



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Ejercicios físicos en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316
“Manuel Ildaura de los Santos Camones”- Huacho, 2024

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

David Ausubel Hurtado Tenorio

Asesor

M(o). Joel Roque Andres Avalos


UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
Mtro. JOEL ROQUE ANDRES AVALOS
DNU 412

Huacho – Perú
2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)




**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Hurtado Tenorio David Ausubel	70822774	22-12-2025
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
M(o). Andres Avalos Joel Roque	19027832	https://orcid.org/0000-0002-2292-9561
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
M(o). Loza Landa Roberto Carlos	15760787	https://orcid.org/0000-0002-9883-1130
Mg. Mejia Carpio Ronald Basilio	40652142	https://orcid.org/0000-0002-3362-7673
M(o). Melgar Arellano Miguel Angel	15744387	https://orcid.org/0000-0002-5653-5616

David Ausubel Hurtado Tenorio 2025-075785

EJERCICIOS FÍSICOS EN LAS HABILIDADES MOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 20316 "MANUEL ILDAURO D...

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3342483057

Fecha de entrega

17 sep 2025, 11:00 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

19 sep 2025, 2:46 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_HURTADO_TENORIO_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

1.0 MB

72 páginas

15.662 palabras

91.473 caracteres



Página 2 de 79 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3342483057




20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Con todo mi amor y agradecimiento, dedico este esfuerzo a mis padres, por su amor incondicional, su respaldo continuo y por enseñarme a persistir, incluso en las etapas complicadas. A mis seres queridos, por ser mi lugar seguro, mi motivación y mi mayor impulso para avanzar. Y a todas las personas que me apoyaron en este recorrido, con palabras de aliento, con su tiempo, su paciencia y su fe en mí, gracias por ser parte de este éxito. Sin su ayuda, esto no se habría alcanzado.

David Ausubel Hurtado Tenorio

AGRADECIMIENTO

Primero que nada, expreso mi gratitud a Dios, por brindarme la existencia, el poder y el entendimiento que necesitaba para concluir esta fase, sin su dirección y bendición, este éxito no se habría logrado.

A mi familia, les agradezco por su amor constante, por tener fe en mí, por estar a mi lado en los tiempos complicados y por darme su apoyo con confianza y comprensión a lo largo de este proceso, ustedes son mi principal motivación.

A mi asesor de tesis, el M(o). Joel Roque Andres Avalos, por su guía, entrega y sugerencias importantes que mejoraron este proyecto, su apoyo fue esencial para llevar a cabo esta indagación.

A la UNJFSC, por darme la posibilidad de desarrollar mis estudios, así como por la ayuda y el ambiente necesario para realizar este proyecto. Estoy sinceramente agradecido por cada experiencia y lección adquirida a lo largo de mi formación.

David Ausubel Hurtado Tenorio

INDICE

DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
INDICE.....	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPITULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema	2
1.2.1. Problema general	2
1.2.2. Problemas específicos	2
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la investigación	3
1.5. Delimitación del estudio	4
1.6. Viabilidad de estudio	4
CAPITULO II	5
MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Antecedentes de la investigación.....	5
2.2.2. Antecedentes internacionales.....	5
2.1.2. Antecedentes nacionales	7
2.2. Bases teóricas.....	9
2.2.1. Ejercicios físicos.....	9
2.2.2. Habilidades motrices.....	11
2.3. Bases filosóficas.....	12
2.3.1. Ejercicios físicos.....	12
2.3.2. Habilidades motrices.....	21
2.4. Definición de términos básicos	29
2.5. Hipótesis de la investigación	30
2.5.1. Hipótesis general	30
2.5.2. Hipótesis específicas	30

2.6. Operacionalización de las variables	30
CAPÍTULO III	32
METODOLOGIA	32
3.1. Diseño metodológico	32
3.2. Población y muestra	32
3.2.1. Población	32
3.2.2. Muestra	32
3.3. Técnicas de recolección de datos	32
3.3.1. Técnicas a emplear	32
3.3.2. Descripción de los instrumentos	32
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	33
CAPITULO IV	34
RESULTADOS	34
4.1. Análisis de resultados	34
4.2. Contratación de hipótesis	52
CAPÍTULO V	53
DISCUSIÓN	53
5.1. Discusión de resultados	53
CAPITULO VI	54
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
6.1. Conclusiones.....	54
6.2. Recomendaciones	55
CAPITULO VII	56
FUENTE DE INFORMACIÓN	56
7.1. Fuentes bibliográficas	56

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildaura de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

La investigación se basó en un método cuantitativo, utilizando un diseño no experimental y de carácter descriptivo correlacional. La población de estudio estuvo compuesta por 26 estudiantes, quienes recibieron una herramienta de observación estructurada con el fin de medir las dimensiones de las habilidades motrices.

Los resultados mostraron que la realización regular de ejercicios físicos impacta de manera favorable y notable en las habilidades motrices de los alumnos, potenciando su coordinación, equilibrio, manejo del cuerpo y ejecución de movimientos elaborados en el ámbito educativo.

Se confirmó que los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildaura de los Santos Camones”, destacando que la realización regular y estructurada de actividades físicas facilita notables avances en la coordinación, control del cuerpo, agilidad y equilibrio de los estudiantes. Estas mejoras no solo benefician su rendimiento en deportes y ejercicios físicos, sino que también influyen de manera positiva en su desarrollo total, al aumentar su autoestima, autodisciplina y habilidades para trabajar en equipo.

Palabras clave: habilidades motrices básicas, habilidades motrices genéricas y habilidades motrices específicas, habilidades motrices, ejercicios físicos.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the influence of physical exercise on the development of motor skills among students at I.E. No. 20316 "Manuel Ildauro de los Santos Camones" - Huacho, 2024.

The research was based on a quantitative method, using a non-experimental, descriptive-correlational design. The study population consisted of 26 students, who were given a structured observation tool to measure the dimensions of motor skills.

The results showed that regular physical exercise has a significant and favorable impact on students' motor skills, enhancing their coordination, balance, body control, and execution of movements developed in the educational setting.

It was confirmed that physical exercise significantly influences the motor skills of students at I.E. N° 20316 "Manuel Ildauro de los Santos Camones," highlighting that regular and structured physical activity facilitates significant improvements in students' coordination, body control, agility, and balance. These improvements not only benefit their performance in sports and physical exercises but also positively influence their overall development by increasing their self-esteem, self-discipline, and teamwork skills.

Keywords: basic motor skills, generic motor skills and specific motor skills, motor skills, physical exercises.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el crecimiento integral de los estudiantes se considera esencial en las instituciones educativas, entendiendo que el aprendizaje no se restringe solamente a lo intelectual, sino que incluye también dimensiones físicas, emocionales y sociales. En este contexto, el ejercicio físico desempeña una función crucial en el desarrollo de los niños, ya que ayuda a crear sus habilidades motrices, lo cual es un cimiento importante para su rendimiento diario y académico. Estas habilidades motrices permiten que los estudiantes se desenvuelvan adecuadamente en su medio, facilitando el control del cuerpo, la coordinación, el equilibrio y la relación con los demás. Se dividen en habilidades básicas, genéricas y específicas, y su desarrollo correcto en la fase escolar es vital para promover hábitos de vida saludables, evitar el sedentarismo y apoyar la autoestima y la confianza corporal.

Este trabajo se encuentra organizado en siete secciones, que ofrecen un resumen conciso de su contenido:

El primer capítulo: relata la problemática de investigación, sus causas y la formula a través de hipótesis, preguntas y objetivos.

El segundo capítulo: contiene la teoría fundamental del análisis, que abarca las bases de la investigación y el marco teórico relevante para las variables.

El tercer capítulo: relata la disposición, el procedimiento y las etapas del análisis, además de describir las herramientas y métodos de recolección de información.

El cuarto capítulo: comprende e interpreta los resultados obtenidos, para esto se presentarán en tablas y gráficos.

El quinto capítulo: examina los resultados en conexión con la técnica de indagación.

El capítulo sexto: contiene las recomendaciones y conclusiones fundadas en los objetivos y la realidad problemática.

El capítulo siete: contiene los anexos, el cuadro de consistencia y la fuente de información.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día, el crecimiento de las habilidades motoras durante la niñez es fundamental en la educación integral del estudiante. No obstante, diferentes investigaciones y pruebas indican que la actividad física entre los estudiantes ha bajado considerablemente, lo que impacta de manera directa la habilidad de los pequeños para ejecutar movimientos coordinados y mejorar su fuerza, equilibrio y control del cuerpo.

De acuerdo con la OMS, más del 80% en el mundo no alcanzan la cantidad mínima aconsejada de actividad física cada día, lo que afecta de manera adversa su bienestar físico y emocional. Esta escasez de actividad ha suscitado inquietudes a nivel global debido al aumento de la inactividad, el sobrepeso, la obesidad infantil y la disminución gradual de habilidades motoras fundamentales durante los años escolares. Hoy en día, las instituciones educativas en varios países enfrentan el desafío de crear entornos donde el ejercicio físico sea una parte crucial del crecimiento de los estudiantes, especialmente en áreas urbanas donde predominan estilos de vida sedentarios.

En el contexto peruano, el Ministerio de Educación (MINEDU) ha informado en varias ocasiones que hay una falta de programas eficaz en actividad física dentro de las instituciones educativas públicas. Muchos colegios ofrecen solo unas pocas horas de Educación Física y tienen recursos muy limitados para facilitar el desarrollo motor de los alumnos. Varios estudios muestran que un gran porcentaje de los estudiantes peruanos enfrenta problemas al realizar movimientos fundamentales como correr, saltar, lanzar o coordinar movimientos simples, lo cual afecta su rendimiento en las áreas física, académica y social.

En la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”, se ha notado que los estudiantes, particularmente en la educación primaria, no están desarrollando adecuadamente sus habilidades motrices. A través de la observación

directa y el estudio del área de Educación Física, se ha comprobado que muchos alumnos enfrentan problemas con el equilibrio, la coordinación y el manejo de habilidades motrices específicas. Esta problemática se atribuye en parte a la baja frecuencia de actividades físicas programadas, la escasa infraestructura deportiva, igual que a la desmotivación de las familias y la comunidad en promover estilos de vida activos tanto en el hogar como en la escuela.

La carencia de costumbres vinculadas a la actividad física afecta de manera desfavorable tanto el desempeño motor como el bienestar general del infante. Esta situación resalta la urgencia de establecer métodos educativos efectivos que faciliten la adquisición de habilidades motoras mediante la realización constante de ejercicios físicos adecuados a las edades y requerimientos de los alumnos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024?
- ¿Cómo influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro DE LOS Santos Camones”- Huacho, 2024?
- ¿Cómo influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Conocer la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.
- Conocer la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.
- Conocer la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

Justificación pedagógica: Este estudio es significativo ya que ayuda a entender de qué manera las actividades físicas favorecen el crecimiento de las destrezas motoras en los alumnos, lo que es fundamental para mejorar las estrategias de enseñanza en el ámbito de la Educación Física. Adicionalmente, ofrece tácticas útiles que pueden ser utilizadas por los profesores para promover el aprendizaje activo y el desarrollo corporal holístico.

Justificación social: Desde una óptica social, el estudio en cuestión tiene como objetivo promover comportamientos de vida saludable en los menores, esto a través del movimiento y la reducción del sedentarismo. El desarrollo motriz adecuado apoya la inclusión, la participación y la convivencia en la escuela.

Justificación institucional: En el ámbito institucional, esta investigación proporciona información relevante que la I. E. N° 20316 puede aprovechar para decidir cómo mejorar la inclusión de ejercicios físicos en su plan de estudios y utilizar los recursos existentes de manera más eficiente. Asimismo, permite analizar de qué manera los ejercicios físicos impactan en el rendimiento motor de

los estudiantes, promoviendo de esta manera una educación integral y de excelencia.

1.5. Delimitación del estudio

- **Delimitación espacial**

Este trabajo tuvo lugar en la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones” de Huacho.

- **Delimitación temporal**

Este estudio fue realizado en el año 2024.

1.6. Viabilidad de estudio

- Las referencias de datos relacionadas con la investigación abarcan la web, publicaciones, textos y bases de datos.
- La entrada al área facilitó a los científicos examinar los métodos de valoración, haciendo posible esta investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.2.2. Antecedentes internacionales

Mina (2024), tesis titulada *“Estrategia didáctica para el desarrollo de la motricidad en el área de educación física”*, aprobada por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, el propósito de esta investigación es detallar métodos educativos que fomenten el desarrollo motor, enfocados en maestros sin especialización en educación física de la Unidad Educativa Guayaquil. La metodología utilizada es de tipo exploratoria, con un enfoque tanto cuantitativo como cualitativo; la muestra estuvo formada por 10 docentes sin especialización. Los resultados mostraron que los docentes que no están especializados muestran algunas limitaciones debido a su escaso entendimiento en el ámbito de la educación física. Finalmente, concluyo que:

Los componentes de estrategias educativas que promueven el desarrollo motor en alumnos de niveles básico, medio y superior dentro del ámbito de Educación Física de la Unidad Educativa Guayaquil, han sido respaldados por diversos especialistas que han llevado a cabo los talleres, junto con la docente investigadora, quien ha llevado a cabo los programas de capacitación en educación física.

Pérez (2022), tesis titulada *“Habilidades en el juego en educación física: mejora de las habilidades motrices específicas en el juego de cementerio”*, aprobada por la Universidad de Valladolid-España, el propósito de la investigación fue entender de qué manera las competencias optimizan el desarrollo de videojuegos y se utilizan como recursos pedagógicos para los estudiantes. La estrategia utilizada en la investigación fue tanto cualitativa como cuantitativa, involucrando una muestra compuesta por 20 alumnos. Los resultados indicaron que la exploración de datos evidencia la abundancia y variedad de investigaciones sobre habilidades motoras en el ámbito de la Educación Física realizadas por diferentes autores. Finalmente, concluyo que:

Una de las proposiciones clave para los docentes de Educación Física es la relevancia de ejercitar y perfeccionar las competencias motoras fundamentales durante la etapa escolar. Esto crea cimientos de motricidad que son indispensables para el deporte y las actividades diarias, resultando vital ser diestro y mantenerse en actividad.

Marin (2021), tesis titulada “*Los juegos pre deportivos en las habilidades motrices básicas*”, aprobada por la Universidad Técnica de Ambato- Ecuador, el objetivo de este análisis fue determinar la importancia de las principales pruebas teóricas científicas en relación con la correspondencia entre los juegos pre-deportivos y las habilidades motoras. Este trabajo es una revisión bibliográfica de tipo cuantitativo, con la intención de realizar un diseño exploratorio no experimental; la muestra incluyó a 221 niños(as) Los resultados indicaron que el progreso de destrezas motoras se potencia con los juegos pre-deportivos y ejercicios físicos que instruyen los profesores de educación física. Finalmente, concluyo que:

Se analizaron diversas confirmaciones teóricas y científicas relevantes, en relación con la comparación entre juegos pre deportivos y destrezas motoras, utilizando una herramienta que describió aspectos comunes y específicos, adoptados y establecidos por cada autor, teniendo en cuenta fundamentalmente el diseño de la investigación, el muestreo que influyó en actividades prácticas, las metodologías implementadas y los resultados obtenidos.

Duarte y Zapata (2020), tesis titulada “*Habilidades motrices y capacidades físicas fortalecidas a través de estrategias metodológicas implementadas en APP Inventor para grado sexto*”, aprobada por la Universidad de Santander UDES-Colombia, el propósito de la investigación fue mejorar la habilidad motriz utilizando una metodología creada en App Inventor para los alumnos de sexto grado de la institución educativa Nicanor Restrepo Santamaría. Este estudio se llevó a cabo mediante dos enfoques de investigación, el cuantitativo y el cualitativo, y estuvo compuesto por una

muestra de 105 individuos. Los resultados indicaron que los alumnos optan por métodos de enseñanza novedosos que potencian su aprendizaje y destrezas. Finalmente, concluyeron que:

La actividad física beneficia la capacidad mental, la independencia, la retentiva, la agilidad, la autoimagen y la percepción de bienestar. Esto genera una homogeneidad en el carácter que se distingue por el positivismo, la felicidad y la adaptabilidad mental. Las cuatro partes desarrolladas fomentan y facilitan estas emociones de equilibrio, particularmente en los alumnos.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Quispe y Quispe (2024), tesis titulada *“Impacto de la Coordinación y habilidades motrices en la Práctica del vóley en estudiantes de secundaria del Colegio Jorge Basadre Grohmann Chaclacayo, Lima-2023”*, aprobada por la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, el objetivo de esta investigación es analizar de qué manera la coordinación y las habilidades motrices influyen en la práctica del voleibol entre los alumnos de cuarto y quinto de secundaria en el Colegio Jorge Basadre Grohmann, ubicado en Chaclacayo, Lima, 2023. Se aplica una metodología de enfoque no experimental, de carácter cualitativo, clasificada como investigación-acción; la población en estudio consiste en 75 sujetos, de los cuales 74 son estudiantes y uno es un docente de Educación Física. Los resultados más significativos indican que el nivel de coordinación motora requerido para dominar las técnicas del voleibol en los estudiantes de secundaria es del 70.4%. Finalmente, concluyeron que:

La habilidad motora y las competencias físicas impactan de manera similar en la implicación en el voleibol entre estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria. Esto indica que es vital reevaluar las estrategias laborales con el fin de lograr un progreso continuo.

Silva (2023), tesis titulada *“Actividad física y destrezas motrices en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Dos de Mayo,*

Cajamarca-2021”, aprobada por la Universidad Católica De Trujillo Benedicto XVI, el objetivo de este estudio es determinar la relación existente entre la actividad física y las destrezas motoras en estudiantes de segundo año de secundaria. La metodología utilizada en esta investigación fue de tipo transversal, exploratorio y descriptivo; la muestra incluyó a 161 estudiantes de segundo grado de secundaria de la escuela Dos de Mayo en Cajamarca. Los resultados indicaron una correlación positiva muy fuerte ($r=968$) con significancia estadística ($p<0,01$). Finalmente, concluyo que:

El porcentaje de estudiantes que muestran una buena coordinación motriz por variable y por dimensión es de 67.1 por ciento, mientras que el 32.9% se encuentran en un nivel intermedio y no existen alumnos que se encuentren en la categoría baja. En cuanto a la actividad física, el 71% de los estudiantes están en nivel excelente, veintiocho por ciento están en nivel medio y ningún uno está en nivel bajo.

Huaman et al., (2023), tesis titulada “*Actividad física y coordinación motriz en niños de la Institución Educativa N.º 30090 “Nuestra Señora de las Mercedes”- Pilcomayo, 2022*”, aprobada por la Universidad Continental, el objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre el ejercicio físico y la coordinación motora en los estudiantes de la escuela N° 30090 “Nuestra Señora de las Mercedes”, situada en Pilcomayo, durante el año 2022. Este estudio se clasifica como investigación cuantitativa con un enfoque correlacional, utilizando un diseño descriptivo-correlacional; la muestra incluyó a 422 alumnos. Los resultados indican que el 86,57 % de los participantes está clasificado como activo en términos de actividad física, mientras que el 52,74 % presenta un nivel de coordinación motriz que va de muy deficiente a deficiente. Finalmente, concluyo que: Se observa una relación positiva de moderada intensidad, significativa ($\rho = 0,593$ y valor $p = 0,000$) entre el ejercicio físico y el control muscular en los alumnos del colegio N° 30090 “Nuestra Señora de las Mercedes” en Pilcomayo, 2022.

Flores (2021), tesis titulada “*Habilidades motrices básicas en la iniciación del vóley en estudiantes de 8 a 9 años, Colegio Saco Oliveros*”,

aprobada por la Universidad Alas Peruanas, el objetivo principal del estudio fue analizar la importancia de fomentar las habilidades motoras básicas en estudiantes de 8 a 9 años al iniciar el vóley en la institución educativa Saco Oliveros. Se utilizó un enfoque investigativo con una metodología de tipo cuanti-cualitativa, considerando a un grupo de 10 niños. Los resultados indicaron que el vóley es fundamental como método de enseñanza para potenciar las habilidades motoras básicas. Finalmente, concluyo que:

Las destrezas motoras fundamentales deben ser cultivadas desde la infancia, ya que esto facilita el control del cuerpo en relación con el entorno y las actividades que realizan. De este modo, pueden manifestar su creatividad mediante la motricidad, la realización de movimientos físicos también ayuda a los alumnos a avanzar en el desarrollo cognitivo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Ejercicios físicos

2.2.1.1. Teoría sobre los ejercicios físicos

1. Teoría del Aprendizaje Motor

Esta teoría explica cómo las personas adquieren y perfeccionan sus habilidades motoras a través de la práctica constante, la repetición y la retroalimentación. De acuerdo con Schmidt, el organismo establece y fortalece patrones motores que facilitan la ejecución de movimientos de manera más exacta y efectiva a lo largo del tiempo, estos patrones se guardan en la memoria y se modifican en función del contexto.

Incluye ideas sobre la retroalimentación intrínseca (la que el cuerpo siente) y la extrínseca (la que brinda el entorno o un profesor), las cuales asisten al estudiante en la identificación de errores y en la mejora de su desempeño. Es esencial en la instructiva de habilidades físicas ya que resalta la relevancia de la práctica diversificada, la organización de actividades y el fortalecimiento gradual.

2. Teoría de la Transferencia del Aprendizaje Motor

Esta proposición sugiere que el dominio de una destreza puede afectar de manera positiva o negativa la asimilación de otra, según cuán parecidas sean. Se fundamenta en la regla del “componente idéntico”,

que señala que, a mayor semejanza entre dos tareas, más efectiva será la transición entre ellas.

En el ámbito del deporte, esta hipótesis indica que aprender una destreza motora fundamental (como lanzar) puede ayudar en la realización de una destreza más especializada (como pasar en balonmano), siempre que tengan elementos en común. Además, señala que un entrenamiento inadecuado puede generar una transferencia adversa, perjudicando el desempeño en otra tarea.

3. Teoría del Desarrollo Psicomotor

Arnold Gesell hizo una hipótesis de que la evolución de la motricidad se da en una secuencia lógica y predecible, soportada por la compleción del sistema nervioso. De acuerdo a lo que él dijo, los infantes mejoran sus habilidades motoras en una secuencia específica: primero el control de la cabeza, luego del cuerpo, extremidades, etc.

Esta teoría sosteniendo que el avance motor está íntimamente vinculado con el progreso cognitivo. Para Piaget, el infante adquiere conocimiento mediante la actividad, lo que implica el movimiento y la interacción con su entorno, incentivando funciones mentales como la percepción, la atención y la memoria. Esta teoría resalta la relevancia de las vivencias físicas durante los primeros años de vida para un desarrollo completo.

4. Teoría Biológica del Acondicionamiento Físico

Esta teoría pone énfasis en las repercusiones fisiológicas que el ejercicio tiene en el cuerpo. Afirma que la práctica regular de actividad física produce cambios en los sistemas muscular, cardiovascular, respiratorio y metabólico. Tales cambios resultan en un aumento del rendimiento físico, así como en la resistencia, la fortaleza y la eficacia del organismo humano.

De acuerdo con Wilmore y Costill, el organismo reacciona ante los estímulos generados por el entrenamiento mediante mejoras en su funcionalidad, como un aumento en el volumen sistólico, una disminución en la frecuencia cardíaca en reposo, un aumento en la capacidad pulmonar y un refuerzo de la musculatura. Esta teoría proporciona la fundamentación científica que clarifica la relevancia del

ejercicio físico constante para la salud y el crecimiento físico, especialmente durante los años de escolaridad.

2.2.2. Habilidades motrices

2.2.2.1. Teorías relacionadas con las habilidades motrices

1. Teoría del Control Motor Jerárquico

Esta teoría postula que la regulación del movimiento en los seres humanos está estructurada de forma jerárquica dentro del sistema nervioso. Las partes superiores del cerebro, como la corteza motora, supervisan y gestionan las inferiores, como la médula espinal, lo que posibilita realizar movimientos voluntarios de manera coordinada y exacta.

Se cree que la respuesta es el nivel más bajo de control de la motilidad, seguidos por los flujos automáticos de la motilidad (por ejemplo, andar), y luego los comportamientos deliberados y voluntarios. Esta hipótesis explica la manera en la que el cerebro planifica la acción y las posibles consecuencias de una equivocación en un órgano muscular.

2. Teoría del Condicionamiento Operante

A pesar de ser una teoría del aprendizaje basada en el conductismo, también se utiliza para la formación de habilidades físicas. Propone que las acciones (las motoras incluidas) se obtienen o se refuerzan a través de incentivos (recompensas) o penalizaciones.

Por ejemplo, cuando un niño es elogiado por lanzar correctamente una pelota, tiene una mayor probabilidad de repetir esa acción. Esto ilustra cómo el entorno puede influir y fortalecer comportamientos motrices, además de que el aprendizaje motor puede ser dirigido por resultados tanto positivos como negativos.

3. Teoría del Esquema Motor (Schema Theory)

Esta teoría expande la del aprendizaje motor y sugiere que los individuos no guardan movimientos específicos en la memoria, sino que retienen esquemas generales que se modifican de acuerdo a las circunstancias.

Al ejecutar una acción, tal como golpear una pelota, el sistema nervioso aplica una “norma general” fundamentada en experiencias pasadas. Esto facilita la transferencia de destrezas a situaciones nuevas, es

esencial para entender de qué manera los alumnos pueden ajustar sus movimientos en variados contextos o deportes.

4. Teoría de la Inteligencia Corporal-Cinestésica (Inteligencias Múltiples)

Esta teoría no se limita únicamente a lo motriz, sino que abarca la inteligencia corporal-cinestésica como un tipo de inteligencia que se refleja en la habilidad para manejar los movimientos del cuerpo con habilidad. Involucra la aptitud de utilizar el cuerpo para comunicar conceptos, solucionar inconvenientes o producir creaciones (como en actividades deportivas, danza, actuación, entre otras). Gardner sostiene que esta forma de inteligencia necesita ser cultivada desde la infancia a través de experiencias físicas diversas y relevantes.

2.3. Bases filosóficas

2.3.1. Ejercicios físicos

2.3.1.1. Definición

El ejercicio físico se considera como una categoría menor dentro de la actividad física planificada, regulada y repetida que es posible que genere un mejoramiento o sustento de una o más características de la fuerza física. De esta manera, se percibe que involucra un plan adecuado en cuanto a intensidad, frecuencia y tiempo de actividad.

Rodríguez et al., (2016), se refiere a cualquier acción física generada por los músculos esqueléticos que consume más energía que estar en reposo. No obstante, nos referimos a deporte cuando la actividad física se realiza en forma de competencia, la cual está regida por ciertas reglas establecidas.

El ejercicio físico se describe como una acción organizada, metódica y enfocado en la optimización o conservación de uno o más elementos de la forma física.

De acuerdo con Cropley y Knowles (2014) el ejercicio físico abarca un enfoque multidisciplinario tanto en el ámbito educativo como en el de la salud, explorando la conexión esencial entre el aprendizaje y la aplicación. Esto permite a los expertos en este campo investigar enfoques que integren aspectos de psicología, fisiología, fisioterapia y las capacidades de los aprendices, a través de la práctica deportiva.

La actividad física es una ocupación que se lleva a cabo en el tiempo libre e involucra baile, deportes, gimnasia, clases de educación física, así como otras prácticas. La actividad física está asociada al bienestar físico, mental y social de los individuos, la actividad física impacta de manera favorable el desarrollo intelectual y emocional de los jóvenes, permitiéndoles fomentar la creatividad, manejar mejor los problemas, mejorar la autoestima, y facilitar la interacción social, por lo que todas las instituciones educativas promueven la realización de actividades físicas mediante sus clases de educación física, que abarcan una parte teórica seguida de la práctica de los ejercicios.

La actividad física se entiende como un conjunto de ejercicios organizados, con metas específicas y repetitivas, destinadas a conseguir, sostener o elevar el estado físico. Asimismo, un plan de ejercicio necesita una organización y diseño de la intensidad, cantidad y clase de actividad física que fomenta la condición física (Escalante, 2011).

Es una práctica de movimiento organizada, que sigue un plan y tiene una dosis específica, cuyo propósito es aumentar el desempeño físico (potencia, resistencia y fuerza), aprender habilidades motrices nuevas o conservar las existentes. La efectividad de la actividad física se manifiesta a través de un consumo energético reducido y una realización del movimiento con un bajo riesgo de lesiones, además, estas actividades pueden ser tanto aeróbicas como anaeróbicas.

De acuerdo con Gómez et al., (2010), se define como “un desplazamiento corporal ocasionado por tensiones en el músculo esquelético que aumenta significativamente el consumo energético, dependiendo de la fuerza y el tiempo dedicado a la actividad”. (pág. 380)

El ejercicio físico juega un papel importante en el bienestar de las personas, especialmente en niños y jóvenes, ya que potencia la condición física (cardiovascular y muscular), la salud metabólica (presión arterial y sensibilidad a la insulina), la fortaleza ósea, los resultados en áreas cognitivas (rendimiento educativo y capacidades ejecutivas), el bienestar psicológico (minimización de síntomas de depresión), y la disminución de la grasa corporal.

2.3.1.2. Importancia de los ejercicios físicos en el ámbito escolar

La actividad física es importante para los alumnos, ya que garantiza la salud del cuerpo y la psique, además incrementa las habilidades de estudio.

Además, los ejercicios pueden realizarse en forma grupal, lo cual estimula la colaboración y el compañerismo deportivo entre los participantes, ya que deben apoyarse mutuamente durante los ejercicios, ya sea en parejas, en grupos de tres, en grupos de cuatro o según lo requerido por la dinámica.

Según Ramírez et al. (2018), es claro que incrementar la actividad física puede ser una estrategia para evitar el estrés en los estudiantes. En este aspecto, la actividad física en los alumnos tiene la capacidad de aliviar el estrés que enfrentan por la carga de trabajos y más responsabilidades escolares, al proporcionarles una oportunidad de relajarse y desconectarse temporalmente de sus obligaciones académicas. Es fundamental fomentar la realización de ejercicios desde los primeros años de escolaridad, ya que, al mejorar la concentración y la memoria, se apoya el rendimiento en el ámbito académico.

En el ámbito escolar, los estudiantes pueden ejercitarse durante las lecciones de educación física y en los recesos, además de participar en clases de danza si estas se llevan a cabo. Según López (2017), el ejercicio regular aporta ventajas, ya que puede mejorar el rendimiento escolar al facilitar el crecimiento de habilidades mentales, potencia la capacidad de recordar y almacenar información al mantener el cuerpo en movimiento, dado que la actividad física fomenta la circulación de oxígeno en el cerebro.

En última instancia, es crucial desarrollar un programa de actividades físicas que sea apropiado para los alumnos, considerando que esto puede ayudar a conseguir un rendimiento académico superior. Las actividades físicas se desarrollan considerando la edad y las demandas de los jóvenes que toman parte en ellas; además, son dirigidas por profesionales competentes en este campo. No obstante, no toda la rutina de entrenamiento tiene que ser constante, sino que es necesario incorporar actividades que apoyen la diversión y el entretenimiento para conservar el estímulo de los alumnos.

2.3.1.3. Beneficios de los ejercicios físicos

Por medio de una sucesión de investigaciones, se ha demostrado que la costumbre de hacer ejercicio regularmente está ligada a múltiples provechos, tanto psicológicos como físicos. Soto (2012), recomiendan que “Cuando realizamos actividad física, podemos obtener una mejoría y un refuerzo del

sistema cardiovascular, esto con el fin de evitar enfermedades”. La actividad física se divide en numerosas partes, las cuales están asociadas directamente con el bienestar de los menores:

- **La resistencia cardiorrespiratoria:** El corazón y los pulmones deben ajustarse cuando el cuerpo lleva a cabo acciones que implican el uso de grandes grupos musculares durante períodos prolongados, esto garantiza una distribución adecuada de la sangre y permite que el cuerpo se recupere del esfuerzo hecho. La resistencia cardiorrespiratoria de los niños puede mejorarse con actividades como: trote suave, natación, ciclismo, remo, caminatas ligeras, saltos, entre otros. Es importante avanzar con cuidado y recordar que quienes no han estado activos por un tiempo deben iniciar de manera gradual y aumentar su actividad poco a poco.
- **Fuerza y resistencia muscular:** La fuerza que poseen los músculos se refiere a su habilidad para producir tensión y superar fuerzas contrarias. La resistencia de los músculos implica la capacidad de estos para mantener la contracción a lo largo de un tiempo extenso. Los pequeños pueden desarrollarla mediante actividades como saltar la cuerda, escalar, correr, jugar a la carretilla, participar en tirones de cuerda o haciendo ejercicios como lanzar una pelota, remar, realizar sesiones de entrenamiento de fuerza en un gimnasio, levantar o empujar objetos. Un ejercicio de este tipo con un peso excesivo puede resultar dañino en la niñez, dado que el cuerpo está en una fase de crecimiento.
- **Flexibilidad:** Potencial que poseen las articulaciones para ejecutar movimientos en su totalidad. No produce el movimiento por sí misma, pero lo permite, se puede trabajar con ejercicios físicos tales como: estirar los diversos músculos de manera suave, bailar, jugar a los bolos, brincar la soga, disciplinas como la gimnasia, kárate, judo y actividades parecidas. Si bien la flexibilidad es superior en los niños, es recomendable comenzar estas actividades en la infancia y continuar con ellas durante toda la vida
- **Coordinación:** Habilidad para emplear los sentidos, enfatizando la vista y el oído, junto con el desplazamiento y las diversas secciones del

cuerpo, permitiendo así la ejecución de los movimientos con exactitud y fluidez. Dentro de la coordinación se encuentra el equilibrio del cuerpo, lo que implica la capacidad de sostener una postura específica, particularmente bajo la influencia de la gravedad. También abarca el ritmo, así como la conciencia del cuerpo y del espacio, lo cual incluye habilidades como realizar una voltereta o aprender un movimiento de baile; también se considera la coordinación entre ojos y pies, que instruye sobre cómo manejar un balón con el pie y la coordinación entre ojos y manos, que se pone en práctica al golpear una pelota con una raqueta. Estas actividades son extremadamente relevantes, especialmente durante la infancia, puesto que previenen caídas y brindan una sensación de logro, además, estas destrezas de coordinación son cruciales para el desarrollo tanto físico como mental.

2.3.1.4. Clasificación del ejercicio físico

Para clasificar el ejercicio físico, se considerarán diversas teorías de ciertos estudiosos y se elegirán las más relevantes y esenciales para el avance de esta investigación.

- De acuerdo con Acurio y Guaña (2011), realizar actividad física no se limita solo a los deportistas, sino que también es llevado a cabo por la población en general, especialmente los jóvenes, quienes están empezando a comprender las ventajas que trae consigo el ejercicio. La actividad física puede ser clasificada según los espacios en los que se realiza. Por ejemplo, en espacios naturales, se pueden llevar a cabo acciones como trotar, caminar o andar en bicicleta, igualmente, en recintos cerrados como centros deportivos o piletas, estas prácticas pueden ser clasificadas en rutinas cardiovasculares y de resistencia, siendo ambas beneficiosas para la musculatura. Adicionalmente, estas actividades ofrecen beneficios al cuerpo humano y ayudan a elevar la calidad de vida de quienes las realizan.
- En un estudio diferente, el ejercicio físico según Galmes y Vidal (2020), varias entidades han creado pautas para la práctica de actividad física, categorizándola en frecuencia, duración e intensidad. Es aconsejado acumular una cantidad de tiempo de 60 minutos como mínimo por día

en actividades de nivel medio o alto, también se indica que estas actividades pueden incluir ejercicios aeróbicos, realizados durante el mayor tiempo posible, estas prácticas ofrecen numerosas ventajas para la salud.

- Zalagaz, et al., (2017) en su estudio, organizan la idea de actividad física según sus distintas habilidades físicas, tales como: la potencia, la elasticidad, la durabilidad y la rapidez, denominadas condiciones físicas, las cuales se fomentan en todos los individuos.

A partir de los parámetros de distintas investigaciones y distintas teorías explicadas por los especialistas, se determinó elegir las características más importantes de cada especialista:

- Clase de actividad física.
- Duración de la práctica de la actividad física.
- Ubicación donde se realiza la actividad física.

2.3.1.5. Tipos de ejercicios físicos

El ejercicio físico abarca las prácticas que se realizan para mejorar la salud y el bienestar en su conjunto, lo que indica que existen diversas modalidades de ejercicio que la persona interesada debe seleccionar de acuerdo a su condición de salud y sus requerimientos. En un entorno escolar, los docentes de educación física se encargan de organizar correctamente la ejecución de diversos ejercicios, considerando las habilidades físicas y requerimientos de los estudiantes; para Castro (2023), los tipos de ejercicios físicos son las siguientes:

- **Ejercicios aeróbicos:** se conocen como ejercicios cardiovasculares y se enfocan en movimientos que incrementan la frecuencia cardíaca y la respiración. La mayoría de las actividades aeróbicas se llevan a cabo a una intensidad moderada por largos intervalos, con el objetivo de proporcionar un flujo adecuado de sangre a los músculos para que funcionen de manera eficiente.
- **Ejercicios anaeróbicos:** este tipo de actividades no requiere oxígeno durante su realización, lo que resulta perfecto para quienes buscan incrementar su potencia y fuerza.

- **Ejercicios de fuerza:** se efectúan con el objetivo de mejorar la potencia y la resistencia de los músculos, consisten en prácticas donde se sostiene el cuerpo o se manipula un peso, con el propósito de desarrollar los músculos y tonificarlos. Estos entrenamientos pueden hacerse en el hogar o en un centro de fitness, empleando el peso corporal o utilizando equipos de gimnasio.
- **Ejercicios de balance:** son actividades diseñadas para potenciar la estabilidad y el equilibrio en las personas. Estas son simples de llevar a cabo, ya que se pueden realizar en cualquier entorno y no requieren equipo especializado. Asimismo, se pueden modificar de manera sencilla para adaptarse a las características de cada persona, lo que las hace una alternativa versátil para mejorar el rendimiento físico.
- **Ejercicios de flexibilidad:** fomentan el aumento de la movilidad muscular, ayudan a evitar lesiones y potencian el desempeño atlético. Se considera que la flexibilidad es una habilidad motriz fundamental en todas las disciplinas deportivas. No obstante, personas de diversas edades y con diferentes niveles de aptitud física pueden llevar a cabo estos ejercicios adaptándolos a sus requerimientos específicos.

En conclusión, todos los tipos de actividad física son fundamentales para que un individuo sostenga una calidad de vida saludable. Además, el ejercicio puede actuar como una experiencia social, lo que favorece tanto la motivación como el compromiso entre las personas, es esencial integrar diferentes formas de ejercicio para lograr el máximo beneficio en términos de salud y bienestar físico.

2.3.1.6. Estrategias didácticas para el desarrollo del ejercicio físico

Las estrategias empleadas para impulsar el movimiento corporal se vinculan con el diseño de la clase, que constituye el aspecto fundamental del enfoque de trabajo que logra los resultados requeridos en función del ámbito de instrucción local conforme al plan de formación. La educación física, junto a los alumnos, da lugar a la motricidad, así como a la elaboración y fomento del juego, la regulación emocional, la coordinación, la conformación del cuerpo, el equilibrio, la invención, la simbología y los juegos.

Aprender a interactuar con los alumnos, unirse a actividades y excursiones que son accesibles para la compra, tales como saltos, escaladas, enganches, botellas y pelotas. Como una medida utilizada como juego, danza, narración, melodía, música y valores cuantificados según el nivel de participación de los niños en la educación primaria, se les solicita que aumenten la complejidad. En segundo lugar, que empiezan a leer en el primer grado y avancen en la tecnología, necesitan habilidades psicológicas robustas y sobresalientes, aunque realmente las utilizo y aplico en el tercer grado.

Como educador, nuestra responsabilidad es formar a los alumnos y fomentar un activismo mental que promueva el crecimiento de movimientos psicológicos. De no ser así, se dificultaría su implicación o deseo de servir, lo cual no beneficiaría a nadie, el apoyo en su trayectoria, les permite estar preparados para comenzar una nueva etapa académica desde los primeros niveles de lectura. La dinámica indica que los estudiantes son constantes en su relación con sus compañeros, por lo que garantizamos que el aprendizaje de niños en nivel inicial, al encontrarse en la etapa pre-operacional se beneficia al integrarse en actividades de educación física y ejercicio. En el jardín, el desempeño no sería deficiente y sus destrezas se fortalecerían aún más mediante la regularidad, resultando en alumnos con un buen desarrollo en coordinación. El juego simbólico, enfocado en acciones que replican la conducta de los adultos, se observa cuando el estudiante asume el rol de padres o cuando imita a profesionales como médicos, ingenieros, maestros, bomberos o estilistas, lo que se evidencia en la escena del jardín de infantes, donde disfrutan y juegan intensamente.

La formación del educador consiste en fomentar el crecimiento psicomotor de los infantes, ya que es crucial que el pedagogo esté familiarizado con las fases del desarrollo y los métodos que se deben implementar en cada etapa. El objetivo de una evaluación psicomotora es emplear la valoración de un alumno para asistir a los docentes en el seguimiento del avance del estudiante en esta área, así como para identificar posibles dificultades y permitir que se tomen medidas preventivas que favorezcan el progreso del alumno. Los temas que el educador debe considerar para evaluar el desarrollo psicomotor son:

- Equilibrio
- Lateralización
- Control respiratorio
- Esquema corporal
- Coordinación dinámica

2.3.1.7. Dimensiones de los ejercicios físicos

Las dimensiones de los ejercicios físicos se refieren a las diferentes características que identifican la actividad física y que son capaces de ser contempladas a fin de desarrollar prácticas de ejercicio que sean eficaces y seguro:

1. Resistencia

La resistencia, en el contexto de la educación, se relaciona con la habilidad del alumno para mantener un esfuerzo físico a lo largo del tiempo, lo que le posibilita involucrarse eficazmente en actividades físicas, deportes y juegos escolares sin experimentar cansancio anticipado. Esta habilidad se fomenta a través de ejercicios regulares tales como correr, nadar, saltar la cuerda o participar en juegos de persecución, los cuales benefician tanto al sistema cardiovascular como al respiratorio.

Para los estudiantes, desarrollar la resistencia es fundamental para optimizar su bienestar general, conservar una condición física adecuada y promover la tenacidad y el autocontrol. De igual manera, la resistencia contribuye a que los estudiantes sostengan un adecuado nivel de energía a lo largo de todo el día escolar, abarcando tanto tareas académicas como actividades recreativas.

2. Fuerza

La fuerza, en el ámbito educativo, se refiere a la habilidad física de los alumnos para aplicar tensión muscular al alzar, empujar, arrastrar o mantener objetos. Este elemento es fundamental no solo en actividades deportivas y lúdicas, sino también para el desarrollo del sistema musculoesquelético durante el proceso de crecimiento.

En las lecciones de Educación Física, los ejercicios destinados a mejorar la fuerza pueden ser adecuados en función de la edad y el grado

de desarrollo de los alumnos, utilizando su propio peso corporal (como flexiones, sentadillas, ejercicios abdominales), bandas elásticas o elementos recreativos. El aumento de la fuerza promueve una postura correcta, evita lesiones, mejora la coordinación y apoya el bienestar físico y emocional del alumno, ya que está vinculado a una mayor autoestima y sensación de éxito personal.

3. Flexibilidad

La capacidad de flexibilidad en los estudiantes se relaciona con su habilidad para mover las articulaciones de manera amplia, sin experimentar dolor o rigidez, lo que resulta fundamental en los procesos de crecimiento y desarrollo físico. Este componente facilita que los jóvenes, tanto niños como adolescentes, puedan moverse con más agilidad, llevar a cabo estiramientos y realizar movimientos extensos de forma fluida, al tiempo que ayuda a evitar lesiones en los músculos o las articulaciones.

Mediante prácticas como estiramientos ligeros, actividades de movilidad de las articulaciones, bailes o ejercicios de gimnasia simple, se favorece una flexibilidad adecuada. Impulsar esta habilidad desde la infancia mejora la alineación corporal, ayuda en la realización técnica de otras destrezas motoras y apoya el crecimiento integral del estudiante, favoreciendo la percepción del cuerpo, la estabilidad y el dominio corporal.

2.3.2. Habilidades motrices

2.3.2.1. Definición

Las habilidades motrices son toda acción física que llevamos a cabo con nuestro cuerpo, incluyendo la diversidad de movimientos producidos por los músculos. Estas destrezas se relacionan con la motricidad fina, manifestándose en tareas que involucran las manos, los dedos y las muñecas, así como cualquier actividad de coordinación entre los ojos y las manos, además de la que involucra los ojos y los pies.

De acuerdo con Bustinza y Oseda (2021), las habilidades motoras se relacionan con actividades que requieren el movimiento de los músculos corporales. Estas destrezas se dividen en dos categorías principales: las

destrezas motoras grandes, que incluyen los movimientos de los músculos más largos situados en partes como los brazos, las piernas y los pies, utilizados para acciones como arrastrarse, correr y saltar; y las destrezas motoras pequeñas, que implican el uso de músculos más reducidos, como al sostener un objeto entre el pulgar y otro dedo, o al usar los labios y la lengua para examinar diferentes objetos físicos.

Las habilidades motrices son habilidades, cualidades o aptitudes que posee el ser humano, permitiéndole interactuar con su entorno, ya que las personas están constantemente en relación con la naturaleza o con objetos fabricados por el hombre. Estas destrezas motoras serán siempre fundamentales e imprescindibles para nuestro crecimiento individual y para poder colaborar en el avance social.

Según Knapp (2015), la habilidad motriz se define como la habilidad para ejecutar movimientos de forma efectiva y regulada, subrayando la relevancia de la exactitud y la sincronización de los movimientos para lograr un propósito concreto.

Las habilidades motrices se refieren a la capacidad (nivel de logro o de obtención de los objetivos establecidos) de una persona ante un fin específico, reconociendo que, para alcanzar ese fin, la producción de respuestas motrices, el desplazamiento, cumple un papel fundamental y único.

Prieto (2010) afirma que las habilidades motrices se componen de una serie de movimientos básicos y actividades que surgen en la etapa del crecimiento humano, originándose a partir de ciertos patrones de movimiento, y están determinadas por la genética. Estas destrezas se perfeccionan y crecen a partir de las habilidades perceptivo-motoras, desarrollándose en paralelo a estas y son cruciales para el avance de la motricidad en las personas, lo cual explica su importancia y su incorporación en la educación física fundamental.

La habilidad motriz es una facultad que implica la realización de movimientos controlados y exactos, su progreso depende de la práctica continua y la repetición. Al categorizar en habilidades motoras finas y gruesa, varios autores concuerdan en la relevancia de estas acciones en múltiples campos, tanto en el ámbito deportivo como en las rutinas cotidianas.

Las habilidades motoras son la base de todo movimiento corporal, de acuerdo con el profesor en educación física Romero (2007), se puede constatar que la totalidad de los músculos de la figura corporal están relacionados y que las actividades que se ejecutan con el fin de ejercitarlos todos tienen una base común y son las denominadas habilidades motoras primarias, las cuales se ejecutan con un patrón específico y que constituyen la base de las otras habilidades físicas.

La habilidad motriz hace alusión a la habilidad que se cultiva a través del aprendizaje, con el fin de lograr resultados específicos con alta precisión y, frecuentemente, utilizando el mínimo de tiempo, esfuerzo o ambos.

2.3.2.2. *Importancia de las habilidades motrices*

Desde la perspectiva de la Educación Física y su importancia, se establece que “La habilidad motriz fundamental se refiere a la aptitud, conseguida a través del aprendizaje, para ejecutar uno o varios patrones de movimiento básicos que permitirán al individuo llevar a cabo destrezas más elaboradas” (Peña M. , 2015, pág. 22)

Por lo tanto, es crucial el fomento de las habilidades motoras esenciales desde los primeros años de vida, en general se realiza entre el nivel preescolar y el primer año de educación primaria.

El programa educativo resalta el valor de que los estudiantes en la Educación Física escolar perfeccionen sus destrezas motoras esenciales. Esta noción se alinea con las contribuciones del campo del desarrollo motor respecto a la relevancia de estas destrezas en la infancia. Para promover su avance, es crucial, por un lado, comprender los distintos elementos fundamentales que influyen en la evolución de cada habilidad motriz básica, y, por otro lado, identificar los elementos cruciales vinculados con las particularidades y situaciones de la práctica educativa. (López V. , 2013, pág. 89)

La asignatura de educación física es fundamental para adquirir el control completo de las habilidades motrices esenciales, lo que permite a los estudiantes desarrollar destrezas, capacidades y movimientos más complejos. Por lo tanto, como menciona López (2013), ¿Cuál es la importancia de fomentar el desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en la

educación primaria? Aparte de los aspectos específicos vinculados al crecimiento de capacidades fundamentales, el currículo actual de primaria, al igual que los anteriores, pone énfasis en el entrenamiento de las habilidades motrices primarias. Esto es particularmente relevante en el primer año de primaria y en parte del segundo año, se asume que, basándose en los estudios del desarrollo motor, este momento es perfecto para consolidar el plan de estudios y enfatiza la importancia de que los alumnos desarrollen sus destrezas motoras fundamentales en la educación física. (pág. 96)

2.3.2.3. Clasificación de las habilidades motrices

De acuerdo con Cobeñas (2020), existen diferentes investigaciones hechas por especialistas del área de habilidades físicas motoras, quien hizo una investigación en estudiantes, realizando diferentes tipos de actividades físicas, utilizando el término de habilidad físicas motoras fundamentales y exponiéndolas en tres clases de características:

- En todas las personas son muy habituales.
- Brindan un sentido de superioridad a la persona.
- Desarrollos motrices que siguen a los principios básicos.

Dentro de esta categoría de grupos, podemos identificar las habilidades motoras, que se conocen como destrezas fundamentales, las cuales se dividen en generales y específicas. Las destrezas motrices básicas incluyen las siguientes:

- **Las destrezas locomotoras:** son actividades físicas que buscan mover el cuerpo de un sitio a otro en un espacio determinado, entre estas actividades podemos incluir los brincos, rotaciones, desplazarse, correr suavemente, recoger, arrojar.
- **Habilidades básicas de manipulación:** son las capacidades que facilitan tomar, imprimir, recibir, gestionar y manipular un objeto específico, así como llevar a cabo diversos movimientos con ellos, estos ejercicios pueden incluir lanzamientos, recepciones y golpes.
- **Destrezas de coordinación:** son actividades que ayudan a conservar y adoptar la forma del cuerpo en una postura sin llevar a cabo ningún movimiento en contra de la gravedad.

2.3.2.4. Características de las habilidades motrices

Para Eunofres et al., (2023), se consideran las siguientes habilidades motrices:

- **Agilidad:** es la habilidad del cuerpo para desplazarse velozmente en espacios reducidos con exactitud, esta capacidad depende de la coordinación y la potencia. Además, es necesario que la persona pueda alterar su trayectoria, frenar de manera abrupta, moverse con rapidez y tener un tiempo de respuesta ágil.
- **Coordinación:** la habilidad neuromuscular se clasifica en motricidad fina y gruesa para diversas clases de movimiento.
- **Equilibrio:** se refiere a la habilidad del cuerpo para sostener una postura frente a la gravedad, conseguida a través de la colaboración entre músculos y articulaciones. Se clasifica en equilibrio estático y dinámico, en función de la firmeza en diversas condiciones.
- **Flexibilidad:** es la habilidad del cuerpo para desplazarse, está influenciada por aspectos de las articulaciones y por la capacidad de los músculos para tensarse y extenderse.
- **Fuerza:** se define como la capacidad de aplicar presión frente a una oposición, existen tres categorías: explosiva, dinámica y estática.
- **Resistencia:** capacidad que facilita posponer o tolerar el cansancio, lo que permite extender una labor física sin una disminución significativa en la eficiencia.
- **Velocidad:** se refiere a la habilidad de un ser vivo para desplazarse con agilidad, se divide en rapidez de arranque y rapidez pura.
- **Desplazamiento:** el desplazamiento se refiere al traslado de un objeto o persona de una ubicación a otra.
- **Salto:** es una destreza física que demanda energía, potencia, estabilidad y sincronización, resultando más complicado que correr por los intensos movimientos y las interrupciones duraderas que conlleva su realización.
- **Giro:** se refiere a la acción física que implica una rotación en torno a los ejes conceptuales que atraviesan el cuerpo humano, siendo estos el eje vertical, el eje transversal y el eje sagital.

- **Lanzamiento:** los infantes adquieren la destreza de arrojar cosas al sincronizar sus movimientos, alcanzando control y precisión alrededor del primer año.
- **La marcha:** andar es un desplazamiento innato con las piernas alternando y un contacto continuo con el suelo. Los pequeños evolucionan de arrastrarse a caminar con asistencia y luego normalmente.
- **Correr:** es una habilidad innata del cuerpo que se produce después de caminar, forma parte del crecimiento motor en los seres humanos y se adquiere tras haber dominado el acto de caminar.

2.3.2.5. Tipos de habilidades motrices

Se pueden clasificar tres tipos de habilidades motoras: locomoción, manipulación y equilibrio:

- **Habilidades motrices de locomoción:** Según Caiza et al., (2022) este conjunto de destrezas permite a un individuo ejecutar movimientos y cambios de posición considerando sistemas de coordenadas tanto en dos dimensiones como en tres, con plena conciencia de la trayectoria que toma y los ejes definidos en relación a un punto de referencia. Por ejemplo, no es igual instruir a un alumno para que salte hacia adelante o hacia la derecha que indicarle que suba o baje los escalones de una escalera.
- **Habilidades motrices de manipulación:** De acuerdo con Marín et al. (2023), estas habilidades consisten en aplicar una energía a los objetos para hacer que se desplacen hacia una dirección específica, considerando un interés u objetivo particular o para que permanezcan en reposo tras haber estado en movimiento. Estas habilidades son útiles para que las personas se desarrollen en deportes como fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc.
- **Habilidades motrices de estabilidad:** Por su parte, para Peña et al. (2023) estas habilidades nos ayudan a lograr o conservar el equilibrio del cuerpo, tanto en reposo como en movimiento. La mejora de estas capacidades motrices permite a una persona mantenerse atenta y evitar caídas provocadas por factores externos.

2.3.2.6. La coordinación y el equilibrio como capacidades perceptivo motrices

Según Cidoncha y Díaz (2010), al examinar las capacidades y habilidades motoras, se puede observar que la coordinación en sus diversas formas y el equilibrio están siempre presentes; por lo tanto, podemos definir esta clasificación de habilidades motoras fundamentales:

- **Coordinación dinámica general:** forma la base de todos los movimientos, se expresa principalmente a través de movimientos, rotaciones y saltos.
- **Coordinación óculo-manual:** el aparato perceptivo juega un papel importante, se manifiesta principalmente en los momentos de lanzar y recibir.
- **Coordinación segmentaria:** participan algunos sectores del cuerpo, centrándose en gran medida en las uniones nerviosas, se expresa principalmente en la habilidad manual precisa y el progreso de la lateralidad.
- **Control postural y equilibrios:** mantener una posición particular, ya sea de manera fija o en acción.

Cada uno de estos elementos representa áreas que deben ser trabajadas desde los 6 hasta los 12 años, un tiempo que abarca el aprendizaje y mejora de las capacidades perceptivo-motoras en los estudiantes, así como el completo desarrollo de su imagen corporal. Será responsabilidad del docente presentar estas destrezas y sus diferentes combinaciones, como tipos de movimientos con saltos o giros, de manera que sigan un orden lógico en relación con la adaptación física del niño.

2.3.2.7. Dimensiones de las habilidades motrices

Las habilidades motrices son aptitudes que posibilitan a los alumnos llevar a cabo movimientos de manera coordinada, controlada y ajustada a diversas circunstancias. Resultan esenciales para el desarrollo físico, social y cognitivo en la educación:

1. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son los movimientos primarios que los alumnos desarrollan en las etapas iniciales de su evolución motora. Estas destrezas forman la base sobre la que se edificarán otras formas

más avanzadas de movimiento y son cruciales para la involucración activa en juegos, deportes y ejercicios físicos.

Se dividen en tres categorías principales: locomotoras (saltar, caminar, correr), no locomotoras (rotar, ampliar, mantener el equilibrio) y manipulativas (arrojar, coger, golpear).

En el ámbito educativo, cultivar estas destrezas ayuda a los alumnos a optimizar su coordinación general, estabilidad, manejo del cuerpo e independencia física, lo cual es fundamental para su salud física y su bienestar emocional.

2. Habilidades motrices genéricas

Las habilidades motrices genéricas son secuencias de movimiento que surgen de la unión de las habilidades fundamentales y facilitan la ejecución de tareas más elaboradas y ajustadas a diferentes situaciones. Estas destrezas son de uso extenso, ya que pueden emplearse en una variedad de labores físicas, deportivas o recreativas. Incorporan actividades tales como correr y golpear un objetivo, saltar y recoger, moverse con coordinación o sincronizar movimientos en una serie.

En la enseñanza de la educación física, la mejora de estas destrezas potencia la flexibilidad motriz del alumno, fomenta el razonamiento innovador al enfrentar dificultades físicas, y alienta una implicación dinámica en actividades grupales o en circuitos de ejercicio, asimismo, contribuyen a fortalecer la confianza en uno mismo y la cooperación.

3. Habilidades motrices específicas

Las habilidades motrices específicas son acciones técnicas definidas que se utilizan en un deporte o actividad física específica. Estas competencias demandan una mayor exactitud, coordinación y dominio, y generalmente se obtienen después de haber perfeccionado las habilidades fundamentales y generales.

Por ejemplo: el dribbling en el fútbol, el tiro en el vóley, el saque en el tenis o el estilo sin restricciones en la natación.

Dentro del ámbito educativo, el desarrollo de estas destrezas ayuda a los alumnos a enfocarse y optimizar su rendimiento en diferentes deportes, cultivar principios como la dedicación y la constancia, y promover una rivalidad constructiva. Además, les brinda la oportunidad

de identificar pasiones deportivas que pueden mantenerse a lo largo de los años.

2.4. Definición de términos básicos

- **Educación física:** el desplazamiento corporal y la práctica de ejercicios para fomentar la salud, el bienestar y el crecimiento completo de las personas. Implica el desarrollo de capacidades motrices, la práctica de actividades físicas y la comprensión del cuerpo humano.
- **Ejercicios físicos:** son ejercicios organizados y programados que buscan potenciar la salud, el estado físico o el rendimiento atlético. Estas pueden abarcar entrenamiento de fuerza, resistencia, flexibilidad y más.
- **Flexibilidad:** es la habilidad de una articulación o conjunto de articulaciones para desplazarse dentro de su rango de movimiento total sin limitaciones. Una adecuada flexibilidad disminuye la probabilidad de lesiones y potencia el rendimiento físico.
- **Fuerza:** es la capacidad de un grupo de músculos o un solo músculos para generar fuerza y vencer una oposición. La fuerza se mide en función de la fuerza más grande (el máximo grado de fuerza que es posible generar) y de la fuerza de resistencia (la destreza de conservar la fuerza a lo largo de un lapso de tiempo).
- **Habilidades motrices básicas:** son las habilidades iniciales del desplazamiento que se obtienen durante la niñez, por ejemplo: andar, correr, saltar, pegar y sostener, es el sustento para el crecimiento de habilidades más complicadas.
- **Habilidades motrices específicas:** son habilidades elaborados y específicos, característicos de ciertos deportes o esfuerzos físicos. Necesitan un elevado grado de destreza y exactitud, como el servicio en tenis, el lanzamiento en baloncesto o un salto mortal hacia atrás.
- **Habilidades motrices genéricas:** se pueden utilizar en diversas actividades y disciplinas deportivas. Entre los ejemplos se encuentran la coordinación, la agilidad, el ritmo y la fuerza/resistencia adaptadas a múltiples situaciones.

- **Habilidades motrices:** posibilitan al organismo ejecutar acciones controladas y efectivas. Abarcan habilidades generales, fundamentales y particulares, y su desarrollo está influenciado por aspectos como la potencia, la resistencia física y la elasticidad.
- **Resistencia:** habilidad del cuerpo para continuar realizando una actividad física a lo largo de un periodo extenso de manera sin embargo no fatigarse. Se extiende a la resistencia cardiovascular (aptitud del sistema cardiovascular) y a la resistencia muscular (aptitud del sistema muscular).

2.5. Hipótesis de la investigación

2.5.1. Hipótesis general

Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

2.5.2. Hipótesis específicas

- Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

2.6. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
EJERCICIOS FÍSICOS	• Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo sostenido en carrera continua. • Capacidad para mantener esfuerzo físico sin fatiga. • Ritmo respiratorio durante el ejercicio prolongado. 	Ítems
	• Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para levantar o empujar objetos. 	Ítems

	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza aplicada en ejercicios de tracción o empuje. • Número de repeticiones con peso corporal. • Alcance en prueba de flexión del tronco hacia adelante. • Amplitud de movimiento en articulaciones principales. • Capacidad de estiramiento sin dolor ni resistencia excesiva. 	Ítems
HABILIDADES MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices básicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación en caminar, correr, saltar. • Equilibrio al desplazarse o detenerse. • Control del cuerpo en actividades de desplazamiento. 	Ítems
	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices genéricas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio de desplazamientos en circuitos motores. • Precisión en lanzamientos y recepciones. • Coordinación óculo-manual y óculo-pédica. 	Ítems
	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices específicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de movimientos propios de un deporte o juego. • Aplicación de técnicas en actividades físicas organizadas. • Respuesta motora ante estímulos tácticos o estratégicos 	Ítems

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. Diseño metodológico

Este tipo de investigación no es experimental debido a que no se efectúan alteraciones en las variables, es de tipo transversal ya que se recolectan datos en su estado actual y es correlacional ya que busca establecer la influencia entre las variables.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La investigación actual, el número total de participantes alcanzó a 26 alumnos de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauo de los Santos Camones”- Huacho.

3.2.2. Muestra

Se llevó a cabo un muestreo accesible y no probabilístico con el fin de ofrecer a los estudiantes de quinto grado de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauo de los Santos Camones” la posibilidad de ser el foco de estudio para el investigador.

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

Se empleó un formulario para obtener información acerca de las variables en estudio. Se define como un grupo de métodos que los investigadores aplican para reunir datos de una muestra de investigación, implementados de manera sistemática y por escrito para registrar las opiniones sobre lo que se llevará a cabo en una población específica.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

El método empleado en esta investigación consistió en un cuestionario que contenía 18 preguntas. Esta encuesta facilita la evaluación de los valores previamente establecidos desde el punto de vista del estudiante y proporciona tres opciones para cada interrogante (nunca, a veces, siempre).

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Al emplear las herramientas elaboradas en este estudio, fueron capaces de generar de manera ágil tablas y gráficos estadísticos a través de SPSS versión 26, que se utilizó para el análisis de datos.

CAPITULO IV

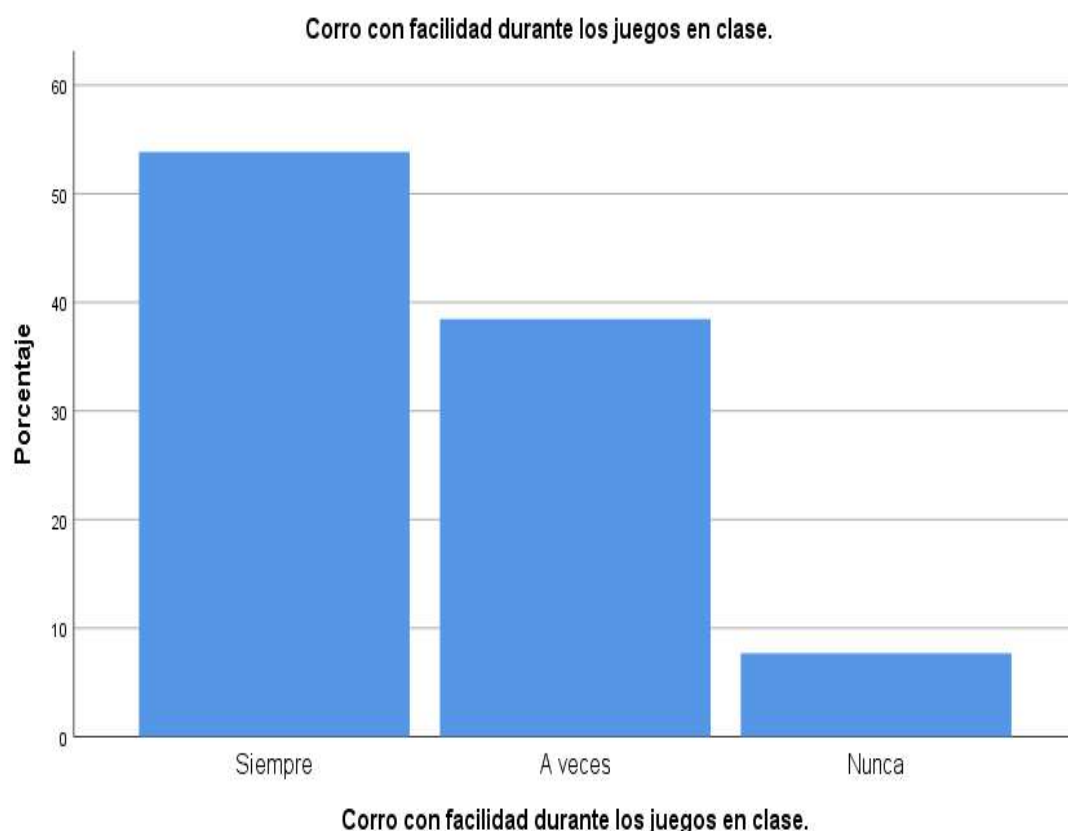
RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

La recolección de información con estudiantes de quinto grado empleando el método seleccionado ha producido los resultados siguientes:

Tabla 1: Corro con facilidad durante los juegos en clase.

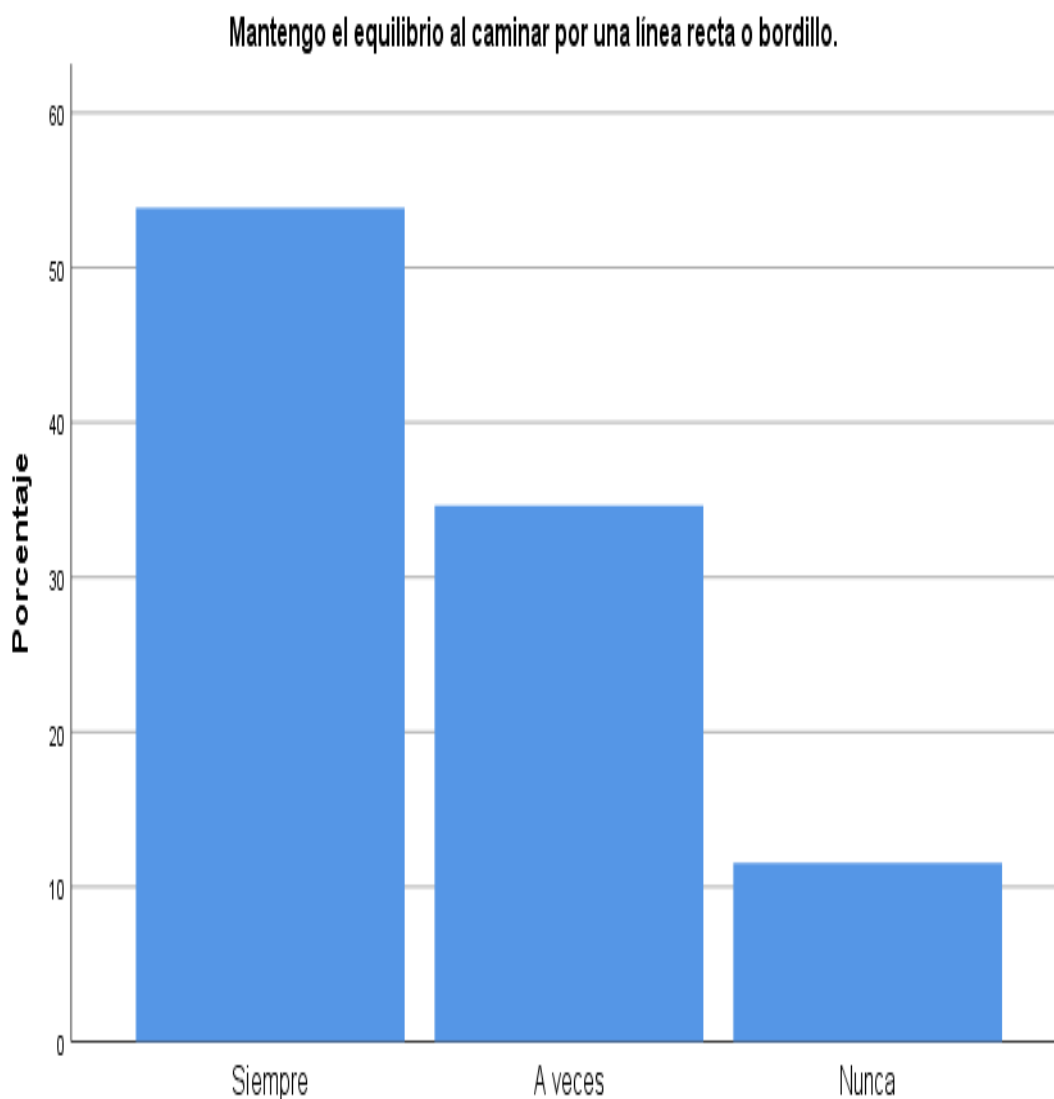
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	10	38,5	38,5	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	



De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre corren con facilidad durante los juegos en clase, el 38,5% respondieron que a veces corren con facilidad durante los juegos en clase y el 7,7% respondieron que nunca corren con facilidad durante los juegos en clase.

Tabla 2: Mantengo el equilibrio al caminar por una línea recta o bordillo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	9	34,6	34,6	88,5
	Nunca	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

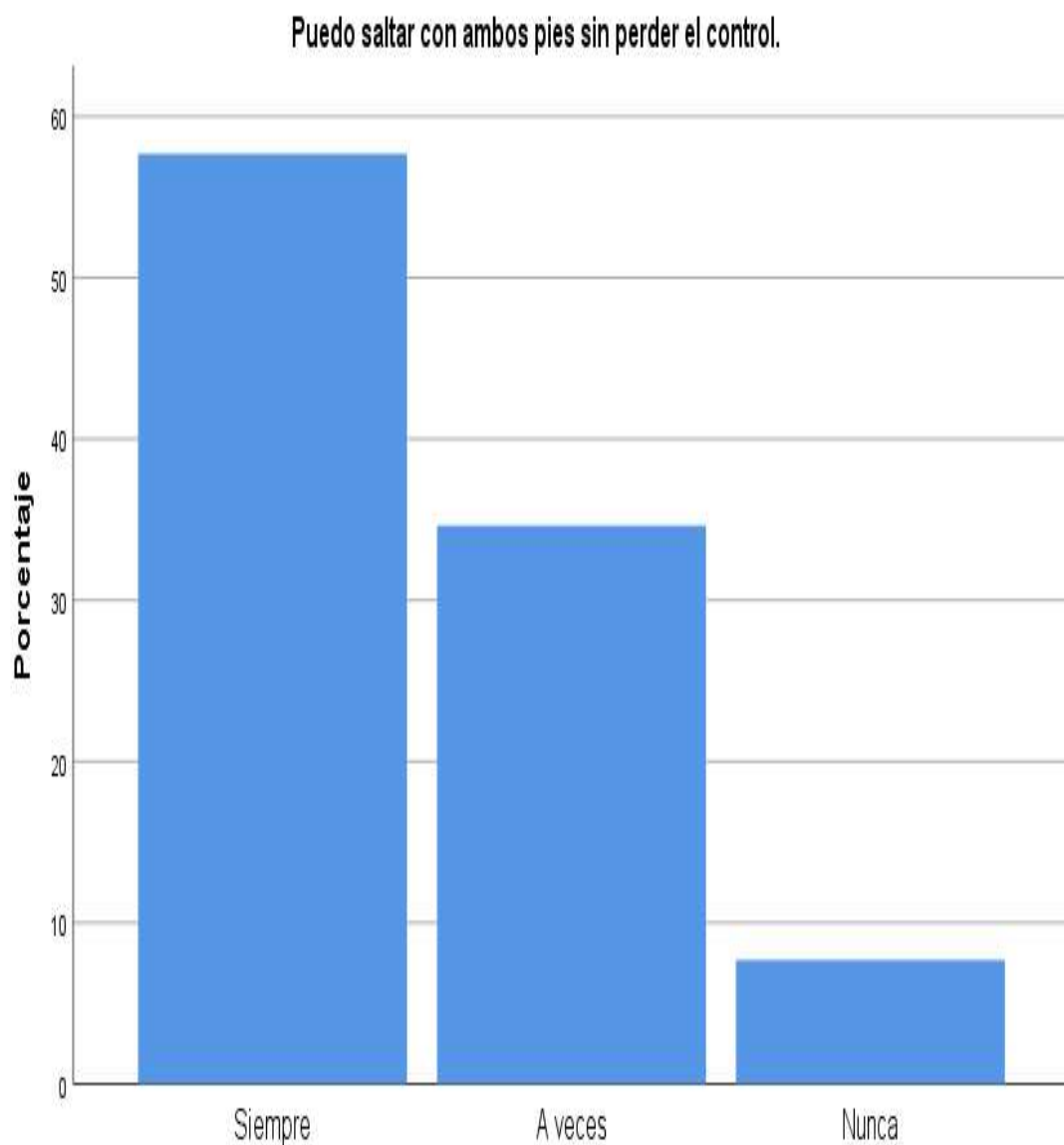


Mantengo el equilibrio al caminar por una línea recta o bordillo.

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre mantienen el equilibrio al caminar por una línea recta o bordillo, el 34,6% respondieron que a veces mantienen el equilibrio al caminar por una línea recta o bordillo y el 11,5% respondieron que nunca mantienen el equilibrio al caminar por una línea recta o bordillo.

Tabla 3: Puedo saltar con ambos pies sin perder el control.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	15	57,7	57,7	57,7
	A veces	9	34,6	34,6	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

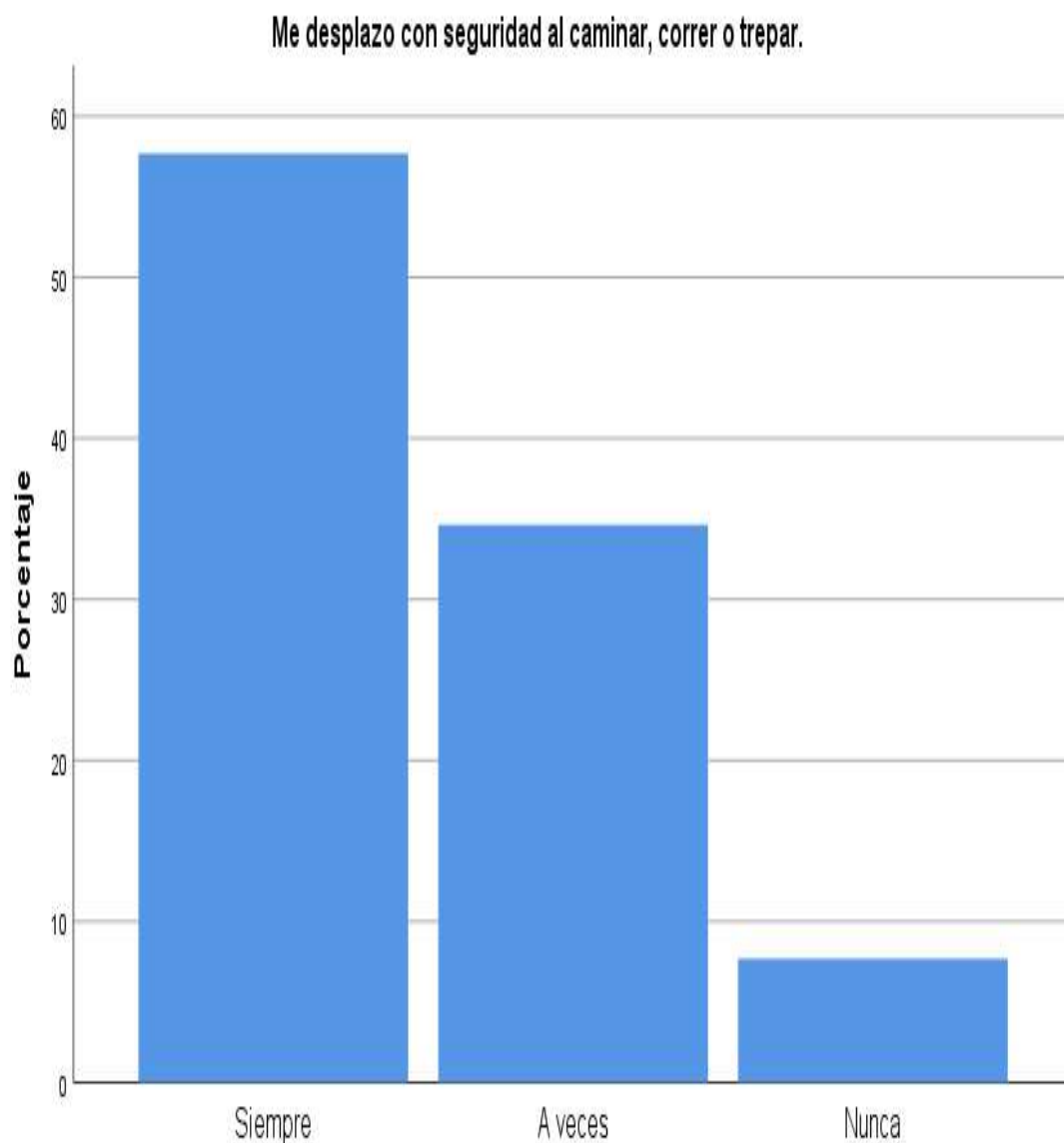


Puedo saltar con ambos pies sin perder el control.

De los 26 estudiantes encuestados, el 57,7% respondieron que siempre pueden saltar con ambos pies sin perder el control, el 34,6% respondieron que a veces pueden saltar con ambos pies sin perder el control y el 7,7% respondieron que nunca pueden saltar con ambos pies sin perder el control.

Tabla 4: Me desplazo con seguridad al caminar, correr o trepar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	15	57,7	57,7	57,7
	A veces	9	34,6	34,6	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

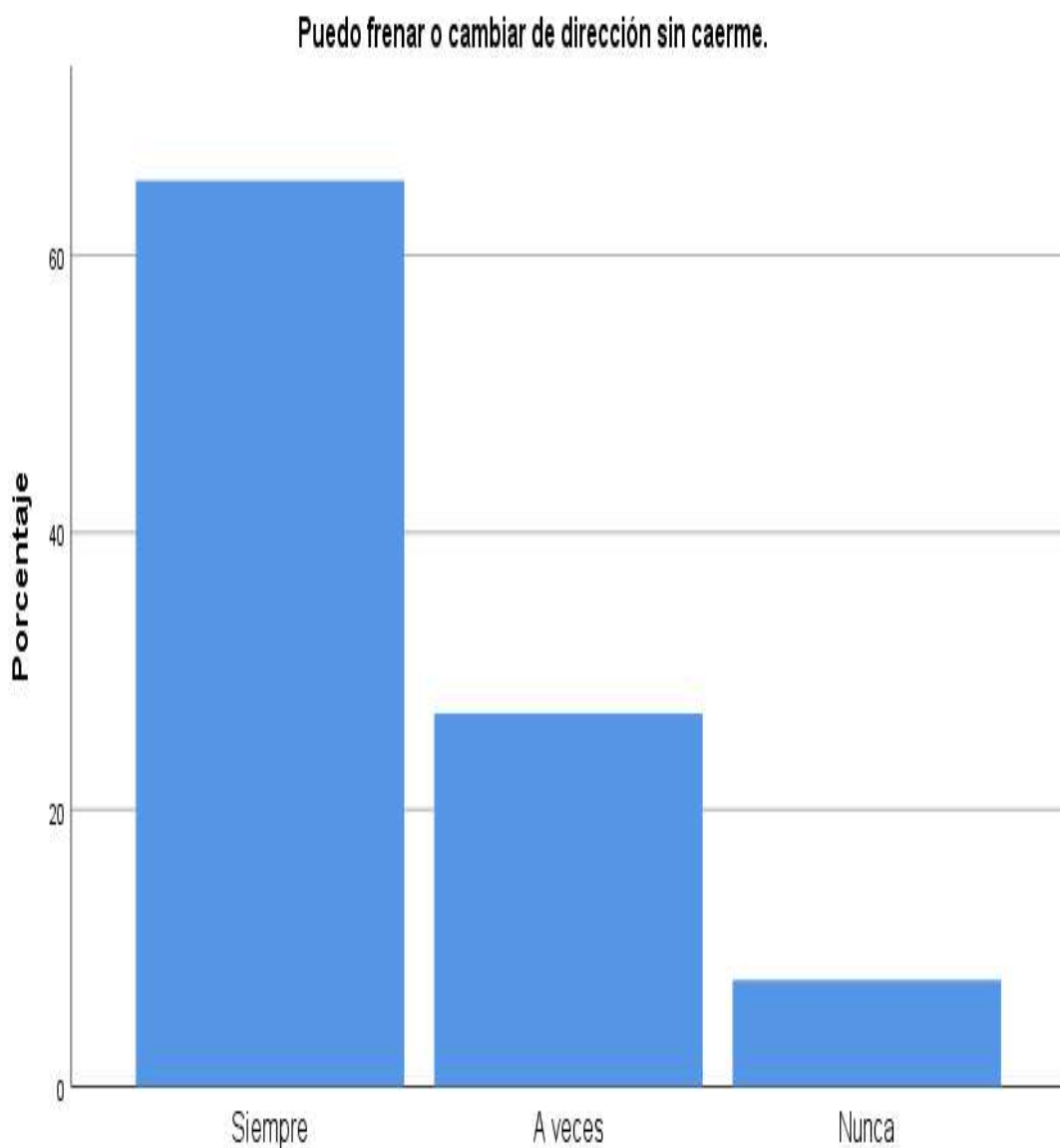


Me desplazo con seguridad al caminar, correr o trepar.

De los 26 estudiantes encuestados, el 57,7% respondieron que siempre se desplazan con seguridad al caminar, correr o trepar, el 34,6% respondieron que a veces se desplazan con seguridad al caminar, correr o trepar y el 7,7% respondieron que nunca se desplazan con seguridad al caminar, correr o trepar.

Tabla 5: Puedo frenar o cambiar de dirección sin caerme.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	17	65,4	65,4	65,4
	A veces	7	26,9	26,9	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

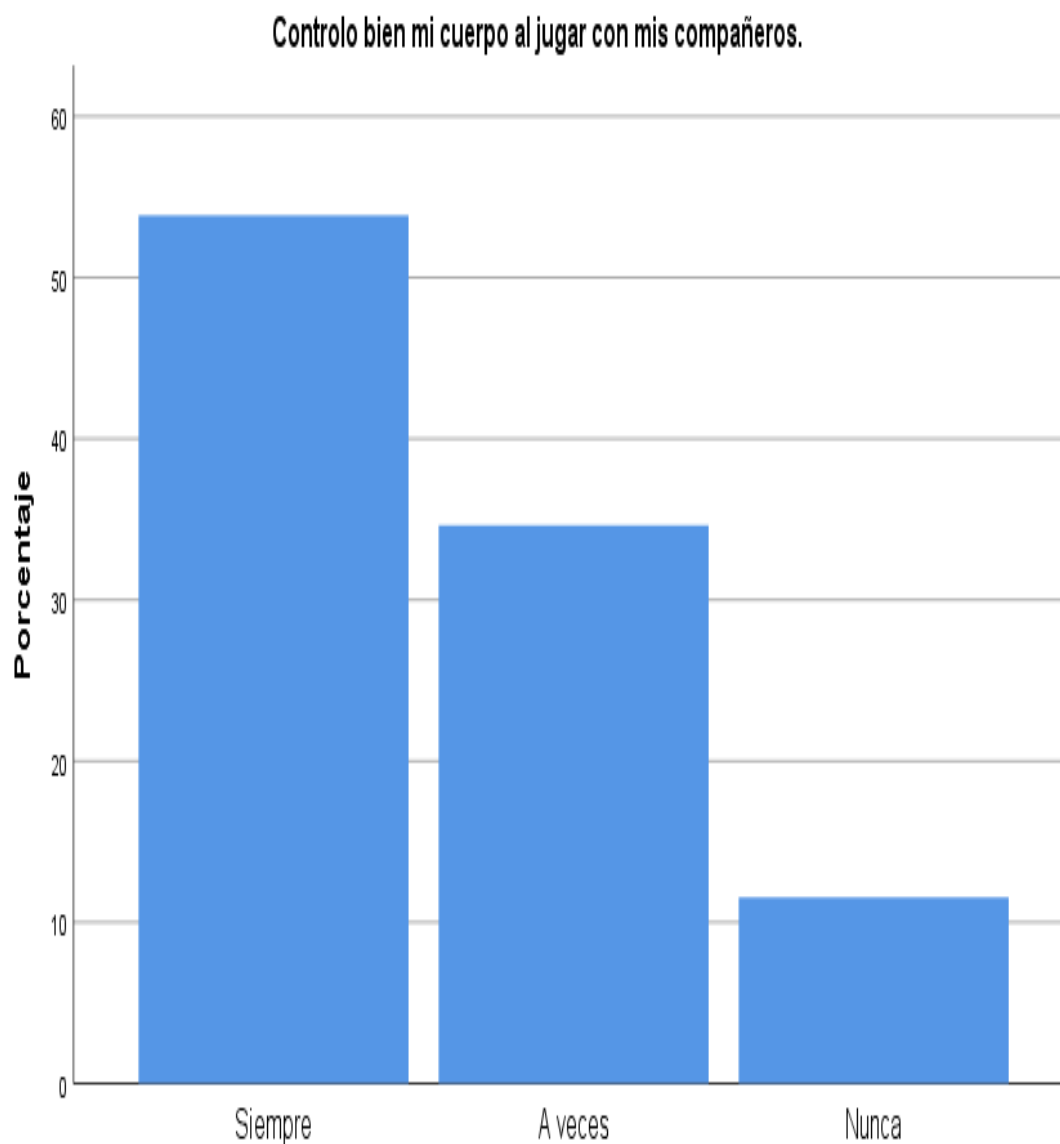


Puedo frenar o cambiar de dirección sin caerme.

De los 26 estudiantes encuestados, el 65,4% respondieron que siempre pueden frenar o cambiar de dirección sin caerse, el 26,9% respondieron que a veces pueden frenar o cambiar de dirección sin caerse y el 7,7% respondieron que nunca pueden frenar o cambiar de dirección sin caerse.

Tabla 6: Controlo bien mi cuerpo al jugar con mis compañeros.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	9	34,6	34,6	88,5
	Nunca	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

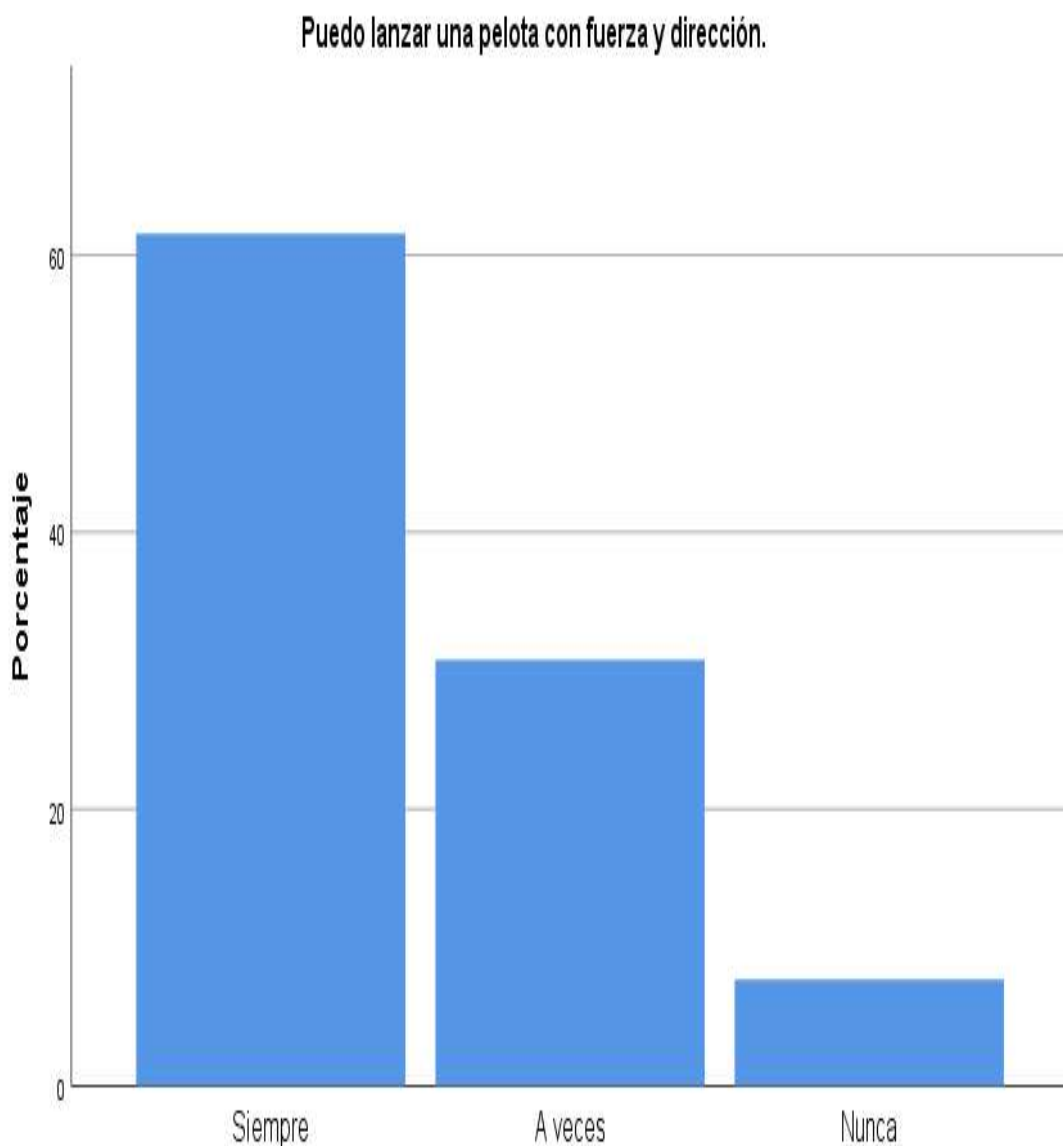


Controlo bien mi cuerpo al jugar con mis compañeros.

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre controlan bien su cuerpo al jugar con sus compañeros, el 34,6% respondieron que a veces controlan bien su cuerpo al jugar con sus compañeros y el 11,5% respondieron que nunca controlan bien su cuerpo al jugar con sus compañeros.

Tabla 7: Puedo lanzar una pelota con fuerza y dirección.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	16	61,5	61,5	61,5
	A veces	8	30,8	30,8	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

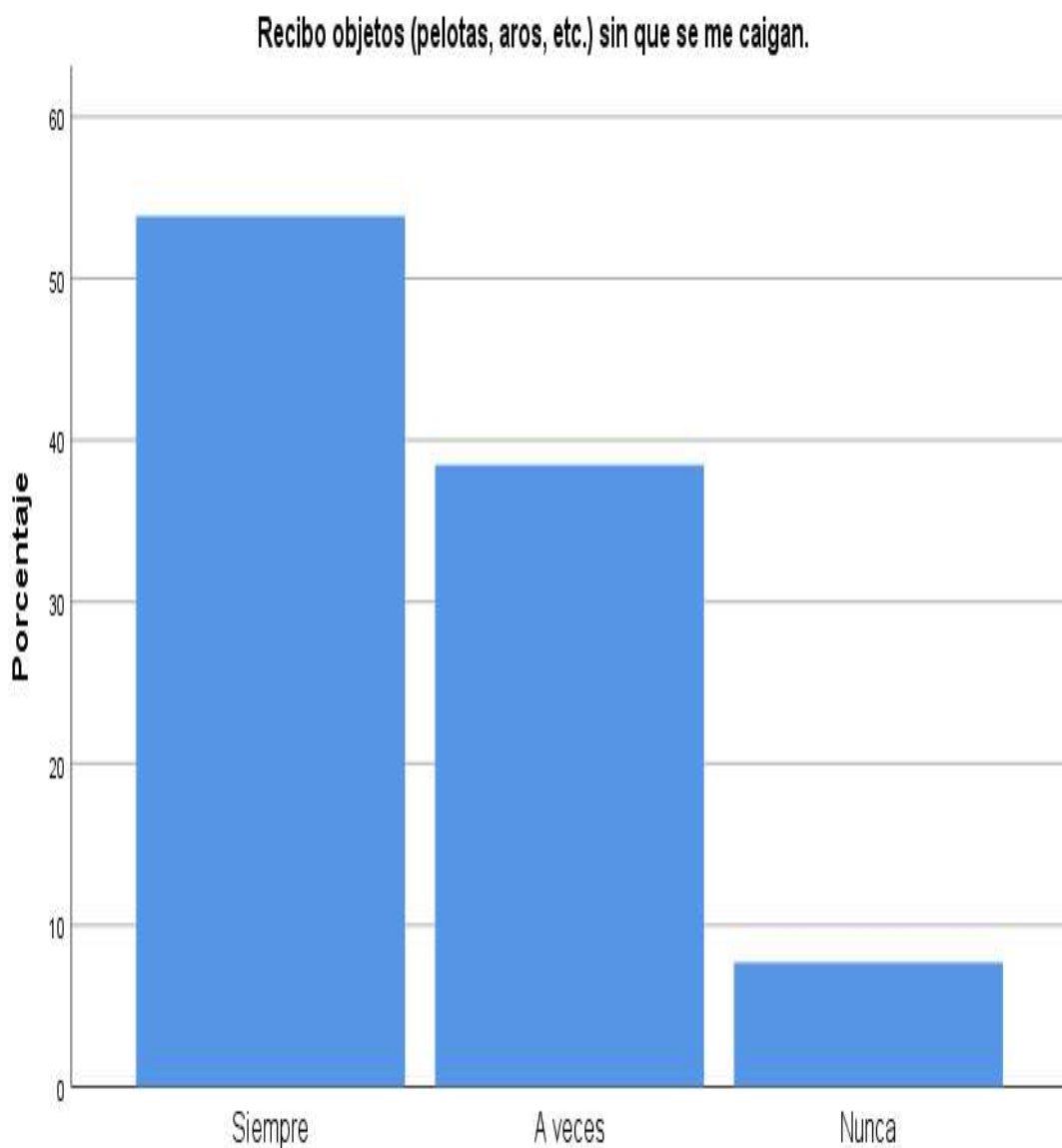


Puedo lanzar una pelota con fuerza y dirección.

De los 26 estudiantes encuestados, el 61,5% respondieron que siempre pueden lanzar una pelota con fuerza y dirección, el 30,8% respondieron que a veces pueden lanzar una pelota con fuerza y dirección y el 7,7% respondieron que nunca pueden lanzar una pelota con fuerza y dirección.

Tabla 8: Recibo objetos (pelotas, aros, etc.) sin que se me caigan.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	10	38,5	38,5	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

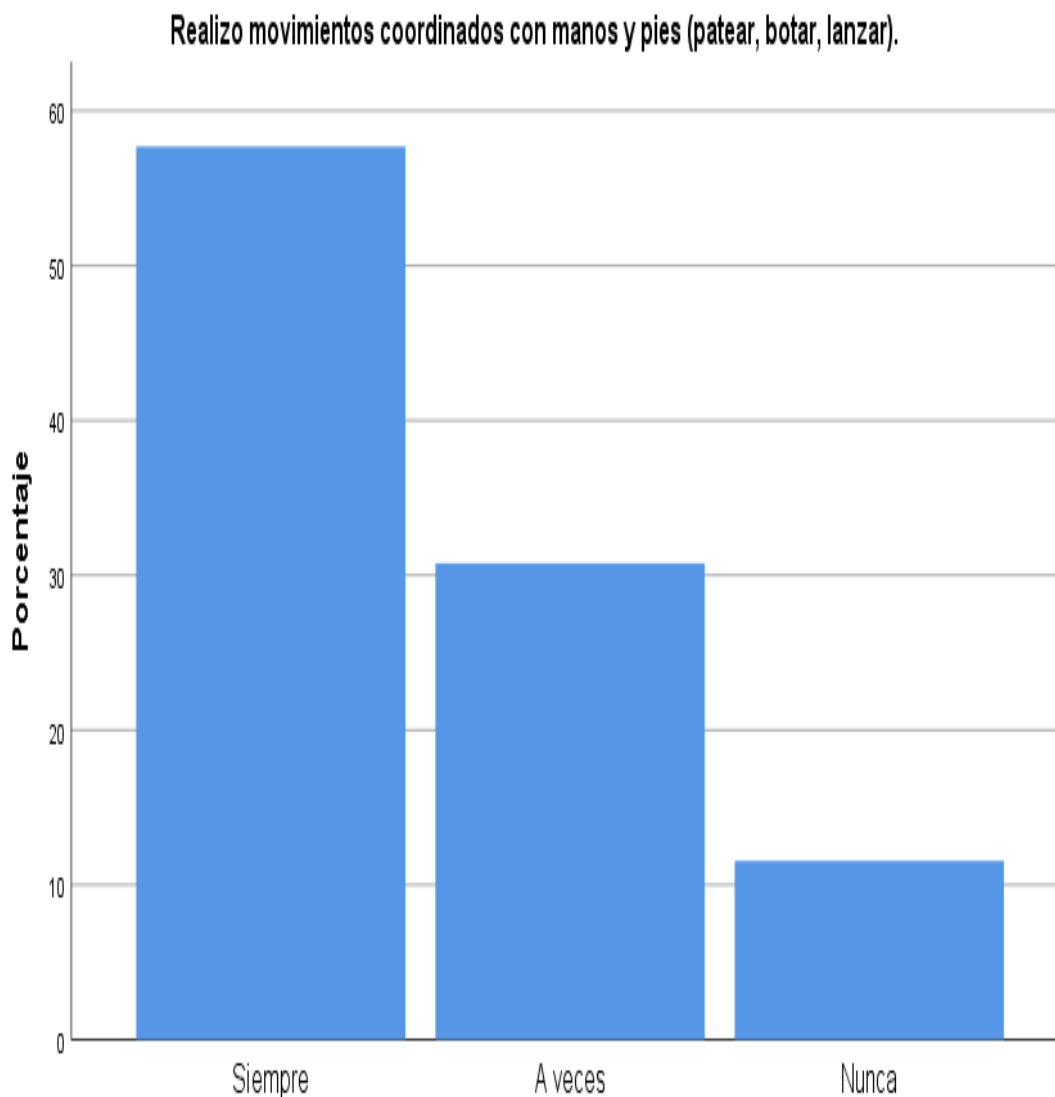


Recibo objetos (pelotas, aros, etc.) sin que se me caigan.

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre reciben objetos (pelotas, aros, etc.) sin que se les caigan, el 38,5% respondieron que a veces reciben objetos (pelotas, aros, etc.) sin que se les caigan y el 7,7% respondieron que nunca reciben objetos (pelotas, aros, etc.) sin que se les caigan.

Tabla 9: Realizo movimientos coordinados con manos y pies (patear, botar, lanzar).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	15	57,7	57,7	57,7
	A veces	8	30,8	30,8	88,5
	Nunca	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

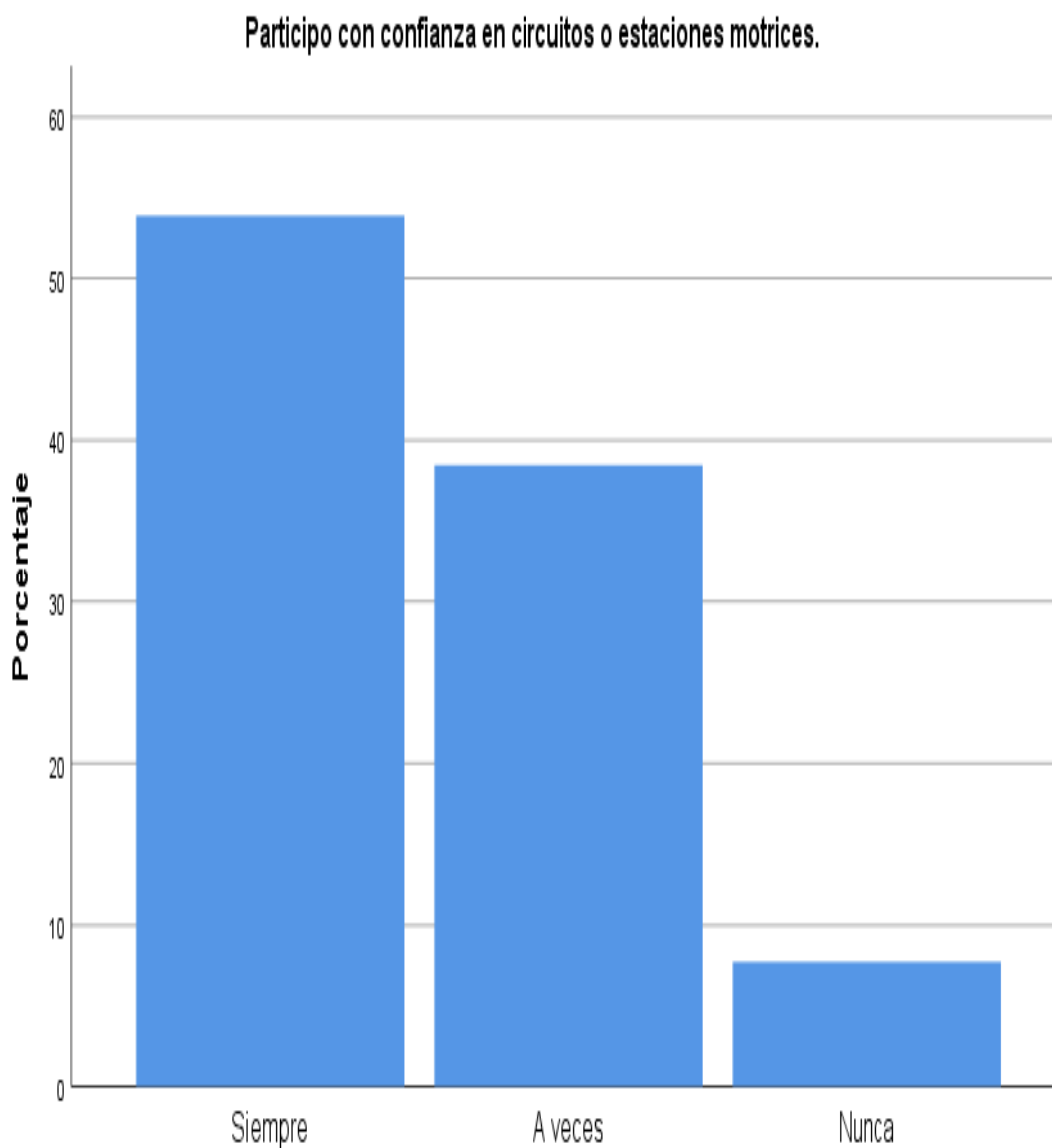


Realizo movimientos coordinados con manos y pies (patear, botar, lanzar).

De los 26 estudiantes encuestados, el 57,7% respondieron que siempre realizan movimientos coordinados con manos y pies (patear, botar, lanzar), el 30,8% respondieron que a veces realizan movimientos coordinados con manos y pies (patear, botar, lanzar) y el 11,5% respondieron que nunca realizan movimientos coordinados con manos y pies (patear, botar, lanzar).

Tabla 10: Participo con confianza en circuitos o estaciones motrices.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	10	38,5	38,5	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

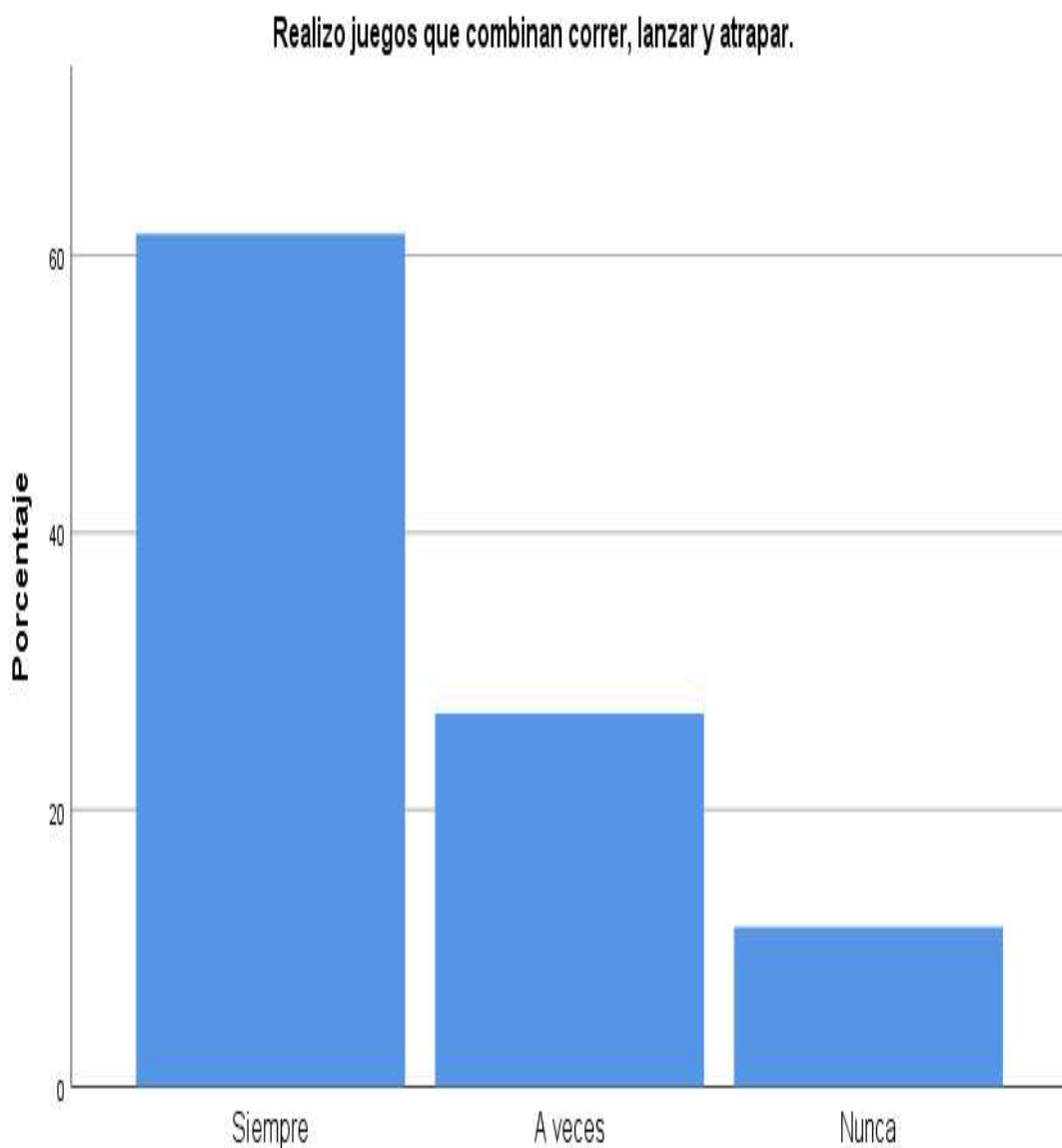


Participo con confianza en circuitos o estaciones motrices.

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre participan con confianza en circuitos o estaciones motrices, el 38,5% respondieron que a veces participan con confianza en circuitos o estaciones motrices y el 7,7% respondieron que nunca participan con confianza en circuitos o estaciones motrices.

Tabla 11: Realizo juegos que combinan correr, lanzar y atrapar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	16	61,5	61,5	61,5
	A veces	7	26,9	26,9	88,5
	Nunca	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

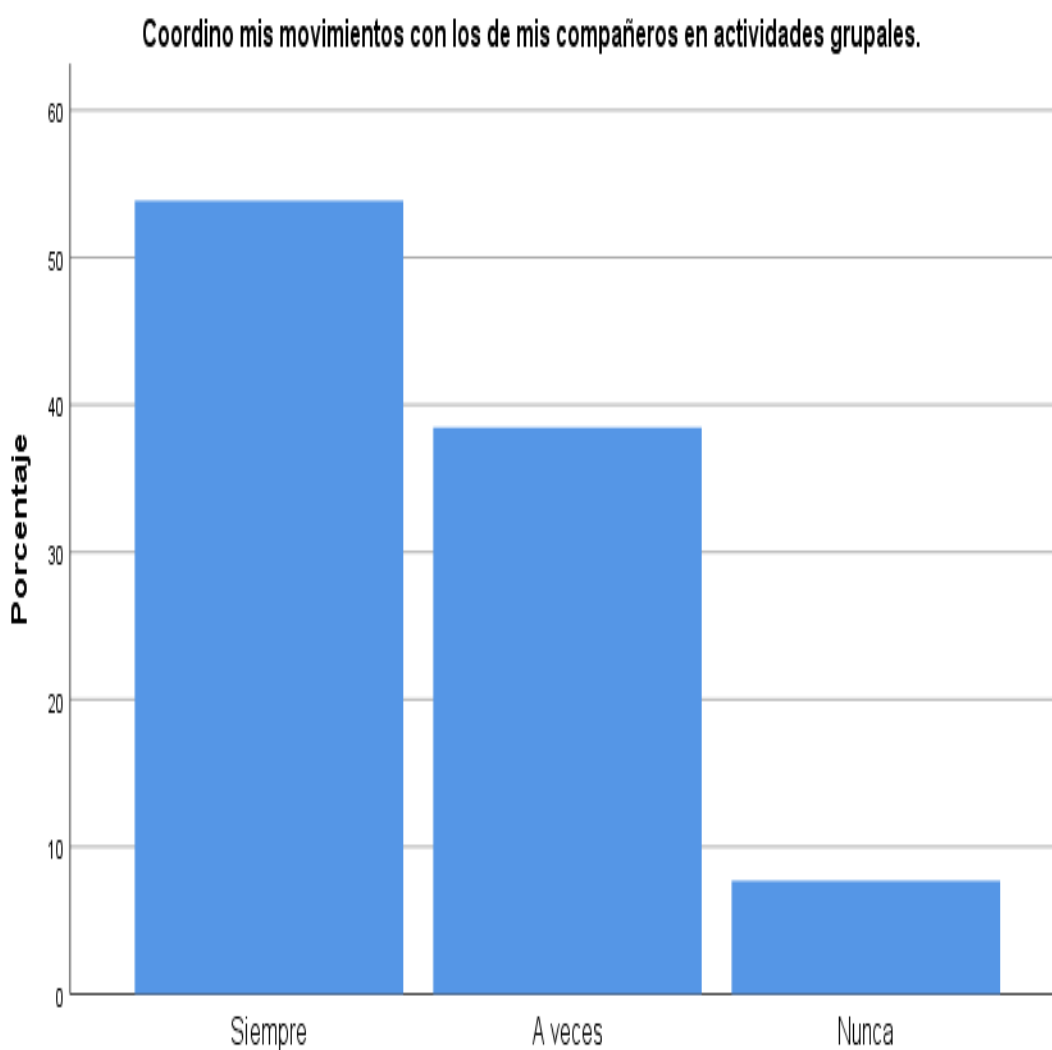


Realizo juegos que combinan correr, lanzar y atrapar.

De los 26 estudiantes encuestados, el 61,5% respondieron que siempre realizan juegos que combinan correr, lanzar y atrapar, el 26,9% respondieron que a veces realizan juegos que combinan correr, lanzar y atrapar y el 11,5% respondieron que nunca realizan juegos que combinan correr, lanzar y atrapar.

Tabla 12: Coordino mis movimientos con los de mis compañeros en actividades grupales.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	10	38,5	38,5	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

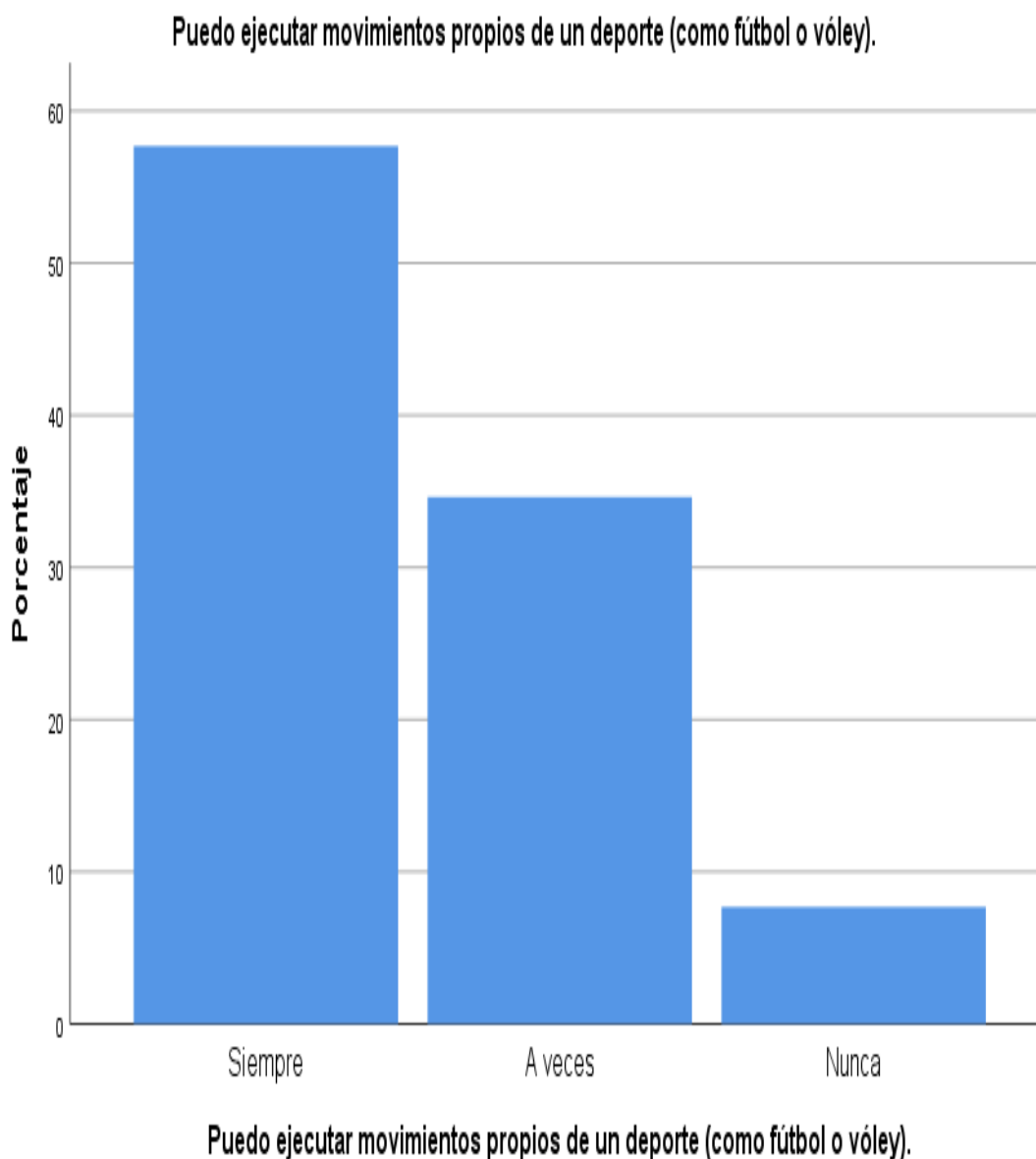


Coordino mis movimientos con los de mis compañeros en actividades grupales.

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre coordinan sus movimientos con los de sus compañeros en actividades grupales, el 38,5% respondieron que a veces coordinan sus movimientos con los de sus compañeros en actividades grupales y el 7,7% respondieron que nunca coordinan sus movimientos con los de sus compañeros en actividades grupales.

Tabla 13: Puedo ejecutar movimientos propios de un deporte (como fútbol o vóley).

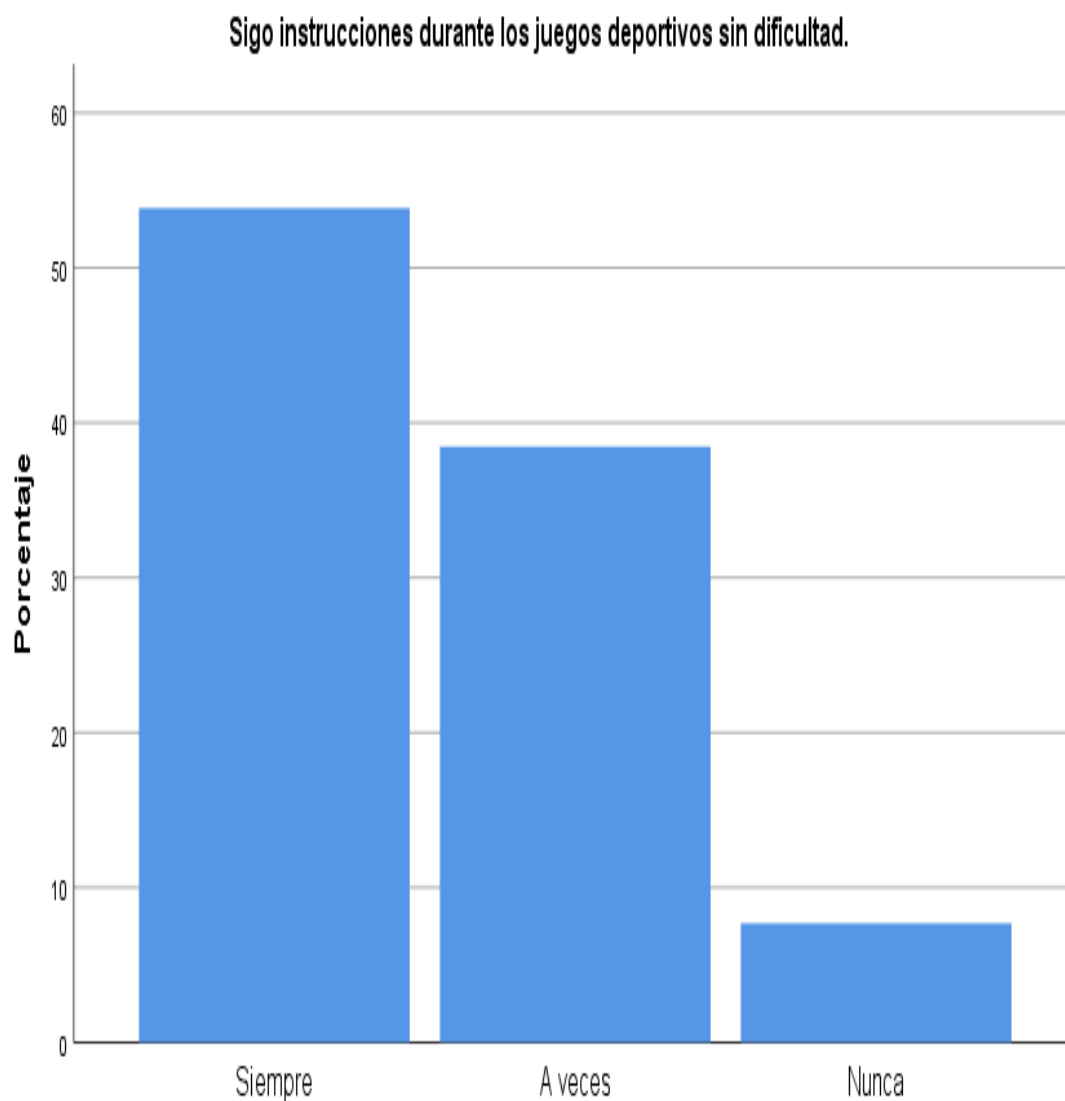
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	15	57,7	57,7	57,7
	A veces	9	34,6	34,6	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	



De los 26 estudiantes encuestados, el 57,7% respondieron que siempre pueden ejecutar movimientos propios de un deporte (como fútbol o vóley), el 34,6% respondieron que a veces pueden ejecutar movimientos propios de un deporte (como fútbol o vóley) y el 7,7% respondieron que nunca pueden ejecutar movimientos propios de un deporte (como fútbol o vóley).

Tabla 14: Sigo instrucciones durante los juegos deportivos sin dificultad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	10	38,5	38,5	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

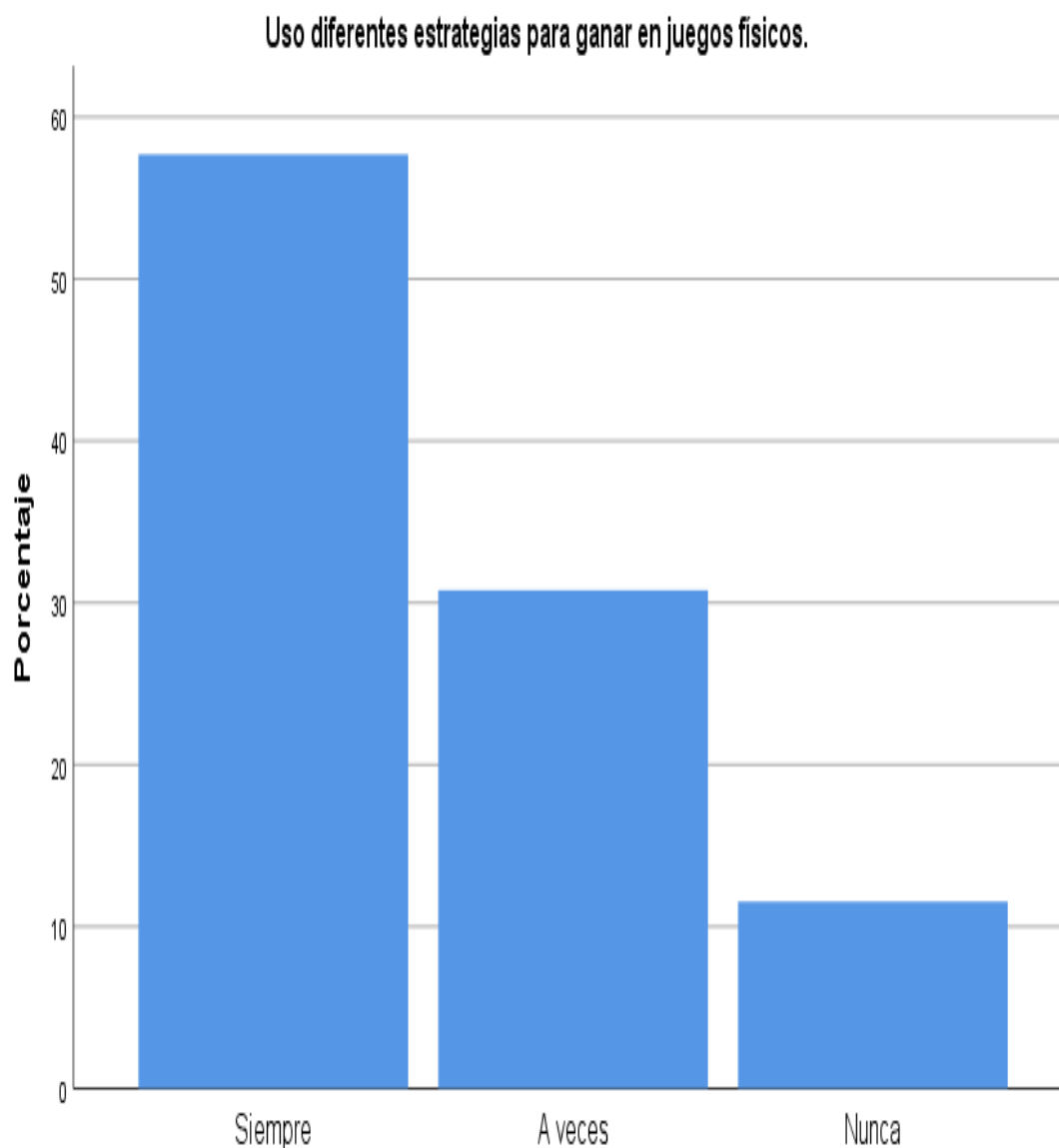


Sigo instrucciones durante los juegos deportivos sin dificultad.

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre siguen instrucciones durante los juegos deportivos sin dificultad, el 38,5% respondieron que a veces siguen instrucciones durante los juegos deportivos sin dificultad y el 7,7% respondieron que nunca siguen instrucciones durante los juegos deportivos sin dificultad.

Tabla 15: Uso diferentes estrategias para ganar en juegos físicos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	15	57,7	57,7	57,7
	A veces	8	30,8	30,8	88,5
	Nunca	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

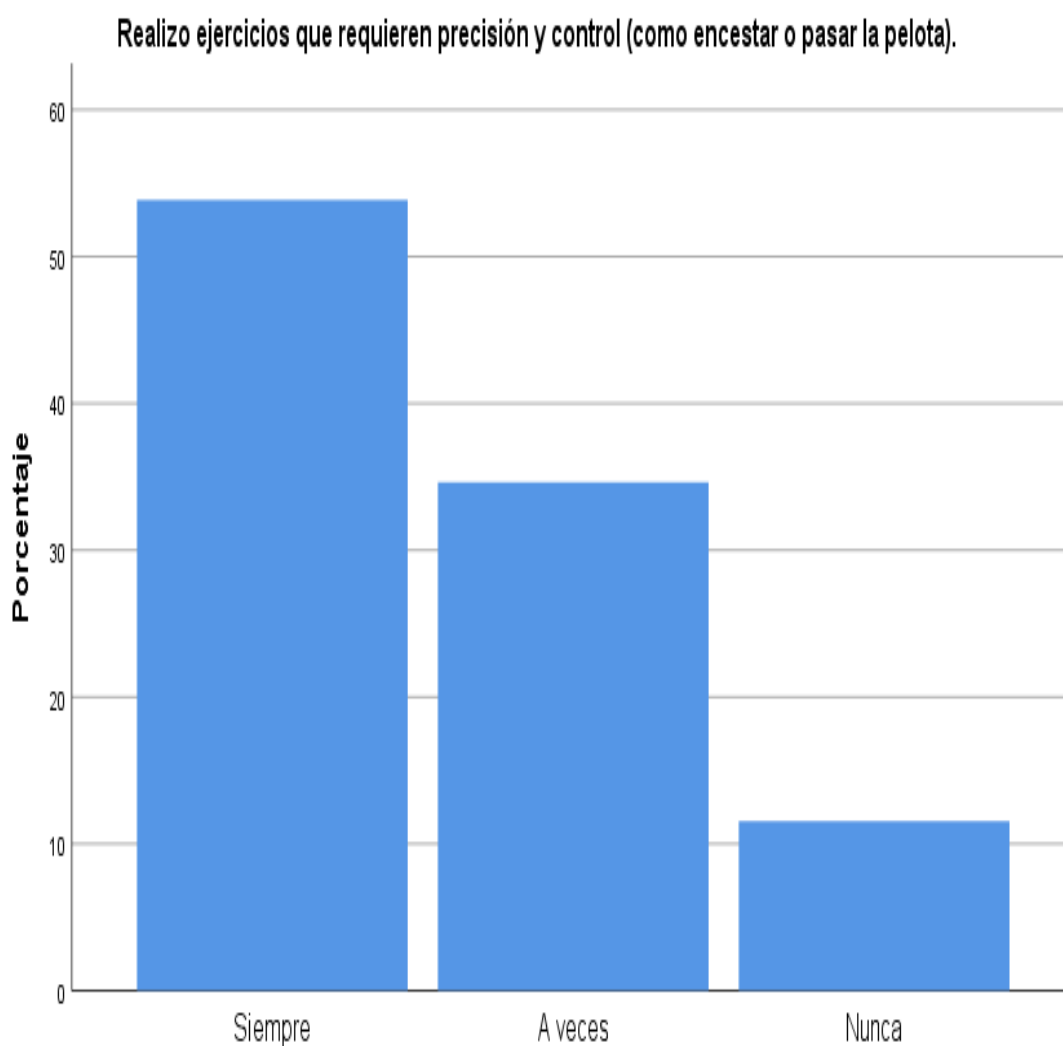


Uso diferentes estrategias para ganar en juegos físicos.

De los 26 estudiantes encuestados, el 57,7% respondieron que siempre usan diferentes estrategias para ganar en juegos físicos, el 30,8% respondieron que a veces usan diferentes estrategias para ganar en juegos físicos y el 11,5% respondieron que nunca usan diferentes estrategias para ganar en juegos físicos.

Tabla 16: Realizo ejercicios que requieren precisión y control (como encestar o pasar la pelota).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	9	34,6	34,6	88,5
	Nunca	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

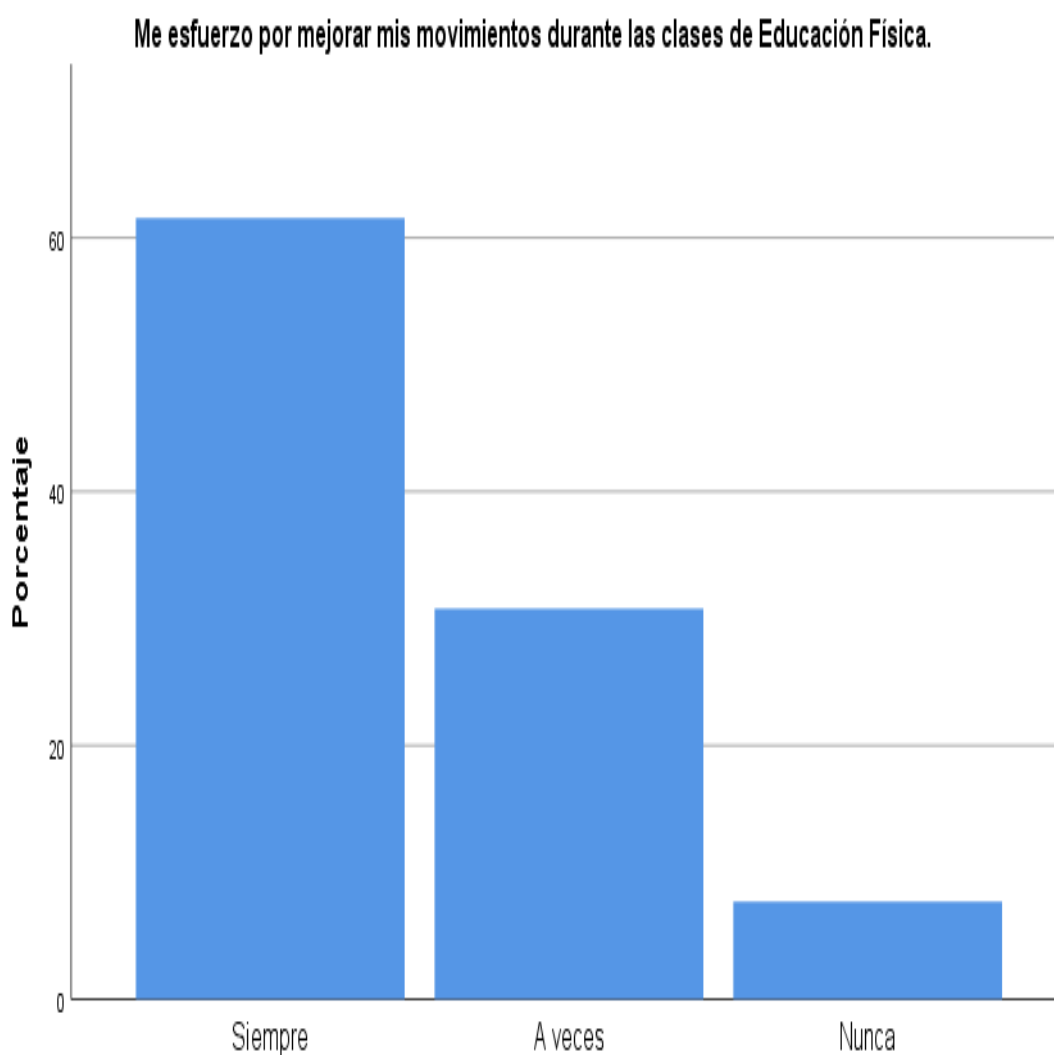


Realizo ejercicios que requieren precisión y control (como encestar o pasar la pelota).

De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre realizan ejercicios que requieren precisión y control (como encestar o pasar la pelota), el 34,6% respondieron que a veces realizan ejercicios que requieren precisión y control (como encestar o pasar la pelota) y el 11,5% respondieron que nunca realizan ejercicios que requieren precisión y control (como encestar o pasar la pelota).

Tabla 17: Me esfuerzo por mejorar mis movimientos durante las clases de Educación Física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	16	61,5	61,5	61,5
	A veces	8	30,8	30,8	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

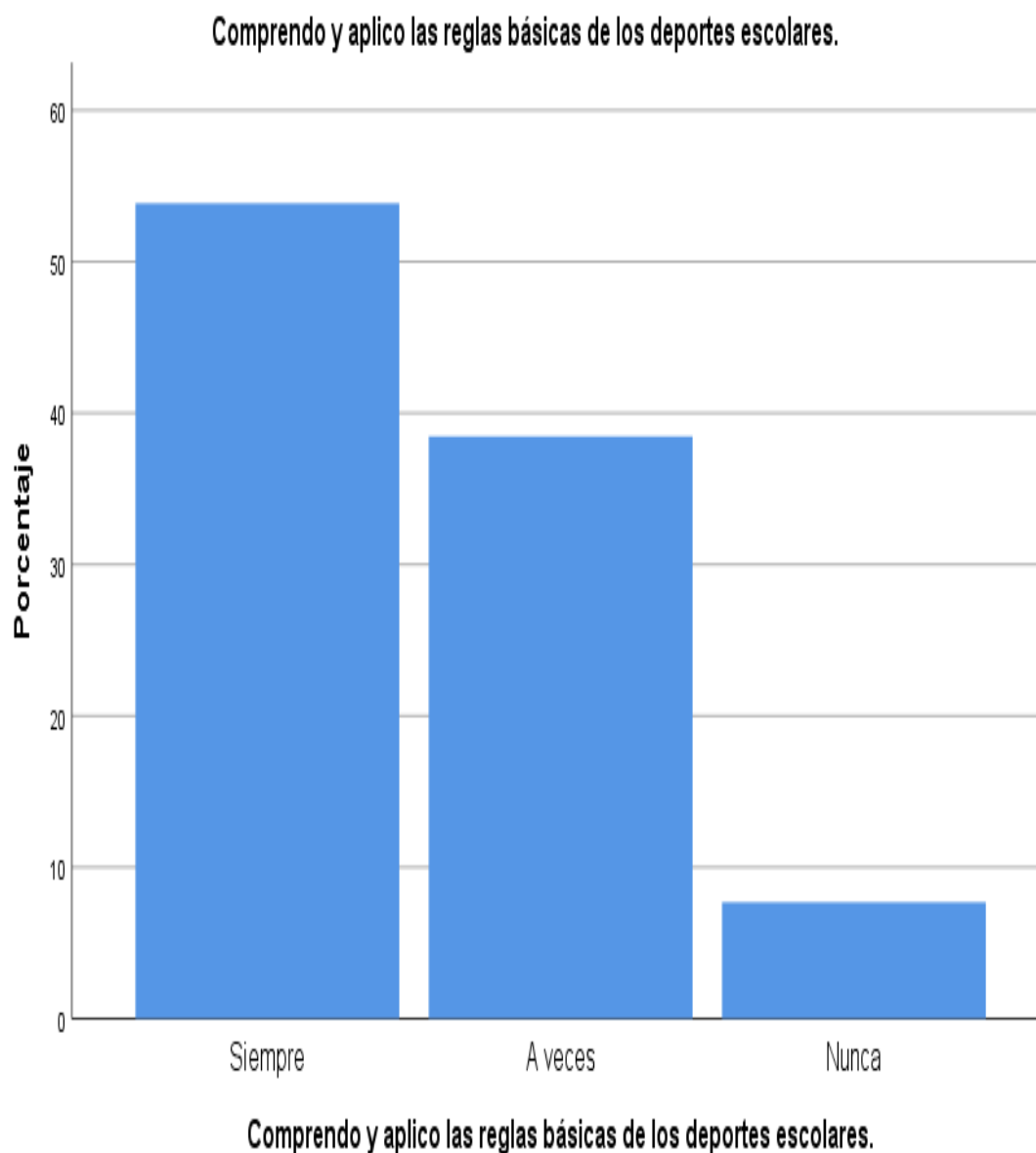


Me esfuerzo por mejorar mis movimientos durante las clases de Educación Física.

De los 26 estudiantes encuestados, el 61,5% respondieron que siempre se esfuerzan por mejorar sus movimientos durante las clases de Educación Física, el 30,8% respondieron que a veces se esfuerzan por mejorar sus movimientos durante las clases de Educación Física y el 7,7% respondieron que nunca se esfuerzan por mejorar sus movimientos durante las clases de Educación Física.

Tabla 18: Comprendo y aplico las reglas básicas de los deportes escolares.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	53,8	53,8	53,8
	A veces	10	38,5	38,5	92,3
	Nunca	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	



De los 26 estudiantes encuestados, el 53,8% respondieron que siempre comprenden y aplican las reglas básicas de los deportes escolares, el 38,5% respondieron que a veces comprenden y aplican las reglas básicas de los deportes escolares y el 7,7% respondieron que nunca comprenden ni aplican las reglas básicas de los deportes escolares.

4.2. Contratación de hipótesis

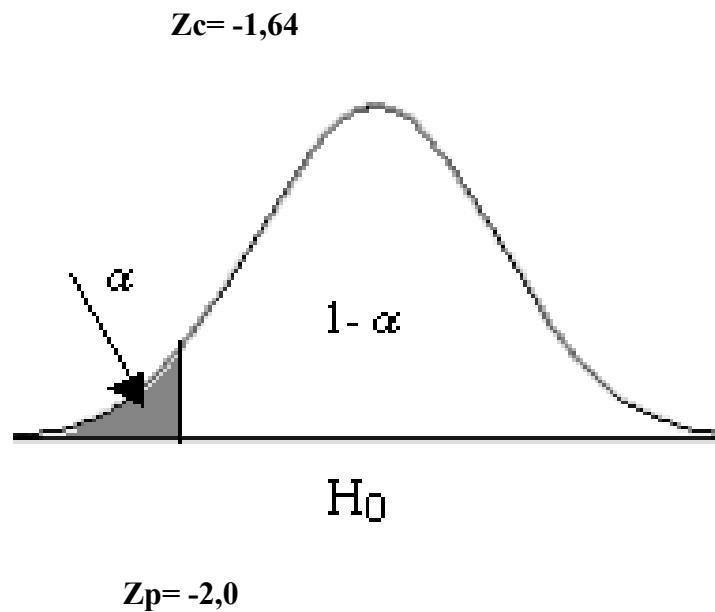
Paso 1:

H₀: Los ejercicios físicos no influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

H₁: Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

Paso 2: $\alpha=5\%$

Paso 3:



Paso 4:

Decisión: Se rechaza H_0

Conclusión: Se pudo comprobar que los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”- Huacho, 2024.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

Con base en los resultados alcanzados, aceptamos la hipótesis general de que: Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”-Huacho, 2024.

Los hallazgos están conectados con lo que sostiene Mina (2024), quien en su investigación identificó que: Los componentes de métodos educativos para estimular la motricidad en alumnos de educación básica, intermedia y superior en el ámbito de Educación Física, han sido respaldados por algunos especialistas que han conducido los talleres, así como por la profesora investigadora, que ha llevado a cabo programas de capacitación en educación física. Asimismo, estos hallazgos se vinculan con el análisis de Pérez (2022), quien concluyó que: Uno de los elementos esenciales para los educadores en Educación Física es la importancia de trabajar y afinar las destrezas motoras básicas durante la infancia. Esto establece bases motoras que son cruciales para la práctica deportiva y las tareas cotidianas, siendo indispensable ser hábil y mantenerse activo.

No obstante, con respecto al análisis de Quispe y Quispe (2024), al igual que en lo expuesto por Flores (2021), se concluyó que: las habilidades motoras y las capacidades físicas influyen de manera equivalente en la implicación de los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria en el deporte de voleibol. Esto sugiere que es crucial revisar las tácticas laborales para lograr un avance constante. Es esencial desarrollar las habilidades motoras básicas desde la niñez, ya que esto permite un mejor manejo del cuerpo en relación con el ambiente y las actividades que llevan a cabo. Así, pueden expresar su creatividad a través del movimiento, siendo la realización de acciones físicas un impulso para el crecimiento cognitivo de los alumnos.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- Se confirmó que los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”, destacando que la realización regular y estructurada de actividades físicas facilita notables avances en la coordinación, control del cuerpo, agilidad y equilibrio de los estudiantes. Estas mejoras no solo benefician su rendimiento en deportes y ejercicios físicos, sino que también influyen de manera positiva en su desarrollo total, al aumentar su autoestima, autodisciplina y habilidades para trabajar en equipo.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”, como correr, saltar, caminar, desplazarse y mantener el equilibrio, estas habilidades son esenciales en la etapa escolar, ya que forman la base del crecimiento motor en los niños. Participar en juegos y ejercicios físicos apropiados ayuda a los estudiantes a reforzar su conciencia corporal, aumentar su confianza en sus movimientos y perfeccionar su rendimiento en tareas escolares diarias y de ocio.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauro de los Santos Camones”, mediante actividades como lanzar, atrapar, patear, botar y coordinar movimientos. Estas capacidades, que unen diversas habilidades fundamentales, son cruciales para realizar tareas más sofisticadas. Los alumnos que participan de manera continua en actividades físicas estructuradas presentan una mejor coordinación visomotora y corporal, lo que les facilita desempeñarse con mayor eficacia en juegos en grupo, circuitos de motricidad y deportes de base.
- Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel

Ildauro de los Santos Camones”, debido a que están vinculadas de manera directa con deportes, técnicas o competiciones reglamentadas. A través de la práctica de actividades guiadas y juegos modificados, los alumnos consiguen mejorar su exactitud, rapidez de respuesta y habilidades técnicas en disciplinas como el fútbol, el vóley y otros deportes en el ámbito escolar. Asimismo, fomentan conductas positivas, tales como el respeto por las normas, el trabajo en equipo y la constancia, aspectos clave en su desarrollo físico y personal.

6.2. Recomendaciones

- Se recomienda establecer un plan organizado de ejercicio en las escuelas, que incluya prácticas diseñadas para el avance gradual de destrezas motrices fundamentales, como la carrera, el salto, el lanzamiento y el equilibrio. Este plan debe ser adecuado a las diferentes edades y habilidades de los alumnos, fomentando su participación activa y segura.
- Promover la utilización de juegos educativos y actividades recreativas que estén incorporadas al plan de estudios, con el objetivo de potenciar las habilidades motoras generales de manera entretenida, interactiva y relevante. La incorporación de diversos materiales y áreas al aire libre puede favorecer el aprendizaje motor en un ambiente activo.
- Se recomienda potenciar la enseñanza de habilidades motrices específicas a través de talleres deportivos extracurriculares o dentro del horario escolar, que incluyan prácticas guiadas de disciplinas como fútbol, vóley, atletismo, entre otros. Esto permitirá reforzar aspectos técnicos, tácticos y de disciplina deportiva en los estudiantes.
- Capacitar de manera continua a los docentes de Educación Física y a los tutores en metodologías educativas contemporáneas, para que tengan la capacidad de crear y llevar a cabo actividades físicas que sean eficaces y estimulantes. Esto asegurará un apoyo más adecuado en el proceso de desarrollo motor de los estudiantes y contribuirá a su bienestar tanto físico como emocional.

CAPITULO VII

FUENTE DE INFORMACIÓN

7.1. Fuentes bibliográficas

- Acurio, I., & Guaña, G. (2011). *Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de un grupo de personas los madrugadores de la ciudad de Cayambe 2011 (Tesis)*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Bustinza, P., & Oseda, D. (2021). Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno. *Revista Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 3895-3912.
- Caiza, A., Mestre, U., Andino, R., & Chela, O. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387.
- Castro, A. (2023). *Propuesta de un plan de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en los estudiantes de octavo año. Loja, 2023 (Tesis)*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Cidoncha, V., & Díaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Digital EFDeportes N° 147*.
- Cobeñas, J. (2020). *Desarrollo de las habilidades físicas en los niños del nivel primario (Tesis)*. Jaén: Universidad Nacional de Tumbes.
- Cropley, B., & Knowles, Z. (2014). *Práctica reflexiva en las ciencias del deporte y el ejercicio*. Londres: Routledge 1.ª edición.
- Duarte, A., & Zapata, J. (2020). *Habilidades motrices y capacidades físicas fortalecidas a través de estrategias metodológicas implementadas en APP Inventor para grado sexto*. Medellín: Universidad de Santander Udes.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, vol. 85, núm. 4, 325-328.
- Eunofre, W., Falcon, S., & Rada, N. (2023). *Ejercicios físicos y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Filothea Mendoza Campos", Cauri, Lauricocha, Huánuco, 2023 (Tes)*. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Flores, K. (2021). *Habilidades motrices básicas en la iniciación del vóley en estudiantes de 8 a 9 años, Colegio Saco Oliveros*. Lima: Universidad Alas Peruanas.
- Galmes, A., & Vidal, J. (2020). Cómo fomentar la práctica de ejercicio físico a través de los deberes activos en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, N°. 37, 518-526.

- Gómez, R., Monteiro, H., Cossio, M., Fama, D., & Zanesco, A. (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* 27(3), 379-386.
- Huaman, H., Rojas, M., & Rojas, N. (2023). *Actividad física y coordinación motriz en niños de la Institución Educativa N.º 30090 "Nuestra Señora de las Mercedes"- Pilcomayo, 2022*. Huancayo: Universidad Continental.
- Knapp, B. (2015). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Editorial Miñón.
- López, I. (2017). *La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica Gregoire Girard (Tesis)*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- López, V. (2013). Habilidades motrices básicas en educación primaria. Aspectos de su desarrollo. *Broncearsed en Didáctica de la Educación Física número 43*, 89-96.
- Marin, J. (2021). *Los juegos pre deportivos en las habilidades motrices básicas*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Marín, J., González, E., Correa, A., & Montoya, N. (2023). Evaluación de las habilidades motrices básicas en el proceso de iniciación deportiva. *Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 12(1), 176–188.
- Mina, F. (2024). *Estrategia didáctica para el desarrollo de la motricidad en el área de educación física*. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Peña, D., Loaiza, S., & Montoya, N. (2023). Habilidades motrices básicas en escolares de una institución educativa de Medellín-Colombia. *VIREF Revista De Educación Física*, 12(1), 114-132.
- Peña, M. (2015). *Propuesta de un programa de actividades motoras para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 3 a 5 años del nivel inicial de la Unidad Educativa Santana (Tesis)*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Pérez, A. (2022). *Habilidades en el juego en educación física: mejora de las habilidades motrices específicas en el juego de cementerio*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Prieto, M. (2010). Habilidades motrices básicas. *Revista Innovación y experiencia educativas*, 1-10.
- Quispe, C., & Quispe, N. (2024). *Impacto de la Coordinación y habilidades motrices en la Práctica del vóley en estudiantes de secundaria del Colegio Jorge Basadre Grohmann Chaclacayo, Lima-2023*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Ramírez, M., Raya, M., & Ruiz, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea*, N° 7, 79-84.
- Rodríguez, G., Benito, P., & Casajús, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutr. Hosp. vol.33 supl.9*.
- Romero, O. (2007). *Habilidades motrices básicas en niños y niñas de tercer grado de la escuela básica "Rivas Dávila" (Tesis)*. Mérida: Universidad de los Andes.

Silva, L. (2023). *Actividad física y destrezas motrices en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Dos de Mayo, Cajamarca-2021*. Trujillo: Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Soto, J. (2012). *Ejercicio anaeróbico y sistema energético*. Culiacan: Monografias.com S.A.

Zagalaz, M., Castro, R., Valdivia, P., & Cachón, J. (2017). Relacion entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 32, 53-57.

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN



FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN

FÍSICA Y DEPORTES

CUESTIONARIO

Instrucciones:

Lee cada una de las afirmaciones a continuación y selecciona con una “X” la alternativa que más se ajuste a tu experiencia:

Nº	ITEMS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS			
1	Corro con facilidad durante los juegos en clase			
2	Mantengo el equilibrio al caminar por una línea recta o bordillo			
3	Puedo saltar con ambos pies sin perder el control			
4	Me desplazo con seguridad al caminar, correr o trepar			
5	Puedo frenar o cambiar de dirección sin caerme			
6	Controlo bien mi cuerpo al jugar con mis compañeros			
	HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS			
7	Puedo lanzar una pelota con fuerza y dirección			
8	Recibo objetos (pelotas, aros, etc.) sin que se me caigan			
9	Realizo movimientos coordinados con manos y pies (patear, botar, lanzar)			
10	Participo con confianza en circuitos o estaciones motrices			
11	Realizo juegos que combinan correr, lanzar y atrapar			
12	Coordino mis movimientos con los de mis compañeros en actividades grupales			

	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS			
13	Puedo ejecutar movimientos propios de un deporte (como fútbol o vóley)			
14	Sigo instrucciones durante los juegos deportivos sin dificultad			
15	Uso diferentes estrategias para ganar en juegos físicos			
16	Realizo ejercicios que requieren precisión y control (como encestar o pasar la pelota)			
17	Me esfuerzo por mejorar mis movimientos durante las clases de Educación Física			
18	Comprendo y aplico las reglas básicas de los deportes escolares			

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Ejercicios físicos en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones” - Huacho, 2024				
PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Ejercicios físicos	Hipótesis general	Diseño metodológico
¿De qué manera influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024?	Determinar la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024.	- Definición - Importancia de los ejercicios físicos en el ámbito escolar - Beneficios de los ejercicios físicos - Clasificación del ejercicio físico	Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024.	Este tipo de investigación no es experimental debido a que no se efectúan alteraciones en las variables, es de tipo transversal ya que se recolectan datos en su estado actual y es correlacional ya que busca establecer la influencia entre las variables. Población La investigación actual, el número total de participantes alcanzó a 26 estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho. Muestra
Problemas específicos	Objetivos específicos	- Tipos de ejercicios físicos - Estrategias didácticas para el desarrollo del ejercicio físico - Dimensiones de los ejercicios físicos	Hipótesis específicos	Se llevó a cabo un muestreo accesible y no probabilístico con el fin de ofrecer a los estudiantes de quinto grado de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones” la posibilidad de ser el foco de estudio para el investigador. Técnicas a emplear
• ¿Cómo influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024?	• Conocer la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024?	Habilidades motrices	• Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices básicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024?	Se empleó un formulario para obtener información acerca de las variables en estudio. Se define como un grupo de métodos que los investigadores aplican para reunir datos de una muestra de

<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024? 	<p>de los Santos Camones”- Huacho, 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocer la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definición - Importancia de las habilidades motrices - Clasificación de las habilidades motrices - Características de las habilidades motrices - Tipos de habilidades motrices - Aprendizaje de las habilidades motrices - Dimensiones de las habilidades motrices 	<p>Santos Camones”- Huacho, 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices genéricas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024. Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024. 	<p>investigación, implementados de manera sistemática y por escrito para registrar las opiniones sobre lo que se llevará a cabo en una población específica.</p> <p>Descripción de los instrumentos</p> <p>El método empleado en esta investigación consistió en un cuestionario que contenía 18 preguntas. Esta encuesta facilita la evaluación de los valores previamente establecidos desde el punto de vista del estudiante y proporciona tres opciones para cada interrogante (nunca, a veces, siempre).</p> <p>Técnicas para el procesamiento de la información</p> <p>Al emplear las herramientas elaboradas en este estudio, fueron capaces de generar de manera ágil tablas y gráficos estadísticos a través de SPSS versión 26, que se utilizó para el análisis de datos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo influyen los ejercicios físicos en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024? 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer la influencia que ejercen los ejercicios físicos en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definición - Importancia de las habilidades motrices - Clasificación de las habilidades motrices - Características de las habilidades motrices - Tipos de habilidades motrices - Aprendizaje de las habilidades motrices - Dimensiones de las habilidades motrices 	<p>Santos Camones”- Huacho, 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> Los ejercicios físicos influyen significativamente en las habilidades motrices específicas de los estudiantes de la I.E. N° 20316 “Manuel Ildauero de los Santos Camones”- Huacho, 2024. 	<p>investigación, implementados de manera sistemática y por escrito para registrar las opiniones sobre lo que se llevará a cabo en una población específica.</p> <p>Descripción de los instrumentos</p> <p>El método empleado en esta investigación consistió en un cuestionario que contenía 18 preguntas. Esta encuesta facilita la evaluación de los valores previamente establecidos desde el punto de vista del estudiante y proporciona tres opciones para cada interrogante (nunca, a veces, siempre).</p> <p>Técnicas para el procesamiento de la información</p> <p>Al emplear las herramientas elaboradas en este estudio, fueron capaces de generar de manera ágil tablas y gráficos estadísticos a través de SPSS versión 26, que se utilizó para el análisis de datos.</p>

