

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**



**TESIS**

**LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO  
GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
“CRISTIANO EMAUS” DE HUARAL**

**PRESENTADO POR:**

**MORALES CALDERON JORJHIÑO ALDAIR**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTES**

**ASESOR:**

**Dr. MIGUEL ROJAS CABRERA**

**HUACHO – 2019**

**LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO  
GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
“CRISTIANO EMAUS” DE HUARAL**

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la sabiduría

A mis padres por todo su apoyo que me han brindado hasta el día de hoy para poder llegar a ser la persona que soy y a todos los que contribuyeron para poder llegar hasta aquí.

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente quiero dar las gracias a Dios por cuidarme y ayudarme en todo este tiempo

A mis padres y hermano por ayudarme y acompañarme en todo este tiempo de vida

A la universidad José Faustino Sánchez Carrión por acogerme en su seno y permitirme cumplir mis logros académicos

A mi asesor por guiarme y siempre brindarme su confianza, motivando y aportando sus conocimientos.

## **PRESENTACION**

Presento a los distinguidos miembros del jurado, el proyecto titulado LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “CRISTIANO EMAUS” DE HUARAL con el fin de medir la flexibilidad en los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa Cristiano Emaús, en cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, para obtener la licenciatura en educación física y deportes.

El documento consta de 5 capítulos. En el capítulo I presento la situación problemática de la investigación. El capítulo II desarrollo el marco teórico. En el capítulo III se realiza el respectivo marco metodológico; el capítulo IV se presenta los resultados obtenidos en la investigación y por último el capítulo v se plantea las conclusiones de la investigación.

## INDICE

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	4
PRESENTACION.....	5
RESUMEN.....	9
INTRODUCCION .....	10
CAPITULO I.....	11
PLANTEAMINETO DEL PROBLEMA .....	11
1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA .....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.1.2. Problema General.....	12
1.2.2. Problemas Específicos .....	12
1.3 VIABILIDAD DEL ESTUDIO. ....	13
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.4.1. Objetivo general .....	14
1.4.2. Objetivo específicos .....	14
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.6. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO.....	14
CAPITULO II .....	15
MARCO TEORICO.....	15

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION.....	16
2.2. MARCO TEORICO.....	17
2.2.1. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.....	18
2.2.2. LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS DE 8 AÑOS.....	21
2.2.3. TEST PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD.....	22
2.3. DEFINICIÓN.....	24
2.3.1. Flexibilidad.....	24
2.3.2. FLEXIBILIDAD MUSCULAR.....	24
2.3.3. TIPOS DE FLEXIBILIDAD.....	25
2.4 HIPOTESIS.....	26
2.4.1. Hipótesis general.....	26
2.4.2. Hipótesis específicas.....	26
CAPITULO III.....	27
METODOLOGIA.....	27
3.1 Diseño metodológico.....	28
3.1.1 Tipo.....	28
3.1.2 Enfoque.....	28
3.1.3 Nivel de investigación.....	28
3.1.4 Diseño.....	28
3.2 Población y muestra.....	29

Población.....	29
Muestra.....	30
CAPITULO IV.....	31
RESULTADOS.....	31
3.3 ANALISIS DESCRIPTIVO DE LA VARIABLE.....	32
CUADROS DE RESULTADOS .....	32
3.4 CONTRASTACION DE LAS HIPOTESIS .....	38
HIPOTESIS GENERAL .....	38
HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1 .....	40
HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2 .....	42
DISCUSIONES .....	44
Discusión de las hipótesis .....	44
Discusión de los objetivos.....	44
Discusión del marco teórico.....	44
CONCLUSIONES .....	46
RECOMENDACIONES .....	47
Bibliografía .....	48
ANEXOS.....	49
MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	50



## RESUMEN

La presente tesis titulada la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “Cristiano Emaus” de Huaral tuvo como objetivo medir la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús”.

La metodología que se empleó se encuentra dentro de la investigación tipo básico, de enfoque cualitativo, de nivel descriptivo, de diseño no experimental y la hipótesis planteada fue Existe poco desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

Para la investigación, la población estuvo definida por 27 alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral y la muestra está definida por 27 alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral.

Los resultados obtenidos evidencian que los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral tienen una buena flexibilidad y que los niños tienen mayor flexibilidad que las niñas,

**Palabras claves:** flexibilidad, niños, niñas, músculos, mayor flexibilidad, menor flexibilidad.

## INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación, contiene sobre la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral, para ello debemos conocer el desarrollo de flexibilidad que existe en los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral.

Se planteó como problema general ¿Qué tan desarrollada se encuentra la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral? A partir de ahí se tiene como objetivo determinar qué tan desarrollada se encuentra la flexibilidad en los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral. Para llevar a cabo esta investigación se realizó test del Split lateral y cadera hacia delante a los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

La muestra utilizada fue 27 alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral.

El documento consta de 5 capítulos. En el capítulo I presento la situación problemática de la investigación. El capítulo II desarrollo el marco teórico. En el capítulo III se realiza el respectivo marco metodológico; el capítulo IV se presenta los resultados obtenidos en la investigación y por último el capítulo v se plantea las conclusiones de la investigación.

**CAPITULO I**

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

El desarrollo de la flexibilidad es un proceso anatómico-fisiológico que está en dependencia de las condiciones ambientales para su desarrollo.

Se observa que los niños en edades tempranas sus particularidades anatómicas permiten un nivel de flexibilidad sobre todo en las articulaciones coxofemorales, escapulo humeral y del tronco. Sin embargo al avanzar la edad la poca sistematicidad de su utilización hace que pierda las flexibilidades anatómicas y solo este presente la flexibilidad de trabajo

Es por ello que los niños del 3er ciclo de educación primaria deben de seguir el proceso de desarrollo de dicha capacidad

La presente investigación se realiza en estas edades ya que culmina el ciclo de desarrollo psicomotriz en la educación de inicial y comienza la educación física y con ello la preparación y desarrollo de las capacidades físicas condicionales coordinativas y especiales.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **1.2.1. Problema General**

- ¿Qué tan desarrollada se encuentra la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el desarrollo de la flexibilidad en los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral?
- ¿Cuál es el desarrollo de la flexibilidad en las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral?

### **1.3 VIABILIDAD DEL ESTUDIO.**

En la actualidad se ven muchos casos de personas mayores con problemas de salud, ya que, viven una vida sedentaria. Es por ello que, es importante realizar una rutina de ejercicios físicos a corta edad, y así al pasar el tiempo esto se haga una costumbre en su vida diaria.

Los recién nacidos poseen una flexibilidad ideal, pero ésta se reduce debido a la carencia de actividad física.

La flexibilidad es la elongación del músculo sin ocasionar dolor ni lesión. Los músculos que constituyen una articulación son capaces de ampliarse según la cantidad de movimientos que se realizan. Además, la extensión de los músculos tiende a disminuir con el pasar de los años. La flexibilidad no produce un desplazamiento, al contrario facilita el mismo.

La flexibilidad permite poseer una vida saludable y un buen funcionamiento articular, las cuales previenen lesiones óseas y musculares.

La flexibilidad puede ser desarrollada mediante un sistema dinámico o estático. El sistema dinámico aplica desplazamientos y extensión del músculo, mientras que el sistema estático solo aplica extensión del músculo en una posición única.

En ciencias de la salud deportiva se sabe que, la flexibilidad es más vulnerable que la resistencia y la fuerza. Es decir, si descuidas unos días la actividad física que ayuda a aumentar la flexibilidad notarás una pérdida de ella, pero si trabajas algunos días se puede recuperar rápidamente.

## **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. Objetivo general**

- Determinar si se encuentra desarrollada flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

### **1.4.2. Objetivo específicos**

- Medir el desarrollo de la flexibilidad en los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.
- Medir el desarrollo de la flexibilidad en las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

## **1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**Justificación social:** La presente investigación indaga si los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral poseen una buena flexibilidad.

**Justificación práctica:** La presente investigación busca plantear sugerencias en caso los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral no tengan una buena flexibilidad.

## **1.6. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO**

La presente investigación se desarrolla en la institución educativa “cristiano Emaús”.

**Delimitación social:** Los alumnos del segundo grado de primaria.

**Delimitación geográfica:** Distrito de Huaral, provincia de Huaral, departamento de Lima.

**CAPITULO II**  
**MARCO TEORICO**

## **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION**

(Arregui & Martinez, 2001) realizaron un estudio sobre el “Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia”, en una búsqueda exhaustiva sobre temas de la flexibilidad, notaron que las diversas investigaciones arrojan como resultado que las mujeres presentan mayor flexibilidad que los varones, que las personas que entrenan específicamente esta cualidad tienen una destacada movilidad. Asimismo, identificaron que es mucho mejor medir la flexibilidad en cada articulación.

(Zambrano & Garcia, 2014) en su investigación titulada “Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: Ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento”, para obtener el título de Licenciado en Educación Física y Deportes, plantearon como objetivo concientizar sobre la importancia de desarrollar la flexibilidad no solo al inicio de un entrenamiento, sino también durante el desarrollo del mismo, evitando así las lesiones.

(Harsch, 2019) comenta cuáles son los beneficios de tener una excelente flexibilidad. Entre ellas se encuentran la reducción de lesiones, disminuir el nivel de estrés, ayuda a relajar los músculos y tener mayor rendimiento físico. Además, brinda recomendaciones sobre cómo realizar una adecuada elongación del músculo. Para ello, antes de realizar cualquier actividad física se tiene que consultar con un especialista en medicina deportiva.



## **2.2. MARCO TEORICO**

(Arregui & Martínez, 2001), en sus diversos estudios sobre los chicos de 6 a 17 años se ha encontrado mayor flexibilidad en los chicos que entrenan y que las mujeres poseen mejor flexibilidad respecto a los varones. Así también diferentes autores han realizado estudios y no han encontrado medidas acerca de la flexibilidad.

(Zambrano & García, 2014) mencionan que los diferentes factores que influyen en una buena flexibilidad son los movimientos articulares la elasticidad de cada músculos, la fuerza, el sexo, la edad y también la hora. Además, los factores que nos limitan a tener una buena flexibilidad son: la fatiga, la poca elasticidad que tienen nuestros músculos, nuestras fibras musculares y las lesiones. Se puede utilizar diferentes métodos para mejorar nuestra flexibilidad, por ejemplo el yoga los estiramientos activos- pasivos, contracción relajación, mantenimiento –relajación, reeducación postural global (RPG), la electro estimulación, teniendo en cuenta que cada uno de estos métodos tienen sus ventajas y desventajas.

(Harsh, 2019) Los beneficios que nos da el tener una buena flexibilidad es que disminuye las lesiones teniendo mejoramiento en nuestros movimientos, ya que, nuestros músculos y articulaciones se amplían y se curvan, ayudando también a tener un mejor equilibrio y ser menos propensos a caídas. Así mismo la flexibilidad nos ayuda a aliviar el estrés ya que nuestros músculos son menos tensos por los ejercicios de estiramiento. Para tener una mejor flexibilidad debemos de crearnos siempre rutinas de ejercicios que nos ayuden día a día con tener músculos menos tensos y así poder tener una vida más saludable y cuidar nuestro cuerpo.

### **2.2.1. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD**

(Buena salud, 2011) nos dice que tenemos que tener en cuenta al momento de realizar los ejercicios la flexibilidad de nuestros músculos y tendones por que al tener una buena flexibilidad en estos tejidos mejora la calidad de nuestros movimientos y previene las lesiones

Para eso es bueno poner en práctica estos 10 ejercicios para que nuestro entrenamiento sea más fácil.

Después de 10 min de haber realizado los ejercicios se recomienda estirar logrando que la sangre llegue mejor al tejido muscular y estos estarán aptos para una buena extensión. Es recomendable que las posturas de este ejercicio se desarrollen en series de tres durante unos 25 segundos en promedio.

Hombros y pecho



Este ejercicio se puede realizar de pie o de rodillas, se debe entrecruzar los brazos por detrás de nuestra espalda e inclinarse hacia delante dejando nuestra espalda recta, luego volver a la posición inicial.

## Hombros



Se debe de cruzar un brazo por delante del pecho y con la otra mano presionamos un poco el brazo hacia el pecho, asimismo se debe de repetir con el otro miembro superior.

## Tríceps



Colocamos una extremidad superior posterior a la cabeza y la otra sobre el codo, luego se ejerce presión sin realizar ningún movimiento de la cabeza. Esto se realiza de la misma forma con la otra extremidad superior.

## Glúteos



Se sienta en el suelo con una pierna bien estirada y la otra sobre ella. Coloca la extremidad superior del lado de la pierna estirada y pasa sobre la pierna que está encima y ejerce presión llevándola hacia afuera. De la misma manera se cambia de posición.

## Aductores



Separa los miembros inferiores, uno bien estirado y en el otro se concentra todo el peso de la persona. La pierna extendida debe quedar en la misma posición. Acto seguido se realiza lo mismo con la otra pierna.

## Isquiotibiales



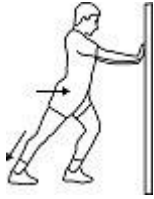
En postura sedente sobre el piso, un miembro inferior flexionado y el otro extendido, inclinarse hacia el frente colocando los pectorales hasta la rodilla y que las manos toquen los pies. Lo mismo se realiza con la otra pierna.

## Muslos



Sosteniendo todo el peso del cuerpo sobre un pie, se agarra la parte baja de la pantorrilla de la otra pierna llevándola hasta los glúteos. Luego se varía de posición.

## Gemelos



Delante de un muro colocar las dos manos, un pie delante del otro y presionando hacia el muro con los pies pegados al piso. Cambiar la postura.

## Espalda baja

Decúbito supino, con las manos detrás del cuello, doblando las dos piernas juntas llevándolas lentamente hacia un costado. Cambiar de posición.

## Ingle

“Sentado, colocas las plantas de tus pies juntas y toma los pies con las manos, empujas suavemente hacia abajo las rodillas con la ayuda de tus codos.” (Buena salud, 2011)

### **2.2.2. LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS DE 8 AÑOS**

La flexibilidad en los niños de ocho y nueve años

(Alto Rendimiento, 2012) menciona que la flexibilidad es muy buena durante el periodo escolar, en los niños que tienen menos de diez años ya que después de esta edad principalmente en la etapa de la pubertad es donde se va perdiendo la flexibilidad, debido a que el sistema óseo se va solidificando. Por ello que se tiene que trabajar mucho la flexibilidad en esta etapa de la pubertad para poder mantener el nivel de flexibilidad.

Se demuestra que entre los siete y nueve años se presenta una discrepancia. “La capacidad de flexión de las articulaciones coxo femoral, escapular y de la columna vertebral sigue creciendo. La flexibilidad de la columna alcanza su máximo a la edad de 8 a 9 años y posteriormente decrece constantemente” (Alto Rendimiento, 2012, párr. 8). Por otro lado, se evidencia que hay pequeños que maduran rápido tienen dificultad con su flexibilidad, para reducir este inconveniente, se debe estimular la motricidad. Asimismo, el exceso o sobrecarga de preparación de la flexibilidad, puede dañar el sistema óseo.

En las disciplinas deportivas que se requiere mayor flexibilidad, es importante trabajarla antes de llegar a la pubertad.

“Los ejercicios pasivos de extensión se utilizarán [...] a partir de la adolescencia. En el caso de que se detecte una movilidad articular excesiva [...] será conveniente reforzar muscularmente las zonas afectadas.” (Alto rendimiento, 2012, párr. 8)

### **2.2.3. TEST PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD**

(Study Lib, 2013) Test o pruebas que nos ayuda a evaluar la flexibilidad:

***Test de Wells y Dillon.*** Esta prueba ayuda a poder medir la flexibilidad, se realiza sentado con los pies juntos y extendidos, con el movimiento del tronco hacia adelante se mide la amplitud en centímetros.

***Test de Krauss Weber.*** Esta prueba es parecida al de Well y Dillon, variando de posición, porque el participante se ubica de pie y no está sentado y también se mide en centímetros al flexionar el tronco.

***Test de flexión profunda.*** Esta prueba se efectúa arqueando el tronco y llevar las extremidades superiores entre las inferiores tratando de alejar lo que el participante pueda, esta

prueba se realiza de manera lenta sin hacer rebotes. Debe mantener el equilibrio durante 2 segundos y ahí anotar los centímetros que obtuvo.

***Test de Split lateral.*** Con esta prueba se evalúa el grado de elongación de los músculos del aductor y las piernas, se efectúa colocando el espaldar en un muro estático separando los pies hasta lo que el ejecutante pueda en una se realiza poniéndose de espalda hacia una superficie fija y abrir las piernas hasta lo que el participante pueda y anotamos las medidas que el participante pudo obtener.

***Prueba de elevación de hombros.*** Con esta prueba se mide el nivel de elongación en los hombros y la parte baja de la espalda. Colocamos al ejecutante en posición decúbito ventral en el piso con los dos brazos estirados, una tablilla que sostiene entre sus palmas, finalmente un compañero sostiene los pies para que estén fijos en el suelo. El ejecutante eleva lentamente los brazos lo más alto que se pueda y se toma la medida en centímetros.

***Elevación de cadera hacia delante.*** El propósito es poder determinar el movimiento en la articulación coxal. Colocamos al participante delante de un muro sin despegar un pie del piso, ni doblar la pierna, elevando la otra pierna lo más alto posible sin doblar la rodilla apoyando el talón en la pared y no puede estar sujeto a nada.

***Test de longitud pie junto sin impulso.*** Con este test determinamos la potencia de las piernas. El participante se coloca detrás de una línea con los pies ligeramente separados y debe de tomar impulso flexionando las piernas y moviendo los brazos hacia delante, luego debe de saltar hacia el frente lo más lejos posible y al momento de caer debe de mantener el equilibrio. Las medida de toma desde la línea a de partida hasta el talón del participante.

## **2.3. DEFINICIÓN**

### **2.3.1. Flexibilidad**

Según Pérez y Merino (2009) “por flexibilidad se entiende a la característica de flexible. Se trata de una palabra que permite resaltar la disposición de un individuo u objeto para ser doblado con facilidad.” (párr. 1). Es decir, los que poseen una mejor flexibilidad muscular son los que practican gimnasia rítmica y los grandes contorsionistas de los circos.

Para Procopio (2006) “La flexibilidad quiere decir ‘capacidad que tienen las cosas para doblarse pero sin romperse’. El término ‘flexibilidad’ significa ‘doblar’ una parte del cuerpo, acercando sus partes distales de los distintos segmentos corporales.” (párr. 1)

En Educación Física Plus (2012) “Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.” (párr. 1)

### **2.3.2. FLEXIBILIDAD MUSCULAR**

Según Ecu Red (2016) “flexibilidad muscular es la capacidad de realizar movimientos con grandes amplitudes. En algunas disciplinas deportivas aumenta considerablemente la significación e importancia del movimiento. Esto es aún más ostensible en los ejercicios en esparranca de los gimnastas.” (párr. 1)

*La flexibilidad de tipo muscular*, en este contexto, identifica a la “capacidad de un músculo para poder ser estirado sin sufrir daños. Esta posibilidad está determinada por el



espectro de movimiento de los músculos que forman una articulación.” (Pérez & Merino, 2009, párr. 2)

También podemos resaltar que el método estático pasivo ayuda a tener una buena flexibilidad muscular, la cual consiste en estirar los músculos de a poco, lentamente hasta lo máximo que se pueda sin ocasionar ningún tipo de dolor.

### **2.3.3. TIPOS DE FLEXIBILIDAD**

De acuerdo con Funes (2017)

Son cuatro los tipos de flexibilidad la cual dos de ellas son las recomendables y una es casi prohibida de practicar por lo peligrosa (el famoso rebote)

**Método estático pasivo** este método consiste en realizar los estiramientos de manera lenta con ayuda de otra persona maquina o elemento. Hasta llegar a un máximo posible sin sentir ningún dolor ni sensación desagradable. Este método es uno de los más usados.

**Método estático activo** consiste en estirar el musculo al máximo en el cual nosotros mismos lo realizamos sin ayuda de nada con una fuerza contraria que nos permita mantener la posición de estiramiento. Este es uno de los métodos más exigentes ya que requiere de nuestra propia fuerza para realizar la resistencia.

**Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP).** Es uno de los métodos que más flexibilidad produce pero también tiene riesgos, consiste en realizar un estiramiento hasta el máximo que se pueda y luego con la ayuda de una persona hacer que regrese a la posición inicial realizando una fuerza contraria.

**Método Balístico.** Es uno de los métodos en la cual realizamos los estiramientos con rebotes lo que lleva que el musculo no haya captado el ejercicio y pueda generar lesiones.

## **2.4 HIPÓTESIS**

### **2.4.1. Hipótesis general**

- Existe poco desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

- El desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de las niñas.
- El desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de los niños.

**CAPITULO III**  
**METODOLOGIA**

### **3.1 Diseño Metodológico**

#### **3.1.1 Tipo**

La presente investigación es básica, ya que solo se basa en teorías y no lo resuelve de forma práctica.

#### **3.1.2 Enfoque**

La investigación es de tipo cualitativa por que busca explicar los resultados obtenidos en base a los test realizados, se basa en obtener datos que en un principio son no cuantificables, basándose en la observación. Aunque se ofrece mucha información, los datos que se obtienen son subjetivos y poco controlables y no permiten que se dé una explicación clara de los fenómenos. Se centra en aspectos descriptivos.

#### **3.1.3 Nivel de investigación**

El nivel de investigación es descriptiva porque se observa y se describe las realidades. Según Caballero (2009), estos niveles de investigaciones, responden a una pregunta: ¿Cómo es la realidad? Y se limita a sólo a describir siendo esta una la primera de las tres funciones científicas.

#### **3.1.4 Diseño**

La presente investigación es de diseño no experimental, ya que no se manipula ninguna variable.

### 3.2 Población y muestra

#### **Población**

Es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Asimismo, Arias (2006) nos dice que es un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes.

La población está constituida por 27 estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa “Cristiano Emaus” de Huaral.

**TABLA 1**

**Población del estudio**

*Tabla 1 población de estudio*

<b>Año</b>	<b>Población</b>
<b>segundo</b>	<b>27</b>

## **Muestra**

Según Castro (2003) “la muestra se clasifica en probabilística y no probabilística. La probabilística, son aquellas donde todos los miembros de la población tienen la misma opción de conformarla.” (párr., 9).

La muestra está constituida por 27 estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa “Cristiano Emaus” de Huaral.

### **TABLA 2**

#### **Muestra de estudio**

*Tabla 2 Muestra de estudio*

<b>Año</b>	<b>MUESTRA</b>
<b>segundo</b>	<b>27</b>

**CAPITULO IV**  
**RESULTADOS**

## 4.1 ANALISIS DESCRIPTIVO DE LA VARIABLE

### CUADROS DE RESULTADOS

Tabla 3

#### *RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SPLIT LATERAL*

INTERVALOS	1er intento	2do intento
0-10cm	2	3
11-20cm	13	12
21-30cm	9	10
31-40cm	2	1
N.P.	1	1

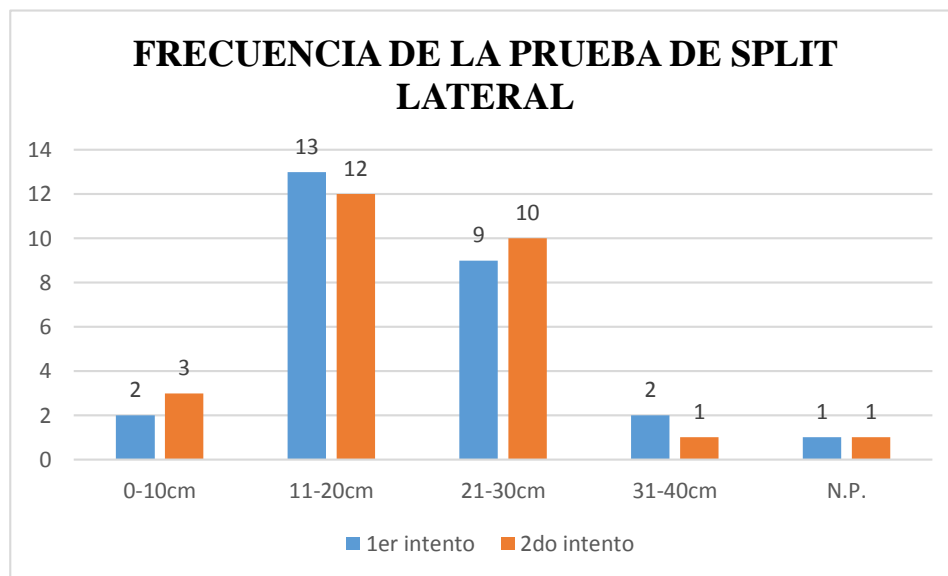


Figura 1 frecuencia de la prueba Split lateral



Tabla 4

*RESULTADOS DE LA PRUEBA DE CADERA HACIA ADELANTE*

INTERVALOS	1er intento	2do intento
70-80cm		1
81-90cm	4	2
91-100cm	6	4
101-110cm	9	12
>111cm	7	7
N.P	1	1

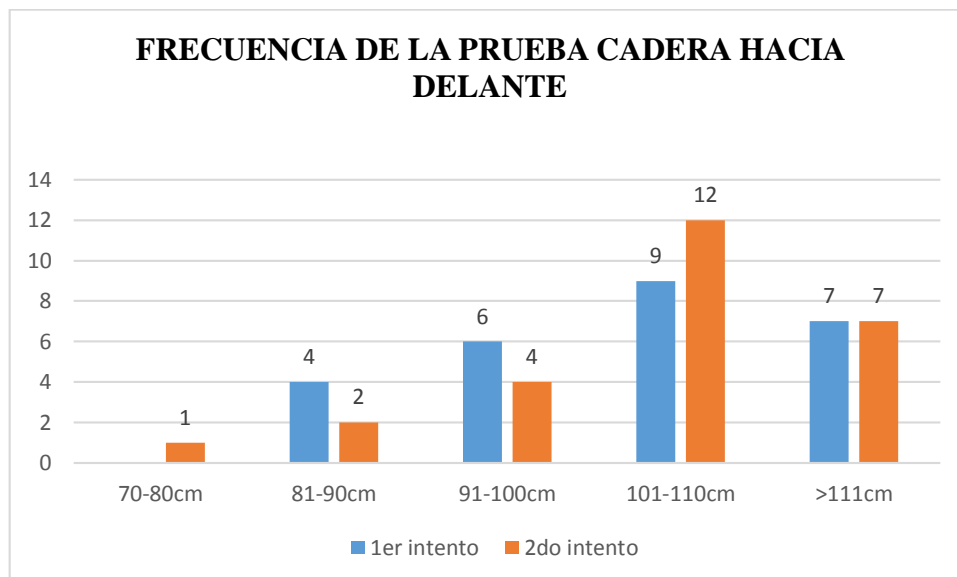


Figura 2 frecuencias de la prueba cadera hacia delante

Tabla 5

*RESULTADOS EVOLUTIVOS, SPLIT LATERAL VARONES*

EVALUACIÓN	N°	%
BIEN	13	81%
REGULAR	0	0
DEFICIENTE	3	19%

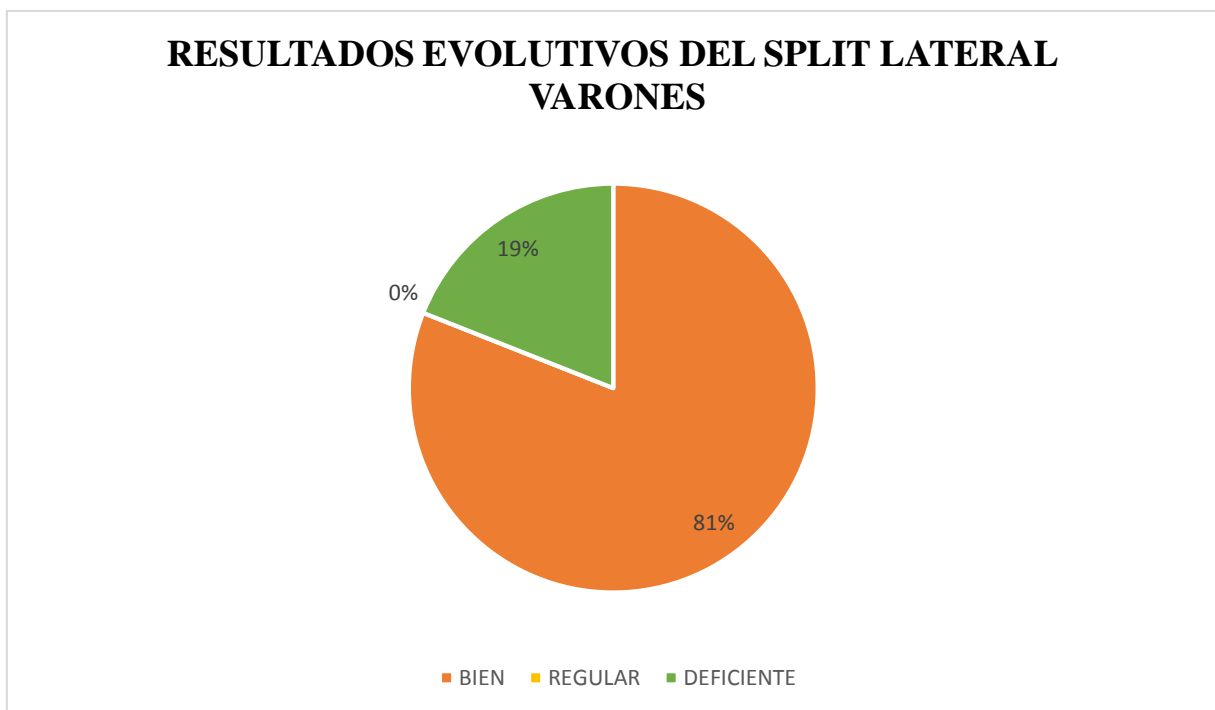


Figura 3 resultados evolutivos del Split lateral varones

En la figura 3 los varones del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, el 81% se encuentran en un nivel bueno y un 19 % de los varones en un nivel deficiente.

Tabla 6

**RESULTADOS EVOLUTIVOS, SPLIT LATERAL MUJERES**

EVALUACIÓN	N°	%
BIEN	7	70%
REGULAR	0	0
DEFICIENTE	3	30%

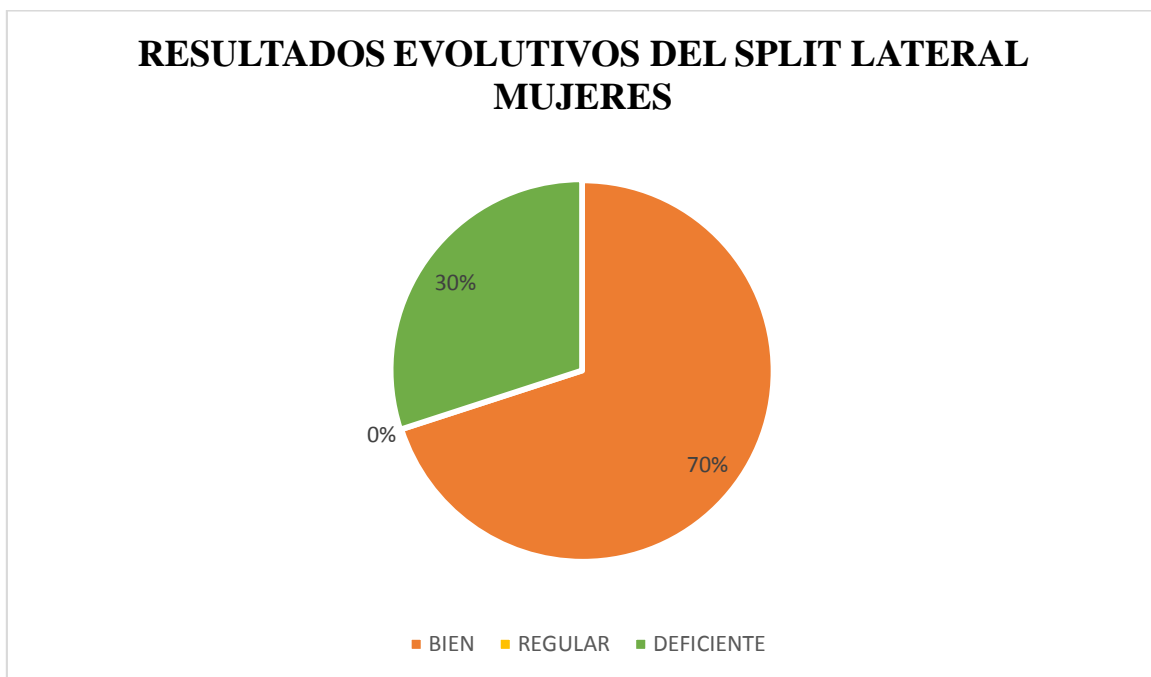


Figura 4 resultados evolutivos del Split lateral mujeres

En la figura 4 las mujeres del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, el 70% se encuentran en un nivel bueno y un 30 % de las mujeres en un nivel deficiente.

Tabla 7

*RESULTADOS EVOLUTIVOS, CADERA HACIA ADELANTE VARONES*

EVALUACIÓN	N°	%
BIEN	12	75%
REGULAR	0	0
DEFICIENTE	4	25%

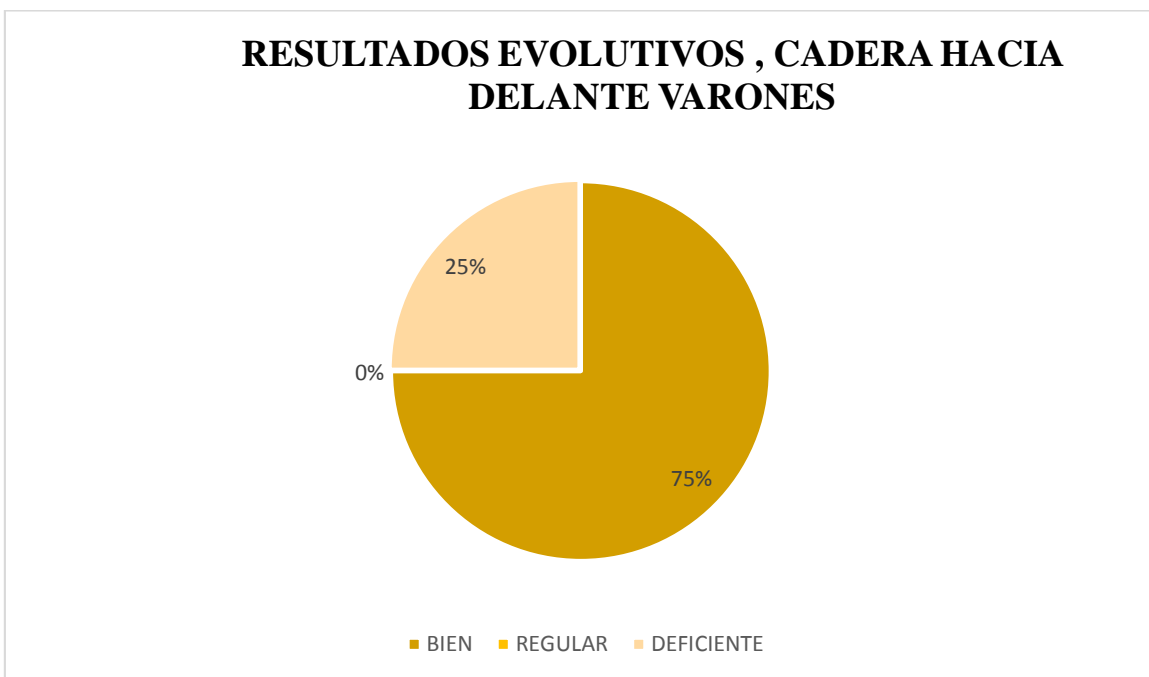


Figura 5 resultados evolutivos, cadera hacia delante varones

En la figura 5 los varones del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, el 75% se encuentran en un nivel bueno y un 25 % de los varones en un nivel deficiente.

Tabla 8

*RESULTADOS EVOLUTIVOS, CADERA HACIA ADELANTE*

EVALUACIÓN	N°	%
BIEN	5	50%
REGULAR	0	0
DEFICIENTE	5	50%

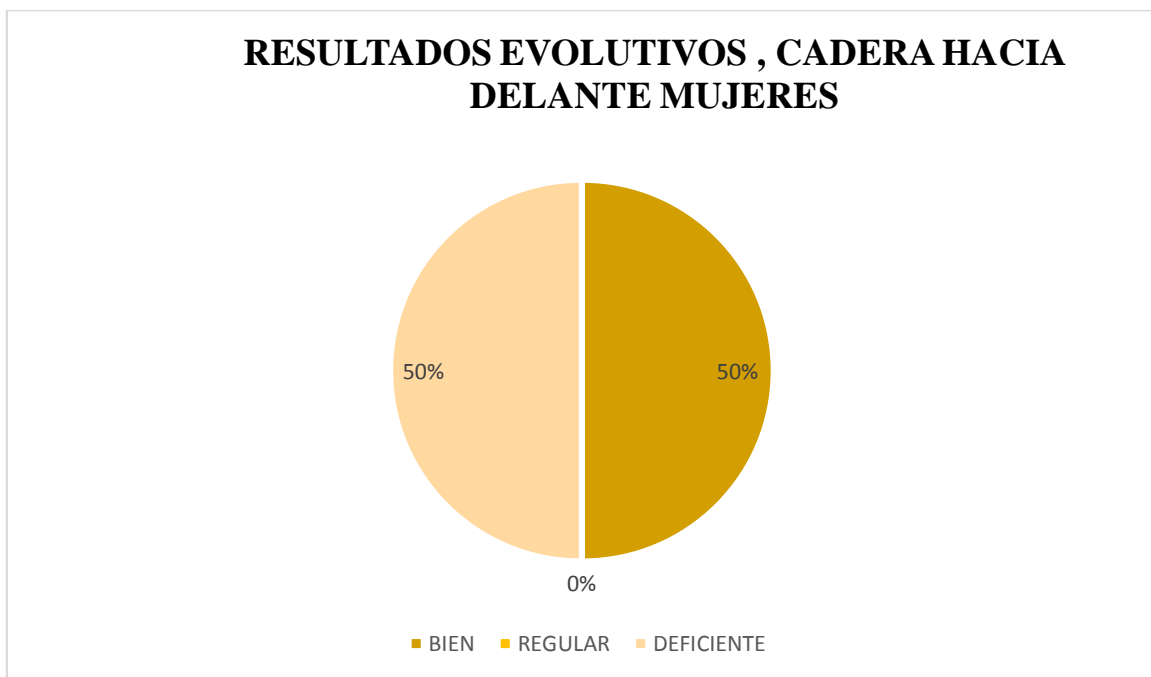


Figura 6 resultados evolutivos, cadera hacia delante mujeres

En la figura 6 las mujeres del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, el 50% se encuentran en un nivel bueno y un 50 % de las mujeres en un nivel deficiente.

## 4.2 CONTRASTACION DE LAS HIPOTESIS

### HIPÓTESIS GENERAL

Hipótesis alternativa **H<sub>a</sub>**: Existe un buen desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: Existe poco desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

Tabla 9

#### *SPLIT LATERAL Y CADERA HACIA DELANTE*

EVALUACIÓN	SPLIT LATERAL	CADERA HACIA DELANTE
BIEN	77%	65%
REGULAR	0%	0%
DEFICIENTE	23%	35%

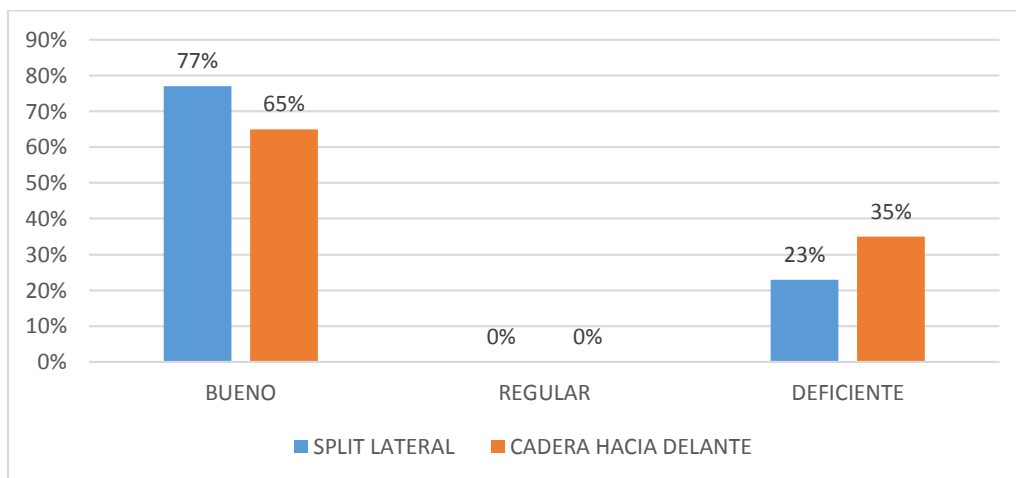


Figura 7 Split lateral y cadera hacia delante

Además como se muestra en la tabla 9 y figura 7, se puede apreciar el buen desarrollo de la flexibilidad en los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, rechazándose la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

## HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Hipótesis alternativa **H<sub>a</sub>**: El desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de las niñas.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: El desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de las niñas.

Tabla 10

### *SPLIT LATERAL*

EVALUACIÓN	VARONES	MUJERES
BIEN	81%	70%
REGULAR	0%	0%
DEFICIENTE	19%	30%

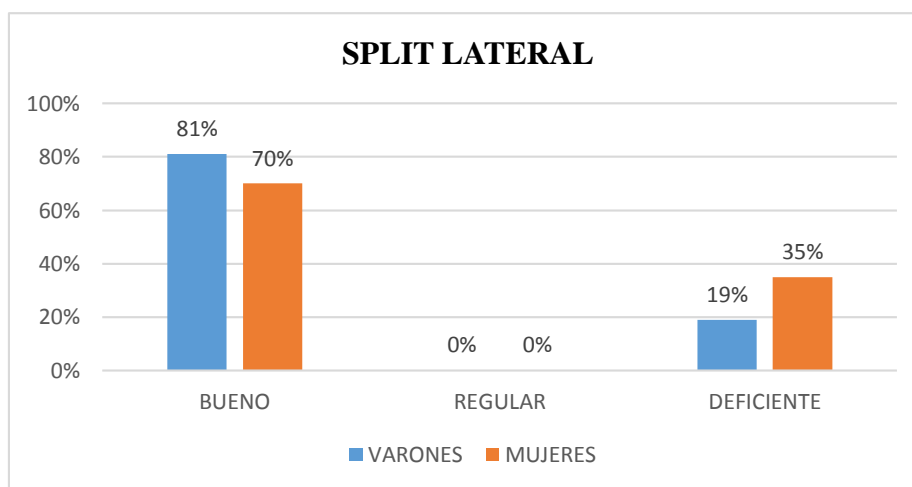


Figura 8 Split lateral varones y mujeres

Haciendo las comparaciones de la tabla 10 y figura 8 del Split lateral podemos observar que el desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de las niñas.



Tabla 11

*CADERA HACIA DELANTE*

EVALUACIÓN	VARONES	MUJERES
BIEN	81%	70%
REGULAR	0%	0%
DEFICIENTE	19%	30%

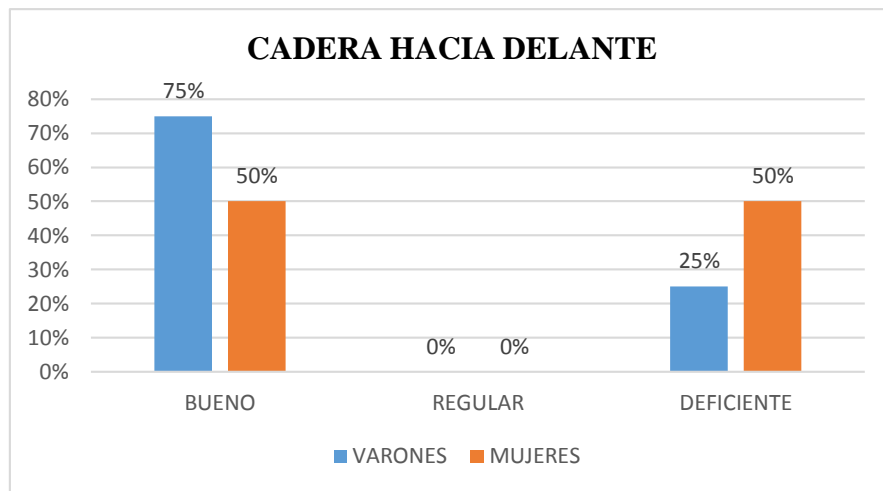


Figura 9 cadera hacia delante varones y mujeres

Haciendo las comparaciones de la tabla 11 y figura 9, cadera hacia delante podemos observar que el desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de las niñas.

Por lo tanto, se muestra que el desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de las niñas, rechazándose la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

## HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Hipótesis alternativa **H<sub>a</sub>**: El desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de los niños.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: El desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de los niños.

Tabla 12

### *SPLIT LATERAL*

EVALUACIÓN	VARONES	MUJERES
BIEN	81%	70%
REGULAR	0%	0%
DEFICIENTE	19%	30%

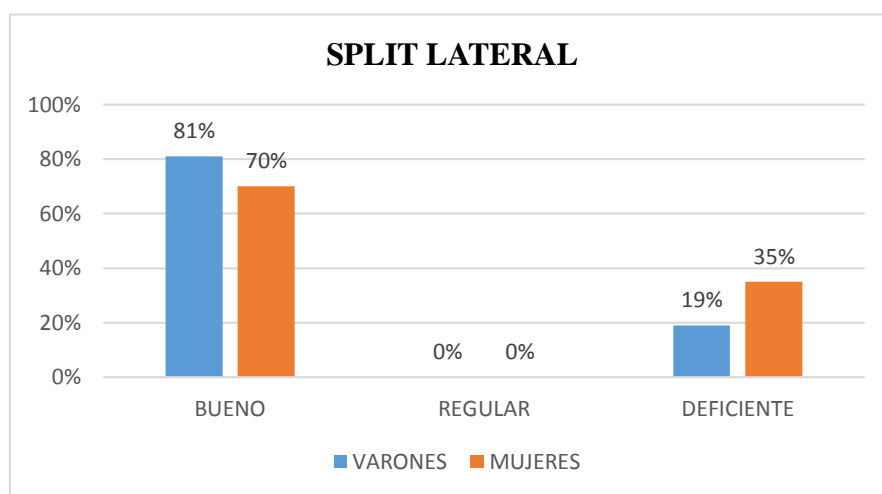


Figura 10 Split lateral varones y mujeres

Haciendo las comparaciones de la tabla 12 y figura 10 del Split lateral podemos observar que el desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de los niños.

Tabla 13

*CADERA HACIA DELANTE*

EVALUACIÓN	VARONES	MUJERES
BIEN	81%	70%
REGULAR	0%	0%
DEFICIENTE	19%	30%

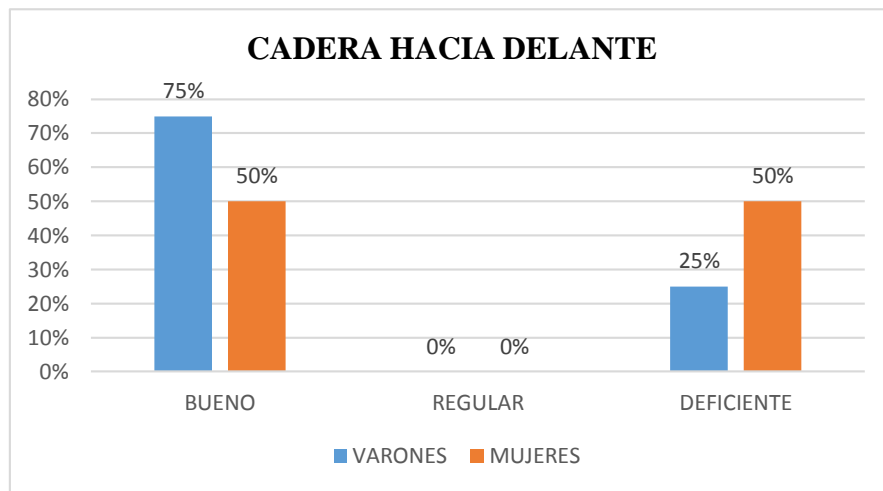


Figura 11 cadera hacia delante varones y mujeres

Haciendo las comparaciones de la tabla 13 y figura 11, cadera hacia delante podemos observar que el desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de los niños.

Por lo tanto, se muestra que el desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de los niños, rechazándose la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

## **DISCUCIONES**

### **Discusión de las hipótesis**

Según la hipótesis general que se planteó existe poco desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, en la cual tras el estudio y los test que se aplicó para medir la flexibilidad nos arroja un resultado en el cual podemos observar que existe un buen desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

Además, podemos ver de acuerdo a los resultados que los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” tienen mayor flexibilidad que las niñas.

### **Discusión de los objetivos**

El objetivo de esta investigación es Determinar si se encuentra desarrollada la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.

Y ya con resultados obtenidos podemos apreciar que los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, si tienen muy desarrollada su flexibilidad.

### **Discusión del marco teórico**

Alto rendimiento (2012) nos dice que los chicos pequeños menores de 10 años tienen una mayor flexibilidad porque su aparato esquelético no se encuentra solido es por ello que tienen una mejor flexibilidad y coincidiendo con eso, en esta investigación observamos que los alumnos

del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, teniendo una edad menor a la de 10 años poseen una buena flexibilidad.

Así también según Arregui y Martínez (2001) las chicas tienen de 6 a 17 años tienen mayor flexibilidad que los chicos pero según los resultados de esta investigación los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral, tienen mayor flexibilidad que las niñas.

## CONCLUSIONES

- **Primero:** Existe un buen desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.
- **Segundo:** El desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de las niñas.
- **Tercero:** El desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de los niños.

## RECOMENDACIONES

- **Primero** que se realice más actividades físicas donde los niños puedan desarrollar mejor el desarrollo de la flexibilidad
- **Segundo** que no se pierda el nivel de flexibilidad con el cual nacemos e ir trabajando siempre ya que nos ayudara a tener una vida saludable
- **Tercero** en general siempre debemos de buscar rutinas para la mejora de nuestra flexibilidad y nos ayudara a tener pocas lesiones y aliviar el estrés.

## Bibliografía

- Alto rendimiento. (5 de JUNIO de 2011). *altorendimiento*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-flexibilidad-en-jovenes-deportistas/>
- Arregui Eraña, J. y., & Martínez de Haro, V. (junio de 2001). *cdeporte*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/artflexi.htm>
- Buena salud, B. (21 de setiembre de 2011). *buenasalud*. Obtenido de <https://www.buenasalud.net/2011/09/21/10-ejercicios-de-flexibilidad.html>
- Castro. (2003). *tesisdeinvestig*. Obtenido de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2012/01/poblacion-y-muestra.html>
- Ecu Red. (2016). *ecured*. Obtenido de [http://www.ecured.cu/Flexibilidad\\_muscular](http://www.ecured.cu/Flexibilidad_muscular)
- Funes. (30 de Agosto de 2017). *sport*. Obtenido de <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/flexibilidad-tipos-consideraciones/>
- Harsch, C. (21 de febrero de 2019). *portalsalud*. Obtenido de [https://www.portalsalud.com/cuales-son-beneficios-info\\_7973/](https://www.portalsalud.com/cuales-son-beneficios-info_7973/)
- Perez Porto, j., & Merino, M. (2009). *definicion.DE*. Obtenido de <https://definicion.de/flexibilidad/>
- Procopio, M. (27 de junio de 2006). *portalfitness*. Obtenido de [http://www.portalfitness.com/589\\_-que-es-la-flexibilidad.aspx](http://www.portalfitness.com/589_-que-es-la-flexibilidad.aspx)
- study lib. (2013). *studylib*. Obtenido de <https://studylib.es/doc/4561485/test-para-valorar-la-flexibilidad-grado-8>
- Zambrano Leiton, Y. A., & Garcia Ortiz, D. G. (2014). *bibliotecadigital*. Obtenido de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7211/1/3484-0430890.pdf>



## **ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

### LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “CRISTIANO EMAUS” DE HUARAL

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p style="text-align: center;"><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Qué tan desarrollada se encuentra la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral?</p> <p style="text-align: center;"><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cuál es el desarrollo de la flexibilidad en los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral?</p> <p>¿Cuál es el desarrollo de la flexibilidad en las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral?</p>	<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar si se encuentra desarrollada flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.</p> <p style="text-align: center;"><b>Objetivo específicos</b></p> <p>Medir el desarrollo de la flexibilidad en los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.</p> <p>Medir el desarrollo de la flexibilidad en las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.</p>	<p style="text-align: center;"><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Existe poco desarrollo de la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral.</p> <p style="text-align: center;"><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>El desarrollo de la flexibilidad de los niños del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es inferior al de las niñas.</p> <p>El desarrollo de la flexibilidad de las niñas del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaús” de Huaral es superior al de los niños.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>VARIABLE:</u></b></p> <p>LA FLEXIBILIDAD</p> <p style="text-align: center;"><b><u>DIMENSIONES:</u></b></p> <p>Desarrollo de la flexibilidad en los niños.</p> <p>Desarrollo de la flexibilidad en las niñas.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TIPO:</u></b> Investigación básica</p> <p style="text-align: center;"><b><u>ENFOQUE:</u></b> Cualitativo</p> <p style="text-align: center;"><b><u>NIVEL:</u></b> Descriptiva</p> <p style="text-align: center;"><b><u>DISEÑO:</u></b> No experimental</p> <p style="text-align: center;"><b><u>POBLACIÓN:</u></b></p> <p>27 alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral</p> <p style="text-align: center;"><b><u>MUESTRA:</u></b></p> <p>27 alumnos del segundo grado de primaria de la institución educativa “cristiano Emaus” de Huaral</p>

## TEST DE FLEXIBILIDAD

### **TEST DE SPLIT LATERAL**

ESTUDIANTE 1	R/cm	CALIFICACIÓN	ESTUDIANTE 2	R/cm	CALIFICACIÓN
1er INTENTO			1er INTENTO		
2do INTENTO			2do INTENTO		
PROMEDIO AMBOS INTENTOS			PROMEDIO AMBOS INTENTOS		

*En esta prueba se invalida un intento cuando no se es capaz de mantener las rodillas completamente extendidas.*

### **PRUEBA DE ELEVACIÓN DE CADERA HACIA ADELANTE**

ESTUDIANTE 1	R/cm	CALIFICACIÓN SEGÚN LA TABLA Y FÓRMULA.	ESTUDIANTE 2	R/cm	CALIFICACIÓN SEGÚN LA TABLA Y FÓRMULA.
1er INTENTO PIERNA DERECHA			1er INTENTO PIERNA DERECHA		
2do INTENTO PIERNA DERECHA			2do INTENTO PIERNA DERECHA		
PROMEDIO AMBOS INTENTOS			PROMEDIO AMBOS INTENTOS		

I.E SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ – MARIO BUSTAMANTE OSORIO. LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA – ESP. EN GERENCIA EDUCATIVA

Escala valorativa

categoría
Bien
Regular
Deficiente

## **JURADO EVALUADOR**

---

Mg. CESAR AUGUSTO MILLAN BAZAN

Presidente

---

Lic. RAUL EDUARDO PALACIOS SERNA

Secretario

---

Mg. REGULO CONDE CURIÑAUPA

Vocal

---

Dr. MIGUEL ROJAS CABRERA

Asesor