

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN



FACULTAD DE EDUCACIÓN

TESIS

**ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL INCREMENTO DE LA FASE
DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 1ER AÑO
DE SECUNDARIA DE LA I.E.E. MELCHOR APONTE DEL
DISTRITO DE VEGUETA 2020**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física y Deporte**

Presentado por:

VICTOR ANTHONY BORJA NAPURI

Asesora:

Lic. MARIA MAGDALENA LA ROSA GUEVARA

HUACHO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedico este logro a mis padres por tenerme siempre la comprensión necesaria y aconsejarme en los momentos que he tenido dudas en mi camino como profesional.

El autor.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a dios por guiarme en todo este tiempo, también agradezco las enseñanzas de mis maestros por la formación y tiempo brindado en este proceso educativo y por inculcarme buenos valores.

El autor

INDICE

CARATULA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INDICE

RESUMEN

ABSTRAC

INTRDUCCIÒN

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

1.2.2. Problemas específicos

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo General

1.3.2. Objetivos específicos

1.4. Justificación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigacion.

2.2 Antecedente Internacional

2.3 Antecedente Nacional

2.3.1 Bases Teóricas Científicas

2.3.2 Bases Filosóficas

2.3.3 Definición de términos básicos

2.4 Formulacion de Hipotesis.

2.4.1 Hipótesis general

2.4.2 Hipótesis especificas

2.4.3 Operacionalización de variables

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.2 Población y muestra

3.2.1. Población.

3.2.2. Muestra

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.4. Técnicas de procesamiento de la información

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de datos

4.2 Contrastación de Hipótesis

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de los resultados

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

6.2 Recomendaciones

REFERENCIAS

7.1 Fuentes Bibliográficas

ANEXO

Encuesta

Matriz de consistencia

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo Determinar la relación que existe entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020. Se determinó como variable: actividad física y fases de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria. La investigación es de tipo básica cuantitativa y de diseño no experimental descriptivo correlacional. En la investigación se ha contabilizado una población de 100 alumnos del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte.

. Los resultados del proyecto indicaran el grado correlación de $r= 0.930$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) en el que se aceptara la hipótesis alternativa general del proyecto y de este modo se va rechazar la hipótesis nula, por lo cual se evidencia mediante la estadística que existe relación significativa de una magnitud muy alta entre actividad física y fases de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020.

PALABRAS CLAVES: desplazamiento, fuerza de arrastre, contracción.

ABSTRAC

The objective of this research is to determine the relationship that exists between physical activity for the increase of the speed phase in the students of the 1st year of secondary school of the I.E.E. Melchor Aponte from the district of Vegueta 2020. It was determined as a variable: physical activity and speed phases in the students of the 1st year of high school. The research is of a basic quantitative type and a non-experimental descriptive correlational design. In the investigation, a population of 100 students of the 1st year of secondary school of the I.E.E. Melchor contributes.

The results of the project will indicate the degree of correlation of $r= 0.930$, with a $p=0.000$ ($p<0.05$) in which the general alternative hypothesis of the project will be accepted and in this way the null hypothesis will be rejected, for which it is evidenced through the statistics that exist significant relationship of a very high magnitude between physical activity and speed phases in the students of the 1st year of secondary school of the I.E.E. Melchor Aponte from the district of Vegueta 2020.

KEY WORDS: displacement, drag force, contraction.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020. Es un estudio descriptivo correlacional, para determinar la relación que existe entre las variables actividad física y fase de velocidad en los estudiantes.

En la actualidad la mejor forma de combatir enfermedades y problemas psicológicos y evitar el envejecimiento es a través de la actividad física, ya que promueve la acción muscular, haciendo de que el cuerpo humano este más vital y activo. La facilidad de practicar un deporte permite a muchas personas realizarlo o bien a través de juegos ejercerlo.

La gran mayoría de doctores recomienda el movimiento del cuerpo y no estar estático al menos a partir de los 45 años para arriba es importante la práctica del ejercicio ya que las personas empiezan a perder musculo y a tener problemas generales, lo que va hacer el deporte es mantener en forma dar beneficios saludables y evitar los dolores fuertes.

El problema es que vivimos con sedentarismo y la gran mayoría de personas opta por las comidas rápidas, ya que son más deliciosas y se cocinan o fríen más rápido que las comidas sanas, otro determinante es que las comidas rápidas ofrecen una propaganda llamativa que atrae al consumidor, esto lo que va ocasionar es el problema de la salud, aumentando la obesidad y los problemas cardiacos en los consumidores, sin embargo a pesar de todo lo que ocasiona aun la sociedad no toma en cuenta y siguen con el consumo excesivo de alimentos altos en sodios y grasas saturadas.

Otro problema es el trabajo en que laboran la gran parte de ciudadanos, ya que los trabajos en oficina ofrecen largas horas de demanda estando sentados en una computadora, esto trae consigo problemas de sedentarismo y adquiriendo solo las comidas que están cerca, tal caso sería las frituras y bebidas azucaradas, lo mismo suceden en muchas universidades en el que alumnos permanecen horas de clase y los cafetines están conformados por comidas fritas y pasteles.

De acuerdo a la OMS solo un 40% de personas en el planeta realiza deporte y el problema serían el 60% restante, esto indicaría la obesidad en niños y adultos, con ellos los adultos y jóvenes que mueren a causa del infarto miocárdico. Por ende se recomienda dar más importancia a la educación física y no solo se debe practicar por juego o diversión, sino por salud, con hacerlo 40 minutos diario se mantendría un cuerpo tonificado y en buen estado, por otro lado el deporte ayuda y combate el estrés.

El presente trabajo de investigación está dividido en dos partes, la primera está relacionada a los aspectos teóricos de la investigación y esta formulado en tres capítulos:

En el primer capítulo se aborda los puntos relacionados al planteamiento del problema: descripción, formulación, objetivos y justificación de la investigación.

El segundo capítulo comprende el marco teórico de la investigación, con sus antecedentes, bases teóricas, definiciones de términos y por último la formulación de las hipótesis.

En el tercer capítulo se explica la metodología de la investigación: tipo de estudio, diseño, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas a emplear y método de análisis de datos.

La segunda parte está relacionada a los aspectos prácticos de la investigación y está comprendida en dos capítulos:

En el cuarto capítulo se conocen los resultados de la investigación a través del análisis estadístico. Y, por último, en el quinto capítulo, se formula las conclusiones y recomendaciones sobre la investigación realizada. Finalmente se mencionan las fuentes bibliográficas y los anexos respectivos.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las actividades físicas en las personas adultas van a estar vincular con un porcentaje menor de padecer sobrepeso, enfermedades al corazón, presión alta, diversos tipos de canceres, etc. Se ha podido demostrar a lo largo del tiempo que el inicio de ciertas patologías al corazón proviene desde la niñez y pubertad, puesto que las diversas cifras de lípidos, la presión de las arterias y la grasa en estos años de vida de un niño van a persistir con el pasar de los años.

Se puede mencionar también que existe evidencia científica que demuestra que la costumbre de realizar actividades físicas en la niñez va persistir en la vida de este individuo cuando crezca. Sumado a esto debemos considerar lo complicado que es en un adulto poder cambiar sus hábitos de vida y de alimentación, entonces podemos señalar que tanto en la niñez como en la pubertad van a ser etapas importantes y cruciales para poder ofrecer una prevención de nivel primario para las patologías del corazón y también de otras diversas enfermedades que son originadas por llevar una vida sedentaria.

Regularmente se cree que las personas que son más activas van a poseer una condición física más elevada y que la relación de esto es causal, se piensa que esta proposición no puede sostenerse debido a la evidencia actual de los estudios. Las proporciones de las variables que se atribuyen a la condición física frente a la actividad física va ser casi nula en infantes y adolescentes; puesto que estas variables van a poseer una variabilidad grande.

Por ello la acción física ayudara a que los alumnos puedan incrementar su estado físico y puedan surgir como atletas, pudiendo poseer un mejor rendimiento en las prácticas que se les presente durante los años escolares o algunas olimpiadas.

Una de las capacidades más primordiales en diversas actividades físicas que consten de rendimiento va ser la velocidad, puesto que la rapidez con la que se efectúen los movimientos en el deporte es fundamental, ya que la validez en la forma que se ejecuta va depender en gran parte de la rapidez con la que es ejecutado. Esta capacidad física va ser aquella que nos permita poder realizar cualquier acción motriz en el tiempo más reducido posible.

En general se puede mencionar que la velocidad va aumentar en relación con la fuerza. A la edad de los 23 años es en donde se logra llegar al 100% de esta capacidad. Entonces como podemos apreciar esta capacidad se va dar desde que somos muy pequeños, muy al contrario de la flexibilidad que va ser una de las capacidades que va disminuyendo con el pasar de los años de forma más rápida, pues se ha demostrado que a partir de los 25 años comienza a irse perdiendo de forma gradual. Finalmente la velocidad para que tenga un óptimo desarrollo va depender de múltiples variables como los músculos, nervios, genética, etc.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Como influye la actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Como influye la acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?

¿Como influye los ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?

¿Como influye los deportes para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Objetivos específicos

Determinar la relación existe entre acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Determinar la relación que existe entre ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Determinar la relación que existe entre deportes de resistencia para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

1.4. Justificación

La siguiente investigación justificara la teoría y práctica con un punto metodológico y social.

- **Justificación teórica**, la investigación a ejecutar aportará nuevos conocimientos sobre la actividad física y el poder ejecutarlo mejor para mejorar considerablemente en las fases de velocidades, el propósito de la investigación se centra en verificar la probable relación entre dichas variables.

1.4.1 Justificación práctica, el siguiente trabajo va aportar información importante con una fuente confiable, que va permitir que los maestros puedan conocer las percepciones de sus estudiantes sobre los deportes que se van a realizar al lograr tener una buena condición física.

1.4.2 Justificación metodológica, el trabajo de investigación va aportar un marco teórico con procesos e instrumentos de recaudación de información valida que será confiable y va servir como referencia para siguientes investigaciones futuras que se realicen.

Justificación social, la presente investigación contribuirá, a través de la realización de programas y talleres deportivos, a mejorar la actividad física del alumnado y así tengan un mejor desenvolvimiento ante las competencias que se realicen a nivel escolar o bien para participar contra otras instituciones educativas, en los estudiantes de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

1.5. Delimitación del estudio

Delimitación temporal

El estudio se desarrollará en el último bimestre académico del año escolar 2020.

Delimitación espacial

En la I.E.E. Melchor aponete del distrito de Vegueta 2020

Delimitación social

La investigación se desarrollará con estridentes en la I.E.E. Melchor aponete del distrito de Vegueta 2020

Viabilidad del estudio

Tiene viabilidad por el motivo de que se va contar con:

- Buen material para ejecutar el proyecto
- Existe una relevante fuente de información con bibliografía
- La realización del tema no va afectar el medio ambiente
- Las variables van a contar con los instrumentos requeridos para procesar la información.
- Se cuenta con un buen asesoramiento.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes de la investigación

2.1.2 Antecedentes internacionales

Javier Israel Laguatasig Bonilla (2018) con el siguiente proyecto *“la velocidad de reacción en los desplazamientos técnicos del árbitro profesional de fútbol”* La importancia de la preparación física ante de una competencia es eficaz porque del trabajo del atleta depende los resultados ante la prueba final, por eso todo deportista practica durante meses y se somete a estrictos entrenamientos con rutinas y control alimenticio apropiado para brindar una buena competición. En este trabajo se hablará acerca del árbitro de fútbol encargado del rol de control en este deporte, que pasan una serie de procedimientos para poder ejercer este trabajo, los cuales se dividen en 2 el teórico y práctico, en el práctico se le va preparar físicamente y explicar algunos detalles que se deben de realizar para poder tener una buena ubicación durante el juego, también sus habilidades van a mejorar y su coordinación será la adecuada. En la teoría el personal va a estudiar las pautas y reglas necesarias para el deporte para garantizar un excelente arbitraje. (p,13)

Guiso (2016) con el tema *“relación del estado nutricional y actividad física de los escolares es te trabajo se en la universidad de los andes facultad de medicina escuela de nutrición y dietética”*. Los ejercicios siempre van a estar influidos por la nutrición y la calidad de alimentos que la persona va ingerir ya que todo deporte de actividad física va demandar mucho gasto energético por ende se recomienda la alimentación adecuada y de ser una práctica deportiva más fuerte se puede recurrir al apoyo de suplementos

alimenticios que permitan un mejor desarrollo. El estudio se basó en ser transversal y la muestra se conforma por una cantidad de 98 participantes, a los cuales se les sometieron a procedimientos de exámenes para poder recoger la información pertinente para la realización del proyecto, también se usaron figuras con porcentajes estadísticos para en ello observar los resultados. (p,39)

Noboa T, Ramiro C, Montalva E. (2016), presento el tema de investigación fue *“La elaboración y aplicación de una guía de estrategia metodológica de orientación y movilidad en el Centro de Educación Popular especial de la Asociación de Personas con Discapacidad “La Unión” de Pallatanga en Chimborazo, Quito”*. El deporte es considerado como un medio de distracción y de poder ejercitar el cuerpo de este modo las habilidades motoras de los alumnos también se desarrollan de una manera igual de acuerdo a la edad, sin embargo en el algunos centro educativos, aplican mas esto como un método de trabajo, es el caso de personas con problemas de discapacidad, en la gran mayoría de ellos se les busca mantenerlos en movimiento y que puedan saber de que pese a un problema pueden aun hacer su vida normal, por ende los docentes aplican estrategias de como orientar a sus estudiantes con el fin de que su trabajo sea un éxito y se promueva el deporte también para ellos. El método de trabajo fue de forma descriptiva y visual y la muestra se considera por 45 participantes entre varones y mujeres, a quienes para poder tener un mejor recojo de información se les realizaron entrevistas y con ayuda de los maestros se pudo también hacer unas encuestas para poder observar su opinión acerca de las personas con discapacidad y el deporte. Se llega a concluir que el nivel de habilidades aumento gracias una buena orientación, siendo así que es un impacto evolutivo para los estudiantes.(p,27).

Díaz; González y Sánchez (2015), presentaron el siguiente tema “*Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile*”. De acuerdo al autor las actividades y ejercicios son necesarios en la vida con el fin de cumplir las etapas de desarrollo, y favorecer las destrezas de los alumnos, también a través de esto se puede saber si el niño es apto para los ejercicios o que deporte prefiere, siendo necesario la inculcación de este buen hábito para que pueda prevalecer y el alumno aprenda que es una forma sana también de aprender, ya que la gran mayoría de docentes aplica métodos de juegos usando la actividad física para que exista una buena didáctica de clases, participaron 98 alumnos con el fin de saber si practicaban algún ejercicio en casa y se observó el nivel de obesidad en los escolares, se llega a concluir que se generaron programas de salud para que se combata el nivel de consumo de alimentos malos y la obesidad. (p,22).

Gómez y Quintero (2014), con la investigación titulada “*Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia*”, para poder identificar mejor si una persona padece de alguna enfermedad siempre se acuden a las pruebas de tamizaje es decir una prueba en la que se va a punzar la piel y retirar un poco de sangre que luego será analizada para determinar si la persona tiene alguna enfermedad, en este caso se va a averiguar acerca del peso de los estudiantes y se verá el grado de actividad física que ejercen en sus horarios libres, el diseño fue cuasi experimental en el que se sometió a ejercicios a los estudiantes y de este modo se llegó a saber la frecuencia cardíaca y duración ante un deporte de los jóvenes y la población se considera por 902 estudiantes, se llega a una conclusión de la mayoría de alumnos solo se dedican a ver televisión y no

tienen interés por hacer ejercicios, la solución a esto es hacer programas en el que participen y enseñarles buenos hábitos de alimentación.(p,14).

2.1.3 Antecedentes nacionales

Rody Ewerth Mamani Checasaca (2019) con el tema “*actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria Miguel Grau del distrito de Amantan Puno*” Las actividades físicas van a ser aquellos movimientos corporales que son producidos por los músculos y que consumen energía del cuerpo. En los estudiantes va ser muy importante para su desarrollo y para inculcar hábitos de realizar deporte en su vida diaria. El actual trabajo investigado tuvo como fin dar a conocer qué nivel de actividades físicas poseen los alumnos del 7mo ciclo. Este trabajo contó con un diseño descriptivo y de enfoque correlacional. Este proyecto contó con una población formada por 100 alumnos de los cuales 40 fueron mujeres y 60 hombres, a los cuales se les aplicó un instrumento que fue un protocolo de actividades físicas diseñado para adolescentes. Una vez obtenidos los resultados se pudo apreciar lo siguiente: Que un porcentaje del 3.0% tienen un bajo nivel, mientras que 71% van a poseer un nivel más moderado y el 24% van a poseer un alto nivel. Con estos resultados se puede evidenciar que los alumnos van a tener un nivel de actividad física moderado. (p,24).

MANCILLA PARCO, Roger (2016) con el tema “*el estilo de descubrimiento guiado y su efecto en la enseñanza del salto largo en los alumnos del sexto grado de educación primaria en la institución educativa pública 38081 maravillas-2014*” El descubrimiento guiado viene a ser un tipo de aprendizaje en donde se van a ejecutar clases, en base a las necesidades del individuo y no del docente o guía, de esta forma se ofrece una mayor

posibilidad de poder encontrar las dificultades que presenta el individuo y así poder ayudarlos a que lleguen a su propósito de una manera más pronta. El siguiente trabajo de investigación tuvo como objetivo poder demostrar si es que este tipo de aprendizaje guiado va tener eficacia frente a la instrucción del salto largo. El diseño fue pre experimental con un corte analítico. Para la ejecución se elaboraron dos grupos un pre y otro grupo post. Se tuvo la participación de 130 alumnos. Para el recojo de la información necesaria se elaboraron dos fichas: Una de observación y otra un cuestionario, los cuales nos proporcionaron información directa sobre el aprendizaje de los infantes. Los resultados nos evidenciaron que los niveles obtenidos en la significancia van a ser menores que en la asumida. Con esta información podemos concluir que va a existir una diferencia bastante significativa en los niveles del salto largo entre los grupos de pre y post evaluación. (p,34).

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), presento el proyecto “*Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*”, El acelerómetro triaxial va ser un instrumento que se emplea para poder conocer y medir la aceleración que posee un individuo cuando este en movimiento. Existen dos maneras que son la uniaxial o la triaxial, dependiendo de las direcciones si es solo una o presenta tres. Este estudio tuvo como finalidad poder conocer cuántos alumnos realizan actividades físicas y como la ausencia de esta práctica va influir en la salud. Conto con un diseño descriptivo y correlacional, se contó con la intervención de 1230 estudiantes entre hombres y féminas, con 7 a 14 años. El instrumento aplicado en este proyecto fue el acelerómetro. Con los datos recopilados se pudo llegar a la conclusión que del grupo evaluado, menos de la mitad realiza actividades físicas como parte de su vida cotidiana, siendo los varones en su mayoría, mientras que las mujeres fueron las que menos realizan

esta clase de actividades, por ende presentaban sobrepeso, como una causante de la ausencia de este tipo de prácticas, se recomienda que se tiene que inculcar la realización de actividades para poder llevar un mejor desarrollo en la salud. (p,10).

Flores (2015), presento el tema "*Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca*", El sobrepeso y la obesidad en la adolescencia es una patología bastante peligrosa y delicada que se determina como una excedencia en la presencia de grasa corporal, trae consigo diversas complicaciones a nivel general. Pueden existir múltiples causas por las que se llega al sobrepeso, es por ello que es muy importante que los padres intervengan en el momento adecuado y siempre estén al pendiente de la alimentación de sus hijos. Este estudio presentado tuvo como objetivo poder conocer qué tipo de relación existe entre el nivel de actividades físicas y el sobrepeso en los alumnos. Tuvo un diseño no experimental y descriptivo. El universo estuvo constituido por la intervención de 720 estudiantes del 1ero hasta el 5to grado del nivel secundario. Se empleó el uso de una ficha de encuesta realizada por el autor del proyecto. Con todos los datos obtenidos se derivó con la elaboración de cuadros estadísticos para su posterior interpretación. Los resultados nos evidenciaron como influye la realización de actividad física frente al sobrepeso, haciendo que este disminuya. Se pudo observar que los varones serán los que más ejecutan esta clase de actividad, mientras que las mujeres son más sedentarias. (p,30).

Marín (2013) Presento el proyecto "*Estilos de Enseñanza y Práctica Pedagógica en Educación Física: Tensiones Constitutivas*". Existen variados tipos de enseñanza para el curso de cultura física entre los cuales tenemos, estilos individuales, tradicional, creativos, participativos, etc. Cada uno de estos va presentar una particularidad diferente

pero a final de cuentas todos tienen el mismo propósito que es el de incentivar al estudiante y mejorar su calidad de aprendizaje. El actual proyecto tuvo como fin poder determinar de qué manera influyen los diversos tipos de enseñanza. Este estudio fue no experimental y correlacional. Para la muestra se tuvo un grupo de 20 docentes de ambos sexos, a los cuales se les aplicó una hoja de encuesta de manera personal. Con la información recolectada se procedió a elaborar esquemas estadísticos. Se pudo evidenciar que existe una falta de incorporación de tipos de enseñanza en las clases de estos docentes. Se recomienda que se ejecuten planes y protocolos que permitan mejorar la calidad de enseñanza. (p,9).

2.2 Bases Teóricas

ACTIVIDAD FISICA

Las actividades físicas se pueden precisar como aquellos movimientos de los cuerpos que serán producidos por los músculos, todo esto generará un gasto de energía sobre el metabolismo basal que viene a ser el gasto de energía que nuestro cuerpo requiere para su funcionamiento.

Es preciso para la vida de todo ser viviente, llegando al punto de ser algo común si se le ve de una perspectiva abierta, ya que al desplazarnos o hacer algo estamos haciendo un movimiento físico, que se llega a determinar como una actividad proporcional física.

Siempre va ser necesario hacer deporte ya que este estará ligado a una buena vida, manteniéndonos sanos y libres de toxinas, por ende, se mencionarán siguientes ejercicios que podríamos realizar para tener una vida muy plena y sana, a la vez nos ayudara mejorando nuestro sistema físico e inmunológico.

Resistencia Cardiovascular:

Para este ejercicio se empleará una cuerda que se le otorgará a cada infante, el cual tendrá que dar saltos con ambos pies juntos en su mismo sitio, no hay desplazamientos en esta actividad. El docente podrá marcar variados ritmos con ayuda de aplausos, panderetas, etc.

Trabajar la velocidad de reacción mediante estímulos sonoros.

En este caso se van agrupar a los estudiantes en grupos de 3, para lo cual cada uno va representar un número y comenzaran a desplazarse corriendo por todos lados. Cuando el docente mencione un número, los alumnos que no representen ese dígito van a perseguir aquel que si le pertenece hasta atraparlo. Una vez que todos hayan sido atrapados, regresaran a correr por todos lados hasta que se mencione el siguiente dígito.

Salto sin desplazamiento.

Para esta actividad los alumnos se van agrupar a lo largo de una barra, tendrán el torso recto, ambas piernas extensas y unidas. Cuando el profesor de la señal van elevar el cuerpo impulsándose en el piso. Para esta actividad el docente puede cambiar la rapidez

del salto con aplausos, pitos o cualquier otro material. La finalidad de esta actividad es ir aumentando la velocidad al momento de saltar pero sin perder la postura.

Sentido rítmico y agilidad corporal.

Se van agrupar a los participantes en 2 grupos, el primer grupo formaran una circunferencia agarrándose las manos y con los brazos crearan un puente. El segundo grupo se colocara adentro de la circunferencia, haciendo la simulación de que están encerrados. El docente colocara una canción y los alumnos que formaron la circunferencia comenzaran a desplazarse a la entonación de la canción y siempre deben mantener los brazos en alto. Los estudiantes que están dentro deberán danzar acorde a la melodía de la canción pero sin desconcentrarse de los puentes. De manera imprevista el profesor detendrá la canción y los estudiantes encerrados deberán tratar de huir antes que los otros estudiantes bajen los brazos para bloquearlos. Este juego es uno de los favoritos por los alumnos.

Agilidad corporal y equilibrio.

El maestro va graficar diversas circunferencias en el piso de variados colores. Estas van a ser una representación de piedras en un río. La actividad va consistir en cruzar saltando de piedra por piedra el río. Se podrán agrupar hasta en 2 grupos. Uno al lado de una orilla y el otro al contrario de esta para que de así se pueda ejercer la coordinación. El docente podrá variar los ritmos con cualquier material que posea.

La correcta implementación de la expresión corporal.

La expresión del cuerpo va ser una actividad vital para los profesores de la asignatura de educación física, durante cada una de las fases de aprendizaje ya sea de manera intensa y extraordinaria.

Esta clase de actividades no son más que medios efectivos para poder estimular la comunicación de tipo no verbal durante las diversas clases de deportes mediante muecas o hechos repletos de imaginación, empatía y naturalidad al momento de llevar a cabo las variadas clases de acciones.

El valor de estas prácticas se sumerge en mejorar continuamente la calidad de coexistencia entre los alumnos en las acciones diarias, juegos o incluso hasta en grupos de trabajo.

Las actividades de educación física para secundaria deben ser bien planificadas por el maestro.

De acuerdo a la realización de ejercicios no solo se requiere lanzarse al suelo y realizar 40 planchas. Por el contrario, para que todo vaya en orden se deberán usar diversas estrategias y entretenimiento en donde los estudiantes puedan identificarse y sentirse en confianza con sus grupos.

Lo que se recomienda para poder obtener una buena química en el grupo de trabajo es que se realicen actividades deportivas sencillas tales como el voleibol, basquetbol y futbol, además de cualquier deporte que no sea de alto riesgo.

Se debe mencionar también que no es imprescindible de tener una pelota para poder ejecutar alguna actividad de deporte, en diversas ocasiones es bastante recomendable realizar ruedas de ejercicios en educación física, todo va depender de la creatividad que se posea.

FASES DE VELOCIDADES

Las denominadas carreras son parte de un juego en el cual van a participar diferentes atletas en el que compiten y demuestran su trabajo realizado por meses o ya sea años con el fin de ganar un premio o bien un reconocimiento que les sirva como muestra de su participación en dicho evento, las carreras compiten un tramo de 100 metros o bien 500 de acuerdo al grado o nivel del atleta.

Para tener una buena velocidad se deben de conocer las posiciones de impulso en ello se puede saber como se va a realizar.

Soporte delantero:

El cometido tendrá un contacto con el piso sobre un determinado marcado que será el punto de partida.

- Tendrá que hacer una flexión del cuerpo.
- Esto va ocasionar como un efecto amortiguador en el que se perderá velocidad ante una desaceleración.

Impulso

En este acto cada parte del cuerpo va cumplir su función, sobre todo los músculos y articulaciones que se contraen para poder ejercer un buen desplazamiento con una velocidad.

El proceso es, la elevación de la pierna para poder hacer el primer impulso generando una posición horizontal que va contribuir con la aceleración en respuesta al esfuerzo ejercido.

Con respecto a una carrera de vallas se identifica la velocidad y el impulso del atleta en el que va tener que estar preparado para realizar constante frenado y aceleración para hacer el salto de valla con el fin de no provocar una lesión se debe de tener un perfecto equilibrio al saltar y al aterrizar de esta manera el deportista tendrá una dinámica optimización de acelerado constante.

Ejercicios para tener una asimilación de técnica de velocidades.

Ejercicio 1: Elevación de talones a glúteos:

El atleta hará una inclinación con semejanza a los pies y hombros.

El peso de todo el cuerpo se va situar sobre los metatarsos de tal modo que el talón queda en suspensión.

Se contraen los músculos cuádriceps lo que genera el adelantamiento de la cadera.

La flexión de brazos quedara en un Angulo de 90°.

Ejercicio 2: elevación de rodilla con extensión:

La persona va a hacer una posición en el que los pies se van a separar conforme a la distancia de los hombros.

Todo el peso quedará en un pie en el cual la pierna elevada estará en suspensión para poder ejercer la fuerza de arranque.

El cuerpo se va inclinar con el fin de hacer una tensión con los músculos inferiores.

La posición de los brazos va a quedar en un Angulo de 90 grados

Las palmas de las manos van a estar en flexión con el dedo pulgar.

Técnica de la carrera de velocidad 80 m planos

Movimiento

En esta carrera se va exigir la mayor potencia del cuerpo con el fin de adquirir una velocidad necesaria para cumplir con el objetivo, se dividen en 5 procesos los cuales son la aceleración, el desplazamiento, el impulso, la constancia rítmica y el fin o culminación de meta.

La aceleración

Este procedimiento es eficaz en toda competencia, empieza desde el despegue y a medida que se va realizando la competición el deportista va acelerando conforme se va acoplado al campo de carrera, con el fin de generar una mayor velocidad a través del aumento de desplazamiento, por ende, el atleta debe de hacer pasos a distancia rápida para generar una ventaja en la competencia.

Máxima velocidad

Esta acción se origina del punto de partida, ya que es desde ese punto en el que se va tomar una fuerza de desplazamiento y a medida que se vaya transcurriendo el tiempo se va adquirir más velocidad con esto se va permitir tener más ventaja.

Al estar estable en la carrera se juega un rol con las zancadas, la cual permite un mayor desplazamiento y se llegan a marcar velocidades entre 25 y 30km por hora.

Para poder hacer un frenado y no forzar al cuerpo se debe de establecer un pre calentamiento que permita a los ligamentos reaccionar ante una finalización, esto va evitar las lesiones.

Desaceleración

Se origina por la falta de velocidad o bien por la culminación de la carrera, también se puede originar al contraer con excesivita los músculos generando la fatiga muscular.

Llegada

Es el fin de la carrera en el que el recorrido termina, para esto el participante debe de pasar la marca trazada por el jurado, la gran parte de deportistas para ganar una ventaja inclinan sus cuerpos lo más posible de este modo, la persona se estira y logra flexionar más la cadera para así llegar a la marca o meta.

Otra técnica que aplican los atletas con marcas grandes tal es el caso del velocista usan bol es bajar su velocidad al tener regular ventaja, para hacer una marca y al siguiente año que participa romper aquel tiempo dejado.

Técnica de las carreras de velocidad de 100,200 y 400 metros planos

Son carreras en las que se ponen a prueba la máxima velocidad, en este tipo de competencias existen algunas dificultades como las curvas, se menciona que en la antigüedad solo era una carrera común de terreno plano sin curvas y se competían en 400 metros de distancia.

Las dos pruebas comparten las siguientes fases:

Salida baja

Cada competidor aplica la técnica siguiendo las reglas de la competición, inclinación de piernas flexión de rodillas y elevación de la cadera para el arranque.

Aceleración

Su propósito es aumentar la velocidad conforme de va desarrollando la carrera, para esto el deportista aumenta su fuerza con el fin de generar más impulso cada que hace una zancada, las pantorrillas ejercen mayor tensión con los músculos cuádriceps, de esta manera la fuerza y el equilibrio juegan un rol conjuntamente.

Dosificación de la velocidad

Se entiende por la cantidad de velocidad que el atleta hará en el tiempo de carrera, por ende, procede a realizar un equilibrio de velocidad esto con el fin de no cansarse durante el trayecto de la competencia.

2.3 Bases filosóficas

Actividad Física.

Sánchez Bañuelos (1996): Nos señala que "Las actividades físicas pueden ser presenciada como aquellos movimientos corporales que se van a producir por las contracciones

musculares y que por ende va a conducir a un aumento del gasto de energías del individuo".

Marcos Becerro (1989). Nos indica que "Las actividades físicas no vienen a ser más que una acción de mover ciertas estructuras del cuerpo que son originadas por el movimiento de los músculos del cual trae consigo un gasto energético. Los ejercicios corporales tienen condiciones de haber sido creadas para llevarse a cabo de una manera repetitiva, con el objetivo de poder mejorar o mantener el físico".

Por ende, las actividades físicas como una acción intencional va a estar presente en variadas formas y entre todas estas cuando exista la intención de una mejor composición corporal, se van a sumar nuevas nociones como el deporte, actividades recreativas, ejercicios, etc.

Fases de velocidades.

Frey (1977): El autor lo define como "Una capacidad que nos otorga la movilidad de la sucesión del sistema entre nervios y músculos, también de todas las cualidades de los músculos para poder ejercer la fuerza.

Ejecutar alguna acción motriz en un periodo de tiempo determinado por debajo de los caracteres establecidos.

García Manso (1998): Nos dice que "La velocidad va ser una capacidad que posee un individuo para poder ejecutar acciones en un periodo de tiempo corto con una elevada eficacia".

2.4 Definiciones conceptuales

Rapidez: es cuando la persona corre y gana más velocidad, llegando al lugar donde desea en un menor tiempo posible.

Desgaste físico: Es una forma fisiológica que se origina por el trajín del día o bien por un ejercicio que se realiza, esto se compensa con nutrientes y descanso.

Velocidad admisible: aumento repentido de la velocidad que genera una erosión en el sistema.

Velocidad de arrastre: acto que se origina por la fluidez de velocidades, mostrando un mejoramiento constante que puede ser superado.

2.5 Formulación de la Hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

Existe relación entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación entre acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020
- Existe relación entre ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020
- Existe relación entre deportes de resistencia para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

2.6 Operacionalización de Variables

Las variables que se han considerado para la presente investigación son las siguientes:

- **Variable 1:** actividad física
- **Variable 2:** fase de velocidad

VARIABLES	TIPO DE VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Son parte fundamental para el inicio de toda investigación que se realizara, tendrán el fin de ser medidas	VI: Actividad física	Es la acción muscular esquelético, que reacciona ante una respuesta nerviosa originada en el cerebro, que permite el desarrollo muscular con el uso de ligamentos.	Ejercicios grupales Nivel de coordinación física Desarrollo en clases Habilidades y destrezas	Procesamiento Observa Actúa	Encuesta Entrevista

<p>mediante procesos con el fin de poder comprobar sus teorías.</p>					
	<p>VII: Fase de velocidad</p>	<p>Capacidad física que se origina por las enseñanzas de un maestro al deportista, también es un paso al aumento de la rapidez que permite un mayor desplazamiento.</p>	<p>Desarrollo de nuevas capacidades Aumento de impulso Incremento de aceleración Nivel de recepción</p>	<p>Reacción Percepción Decisiones en el camino</p>	<p>Ficha de Observación Lista de cotejo Aplicados a la institución educativa</p>

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Alcance De Investigación

El siguiente trabajo tendrá un rumbo cuantitativo ya que se basa en recoger información específica para hacer una comprobación de las hipótesis y se hará una medición numérica con un análisis estadístico con el fin de generar patrones de comportamiento que sean de sustento para probar las teorías brindadas.

3.1.2 Tipo De Investigación

No experimental y correlacional por que se orienta en la descripción de cada variable de un método independiente, para luego hacer una verificación del grado de relación que puedan existir entre ellos.

3.1.3 Diseño De Investigación

El tipo de trabajo investigativo es correlacional transversal ya que se va orientar en la verificación y asociación de las variables.

3.2 Población y Muestra

Población

- **De Estudiantes**

La población está constituida por 100 estudiantes de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Muestra.

Tipo de muestreo aleatorio constituido por 17 estudiantes de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.3.1 Técnicas De Recolección De Datos

- método de observación
- Se emplearán encuestas
- se van registrar los informes

3.3.2 Instrumentos De Recolección De Datos

- Cuadernillos de notas
- preguntas elaboradas por el autor
- listado general

3.4 Procedimiento Estadístico

3.4.1 Procesamiento De La Información

Al recoger la información se va a proceder con la descripción estadística para la elaboración de cuadros.

3.4.2 Análisis E Interpretación De Datos

Después de hacer los cuadros estadísticos estos van arrojar un resultado que se va comparar con el marco teórico para llegar a la conclusión

3.4.3 Estadística descriptiva.

Representación tabular y gráfica.

Medidas de tendencia central y variabilidad.

CAPÍTULO IV:

RESULTADOS

4.1. ANALISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES Y DIMENSIONES

TABLA N°1

Nivel de coordinación física

		FRECUENCIA	PORCENTAJE PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VALIDOS	ALTO	4	15.3	15.3	15.3
	MEDIO	5	39.3	39.3	48.9
	BAJO	8	43.1	43.1	100
	TOTAL	17	100	100	

Fuente: Encuesta en escolares.

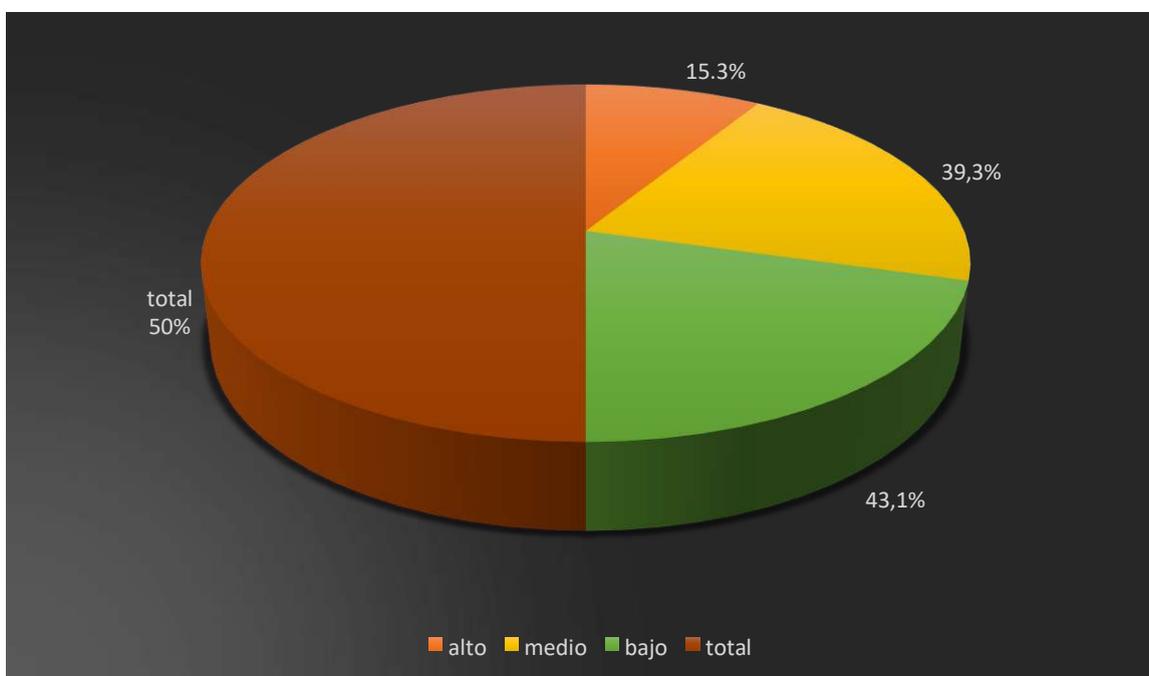


fig. 1, se afirma que un 39,3% de alumnos de la de la I.E.E. Melchor aponte alcanzaron un nivel medio en Nivel de coordinación física en la cesión de clase, un 43.1% arroja un nivel bajo y un 15.3% con un nivel elevado.

TABLA N°2

Habilidades y destrezas

		FRECUENCIA	PORCENTAJE PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VALIDOS	ALTO	5	21.4	21.4	21.4
	MEDIO	5	21.4	21.4	45
	BAJO	7	49	49	100
	TOTAL	17	100	100	

Fuente: recogida de escolares.

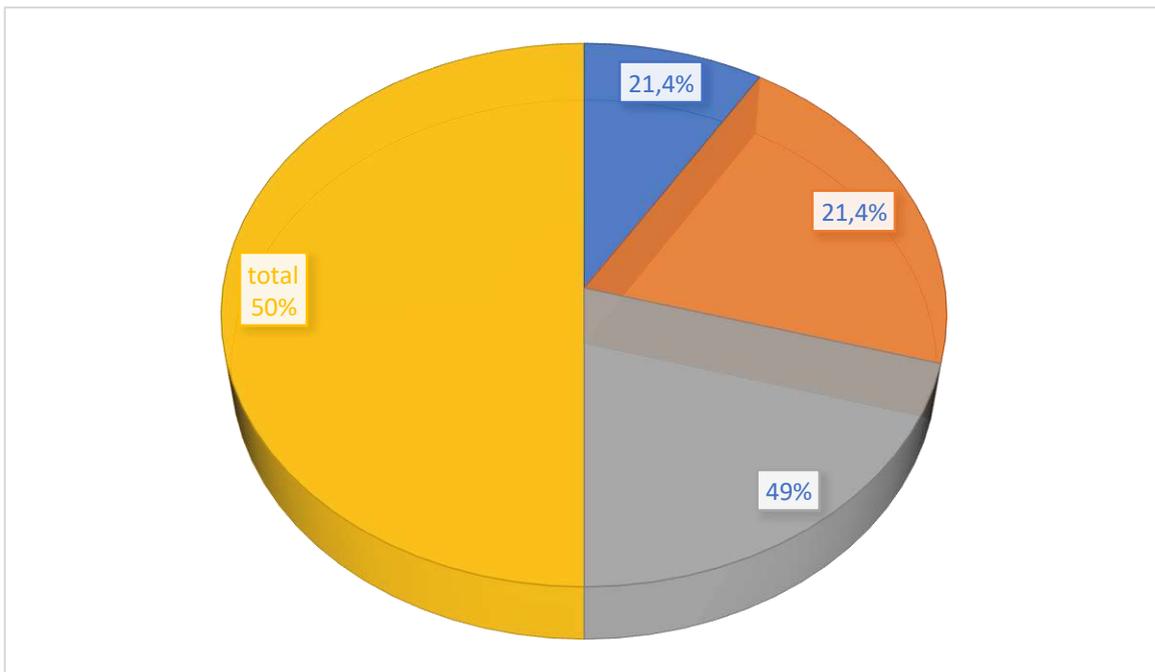


fig. 2. se indica lo siguiente 21,4% de participantes de la I.E.E. Melchor aponte, alcanzan un nivel medio en habilidades y destrezas en la cesión de clase, un 21,4% muestran un nivel alto y un 49% arroja un bajo nivel.

TABLA N°3

Desarrollo de nuevas capacidades

	FRECUENCIA	PORCENTAJE PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VALIDOS	ALTO	7	34.2	34.2
	MEDIO	2	12.7	46.9
	BAJO	8	51.8	100
	TOTAL	17	100	100

Fuente: realizada en estudiantes de secundaria.

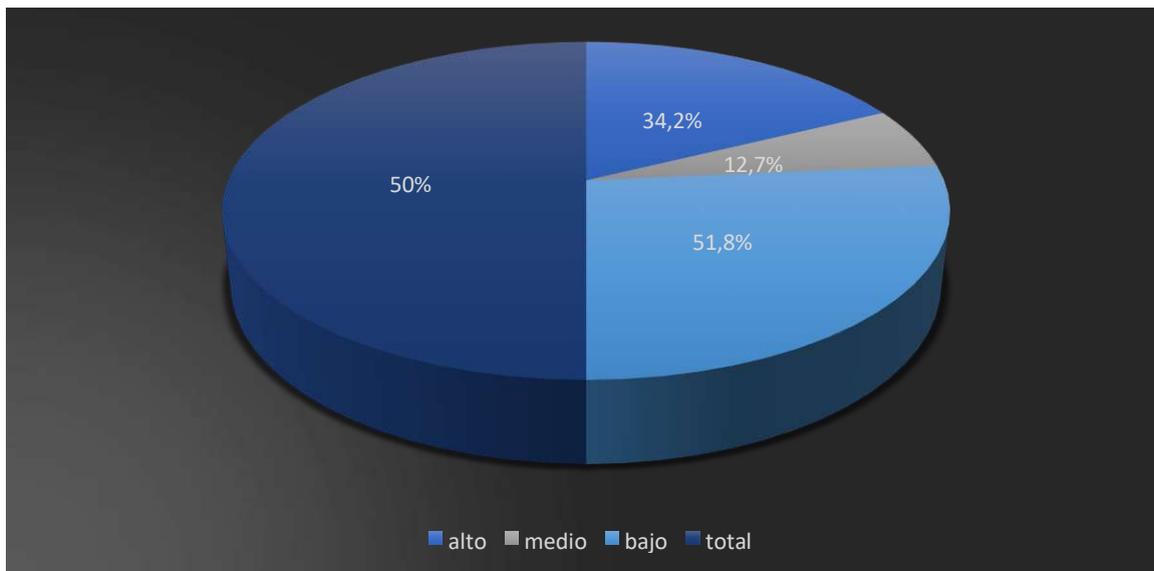


fig. 3, se afirma que un 12,7% de estudiantes de la de la I.E.E. Melchor aponte alcanzaron un nivel medio en Desarrollo de nuevas capacidades en la cesión de clase, un 34.2% muestran un nivel alto y un 51,8% indica un descenso de nivel.

TABLA N°4

Nivel de recepción

		FRECUENCIA	PORCENTAJE PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VALIDOS	ALTO	8	39,9	39,9	39,9
	MEDIO	4	22.3	22.3	55.8
	BAJO	5	34.1	34.1	100
	TOTAL	17	100	100	

Fuente: recogida de encuesta procesada a estudiantes.

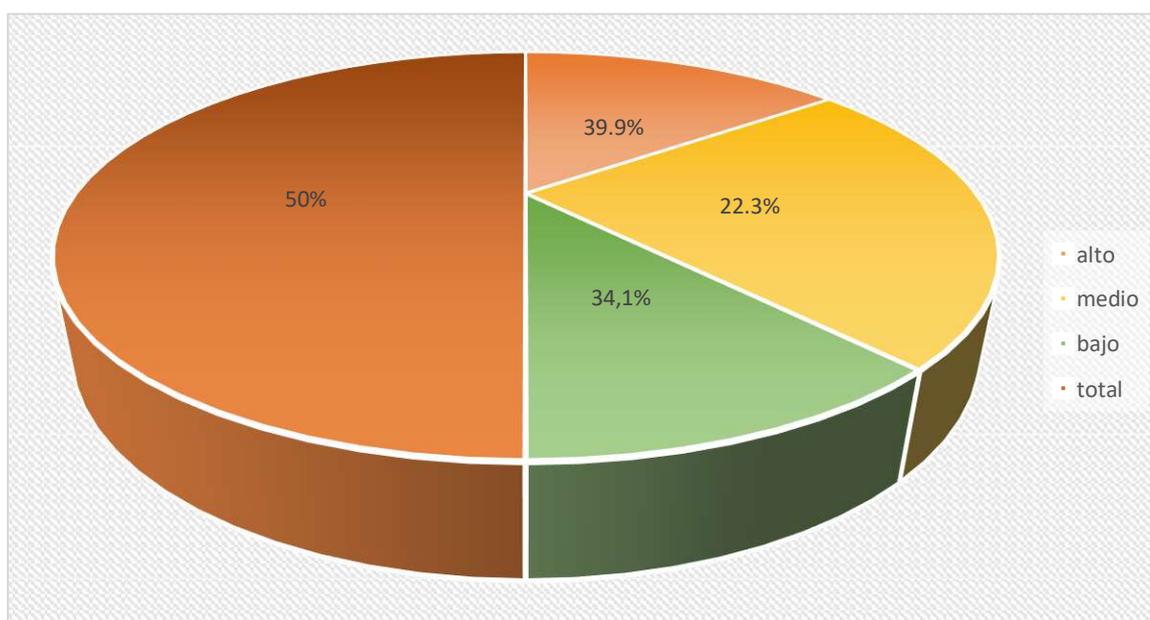


fig. 4, se indica un porcentaje de 22.3% de alumnado de la I.E.E. Melchor aponte, alcanzaron un nivel medio Nivel de recepción en la cesión de clase, otro 39.9% muestran un nivel alto y un 34.1% presentan un nivel bajo.

TABLA N°5

Aumento de impulso

		FRECUENCIA	PORCENTAJE PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VALIDOS	ALTO	4	33.1	33.1	33.1
	MEDIO	8	28.4	28.4	65.6
	BAJO	4	32.9	32.9	100
	TOTAL	17	100	100	

Fuente: encuesta aplicada a los escolares de la I.E.E. Melchor aponte.

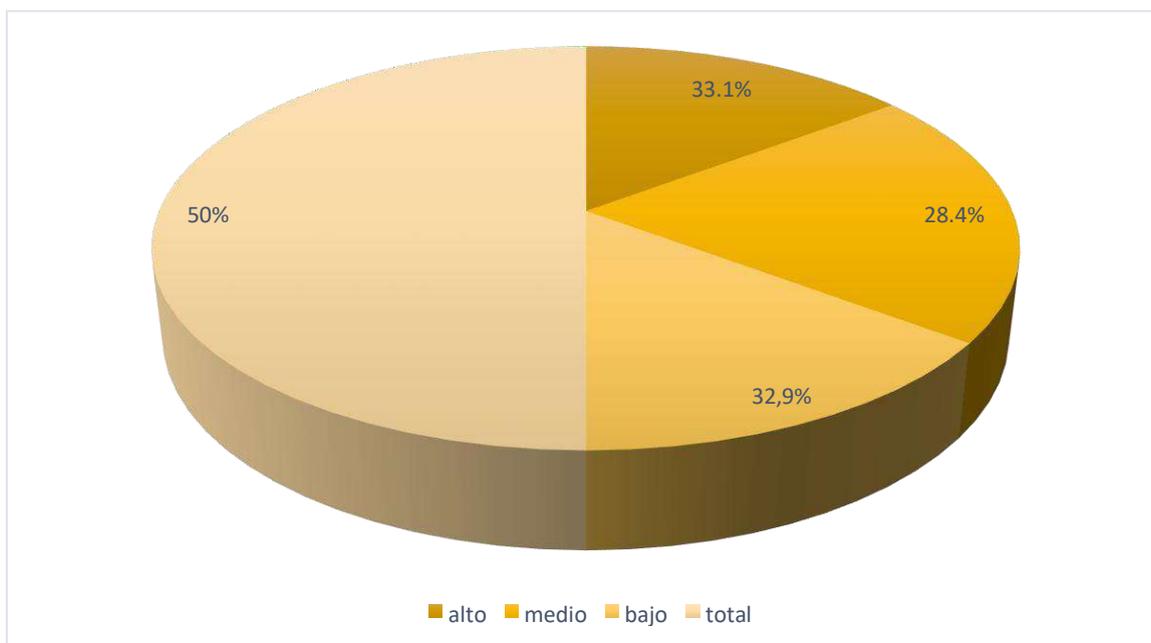


fig. 5, se afirma que un 28,4% de estudiantes de la de la I.E.E. Melchor aponte, alcanzaron un nivel medio en Aumento de impulso en la cesión de clase, un 33,1% muestran un nivel alto y un 32,9% presenta un nivel bajo.

TABLA N°6

Incremento de aceleración

		FRECUENCIA	PORCENTAJE PORCENTAJE	PORCENTAJE VALIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VALIDOS	ALTO	5	35.2	35.2	36.2
	MEDIO	7	28.5	28.5	64.7
	BAJO	5	33.3	33.3	100
	TOTAL	17	100	100	

Fuente: encuesta aplicada a los alumnos

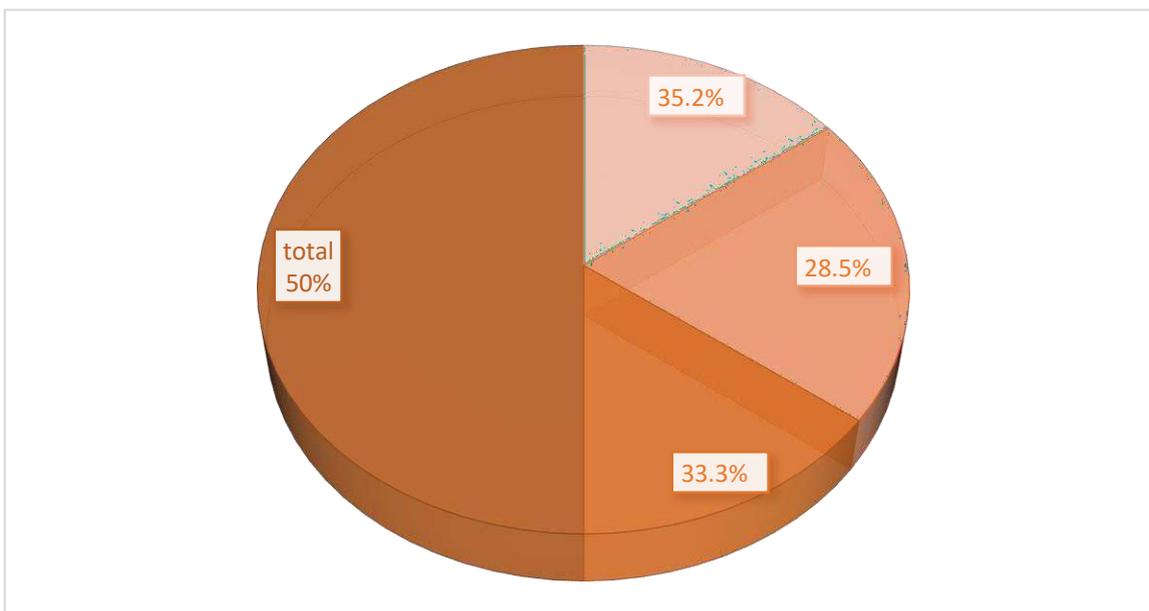


fig. 6, se afirma que un 28.5% de estudiantes de la de la I.E.E. Melchor aponte, alcanzaron un nivel medio en Incremento de aceleración en la cesión de clase, un 35.2% muestran un nivel alto y un 33.3% presenta un nivel bajo.

4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS

Hipótesis General

H₀: No Existe relación entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

H₁: Existe relación entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Hipótesis específica 1

H₀: Existe relación entre acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

H₁: Existe relación entre acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Hipótesis específica 2

H₀: Existe relación entre ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

H₁: Existe relación entre ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

Hipótesis específica 3

H₀: Existe relación entre deportes de resistencia para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

H₁: Existe relación entre deportes de resistencia para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 DISCUSION DE RESULTADOS

En la presente discusión se va presentar la evidencia sobre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020, generando una comparación de variables que tendrán relación significativa ante el resultado. Se realizará una comparación con una investigación similar con la utilidad de hacer unas verificaciones de apoyo.

Gloria Martha Pérez Juárez (2017) *“el programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria institución educativa”* se observa la relación que va existir en las variables de estudio con el fin de realizar una investigación concisa que pueda generar un aporte científico para la educación física y como va haber una relación. El autor refiere que el programa cuenta con el apoyo de otros docentes y que esto es bueno para el impulso de los deportes, también con el fin de potenciar más las habilidades de los escolares que participan. El trabajo se divide en capítulos con el finde mostrar de manera más específica la investigación, mostrando de primera plana los antecedentes investigativos y dimensiones, seguido de las metodologías y operacionalizaciones de variables, procediendo a las hipótesis y culminando con un resultado optimo y conclusión.

CAPÍTULO VI:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

PRIMERO: Existe una relación significativa entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020, debido a que el valor p del Chi-cuadrado es menor a la prueba de significancia ($p=0.003<0.05$).

- **SEGUNDO:** Existe una relación significativa entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020, porque la prueba Chi-cuadrado devuelve un valor $p=0.01<0.05$.

TERCERO: Existe una relación significativa entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020, ya que el estadístico Chi cuadrado devolvió un valor $p=0.004<0.05$.

5.2. RECOMENDACIONES

La relación de actividad física como mejoría para el aumento de fases de velocidad es necesario e importante para que el estudiante pueda tener más desarrollo y esté preparado para competencias.

Se recomienda organizar más prácticas en horarios determinados para no causar un problema con los horarios de otras materias de clase.

También se menciona que los docentes deben de verificar el tiempo de actividad física para que de este modo no sobrecargar al alumno de estrés físico.

Como ultima recomendación se debería de realizar juegos en el que exista la coordinación con el fin de mejorar la motricidad y reflejos del estudiante esto para que al momento de la carrera se tenga una mayor predisposición.

CAPITULO VII

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Javier Israel Laguatasig Bonilla (2018) con el siguiente tema *“la velocidad de reacción en los desplazamientos técnicos del árbitro profesional de fútbol”*

Giso (2016) con el tema *“relación del estado nutricional y actividad física de los escolares es te trabajo se en la universidad de los andes facultad de medicina escuela de nutrición y dietética”*.

Noboa T, Ramiro C, Montalva E. (2016), el tema de investigación fue *“La elaboración y aplicación de una guía de estrategia metodológica de orientación y movilidad en el Centro de Educación Popular especial de la Asociación de Personas con Discapacidad “La Unión” de Pallatanga en Chimborazo, Quito”*.

Díaz; González y Sánchez (2015), presentaron el siguiente tema *“Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile”*.

Gómez y Quintero (2014), con la investigación titulada *“Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia”*

Rojas V, Miguel L, (2014), con el presente proyecto *“Atletismo y su influencia en el desarrollo psicomotriz de las personas no videntes de “Anovic”, del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador”*.

Rody Ewerth Mamani Checasaca (2019) con el tema *“actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria miguel Grau del distrito de amantan puno”*

MANCILLA PARCO, Roger (2016) con el tema *“el estilo de descubrimiento guiado y su efecto en la enseñanza del salto largo en los alumnos del sexto grado de educación primaria en la institución educativa publica 38081 maravillas-2014”*

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), presento el proyecto *“Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú”*

Flores (2015), presento la tesis *“Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca”*

Marín (2013) sustento su investigación titulada *"Estilos de Enseñanza y Practica Pedagógica en Educación Física: Tensiones Constitutivas "*.

ANEXO

ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ACTIVIDAD FISICA PARA EL INCREMENTO DE LA FASE DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 1ER AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.E. MELCHOR APONTE DEL DISTRITO DE VEGUETA 2020

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p>Problema General</p> <p>¿Como influye la actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe relación entre actividad física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>no experimental y correlacional</p>	<p>Población: 100 estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>VARIABLE 1: actividad física</p>	<p>• Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Observación. -Encuestas. - Registro de datos.
<p>Problemas específicos</p>	<p>Objetivos Específicos</p>	<p>Hipótesis Específicos:</p>	<p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Correlacional y transversal</p>	<p>Muestra.</p> <p>Tipo de muestreo aleatorio</p>	<p>VARIABLE 2: fase de velocidad</p>	<p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guía de observación. -Cuaderno de campo. -Cuestionario para Docentes. -Cuestionario para

<p>¿Como influye la acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?</p>	<p>Determinar la relación existe entre acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>Existe relación entre acción física para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>		<p>constituido por 17 estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>estudiantes. - Lista de Cotejo.</p>
<p>¿Como influye los ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>Existe relación entre ejercicios musculares para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>			
<p>¿Como influye los deportes para el incremento de la fase de</p>	<p>Determinar la relación que existe entre deportes de resistencia para el</p>	<p>Existe relación entre deportes de resistencia</p>			

<p>velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020?</p>	<p>incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>	<p>para el incremento de la fase de velocidad en los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E.E. Melchor aponte del distrito de Vegueta 2020</p>				
---	---	---	--	--	--	--