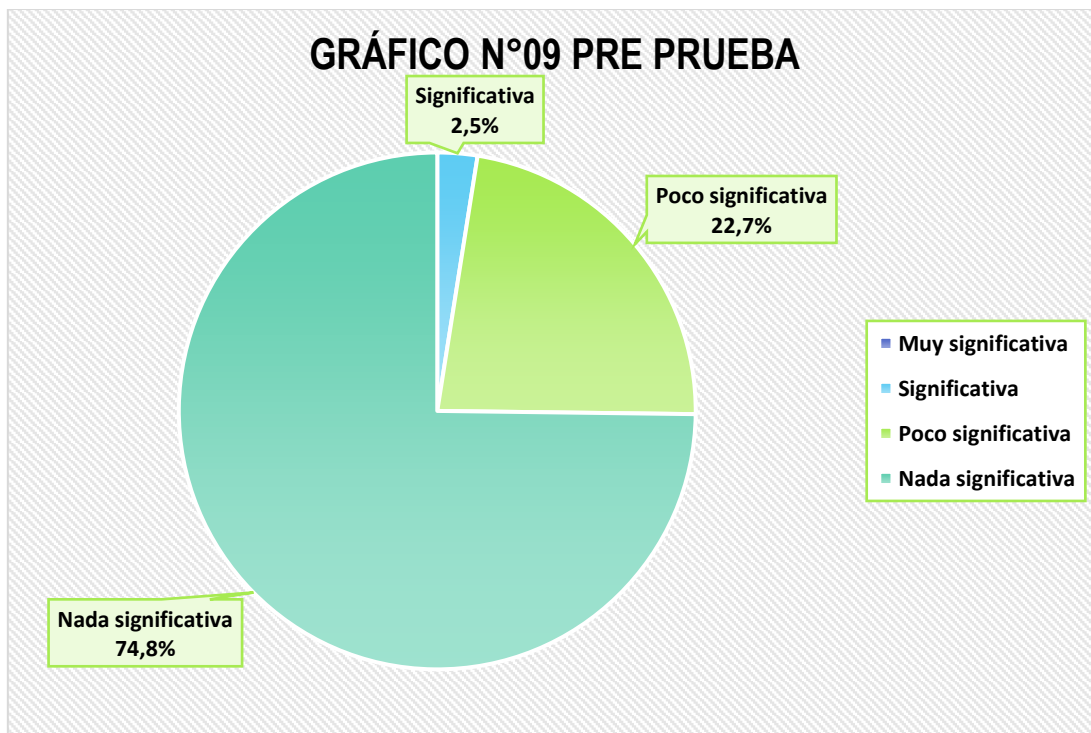
Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de estiramiento de manera ***muy significativa***.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de estiramiento de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de estiramiento de manera ***poco significativa***.

VARIABLES	GIMNASIA EDUCATIVA Y POSTURA CORPORAL
DIMENSIÓN	CAPACIDAD AERÓBICA

TABLA N° 09						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
Practica la respiración	Muy significativa	MS			120	73,6
	Significativa	S	04	2,5	38	23,3
	Poco significativa	PS	37	22,7	05	3,1
	Nada significativa	NS	122	74,8		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

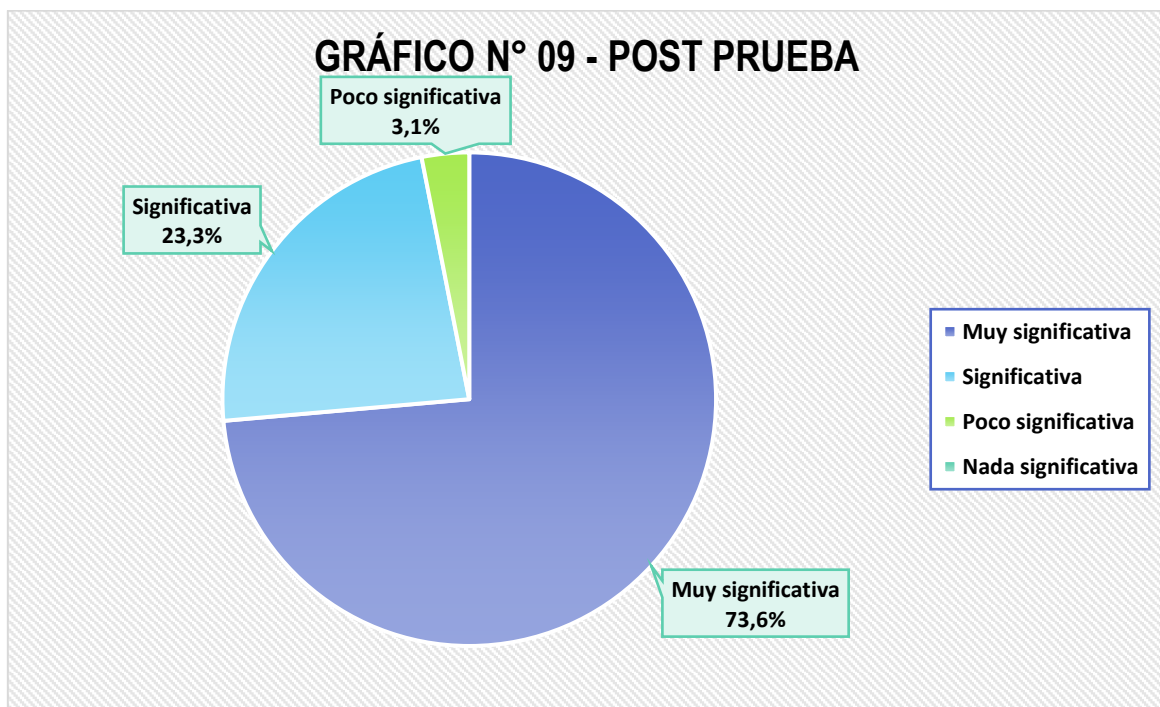


Fuente: cuadro N° 09
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 09, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta prácticas de respiración de manera **significativa**.
- ✓ 22,7%, que son 37 estudiantes les falta prácticas de respiración de manera **poco significativa**.
- ✓ 74,8%, que son 122 estudiantes les falta prácticas de respiración de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N° 09
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

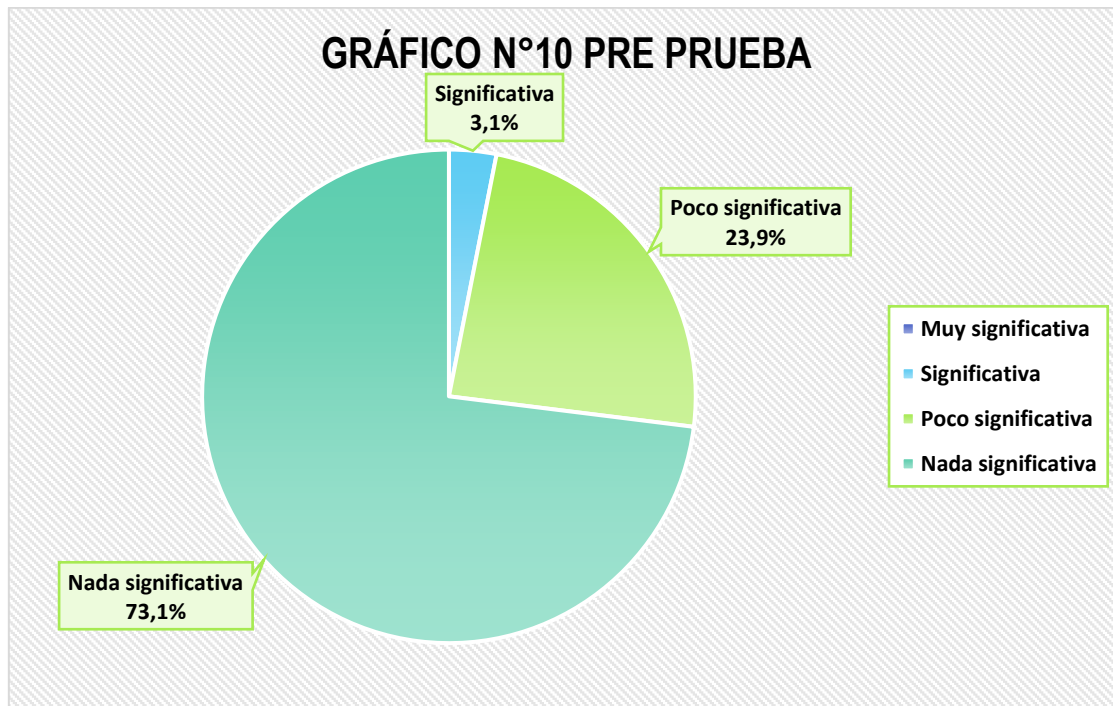
En el gráfico N° 09, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 73,6%, que son 120 estudiantes mejoraron en las prácticas de respiración de manera ***muy significativa***.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes mejoraron en las prácticas de respiración de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en las prácticas de respiración de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 10						
Refuerza la oxigenación	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			125	76,7
Significativa	S	5	3,1	32	19,7	
Poco significativa	PS	39	23,9	06	3,7	
Nada significativa	NS	119	73,1			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

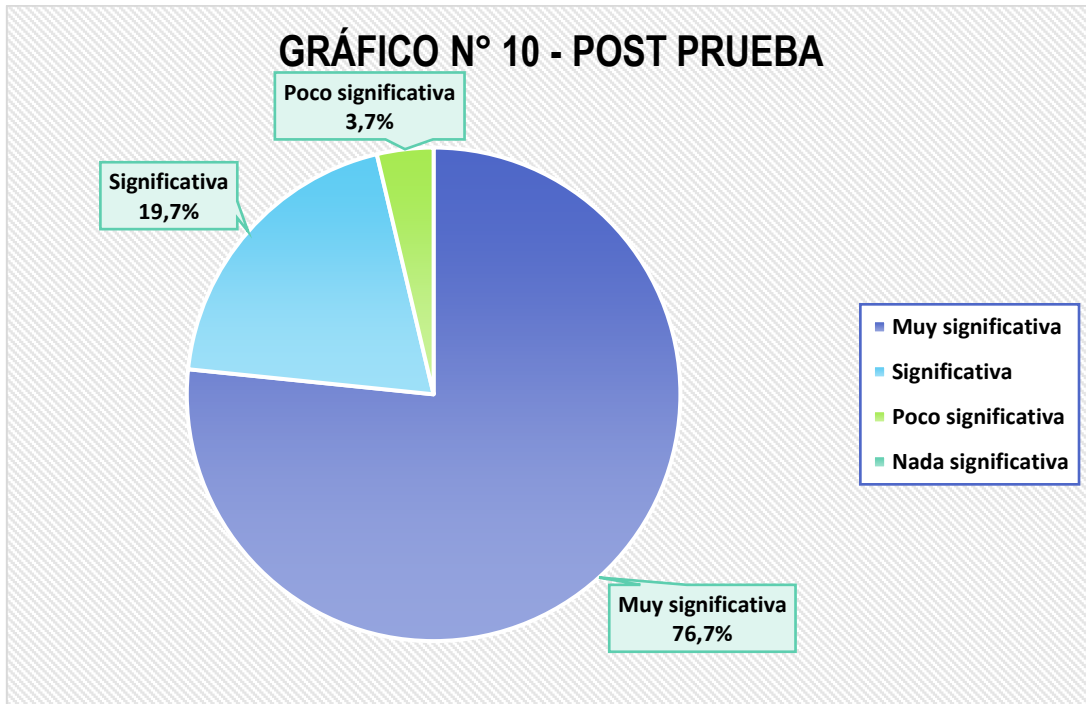


Fuente: cuadro N°10.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 10, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta reforzar la oxigenación de manera ***significativa***.
- ✓ 23,9%, que son 39 estudiantes les falta reforzar la oxigenación s de manera ***poco significativa***.
- ✓ 73,1%, que son 119 estudiantes les falta reforzar la oxigenación de manera ***nada significativa***.



Fuente: cuadro N°10.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

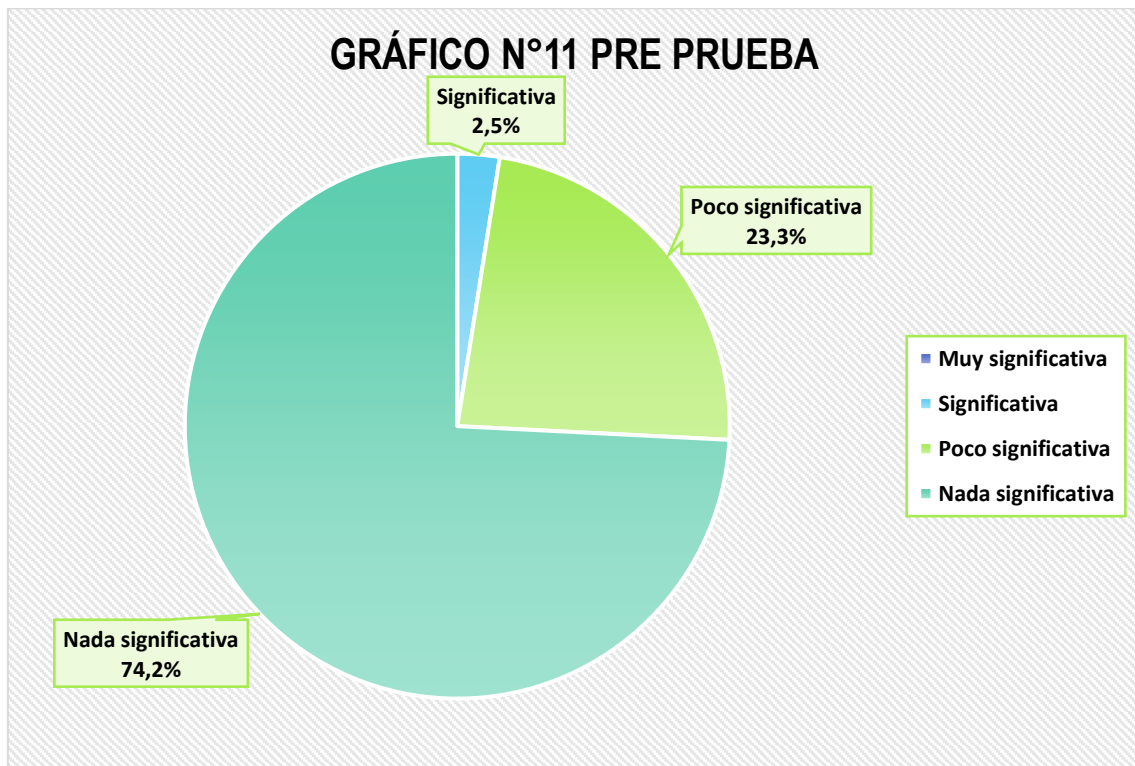
En el gráfico N° 10, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 76,7%, que son 125 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de la oxigenación de manera ***muy significativa***.
- ✓ 19,7%, que son 32 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de la oxigenación de manera ***significativa***.
- ✓ 3,7%, que son 6 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de la oxigenación de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 11						
Desarrolla la energía	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			128	78,5
Significativa	S	4	2,5	35	21,5	
Poco significativa	PS	38	23,3	04	2,5	
Nada significativa	NS	121	74,2			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

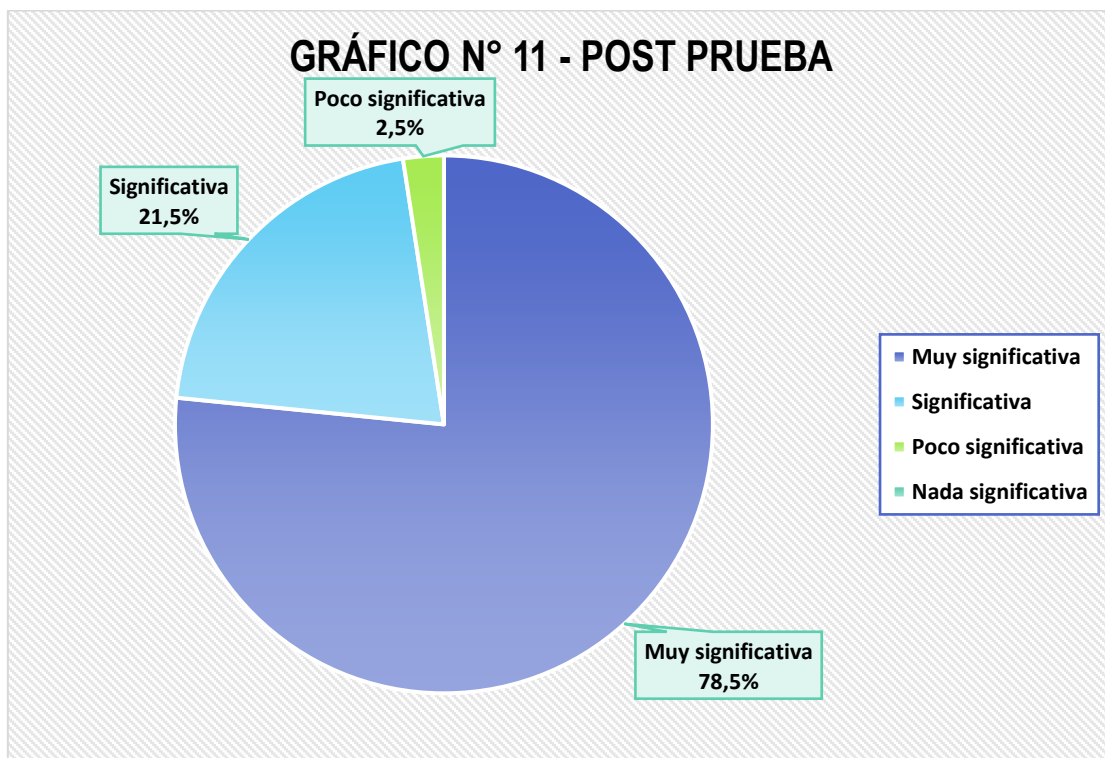


Fuente: cuadro N°11.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 11, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta desarrollar la energía de manera **significativa**.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes les falta desarrollar la energía de manera **poco significativa**.
- ✓ 74,2%, que son 121 estudiantes les falta desarrollar la energía de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

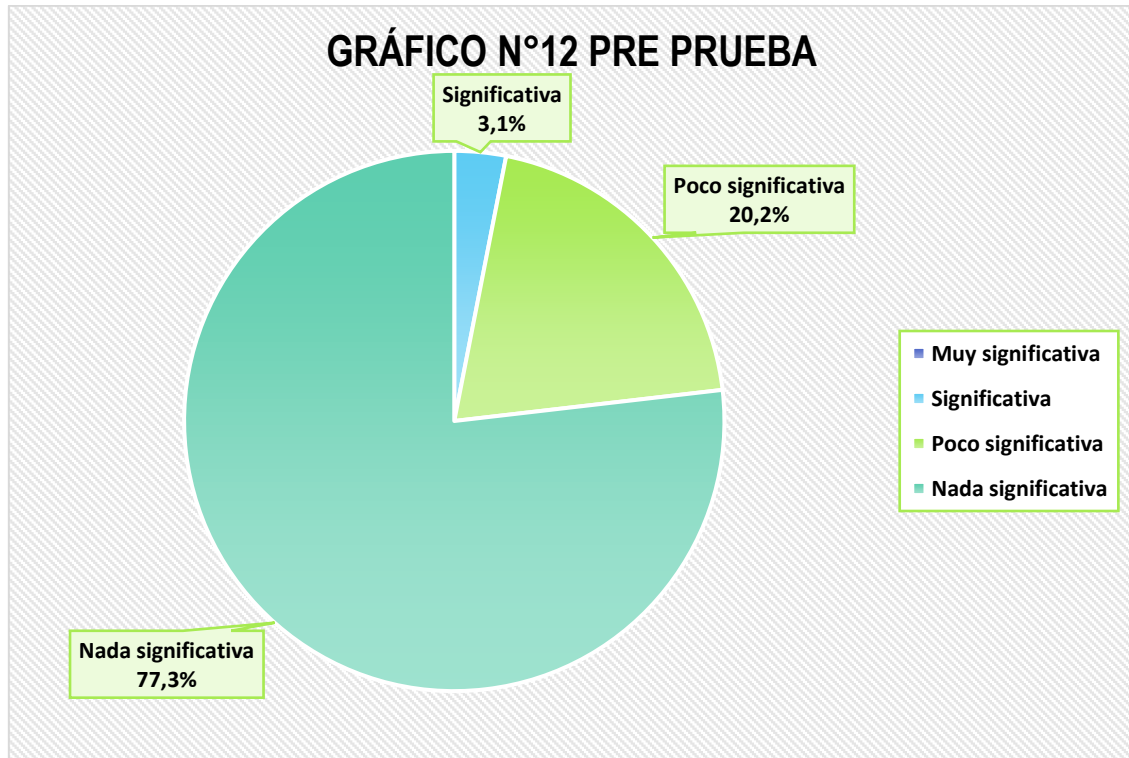
En el gráfico N° 11, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en el desarrollo de la energía de manera ***muy significativa***.
- ✓ 21,5%, que son 35 estudiantes mejoraron en el desarrollo de la energía de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en el desarrollo de la energía de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 12						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Refuerza la potencia	Muy significativa	MS			123
Significativa		S	5	3,1	35	21,5
Poco significativa		PS	33	20,2	05	3,1
Nada significativa		NS	126	77,3		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

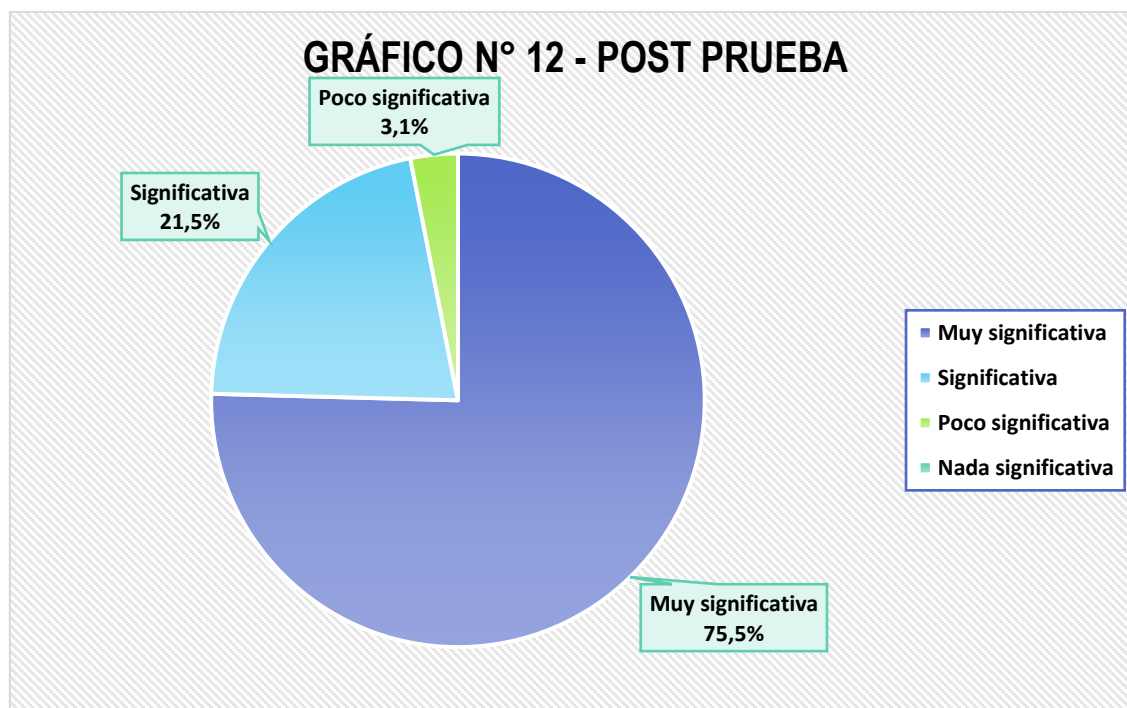


Fuente: cuadro N°12.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 12, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta reforzar la potencia de manera **significativa**.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes les falta reforzar la potencia de manera **poco significativa**.
- ✓ 77,3%, que son 126 estudiantes les falta reforzar la potencia de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°12.
Elaboración propia

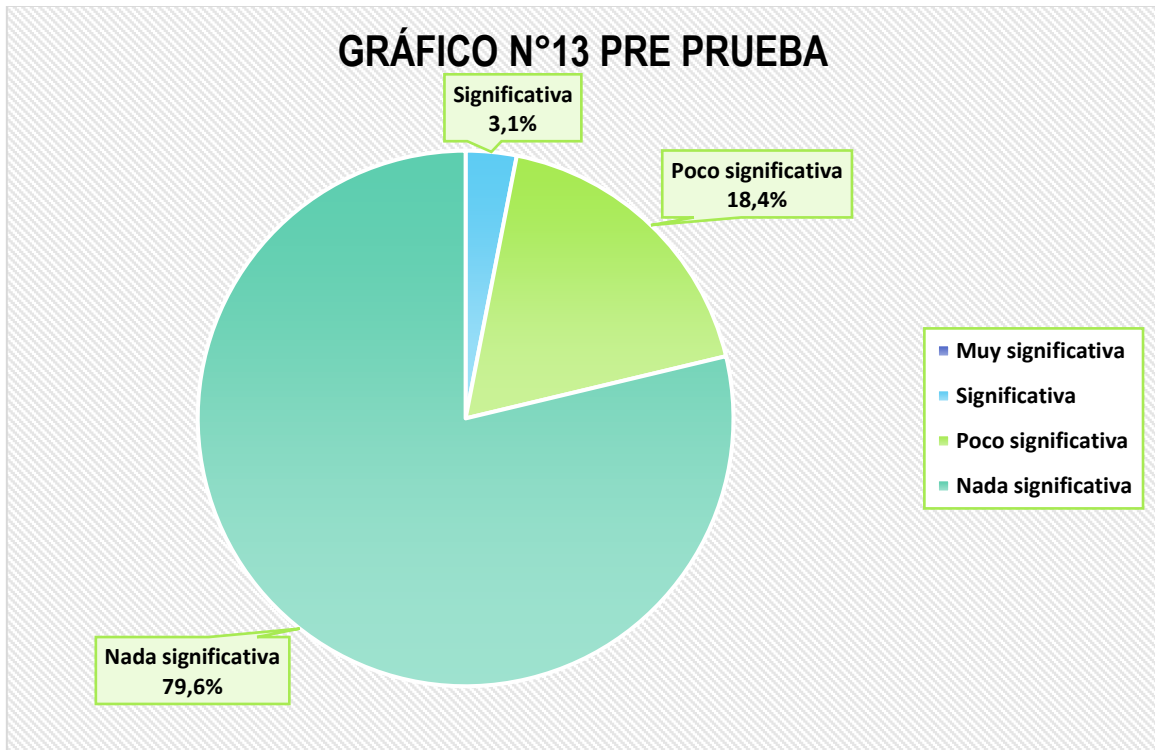
INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 12, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 75,5%, que son 123 estudiantes mejoraron en reforzar la potencia de manera ***muy significativa***.
- ✓ 21,5%, que son 35 estudiantes mejoraron en reforzar la potencia de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en reforzar la potencia de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 13						
Ejecuta movimientos de coordinación	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			128	78,5
Significativa	S	5	3,1	33	20,2	
Poco significativa	PS	30	18,4	04	2,5	
Nada significativa	NS	130	79,6			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

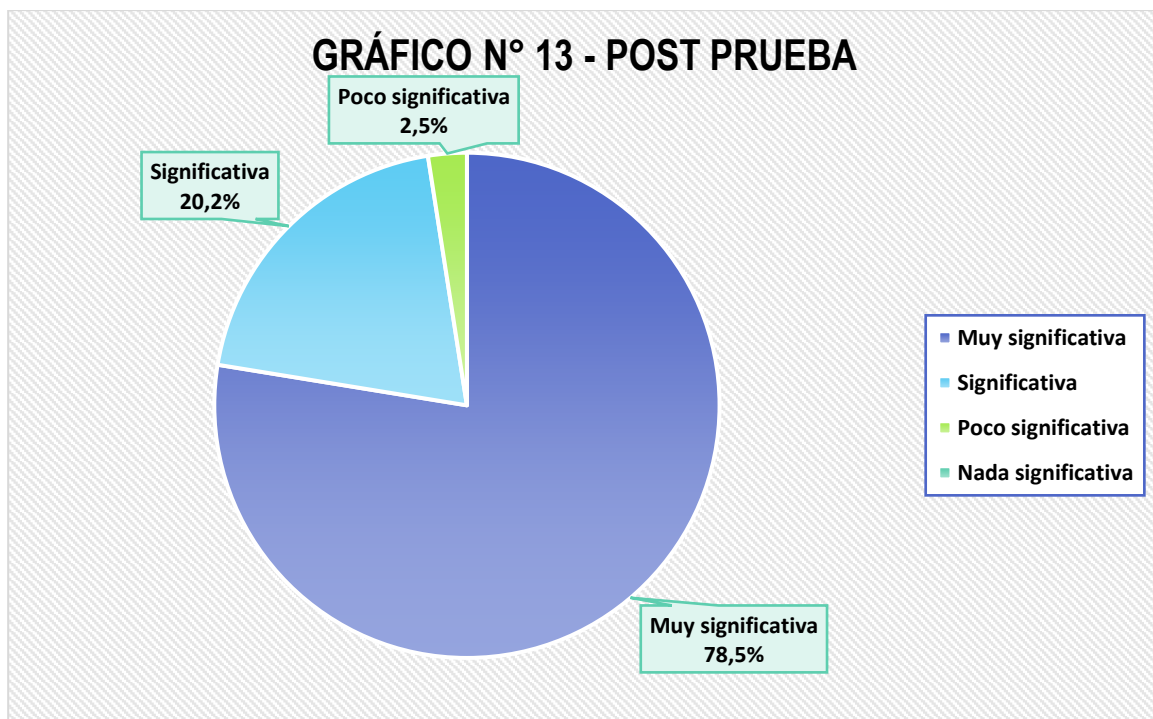


Fuente: cuadro N°13.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 13, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta mejorar en la ejecución de movimientos de coordinación de manera **significativa**.
- ✓ 18,4%, que son 30 estudiantes les falta mejorar en la ejecución de movimientos de coordinación de manera **poco significativa**.
- ✓ 79,6%, que son 130 estudiantes les falta mejorar en la ejecución de movimientos de coordinación de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°13.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

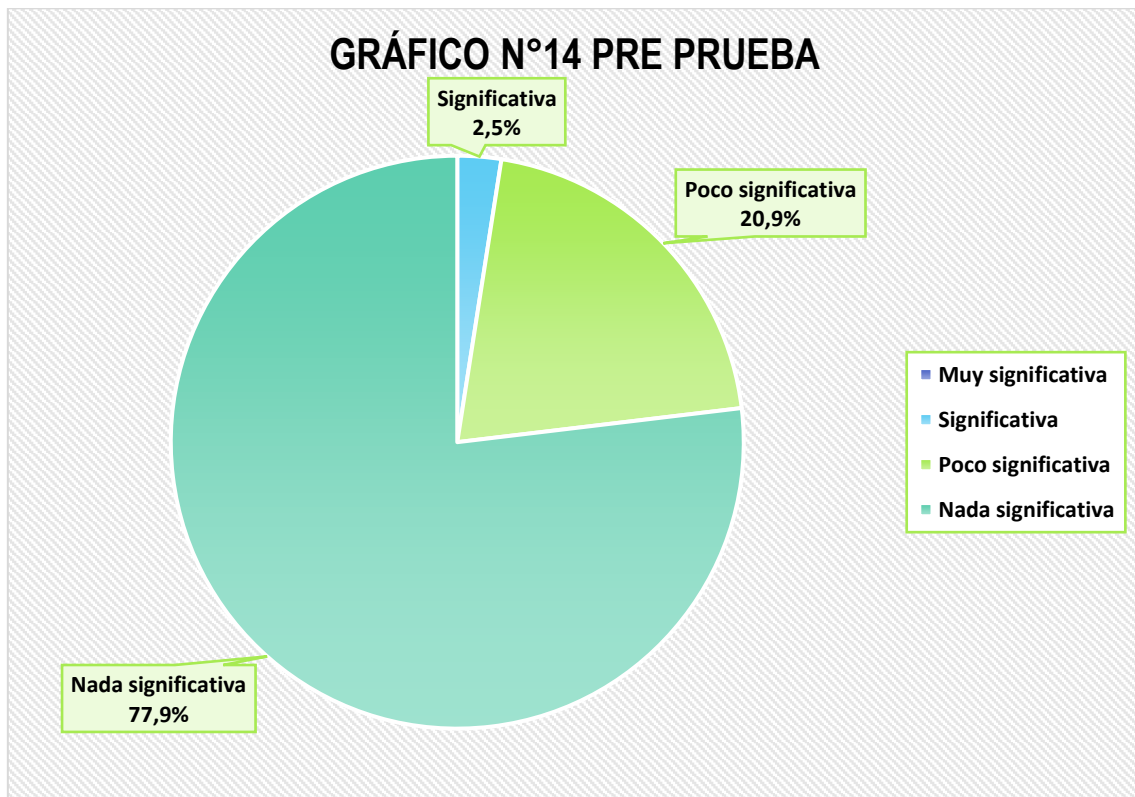
En el gráfico N° 13, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de coordinación de manera ***muy significativa***.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes en la ejecución de movimientos de coordinación de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de coordinación de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 14						
Realiza movimientos de control	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			129	79,1
Significativa	S	4	2,5	31	19,1	
Poco significativa	PS	34	20,9	05	3,1	
Nada significativa	NS	127	77,9			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

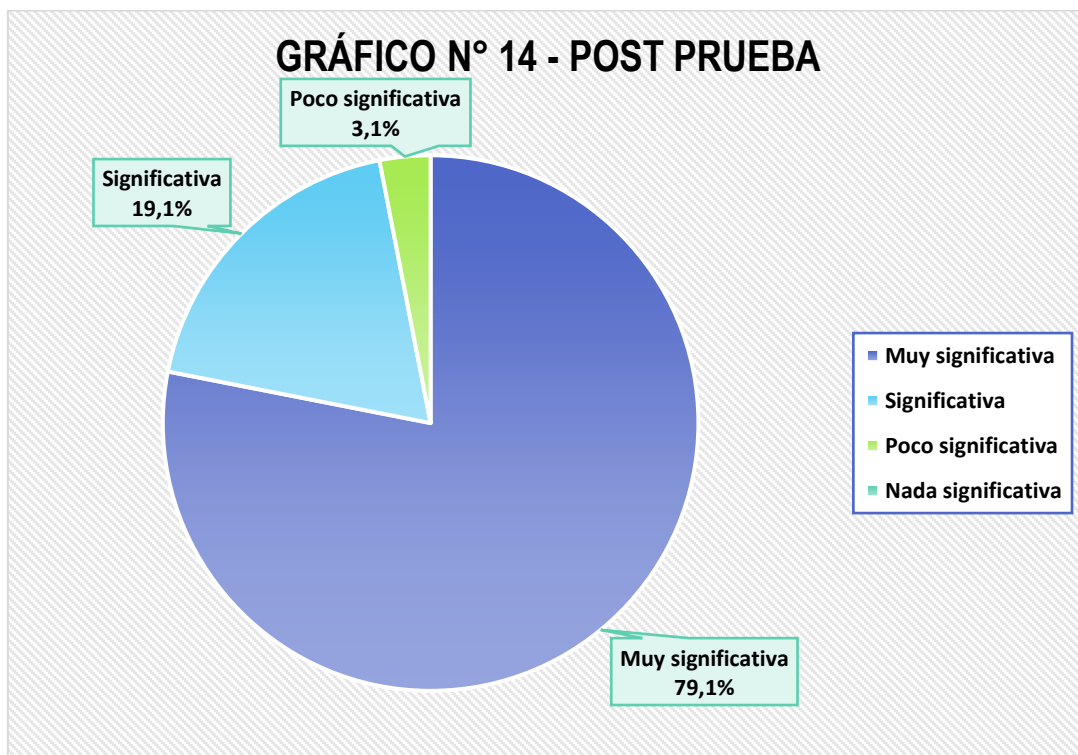


Fuente: cuadro N°14.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 14, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta mejorar en realizar movimientos de control de manera **significativa**.
- ✓ 20,9%, que son 34 estudiantes les falta mejorar en realizar movimientos de control de manera **poco significativa**.
- ✓ 77,9%, que son 127 estudiantes les falta mejorar en realizar movimientos de control de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°14.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

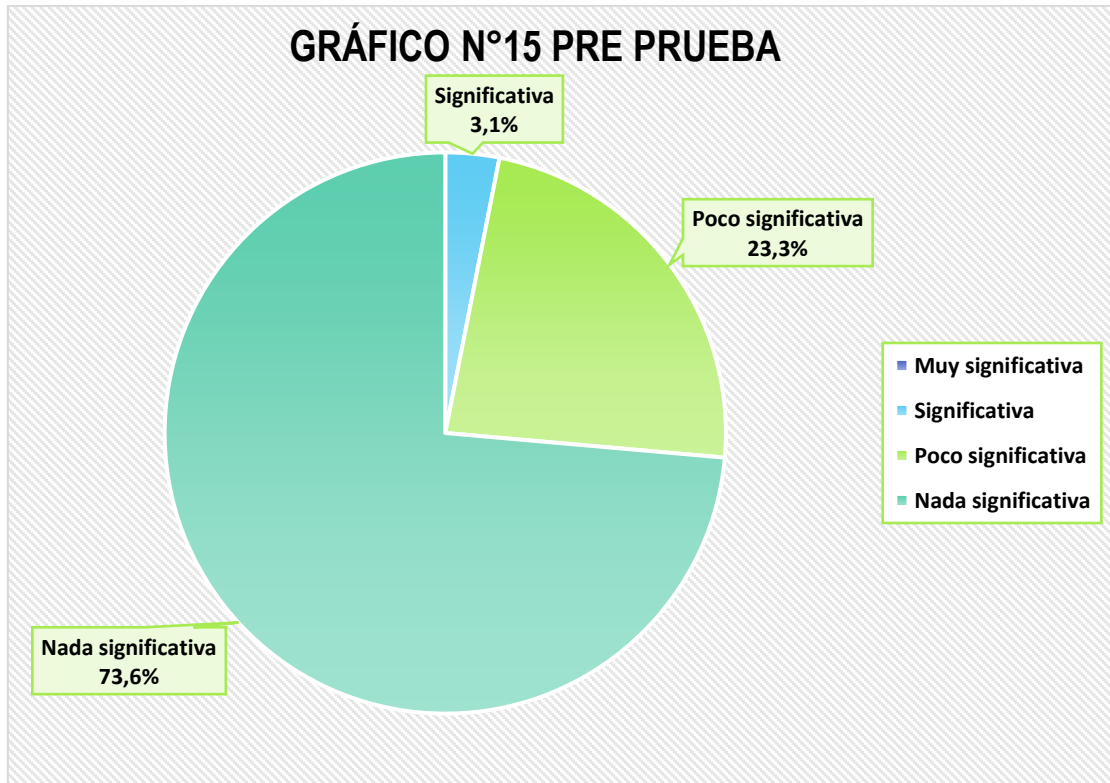
En el gráfico N° 14, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 79,1%, que son 129 estudiantes mejoraron en realizar movimientos de control de manera ***muy significativa***.
- ✓ 19,1%, que son 31 estudiantes mejoraron en realizar movimientos de control de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en realizar movimientos de control de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 15						
Realiza movimientos de auto desafío	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			122	74,8
Significativa	S	05	3,1	37	22,7	
Poco significativa	PS	38	23,3	04	2,5	
Nada significativa	NS	120	73,6			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

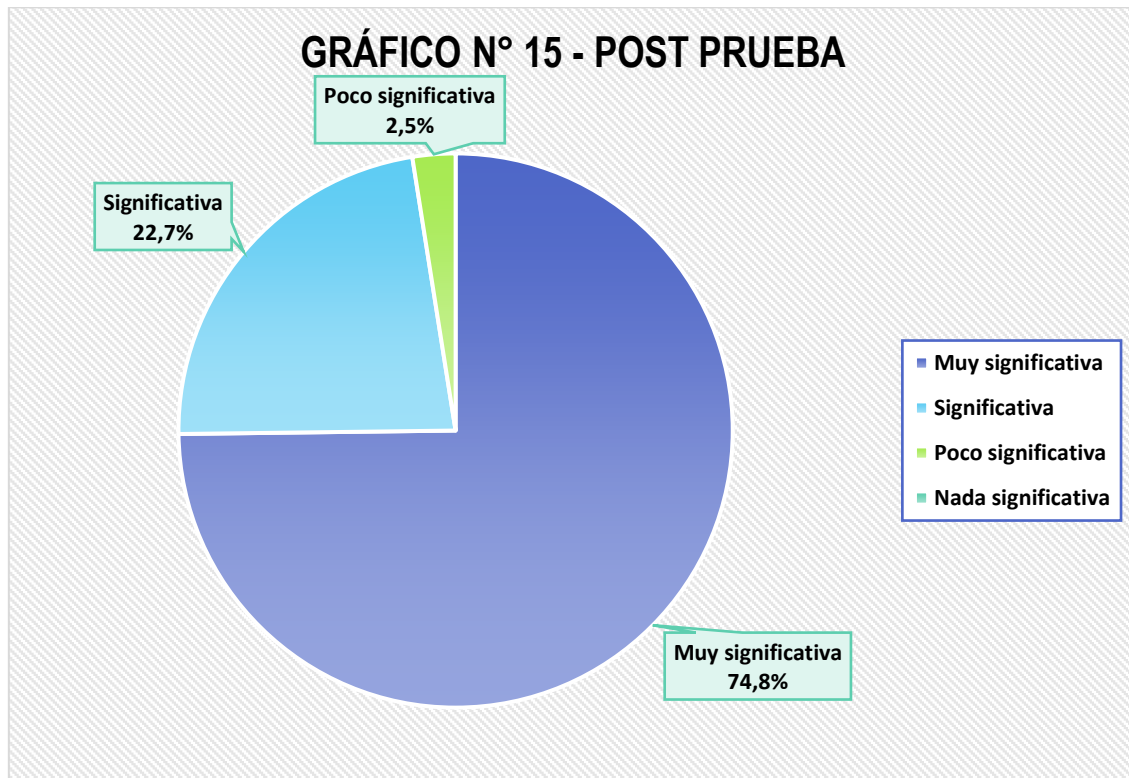


Fuente: cuadro N°15.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N°15, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta mejorar en realizar movimientos de auto desafío de manera **significativa**.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes les falta mejorar en realizar movimientos de auto desafío de manera **poco significativa**.
- ✓ 73,6%, que son 120 estudiantes les falta mejorar en realizar movimientos de auto desafío de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

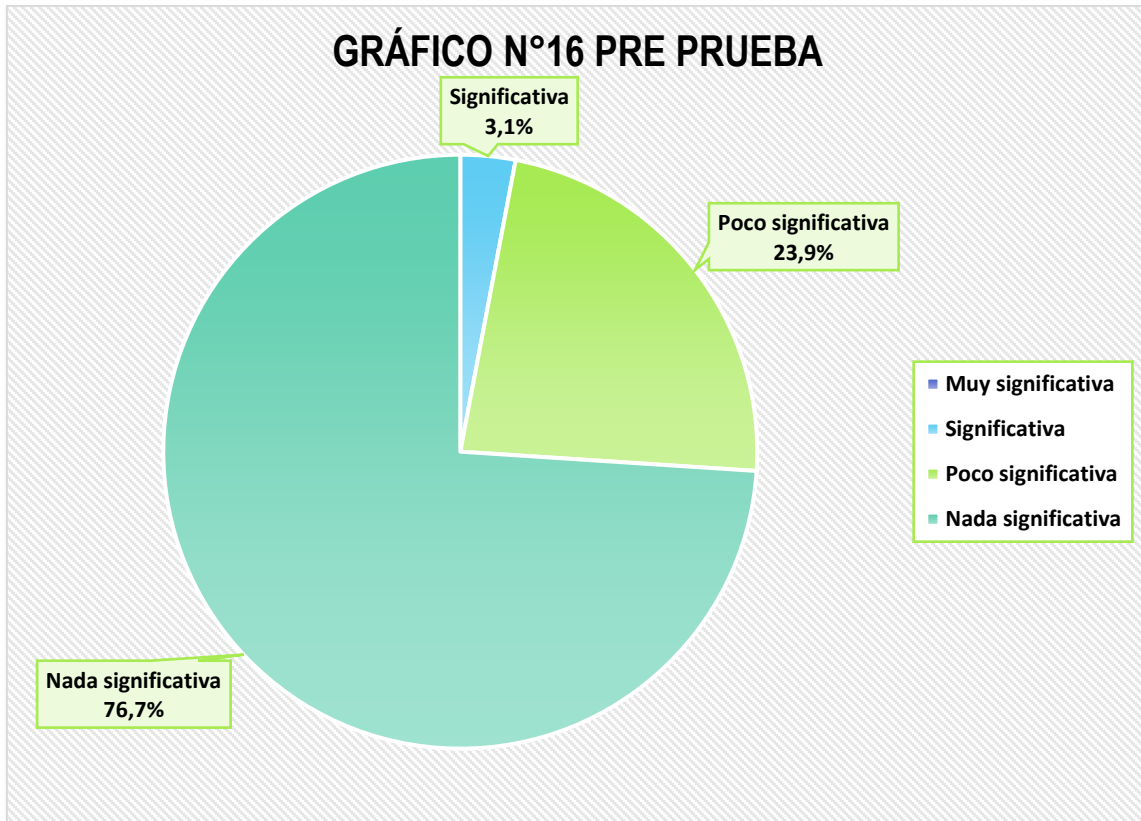
En el gráfico N° 15, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 74,8%, que son 122 estudiantes mejoraron en realizar movimientos de auto desafío de manera ***muy significativa***.
- ✓ 22,7%, que son 37 estudiantes mejoraron en realizar movimientos de auto desafío de manera ***significativa***.

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en realizar movimientos de auto desafío de manera **poco significativa**.

TABLA N° 16						
Demuestra movimientos de lateralidad	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			128	78,5
	Significativa	S	05	3,1	33	20,2
	Poco significativa	PS	39	23,9	04	2,5
	Nada significativa	NS	126	76,7		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

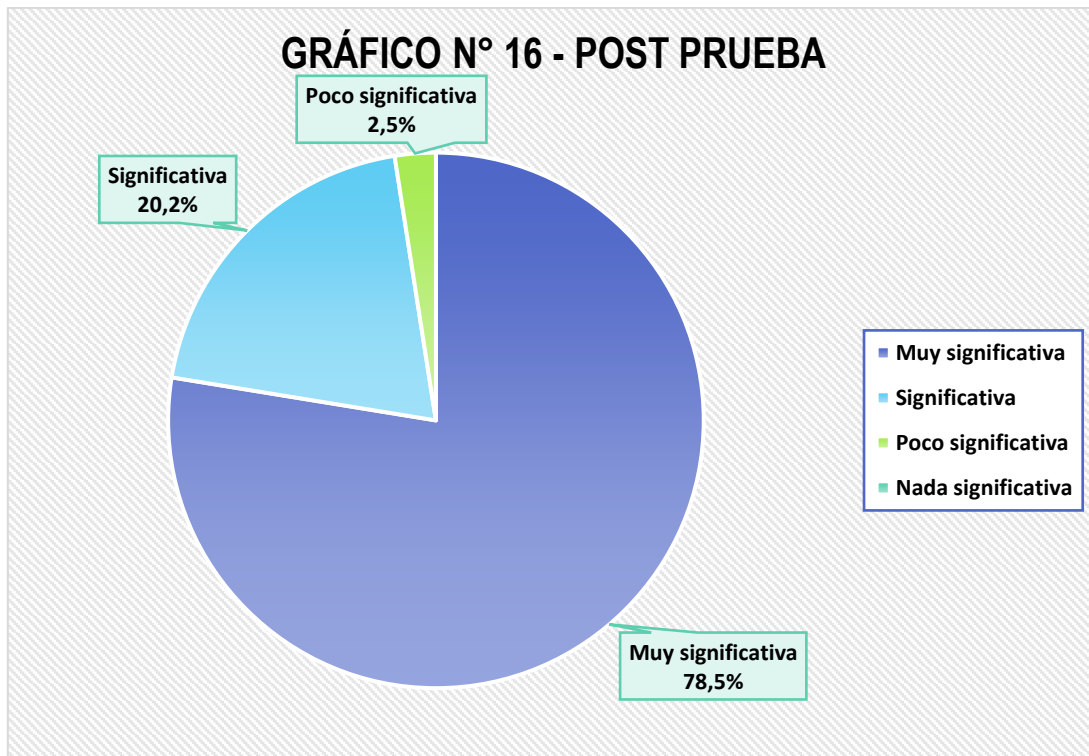


Fuente: cuadro N°16.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 16, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta mejorar en la demostración de movimientos de lateralidad de manera **significativa**.
- ✓ 23,9%, que son 39 estudiantes les falta mejorar en la demostración de movimientos de lateralidad de manera **poco significativa**.
- ✓ 76,7%, que son 126 estudiantes les falta mejorar en la demostración de movimientos de lateralidad de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°16.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 16, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

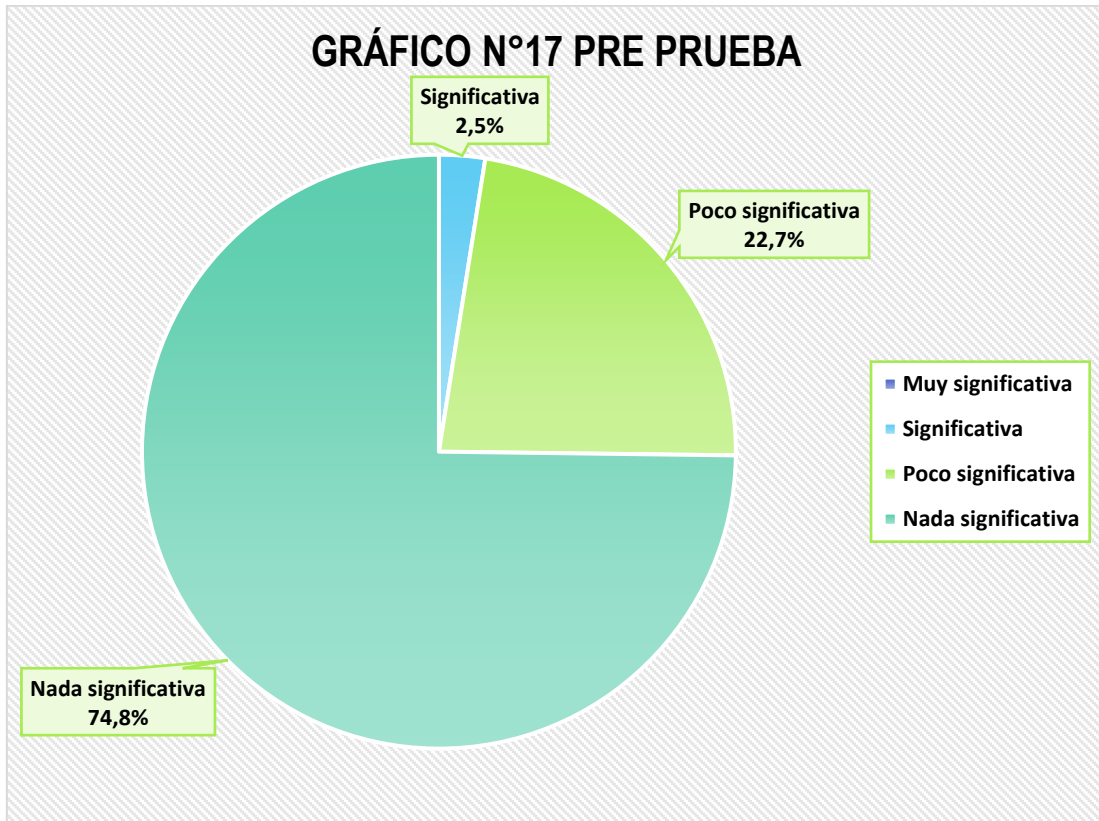
- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de lateralidad de manera ***muy significativa***.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de lateralidad de manera ***significativa***.

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de lateralidad de manera **poco significativa**.

VARIABLES	GIMNASIA EDUCATIVA Y POSTURA CORPORAL
DIMENSIÓN	PLASTICIDAD CORPORAL

TABLA N° 17						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
Practica las emociones	Muy significativa	MS			120	73,6
	Significativa	S	04	2,5	38	23,3
	Poco significativa	PS	37	22,7	05	3,1
	Nada significativa	NS	122	74,8		
TOTAL			163	100	163	100

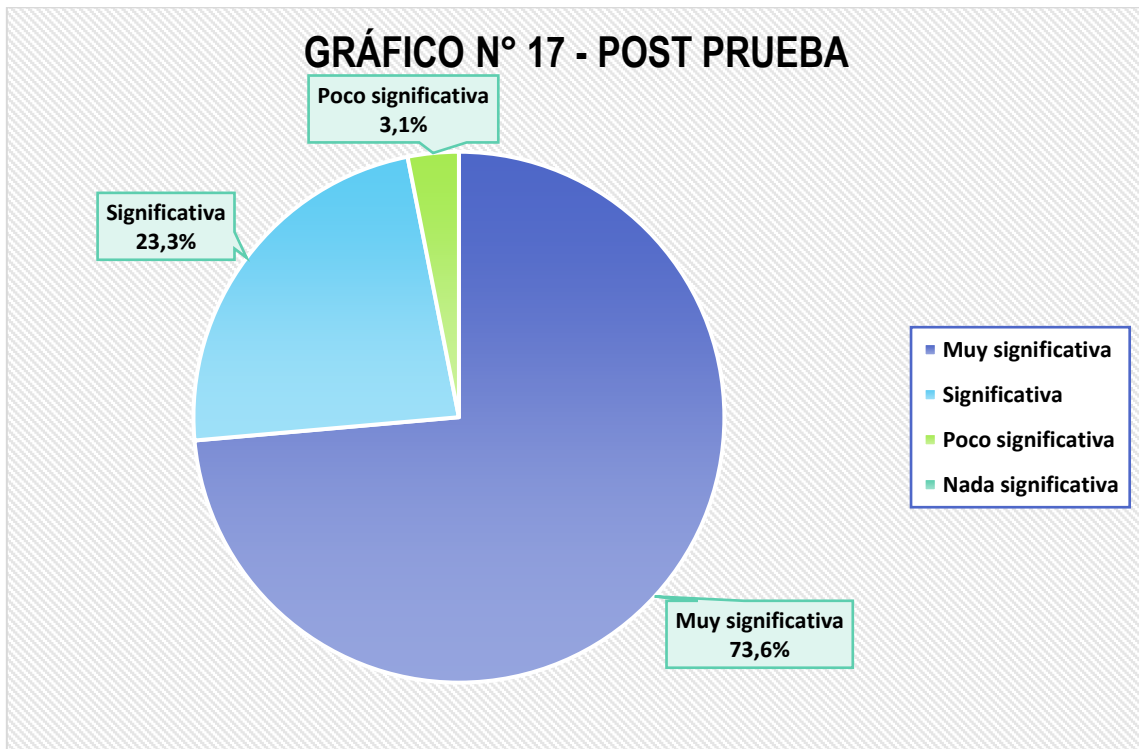
Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia



INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 17, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta practicar sus emociones de manera **significativa**.
- ✓ 22,7%, que son 37 estudiantes les falta practicar sus emociones de manera **poco significativa**.
- ✓ 74,8%, que son 122 estudiantes les falta practicar sus emociones de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°17
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 17, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

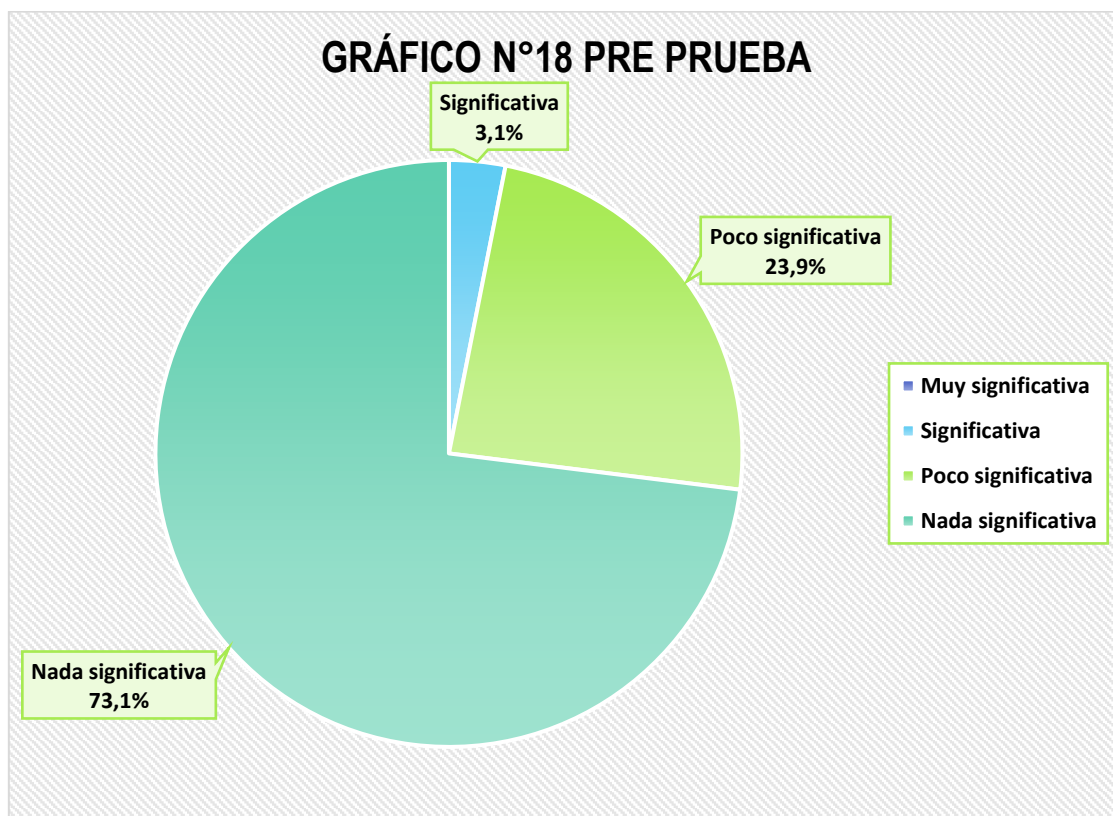
Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 73,6%, que son 120 estudiantes mejoraron en practicar sus emociones de manera ***muy significativa***.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes mejoraron en practicar sus emociones de manera ***significativa***.

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en practicar sus emociones de manera **poco significativa**.

TABLA N° 18						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
Refuerza la expresión Corporal	Muy significativa	MS			125	76,7
	Significativa	S	5	3,1	32	19,7
	Poco significativa	PS	39	23,9	06	3,7
	Nada significativa	NS	119	73,1		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

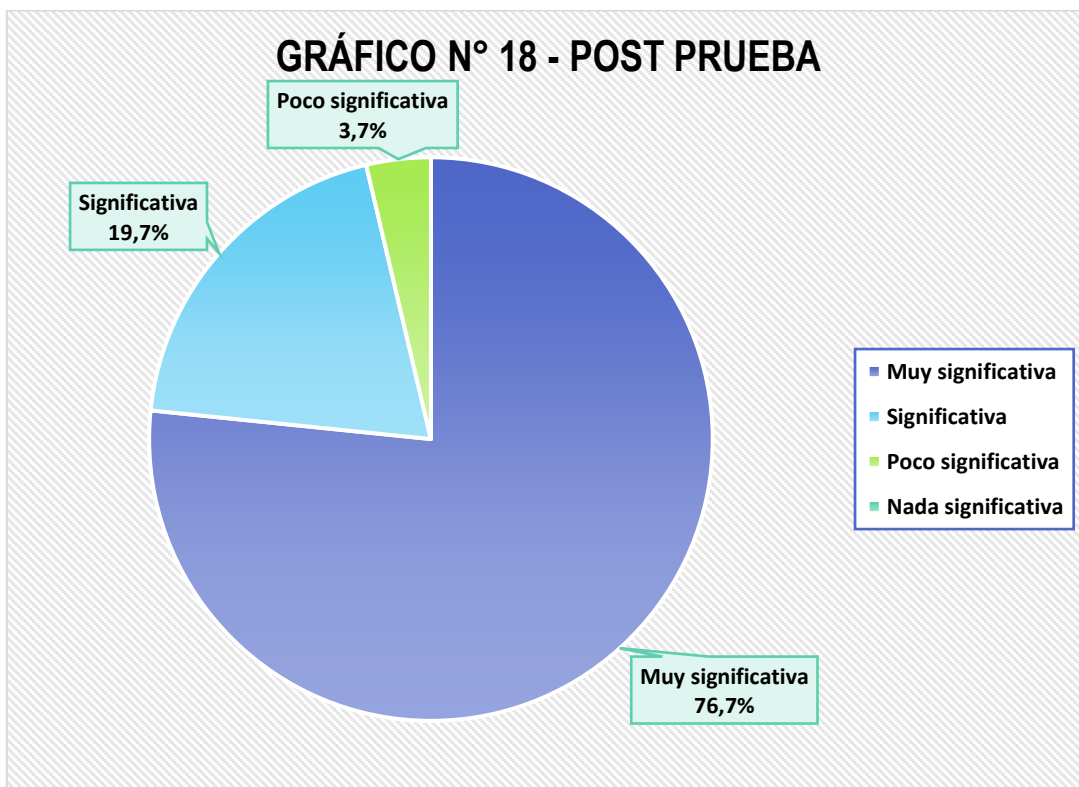


Fuente: cuadro N°18.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 18, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta reforzar la expresión corporal de manera ***significativa***.
- ✓ 23,9%, que son 39 estudiantes les falta reforzar la expresión corporal de manera ***poco significativa***.
- ✓ 73,1%, que son 119 estudiantes les falta reforzar la expresión corporal de manera ***nada significativa***.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

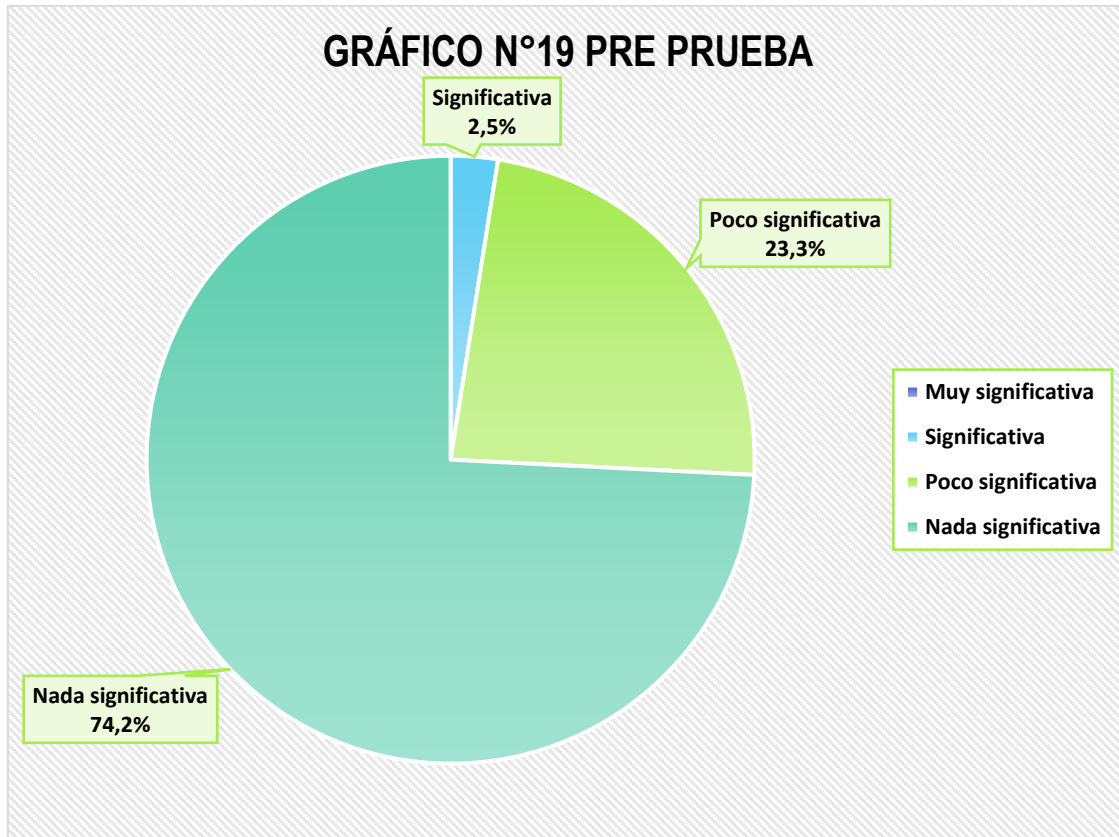
En el gráfico N° 18, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 76,7%, que son 125 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de la expresión corporal de manera ***muy significativa***.
- ✓ 19,7%, que son 32 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de la expresión corporal de manera ***significativa***.
- ✓ 3,7%, que son 6 estudiantes mejoraron en el reforzamiento de la expresión corporal de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 19						
	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
Desarrolla el vitalismo	Muy significativa	MS			128	78,5
	Significativa	S	4	2,5	35	21,5
	Poco significativa	PS	38	23,3	04	2,5
	Nada significativa	NS	121	74,2		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

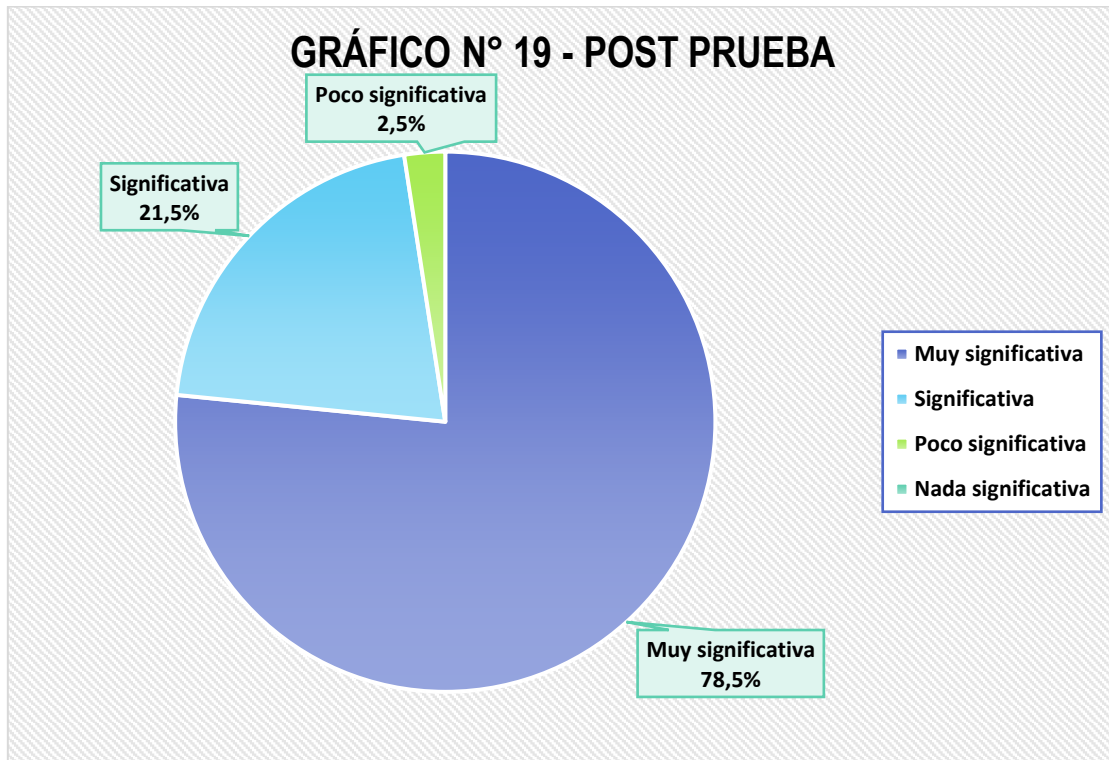


INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 19, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta desarrollar su vitalidad de manera **significativa**.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes les falta desarrollar su vitalidad de manera **poco significativa**.

- ✓ 74,2%, que son 121 estudiantes les falta desarrollar su vitalidad de manera **nada significativa**.



Fuente: cuadro N°19.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

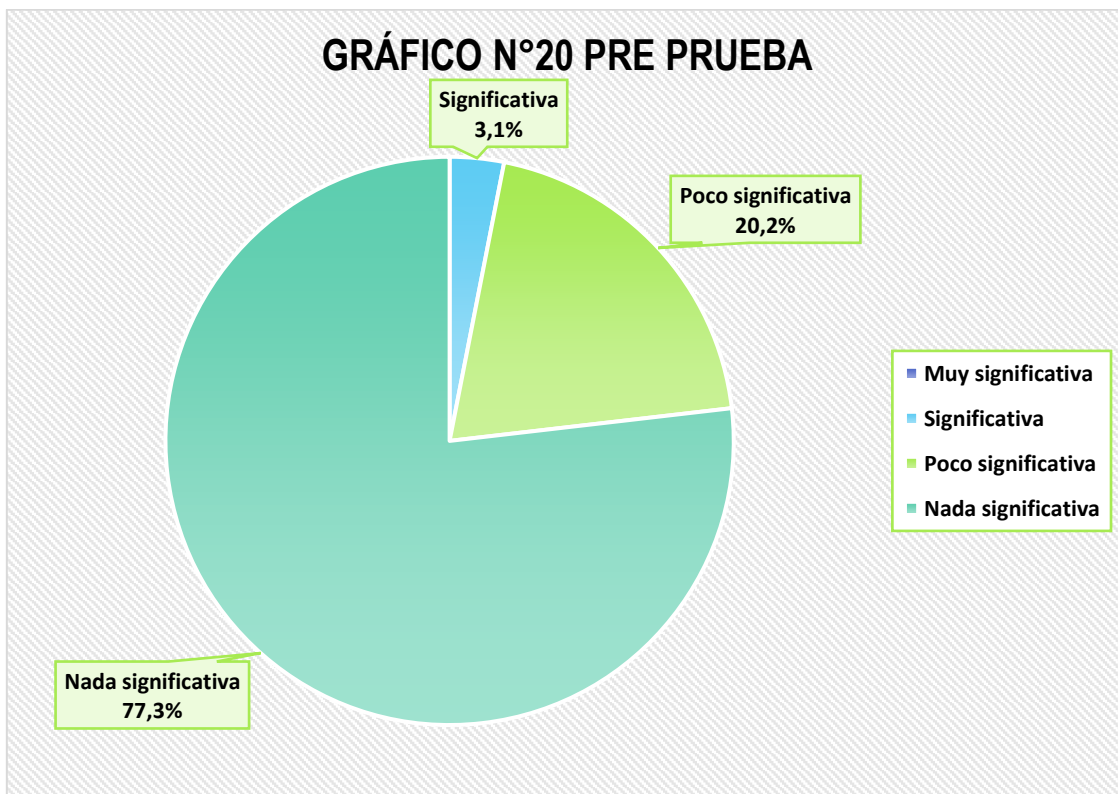
En el gráfico N° 19, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en el desarrollo de su vitalidad de manera **muy significativa**.

- ✓ 21,5%, que son 35 estudiantes mejoraron en el desarrollo de su vitalidad de manera **significativa**.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en el desarrollo de su vitalidad de manera **poco significativa**.

TABLA N° 20						
Practica la estética	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			123	75,5
Significativa	S	5	3,1	35	21,5	
Poco significativa	PS	33	20,2	05	3,1	
Nada significativa	NS	126	77,3			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

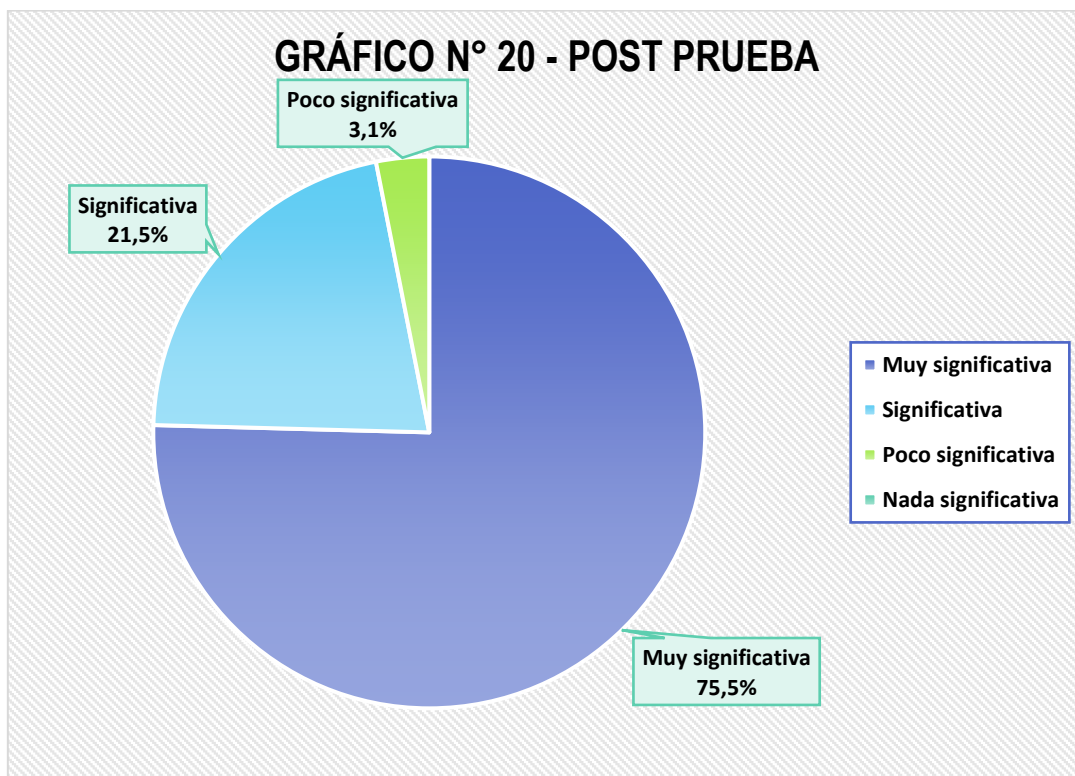


Fuente: cuadro N°20.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 20, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta la práctica estética de manera **significativa**.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes les falta la práctica estética de manera **poco significativa**.
- ✓ 77,3%, que son 126 estudiantes les falta la práctica estética de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

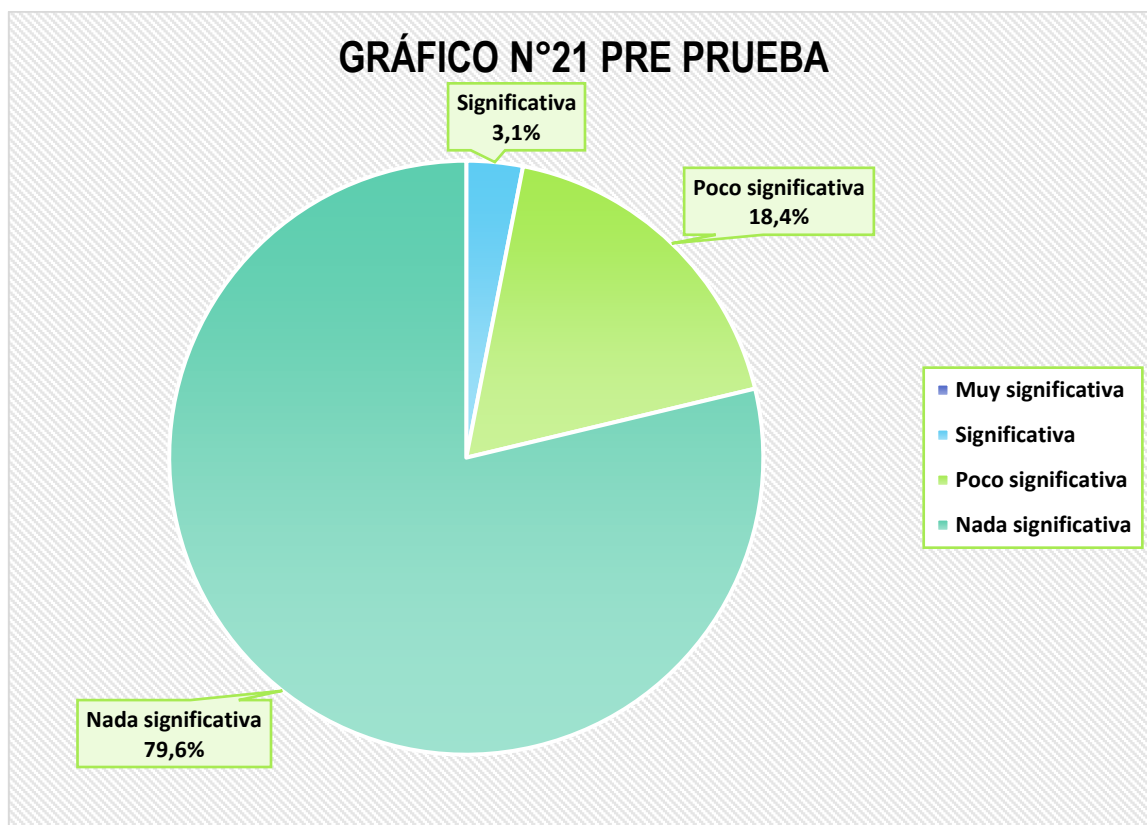
En el gráfico N° 20, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 75,5%, que son 123 estudiantes mejoraron en la práctica estética de manera ***muy significativa***.
- ✓ 21,5%, que son 35 estudiantes mejoraron en la práctica estética de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en la práctica estética de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 21						
Ejecuta movimientos de las habilidades Finas	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			128	78,5
Significativa	S	5	3,1	33	20,2	
Poco significativa	PS	30	18,4	04	2,5	
Nada significativa	NS	130	79,6			
TOTAL		163	100	163	100	

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

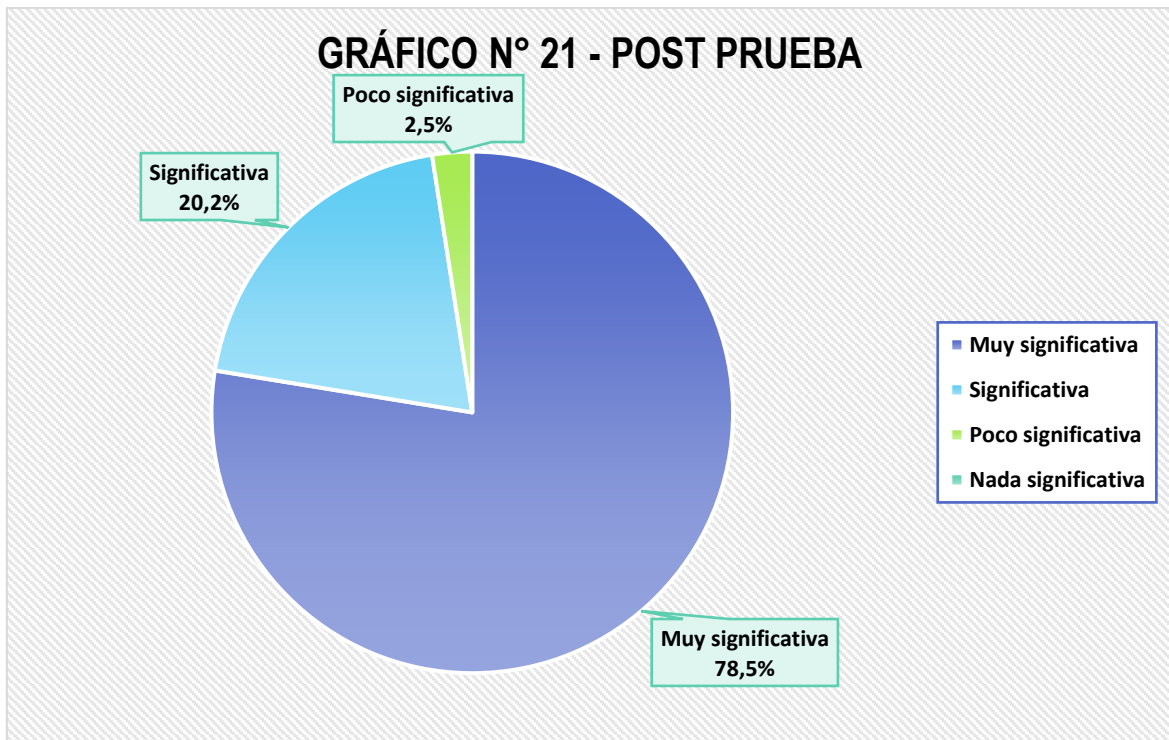


Fuente: cuadro N°21.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 21, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta mejorar en la ejecución de movimientos de las habilidades finas de manera **significativa**.
- ✓ 18,4%, que son 30 estudiantes les falta mejorar en la ejecución de movimientos de las habilidades finas de manera **poco significativa**.
- ✓ 79,6%, que son 130 estudiantes les falta mejorar en la ejecución de movimientos de las habilidades finas de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

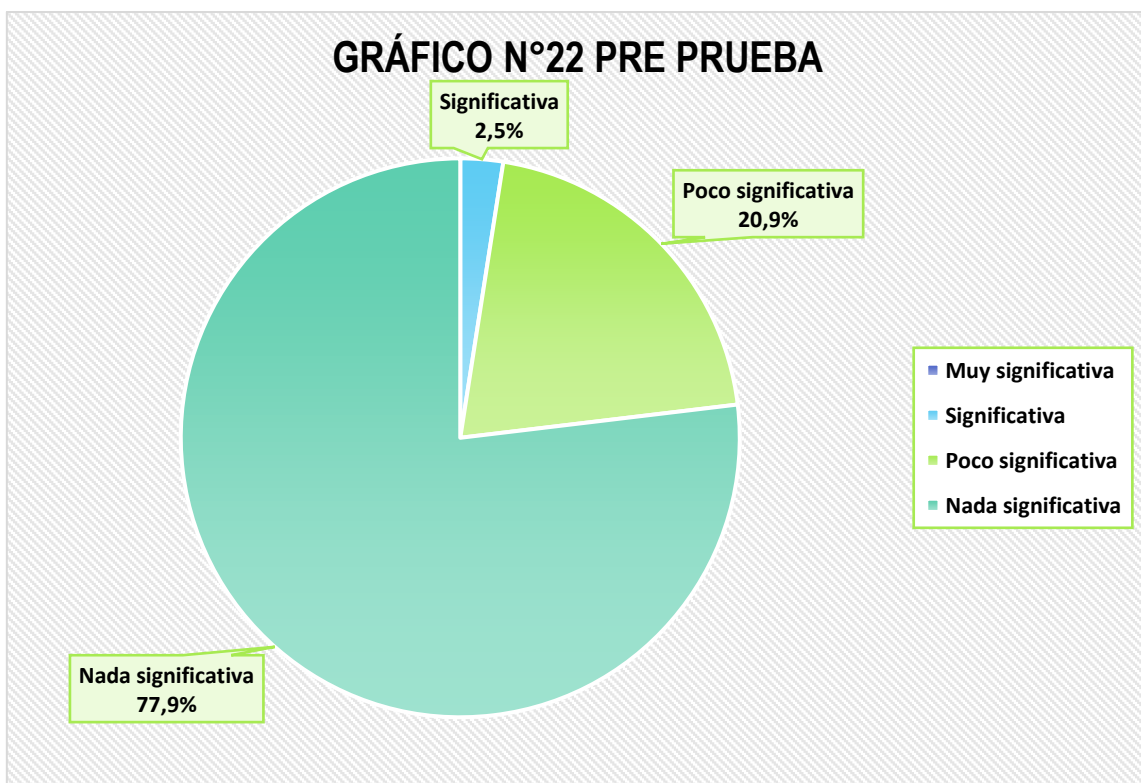
En el gráfico N° 21, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de las habilidades finas de manera ***muy significativa***.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de las habilidades finas de manera ***significativa***.

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la ejecución de movimientos de las habilidades finas de manera *poco significativa*.

TABLA N° 22						
Realiza movimientos de equilibrio	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			129	79,1
Significativa	S	4	2,5	31	19,1	
Poco significativa	PS	34	20,9	05	3,1	
Nada significativa	NS	127	77,9			
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

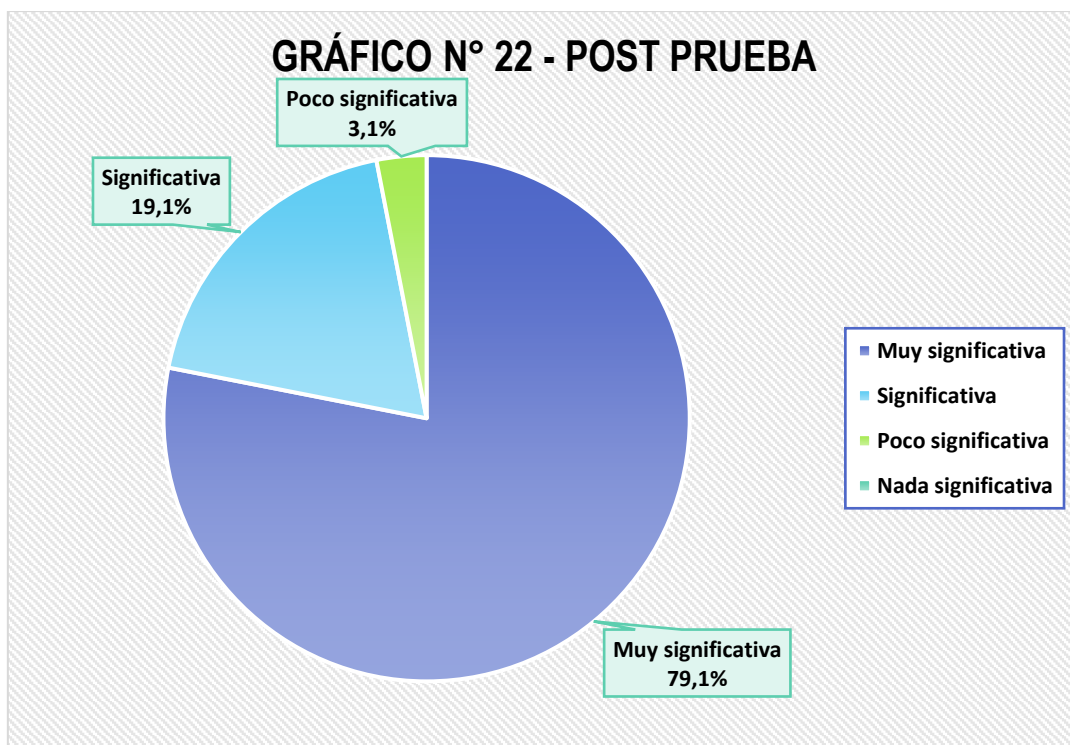


Fuente: cuadro N°22.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 22, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes les falta realizar movimientos de equilibrio de manera **significativa**.
- ✓ 20,9%, que son 34 estudiantes les falta realizar movimientos de equilibrio de manera **poco significativa**.
- ✓ 77,9%, que son 127 estudiantes les falta realizar movimientos de equilibrio de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

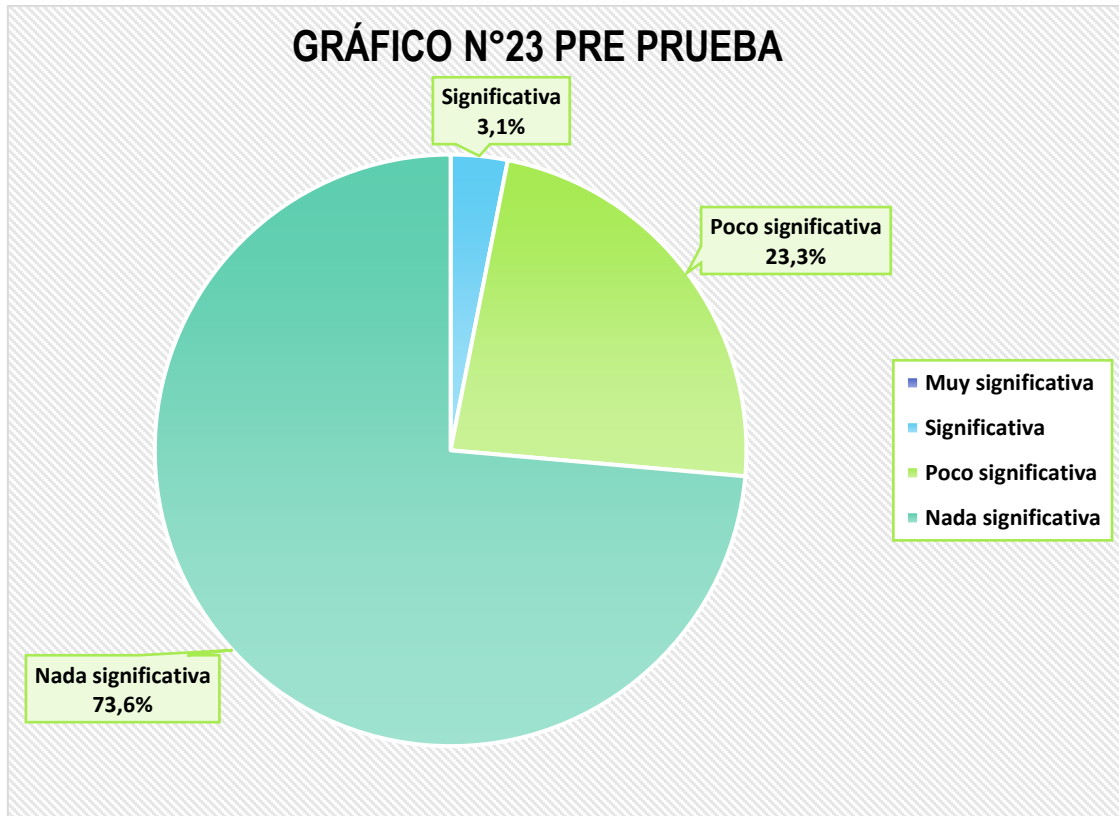
En el gráfico N° 22, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 79,1%, que son 129 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de equilibrio de manera ***muy significativa***.
- ✓ 19,1%, que son 31 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de equilibrio de manera ***significativa***.
- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes mejoraron en la realización de movimientos de equilibrio de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 23						
Demostrar movimientos de las habilidades gruesas	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			122	74,8
Significativa	S	05	3,1	37	22,7	
Poco significativa	PS	38	23,3	04	2,5	
Nada significativa	NS	120	73,6			
TOTAL		163	100	163	100	

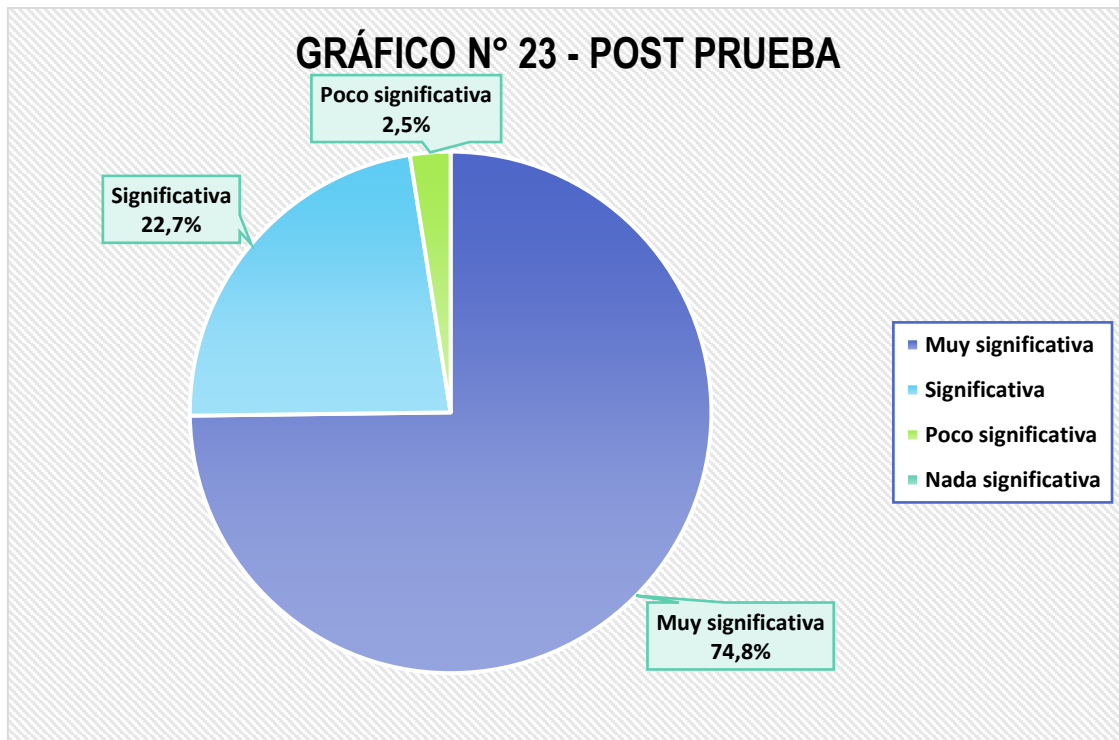
Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia



INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 23, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta demostrar movimientos de las habilidades gruesa de manera **significativa**.
- ✓ 23,3%, que son 38 estudiantes les falta demostrar movimientos de las habilidades gruesa de manera **poco significativa**.
- ✓ 73,6%, que son 120 estudiantes les falta demostrar movimientos de las habilidades gruesa de manera **nada significativa**.



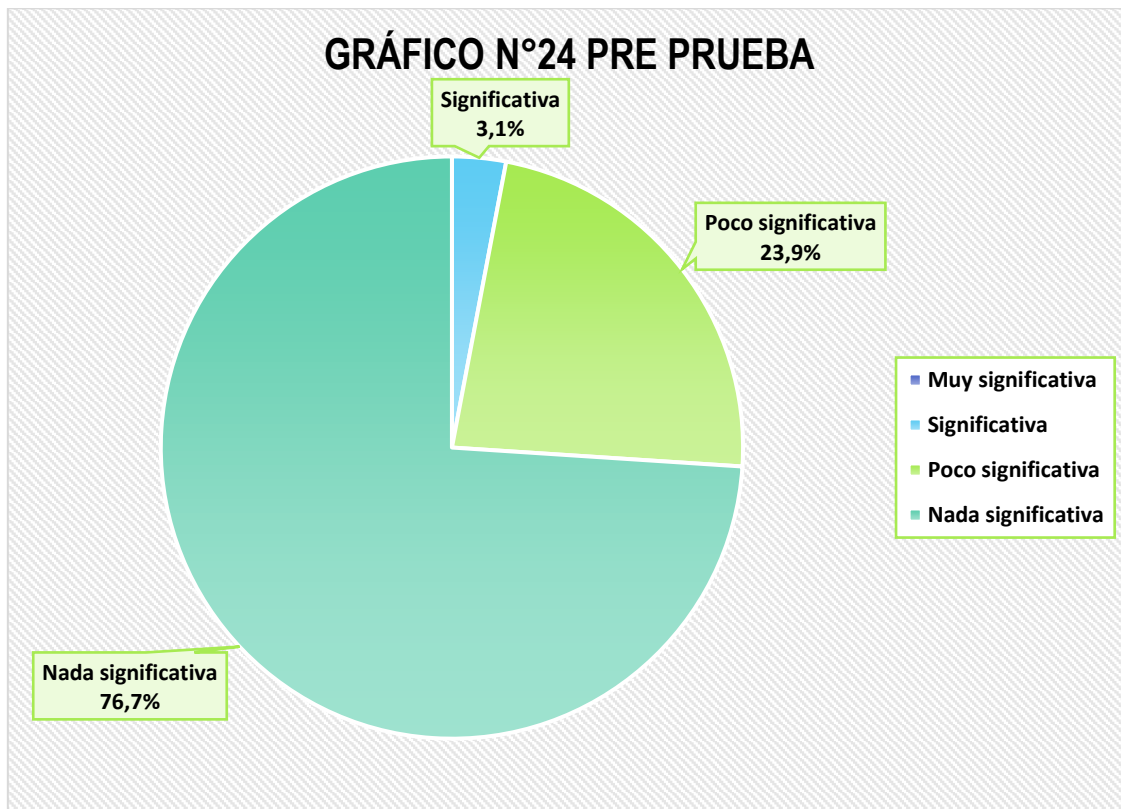
INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 23, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 74,8%, que son 122 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de las habilidades gruesa de manera ***muy significativa***.
- ✓ 22,7%, que son 37 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de las habilidades gruesa de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la demostración de movimientos de las habilidades gruesa de manera ***poco significativa***.

TABLA N° 24						
demostrar movimientos de la capacidad emocional	INDICADORES DE EVALUACIÓN		PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
			fi	%	fi	%
	Muy significativa	MS			128	78,5
	Significativa	S	05	3,1	33	20,2
	Poco significativa	PS	39	23,9	04	2,5
	Nada significativa	NS	126	76,7		
TOTAL			163	100	163	100

Fuente: ficha del cuestionario
Elaboración propia

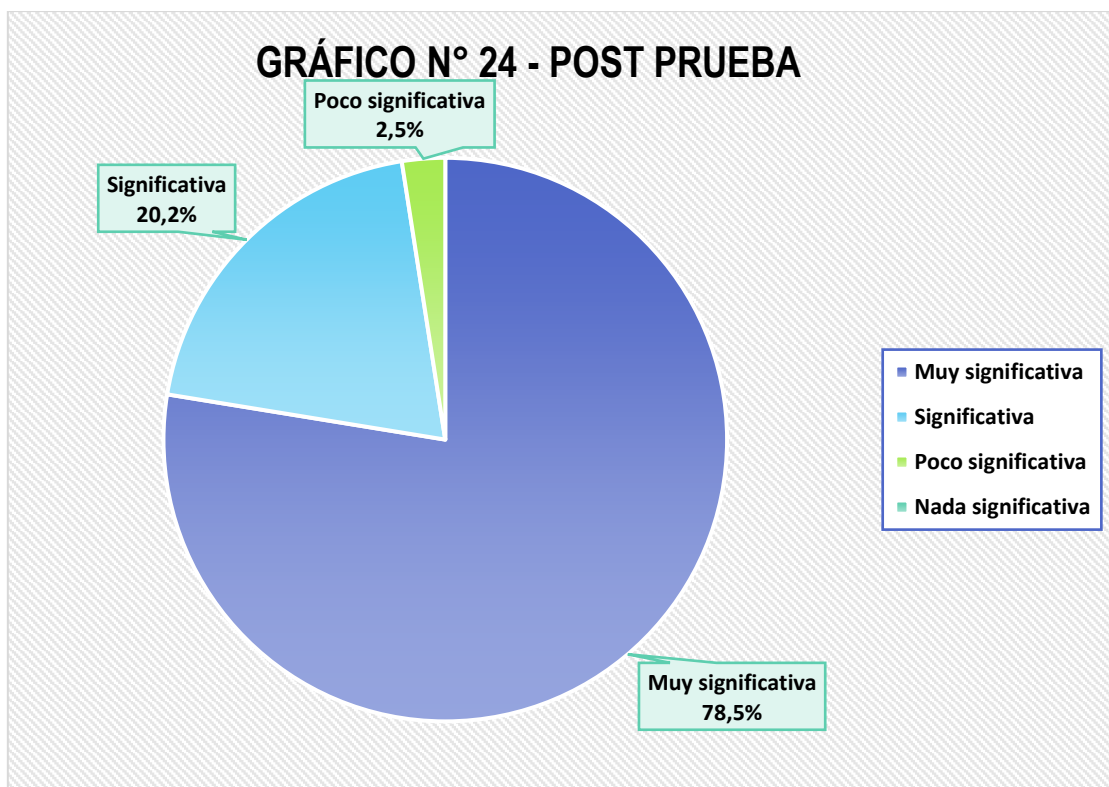


Fuente: cuadro N°24.
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN DE LA PRE – PRUEBA

En el gráfico N° 24, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al inicio de la investigación realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente: Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 3,1%, que son 5 estudiantes les falta mejorar en la demostración de sus movimientos de la capacidad emocional de manera **significativa**.
- ✓ 23,9%, que son 39 estudiantes les falta mejorar en la demostración de sus movimientos de la capacidad emocional de manera **poco significativa**.
- ✓ 76,7%, que son 126 estudiantes les falta mejorar en la demostración de sus movimientos de la capacidad emocional de manera **nada significativa**.



INTERPRETACIÓN DE LA POST – PRUEBA

En el gráfico N° 24, los datos estadísticos obtenidos del cuestionario al finalizar de la investigación después de la aplicación de los talleres de aprendizaje (*alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*), realizada a 163 estudiantes de la I.E. N° 32223 “MARIANO DAMASO BERAUN” PAUCARBAMBA. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de estudiantes que realizaron el cuestionario se evidencia que el:

- ✓ 78,5%, que son 128 estudiantes mejoraron en la demostración de sus movimientos de la capacidad emocional de manera ***muy significativa***.
- ✓ 20,2%, que son 33 estudiantes mejoraron en la demostración de sus movimientos de la capacidad emocional de manera ***significativa***.
- ✓ 2,5%, que son 4 estudiantes mejoraron en la demostración de sus movimientos de la capacidad emocional de manera ***poco significativa***.

5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Para la contratación de hipótesis, teniendo en cuenta que es una investigación aplicada de trabajo con la técnica de PRUEBA y DISPRUEBA para investigaciones APLICADAS, que se administra de la siguiente manera:

- A. PRUEBA: Prueba parcial respecto a la hipótesis con un porcentaje igual o mayor al 99%: entonces lo que se ha afirmado en la hipótesis se ha confirmado parcialmente de acuerdo al resultado que se incluyen en las tablas y gráficos correspondientes.
- B. DISPRUEBA: Disprueba parcial respecto a la hipótesis con un porcentaje igual o mayor al 1%: entonces lo que se ha afirmado en la hipótesis se ha confirmado parcialmente de acuerdo al resultado que se incluyen en las tablas y gráficos correspondientes.
- C. En el Capítulo I, sobre el problema de investigación planteamos la hipótesis mediante el siguiente enunciado:

La gimnasia educativa influye significativamente en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

Considerando como premisas los resultados del trabajo de campo, cuyo número de estudiantes que mejoraron sustancialmente en la *corrección de la postura corporal* después de la *Aplicación de la gimnasia educativa*, haciendo uso sesiones de aprendizaje (**PRUEBA**) y estudiantes que no mejoraron sustancialmente la *corrección de la postura corporal* después de la aplicación (**DISPRUEBA**), tenemos:

TABLA N° 25									
	01	02	03	04	05	06	07	08	TOTAL
MS	120	125	124	123	125	126	122	128	124,125
S	36	32	35	35	33	32	36	33	34
PS	05	06	04	05	04	05	04	04	4,625
NS									
PROMEDIO PORCENTAJES									162,75

TABLA N° 26									
	09	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
MS	120	125	124	123	125	126	122	128	124,125
S	36	32	35	35	33	32	36	33	34
PS	05	06	04	05	04	05	04	04	4,625
NS									
PROMEDIO PORCENTAJES									162,75

TABLA N° 27									
	17	18	19	20	21	22	23	24	OTAL
MS	120	125	124	123	125	126	122	128	124,125
S	36	32	35	35	33	32	36	33	34
PS	05	06	04	05	04	05	04	04	4,625
NS									
PROMEDIO PORCENTAJES									162,75

A. PRUEBA DE HIPÓTESIS EN BASE A LA TÉCNICA PRUEBA Y LA DISPRUEBA:

TABLA N° 28					
DIMENSIÓN	PRUEBA*	%	DISPRUEBA**	%	TOTAL %
1	162,75	99,85	0,25	0,15	100
2	162,75	99,85	0,25	0,15	100
3	162,75	99,85	0,25	0,15	100
TOTAL GLOBAL	162,75	99,85%	0,25	0,15%	100
PORCENTAJE	99,85%		%		100

Fuente: Resultados de las tablas N° 25,26 y 27
Elaboración propia.

B. INTERPRETACIÓN:

- * PRUEBA: 99.85%, estudiantes que **SÍ** mejoraron significativamente su Corrección de la postura corporal luego que se hizo el tratamiento de la Aplicación de la gimnasia educativa a través de los talleres: *Alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal.*

- ** DISPRUEBA: 0,29 %, estudiantes que **NO** mejoraron su Corrección de la postura corporal luego que se hizo el tratamiento de la Aplicación de la gimnasia educativa a través de los talleres: *Alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal.*

C. CONCLUSIÓN GLOBAL DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

PRIMERO:

En un 99.85 % se demostró que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

SEGUNDO:

En un 0,15 % se demostró que no hubo influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

TERCERO:

En base a los resultados del trabajo de campo se comprobó que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

5.3. Discusión de resultados

La discusión de resultados se realizará bajo los fundamentos planteados por Dr. Cristian Díaz Vélez, Editor Científico de la Revista Científica del Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo (Revista indizada en IMBIOMED, SISBIB, INDEX COPERNICUS, DIALNET, LATINDEX).

Con la base teórica:

Según Jiménez (2002). “La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. Esta gimnasia está dirigida exclusivamente a estudiantes, se aplica en las clases de educación física mediante aplicación de juegos y deportes”. (p. 26).

En relación con el trabajo realizado, tiene mucha similitud con el concepto de gimnasia educativa que manejamos, consideramos que la gimnasia educativa es un programa que se aplica para la formación integral del estudiante a partir de tácticas deportivas.

Además de las tácticas señaladas en el texto debe considerarse también en la gimnasia educativa la influencia de los movimientos articulares en la alineación simétrica de la postura, del desarrollo locomotor en la mejora de la capacidad aeróbica y la influencia de las habilidades motoras influyen en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes de todo nivel.

Acerca de las limitaciones y fortalezas:

La limitación básica fue el acceso a la muestra, la aplicación de la gimnasia educativa para desarrollar y mejorar la postura de los estudiantes fue limitada por la situación de enseñanza virtual que se está llevando a cabo.

Por otro lado la investigación fue posible a pesar de la situación en la que nos encontrábamos, de confinamiento por la pandemia del COVI 19, se

realizó bajo la aplicación de la plataforma virtual zoom cumpliendo los protocolos de higiene personal, desinfección continua y fue viable gracias al apoyo e involucramiento de la comunidad educativa padres, maestros y alumnos nos brindaron su apoyo incondicional para aplicar nuestra investigación.

Con la hipótesis:

La hipótesis de investigación fue planteada con el siguiente enunciado:

La gimnasia educativa influye significativamente en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

Para la contratación de hipótesis, teniendo en cuenta que es una investigación aplicada se trabajó con la técnica de PRUEBA y DISPRUEBA, que luego del tratamiento que se hizo, esto es la aplicación de la gimnasia educativa se obtuvo el siguiente resultado: La prueba indica que 99.85%, estudiantes que **SÍ** mejoraron significativamente su Corrección de la postura corporal luego que se hizo el tratamiento de la Aplicación de la gimnasia educativa a través de los talleres: *Alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal* y la disprueba señala que 0,29 %, estudiantes que **NO** mejoraron su Corrección de la postura corporal luego que se hizo el tratamiento de la Aplicación de la gimnasia educativa a través de los talleres: *Alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*.

En consecuencia, a la luz de los resultados, la hipótesis resulta siendo válida.

5.4. Aporte científico de la investigación

El aporte del estudio realizado se explica porque la investigación centró su atención en el logro del siguiente objetivo general: Demostrar el índice de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis. Para alcanzar tal objetivo se hizo uso de dos métodos fundamentales: la observación y el experimental. El primero ayudó a encontrar problemas y el segundo aplicar la variable independiente para la mejora de la postura corporal. Párrafos más adelante se definió, el tipo de investigación, que por la naturaleza de la investigación fue de tipo aplicada. La razón fue porque, el problema establecido requiere de una solución práctica, bajo este marco, con la aplicación de la Gimnasia educativa se busca la corrección de la postura corporal en los alumnos. Determinado el objetivo, los métodos y el tipo de estudio se arribó al siguiente resultado: Primero; en un 99.85 % se demostró que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura. Segundo; En un 0,15 % se demostró que no hubo influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal. En consecuencia, En base a los resultados del trabajo de campo se comprobó que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal, además en la mejora de movimientos articulares, de la capacidad aeróbica y de la plasticidad corporal.

CONCLUSIONES

- a) Los resultados de trabajo de campo, en términos generales, se demostró que existe una influencia significativa de la variable independiente sobre la dependiente ya que un 99.85% demuestra que existe una influencia significativa de la Gimnasia educativa, (bajo el tratamiento con los talleres: *Alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal*) en la mejora de la corrección de la postura corporal, frente al 0,15 % que demostró que no hubo influencia significativa de una variable sobre otra.
- b) En concordancia con los resultados de la investigación, se tiene que los datos estadísticos de las tablas del N° 01 al N° 08 comprueban que existe significativa influencia de los movimientos articulares en la mejora de la alineación simétrica de la postura corporal, teniendo como resultado mejoras en desarrollo de fuerza, movimientos de flexibilidad, practica de resistencia en los estudiantes.
- c) Considerando los resultados del estudio realizado, plasmados en las tablas estadísticas entre el N° 09 y el N° 16, y que la prueba de hipótesis en base a la técnica prueba y disprueba determina que en un 99,85% existe una significativa influencia de los movimientos articulares en la mejora de la capacidad aeróbica, por lo tanto, se tiene que los estudiantes mejoraron en su desarrollo de su capacidad aeróbica.
- d) De acuerdo a los resultados de trabajo campo, cuadros estadísticos: N° 17 al N° 24, se demostró, en un 99,85%, que existe una significativa influencia de las habilidades motoras en la mejora de la plasticidad corporal, los alumnos expresaron mayor desarrollo en su plasticidad corporal.

SUGERENCIAS

- a. Se sugiere a la UGEL, desarrollar capacitaciones a los diversos docentes de las instituciones educativas, sobre la ergonomía con el propósito de que ellos puedan orientar a sus estudiantes en la mejora de su postura corporal.
- b. La UGEL, a través de especialistas de educación física, deben monitorear, acompañar y asesorar a los docentes del área de educación física y desarrollo corporal, a fin de que se introduzca en la currícula de estudios, la gimnasia educativa ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto, para contribuir a la formación física adecuada y la postura corporal; así como al desarrollo de las habilidades motoras de los estudiantes de los diferentes niveles de tal manera los estudiantes puedan tener una buena postura desde temprana edad.
- c. A los directores de las instituciones educativas del nivel secundaria, se sugiere disponer que los docentes de educación física, introduzcan en la diversificación curricular, la gimnasia educativa para mejorar su alineación simétrica, reforzando su postura corporal de los estudiantes.
- d. Los docentes de educación, en sus sesiones de aprendizaje, deben aplicar técnicas y estrategias de la gimnasia educativa y el movimiento articular ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto para mejorar la postura corporal y sus capacidades aeróbicas de los estudiantes de educación secundaria.

REFERENCIAS

- Blanco, P. (2013). *La calidad de la postura corporal*. España: Universidad de Vigo.
- Bisquertt, L. (2018). *El valor de la gimnasia educativa*. Chile: Apartado de la Revista de Educacion Fisica N.o 57.
- Bruner, J. (1966). *Desarrollo cognitivo y educación*: España: Morata.
- Casimiro, A.J. (2015). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares*. España: Universidad de Granada.
- Compendio de Deportes (1998). *Tipos de ejercicios de la gimnasia educativa*. Lima: MINDES.
- Cantó, R. (2008). *La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación*. Madrid: Gymnos.
- Córdova, H. et al. (2018). *La gimnasia educativa para incrementar la resistencia física*. Múnich: GRIN Verlag, <https://www.grin.com/document/315812>
- Ender-Egg, E. (2015). *Técnicas de investigación social*. Buenos Aires: LIMUN.
- Espinosa y Morales (1919). *Propuesta didáctica basada en la gimnasia educativa*. Colombia: Universidad libre.
- Fernández, M. A. (2013). *La lateralidad y su influencia en el aprendizaje escolar*. España: Universidad de Rioja.
- González, G. et al. (2016). *La Relación de la postura corporal con las maloclusiones en adolescentes*. Cuba: Universidad Santiago de Cuba.
- García, L. A. (2010). *Muestreo probabilístico y no probabilístico*. Colombia: Limusa.
- García, M. G. (1999). *Introducción filosófica a la educación física*. Madrid: Mens.
- Jiménez, J. (2002). *Empleo de la gimnasia educativa*. Colombia: Arial
- Hernández, R. (2004). *Morfología de investigación*. México: McNewGrill.
- Husson, M. (2008). *La gimnasia como contenido educativo*. Argentina: Universidad de La Plata.
- Izquierdo, M.E. et al. (2018). *Gimnasia para todos*. México: Universidad Autónoma de México.
- Jiménez, C. (2002). *Empleo de la gimnasia educativa*. México: FCE.
- Jiménez, M.J. y Tercedor, P. (2000). *La educación postural a través de la expresión corporal: una propuesta didáctica*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

- Lincht, E.W. (2012). *Terapéutica por el ejercicio*. La Habana: Instituto Cubano del libro.
- Luis, B. (1948). *El valor de la gimnasia educativa*. Santiago de Chile: apartado de la revista de Educación Física N° 57.
- Mosston, M. (1993). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Paidós.
- Muñoz, D. (2018). *Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos*. Colombia: Ediciones USTA.
- Rodríguez, P. (2018). *Educación Física y salud del escolar: programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital*. (Tesis doctoral, Universidad de Granada).
- Sosa, V. A. (2015). *La gimnasia como contenedor escolar: un análisis desde los programas oficiales de Uruguay*. Uruguay: Universidad de la República.
- Tamayo, M. (2004). *Diccionario de la investigación científica*. México: Editorial Limusa.
- Villarreal, M. (2017). *La gimnasia educativa*. Lima: UNE-EGyV.

ANEXOS

ANEXO 01: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA							
PROBLEMA GENERAL	PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS EXPECÍFICOS	HIPÓTESIS GENERAL	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	TEC.	INST.
¿Cuál es el índice de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarillis?	¿Cuál es el índice de influencia de los movimientos articulares en la alineación simétrica de la postura corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223?	Demostrar el índice de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarillis.	Comprobar el índice de influencia de los movimientos articulares en la alineación simétrica de la postura corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.	La gimnasia educativa influye significativamente en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarillis.	Los movimientos articulares influyen significativamente en la alineación simétrica de la postura corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.	ENCUESTA	CUESTIONARIO
	¿Cuál es el índice de influencia del desarrollo locomotor en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223?		Determinar el índice de influencia del desarrollo locomotor en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.		El desarrollo locomotor influye significativamente en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.		
	¿Cuál es el índice de influencia las habilidades motoras influyen en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223?		Demostrar el índice de influencia de las habilidades motoras en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.		Las habilidades motoras influyen significativamente en la mejora de la plasticidad corporal de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223.		

ANEXO 02: Consentimiento informado



Consentimiento informado



ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO: APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA CORREGIR POSTURA CORPORAL EN LOS ALUMNOS DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223 DE AMARILIS.

OBJETIVO:

INVESTIGADOR: DAVID ERMILO, MENDIETA DELGADO

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

- **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: _____



Firma del investigador responsable:  _____

Huánuco, 2021

ANEXO 03: Instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**INSTRUMENTO
CUESTIONARIO**

TESISTA:

Mg. David Ermilo MENDIETA DELGADO

I. ASPECTO CONCEPTUAL

a) Técnica encuesta

La encuesta es una técnica de investigación que tiene como objetivo “obtener información que se pueda analizar, extraer modelos y hacer comparaciones, con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación.

b) Instrumento cuestionario

La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática y ordenada, información acerca de la población con la que se trabaja, sobre las variables objeto de la investigación o evaluación.

Para el cuestionario lo primero que se hizo fue plantear que es lo que nos interesa obtener. En definitiva, desde la lógica de la investigación se planteó un objetivo claro. En nuestro caso, el instrumento responde al título de la investigación: “APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA CORREGIR POSTURA CORPORAL EN LOS ALUMNOS DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223 DE AMARILIS”.

II. ADMINISTRACIÓN

El instrumento, denominado, cuestionario, nos permitirá recoger información sobre el grado de influencia de la aplicación de la gimnasia educativa para corregir la postura corporal en los alumnos de la muestra seleccionada.

Es útil para incluir los apellidos y nombres de cada alumno del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis, las dimensiones, indicadores y las calificaciones cualitativas que obtenga los estudiantes por cada indicador.

Calificar nominalmente el grado de influencia de la gimnasia educativa a través de los talleres de aprendizajes realizados para solucionar los problemas de la mala postura corporal en los alumnos de los diferentes niveles.

III. OBJETIVO

- ✓ Desarrollar acciones de planificación, ejecución y evaluación de la gimnasia educativa a través de movimientos articulares para garantizar el desarrollo y mejora de la alineación simétrica, para resolver los problemas de la postura corporal.
- ✓ Desarrollar acciones de sesión de aprendizaje mediante talleres: alineación simétrica, capacidad aeróbica y plasticidad corporal, para el bien de la postura corporal.
- ✓ Implementar los lineamientos para el realizar y garantizar un método para aprender a desarrollar ejercicios para la mejora de las habilidades motoras desarrollando una adecuada postura corporal.

PLAN DE ACTIVIDADES

OPERACIONALIZACIÓN - VARIABLE INDEPENDIENTE								
VARIABLE	DIMENSIÓN	NOMBRE DEL TALLER	ACTIVIDADES/ TEMAS	CRONOGRAMA 2021			TÉC.	ACT.
				A	M	J		
GIMNASIA EDUCATIVA	Movimiento Articular	Taller para desarrollar la alineación simétrica	<p>Sesión de clase:</p> <p>Aprendiendo a desarrollar los movimientos articulares para una alineación simétrica de nuestra postura corporal.</p>	X			Taller: aprendizaje común	Sesión de aprendizaje
	Desarrolló Locomotor	Taller para desarrollar la capacidad aeróbica	<p>Sesión de clase:</p> <p>Aprendiendo a desarrollar la capacidad locomotora para la mejora de la capacidad aeróbica y nuestra postura corporal.</p>		X			
	Habilidades Motoras	Taller para desarrollar para la Plasticidad Corporal	<p>Sesión de clase:</p> <p>Aprendiendo a desarrollar las habilidades motoras para la mejora de la plasticidad corporal y nuestra postura corporal.</p>			X		

OPERACIONALIZACIÓN – VARIABLE DEPENDIENTE				
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES DE LOGRO	TÉC.	INST.
POSTURA CORPORAL	Alineación Simétrica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refuerza los segmentos corporales ✓ Refuerza las diversas Posiciones ✓ Desarrolla la fuerza ✓ Practica la resistencia ✓ Ejecuta movimientos de circunducción ✓ Realiza movimientos de flexibilidad ✓ Demuestra movimientos de fuerza muscular ✓ Realiza movimientos de estiramiento. 	ENCUESTA	CUESTIONARIO
	Capacidad Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica la respiración ✓ Refuerza la oxigenación ✓ Desarrolla la energía ✓ Refuerza la potencia ✓ Ejecuta movimientos de coordinación ✓ Realiza movimientos de control ✓ Realiza movimientos de auto desafío ✓ Demuestra movimientos de lateralidad. 		
	Plasticidad Corporal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica las emociones ✓ Refuerza la expresión Corporal ✓ Desarrolla el vitalismo ✓ Practica la estética. ✓ Ejecuta movimientos de las habilidades Finas ✓ Realiza movimientos de equilibrio. ✓ Demuestra movimientos de las habilidades gruesas ✓ Demuestra movimientos de la capacidad emocional. 		

INDICADORES DE EVALUACIÓN

INDICADOR DE EVALUACIÓN		
01	Muy significativo	MS
02	Significativo	S
03	Poco significativo	PS
04	Nada significativo	NS

IV. SESIONES DE APRENDIZAJE



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POST GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN



PRIMERA SESIÓN DE APRENDIZAJE

VARIABLE					
POSTURA CORPORAL					
DIMENSIÓN					
Alineación Simétrica					
FECHA					
MES		DÍA		HORA	

➤ **DATOS INFORMATIVOS**

- Número de sesión : 01
- Duración : 02 Horas
- Nivel : Universitario
- Grupo : Experimental

➤ **APRENDIZAJE ESPERADO**

Explicar la influencia de los movimientos articulares en la alineación simétrica

➤ **SECUENCIA METODOLÓGICA**

CONTENIDOS	FASES O SITUACIONES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refuerza los segmentos corporales ✓ Refuerza las diversas Posiciones ✓ Desarrolla la fuerza ✓ Practica la resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recojo de saberes previos (preguntas), ▪ Conformación de equipos de aprendizaje ▪ Desarrollo del taller para desarrollar la primera dimensión (cuatro indicadores de logro) ▪ Leen, analizan y dialogan sobre Discusión sobre como los movimientos articulares ayudan en la alineación simétrica. ▪ Resuelven interrogantes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Humanos ▪ Plataformas virtuales 	<p>Dos horas pedagógicas</p>

➤ **EVALUACIÓN:**

ESCALA DE LOGROS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MOMENTO DE LA APLICACIÓN
Evidencia aprendizaje muy significativo, demostrando conocimiento solvente y satisfactorio de las tareas propuestas sobre la primera dimensión y sus cuatro indicadores.	Progresión de de calificación aprendizajes.	▪ Cuestionario	Durante la sesión



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POST GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN



SEGUNDA SESIÓN DE APRENDIZAJE

VARIABLE					
POSTURA CORPORAL					
DIMENSIÓN					
Capacidad Aeróbica					
FECHA					
MES		DÍA		HORA	

➤ **DATOS INFORMATIVOS**

- Número de sesión : 02
- Duración : 02 Horas
- Nivel : Universitario
- Grupo : Experimental

➤ **APRENDIZAJE ESPERADO**

Indaga mediante métodos científicos como influye el desarrollo locomotor en la mejora de la capacidad aeróbica.

➤ **SECUENCIA METODOLÓGICA**

CONTENIDOS	FASES O SITUACIONES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica la respiración ✓ Refuerza la oxigenación ✓ Desarrolla la energía ✓ Refuerza la potencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recojo de saberes previos (preguntas), ▪ Conformación de equipos de aprendizaje ▪ Desarrollo del taller para desarrollar la segunda dimensión (cuatro indicadores de logro) ▪ Buscan información haciendo uso del método científico: análisis-reflexivo y síntesis. ▪ Resuelven interrogantes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Humanos ▪ Plataforma virtual 	<p align="center">Dos horas pedagógicas</p>

➤ **EVALUACIÓN:**

ESCALA DE LOGROS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MOMENTO DE LA APLICACIÓN
Evidencia aprendizaje muy significativo, demostrando conocimiento solvente y satisfactorio de las tareas propuestas sobre la segunda dimensión y sus cuatro indicadores.	Progresión de de calificación aprendizajes.	▪ Cuestionario	Durante la sesión



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POST GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN



TERCERA SESIÓN DE APRENDIZAJE

VARIABLE					
POSTURA CORPORAL					
DIMENSIÓN					
Plasticidad Corporal					
FECHA					
MES		DÍA		HORA	

➤ **DATOS INFORMATIVOS**

- Número de sesión : 03
- Duración : 02 Horas
- Nivel : Universitario
- Grupo : Experimental

➤ **APRENDIZAJE ESPERADO**

Plantea soluciones pertinentes identificando habilidades que ayuden a la mejora de la postura corporal.

➤ **SECUENCIA METODOLÓGICA**

CONTENIDOS	FASES O SITUACIONES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica las emociones ✓ Refuerza la expresión Corporal ✓ Desarrolla el vitalismo ✓ Practica la estética. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recojo de saberes previos (preguntas), ▪ Conformación de equipos de aprendizaje ▪ Desarrollo del taller para desarrollar la tercera dimensión (cuatro indicadores de logro) ▪ Plantear soluciones pertinentes ▪ Resuelven interrogantes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Humanos ▪ Plataforma virtual 	Dos horas pedagógicas

➤ **EVALUACIÓN:**

ESCALA DE LOGROS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MOMENTO DE LA APLICACIÓN
Evidencia aprendizaje muy significativo, demostrando conocimiento solvente y satisfactorio para plantea soluciones pertinentes para resolver problemas académicas y sus cuatro indicadores.	Progresión de de calificación aprendizajes.	▪ Cuestionario	Durante la sesión

V. CUESTIONARIO

CUESTIONARIO PARA LA PRE - PRUEBA					
CUESTIONARIO ANTES DE LA APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA <b style="color: #008000;">DIMENSIÓN: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LA MEJORA DE LA <b style="color: #0000FF;">ALINEACIÓN SIMÉTRICA , EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223					
ESTUDIANTE:					
¿Qué grado de significado tiene el nivel de logro del estudiante respecto a los siguientes indicadores?		VALOR CUALITATIVO ÍNDICE DE LOGRO			
		MS	S	PS	NS
01	Refuerza los segmentos corporales				
02	Refuerza las diversas Posiciones				
03	Desarrolla la fuerza				
04	Practica la resistencia				
05	Ejecuta movimientos de circunducción				
06	Realiza movimientos de flexibilidad				
07	Demuestra movimientos de fuerza muscular				
08	Realiza movimientos de estiramiento				

CUESTIONARIO PARA LA PRE - PRUEBA

CUESTIONARIO **ANTES** DE LA APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA
DIMENSIÓN: DESARROLLÓ LOCOMOTOR
 PARA LA MEJORA DE LA **CAPACIDAD AERÓBICA**, EN ESTUDIANTES DEL VII
 CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223.

ESTUDIANTE:

¿Qué grado de significado tiene el nivel de logro del estudiante respecto a los siguientes indicadores?		VALOR CUALITATIVO			
		MS	S	PS	NS
01	Practica la respiración				
02	Refuerza la oxigenación				
03	Desarrolla la energía				
04	Refuerza la potencia				
05	Ejecuta movimientos de coordinación				
06	Realiza movimientos de control				
07	Realiza movimientos de auto desafío				
08	Demuestra movimientos de lateralidad.				

CUESTIONARIO PARA LA PRE - PRUEBA

CUESTIONARIO **ANTES** DE LA APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA
DIMENSIÓN: HABILIDADES MOTORAS
 PARA LA MEJORA DE LA **PLASTICIDAD CORPORAL**, EN ESTUDIANTES DEL VII
 CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223.

ESTUDIANTE:

¿Qué grado de significado tiene el nivel de logro del estudiante respecto a los siguientes indicadores?		VALOR CUALITATIVO			
		MS	S	PS	NS
01	Practica las emociones				
02	Refuerza la expresión Corporal				
03	Desarrolla el vitalismo				
04	Practica la estética.				
05	Ejecuta movimientos de las habilidades Finas				
06	Realiza movimientos de equilibrio.				
07	Demostrar movimientos de las habilidades gruesas				
08	Demostrar movimientos de la capacidad emocional.				

CUESTIONARIO PARA LA POST - PRUEBA

CUESTIONARIO **DESPUÉS** DE LA APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA
DIMENSIÓN: MOVIMIENTOS ARTICULARES
 PARA LA MEJORA DE LA **ALINEACIÓN SIMÉTRICA**, EN ESTUDIANTES DEL VII
 CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223

ESTUDIANTE:

¿Qué grado de significado tiene el nivel de logro del estudiante respecto a los siguientes indicadores?		VALOR CUALITATIVO			
		MS	S	PS	NS
01	Refuerza los segmentos corporales				
02	Refuerza las diversas Posiciones				
03	Desarrolla la fuerza				
04	Practica la resistencia				
05	Ejecuta movimientos de circunducción				
06	Realiza movimientos de flexibilidad				
07	Demuestra movimientos de fuerza muscular				
08	Realiza movimientos de estiramiento				

CUESTIONARIO PARA LA POST - PRUEBA

CUESTIONARIO **DESPUÉS** DE LA APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA
DIMENSIÓN: DESARROLLÓ LOCOMOTOR
 PARA LA MEJORA DE LA **CAPACIDAD AERÓBICA**, EN ESTUDIANTES DEL VII
 CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223.

ESTUDIANTE:

¿Qué grado de significado tiene el nivel de logro del estudiante respecto a los siguientes indicadores?		VALOR CUALITATIVO			
		MS	S	PS	NS
01	Practica la respiración				
02	Refuerza la oxigenación				
03	Desarrolla la energía				
04	Refuerza la potencia				
05	Ejecuta movimientos de coordinación				
06	Realiza movimientos de control				
07	Realiza movimientos de auto desafío				
08	Demuestra movimientos de lateralidad.				

CUESTIONARIO PARA LA POST - PRUEBA

CUESTIONARIO **DESPUÉS** DE LA APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA
DIMENSIÓN: HABILIDADES MOTORAS
 PARA LA MEJORA DE LA **PLASTICIDAD CORPORAL**, EN ESTUDIANTES DEL VII
 CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223.

ESTUDIANTE:

.....

¿Qué grado de significado tiene el nivel de logro del estudiante respecto a los siguientes indicadores?		VALOR CUALITATIVO			
		MS	S	PS	NS
01	Practica las emociones				
02	Refuerza la expresión Corporal				
03	Desarrolla el vitalismo				
04	Practica la estética.				
05	Ejecuta movimientos de las habilidades Finas				
06	Realiza movimientos de equilibrio.				
07	Demostrar movimientos de las habilidades gruesas				
08	Demostrar movimientos de la capacidad emocional.				

ANEXO Confiabilidad del instrumento



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POSGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ID: _____

FECHA: 25 – 11 - 2020

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA CORREGIR POSTURA CORPORAL EN LOS ALUMNOS DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32223 DE AMARILIS

OBJETIVO GENERAL: Demostrar el grado de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis.

INVESTIGADOR: David Ermilo, MENDIETA DELGADO

La confiabilidad del instrumento se realizó con la prueba estadística Alfa de Cronbach, siendo el resultado el siguiente:

Estadística de fiabilidad del Programa “Gimnasia educativa”		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N° de elementos
0,89	0,82	163

Fuente: Recuperado del programa Excel

Estadística de fiabilidad de la postura corporal		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N° de elementos
0,89	0,89	163

Fuente: Recuperado del programa Excel

ANEXO 04: Validación de los instrumentos por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
HUÁNUCO – PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN POR JUECES O EXPERTOS

Hoja de instrucciones para la evaluación

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	5. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	6. Bajo nivel	El ítem tiene una alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	7. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	8. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo	5. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	6. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión
	7. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	8. Alto nivel	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.	5. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	6. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	7. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	8. Alto nivel	Los ítems son suficientes
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas.	5. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	6. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	7. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica en algunos términos de ítem
	8. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
HUÁNUCO – PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto: Dr. Wilfredo A. SOTIL CORTAVARRÍA.

Especialidad: Doctor en Ciencias de la Educación

“calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Alineación Simétrica	Refuerza los segmentos corporales	4	3	4	4
	Refuerza las diversas Posiciones	3	3	3	4
	Desarrolla la fuerza	3	4	4	3
	Practica la resistencia	4	3	3	4
Capacidad Aeróbica	Practica la respiración	3	4	3	3
	Refuerza la oxigenación	4	4	4	4
	Desarrolla la energía	4	4	3	4
	Refuerza la potencia	3	3	4	3
Plasticidad Corporal	Practica las emociones	3	4	4	4
	Refuerza la expresión Corporal	4	3	3	3
	Desarrolla el vitalismo	3	3	4	4
	Practica la estética	4	4	3	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
HUÁNUCO – PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto: Dr. Arturo, LUCAS CABELLO Especialidad: Doctor en Ciencias de la Educación

“calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Alineación Simétrica	Refuerza los segmentos corporales	3	4	4	4
	Refuerza las diversas Posiciones	3	4	3	3
	Desarrolla la fuerza	4	3	3	4
	Practica la resistencia	3	4	4	3
Capacidad Aeróbica	Practica la respiración	4	3	3	3
	Refuerza la oxigenación	4	4	4	4
	Desarrolla la energía	4	4	4	3
	Refuerza la potencia	3	3	3	4
Plasticidad Corporal	Practica las emociones	4	4	3	4
	Refuerza la expresión Corporal	3	3	4	3
	Desarrolla el vitalismo	3	4	3	4
	Practica la estética	4	3	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
HUÁNUCO – PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto Dr. Fredi, SOTOMAYOR HERRERA Especialidad: Doctor en Ciencias de la Educación

“calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Alineación Simétrica	Refuerza los segmentos corporales	3	4	4	4
	Refuerza las diversas Posiciones	3	3	4	3
	Desarrolla la fuerza	4	4	3	3
	Practica la resistencia	3	3	4	4
Capacidad Aeróbica	Practica la respiración	4	3	3	3
	Refuerza la oxigenación	4	4	4	4
	Desarrolla la energía	4	3	4	4
	Refuerza la potencia	3	4	3	3
Plasticidad Corporal	Practica las emociones	4	4	4	3
	Refuerza la expresión Corporal	3	3	3	4
	Desarrolla el vitalismo	3	4	4	3
	Practica la estética	4	3	3	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
HUÁNUCO – PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto: ORLANDO ASCAYO LEÓN

Especialidad: Dr. LENGUA Y LITERATURA

“calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Capacidad: Interactúa con todas las personas	Reconoce a todos como personas valiosas y con derechos,	3	4	4	4
	Muestra preocupación por el otro,	4	4	3	3
	Respeto las diferencias y se enriquece de ellas.	4	4	4	4
	Actúa frente a las distintas formas de discriminación.	4	4	4	3
Capacidad: Maneja conflictos de manera constructiva	Actúa con empatía.	3	3	4	3
	Procede con asertividad	4	4	4	4
	Pone en práctica pautas para resolver problemas de forma serena.	4	4	4	4
	Pone en práctica estrategias para resolver problemas manera creativa	4	4	4	4
Capacidad: Participa en acciones que promueven el bienestar común	Utiliza canales y mecanismos de participación democrática.	4	4	4	4
	Promueve la negociación pensando en el bien común.	4	4	4	4
	Buscar soluciones a los problemas buscando sus causas de manera dialogada.	4	4	3	4
	Evita las dificultades a través de la correcta asignación de tareas.	3	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Dr. ORLANDO ASCAYO LEÓN

DNI: 41722427



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁ
HUÁNUCO – PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experta: IBETH CATHERINE FIGUEROA SANCHEZ Especialidad: Dra. CIENCIAS DE LA SALUD

“calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
CAPACIDAD: DEFINE METAS DE APRENDIZAJE	Comprende la necesidad de aprender a aprender para resolver una tarea dada.	4	4	3	4
	Reconoce los saberes, las habilidades y los recursos para lograr las metas de aprendizaje..	3	3	4	3
	Sabe qué debe aprender en relación a una tarea.	4	4	4	4
	Define y establece con precisión lo que debe aprender como meta de aprendizaje.	4	3	4	3
CAPACIDAD: ORGANIZA ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ALCANZAR SUS METAS	Posee destreza para organizar con autonomía las partes para entender el todo.	4	3	3	4
	Muestra habilidad para llegar a ser eficiente en la organización de sus tareas	4	4	4	4
	Fija los mecanismos que le permite alcanzar metas de aprendizaje	4	4	4	4
	Monitorea de manera permanente el avance en el logro de metas.	4	3	3	4
CAPACIDAD: MONITOREA Y AJUSTA SU DESEMPEÑO DURANTE EL PROCESO DE APRENDIZAJE	Realiza seguimiento de su propio grado de avance en el aprendizaje que se ha propuesto.	4	4	4	4
	Muestra confianza en sí mismo y capacidad para autorregularse.	4	3	4	4
	Evalúa las acciones seleccionadas y la planificación para alcanzar metas de aprendizaje.	4	4	4	3
	Evidencia iniciativa para hacer ajustes oportunos en la mejora del aprendizaje autónomo.	3	4	3	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

 Dra. IBETH CATHERINE FIGUEROA SANCHEZ

NOTA BIOGRÁFICA



David Ermilo, Mendieta Delgado nació el 19 de Marzo del año 1973, en el departamento de Huánuco, Provincia Huánuco, Distrito Huánuco. Licenciado en Educación por la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Bachiller en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Magister en Educación con mención Gestión y Planeamiento Educativo. Ex Docente del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Hermilio Valdizán de la Unión, Docente del área de educación física de la Institución Educativa “Mariano Damaso Beraun” Amarilis.



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN - HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO



Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad

ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE DOCTOR

En la Plataforma del Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las 13:00h, del día jueves 12 DE AGOSTO DE 2021; el aspirante al **Grado de Doctor en Ciencias de la Educación**, Don, **David Ermilo MENDIETA DELGADO**, procedió al acto de Defensa de su Tesis titulado: "**APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA CORREGIR POSTURA CORPORAL EN LOS ALUMNOS DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 32223 DE AMARILIS**", ante los miembros del Jurado de Tesis señores:

Dr. Amancio Ricardo ROJAS COTRINA	Presidente
Dra. Clorinda Natividad BARRIONUEVO TORRES	Secretario
Dr. Nicéforo BUSTAMANTE PAULINO	Vocal
Dr. Pio TRUJILLO ATAPOMA	Vocal
Dr. Lolo PEREZ NAUPAY	Vocal

Asesor de tesis: Dr. Manuel Roberto BLANCO ALIAGA (Resolución N° 0695-2019-UNHEVAL-FCE/D)

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante al Grado de Doctor, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado planteó a la tesis **las observaciones** siguientes:

Obteniendo en consecuencia el Doctorando la Nota de QUINCE (15),
 Equivalente a BUENO, por lo que se declara APROBADO
 (Aprobado ó desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 14:30 horas de 12 de agosto de 2021.


 PRESIDENTE
 DNI N° 04025628


 SECRETARIO
 DNI N° 22422313


 VOCAL
 DNI N° 04010138


 VOCAL
 DNI N° 22432324


 VOCAL
 DNI N° 22514535

Leyenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno

(Resolución N° 0853-2021-UNHEVAL-FCE/D)

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICA DE POSGRADO

1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL

Apellidos y Nombres: Mendieta Delgado David Ermilo

DNI: 22508145 **Correo electrónico:** davidmendieta1973@gmail.com

Teléfono de casa: 062518923 **Celular:** 962949454 **Oficina:**

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

POSGRADO	
Doctorado:	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Grado Académico obtenido:

Doctorado: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Título de la tesis:

**“APLICACIÓN DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA CORREGIR POSTURA
CORPORAL EN LOS ALUMNOS DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N° 32223 DE AMARILIS”**

Tipo de acceso que autoriza el autor:

Marcar “X”	Categoría de acceso	Descripción de acceso
X	PÚBLICO	Es público y accesible el documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción “Público” a través de la presente autorizo de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web repositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya marcado la opción “Restringido”, por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido:

() 1 año () 2 años () 3 años () 4 años

Luego del periodo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

Fecha de firma: _____



Firma del autor